

Entrenamiento de la fuerza especial de los futbolistas

El objetivo de este trabajo es el desarrollo de la capacidad del joven futbolista para llevar a cabo eficientes esfuerzos musculares explosivos todas las veces que sean necesarios a lo largo de un partido.

La sugerencia en este caso es entrenar a través de una serie de ejercitaciones en las que se incluye el uso de la pelota, empleando movimientos requeridos en un partido de fútbol, que exijan elevadas tensiones neuromusculares, similares a las que se generan en determinantes acciones del juego. Para ello hemos elegido ejercicios que pueden ser ejecutados a máxima velocidad a pesar de los pesos extras, que duran algunos segundos, y cuyas pausas de recuperación son incompletas.

La magnitud de los pesos exigidos no debe afectar a la correcta técnica de ejecución ni a la rapidez de los movimientos.

Esta interacción de la fuerza con la velocidad y la resistencia, es un aspecto importante de la preparación física del futbolista. De acuerdo a esto estaríamos hablando de un entrenamiento de la **resistencia a la fuerza rápida**. Pero como en este caso tiene una clara especificidad futbolística, la denominamos **fuerza especial del futbolista**.

A continuación se describe un ejemplo de entrenamiento que ya ha sido experimentado con jugadores de 3ª división del club All Boys de Buenos Aires durante el año 1998.

Materiales

- 15 conos
- 8 pelotas
- 10 tobilleras o canilleras que no superen los 400 gramos cada una.
- 5 chalecos lastrados cuyos pesos junto al de las tobilleras sumen el 15 al 20 % del peso corporal.

Organización

Tres estaciones

Tres grupos de cuatro jugadores en cada estación.

Doce jugadores participan en este trabajo mientras otros doce llevan a cabo otro tipo de entrenamiento. Luego cambian.

Método: Repeticiones

Dosificación

- Velocidad: Máxima
- Duración de cada estímulo: 15 segundos.
- Peso extra: entre el 15 y el 20 % del peso corporal.
- Pausa entre series: 45 segundos.

- Pausa entre estaciones: 90 a 120 segundos.
- Pausa entre rondas: 3 a 4 minutos.
- Series por estación: dos, una con pesos extras y una sin pesos.
- Deben realizarse las dos series en un ejercicio antes de pasar al siguiente.
- Una vez superados los tres ejercicios se hace otra ronda, pasando por los tres nuevamente.

Nota:

El estímulo intenso es realizado en las diferentes estaciones por los siguientes jugadores.

- Estación 1: Jugador del centro – Los otros tres recuperan con carreras suaves.
- Estación 2: Los dos jugadores del centro. En este ejercicio el AC y el PF pueden colaborar con un grupo, mientras en los otros dos esas funciones las cumplen dos jugadores.
- Estación 3: Los dos jugadores del interior.
- Las pausas son activas en la estación nº 1 y pasivas, por parte de los jugadores que actúan como postes, en las estaciones 2 y 3.
- En la estación nº 3, AC significa ayudante de campo y PF preparador físico.

Desarrollo del trabajo

Estación 1

- Superficie del cuadro: 15 x 15 m.
- Distancia de los lados al centro: 7.50 m.
- Recorrido del jugador D: 45 a 50 m.
- Cantidad de arranques: 6 a 7.

Descripción

Jugador A y C con una pelota cada uno. Jugadores B y D sin pelota. Sector 3 vacío (Fig. 1).

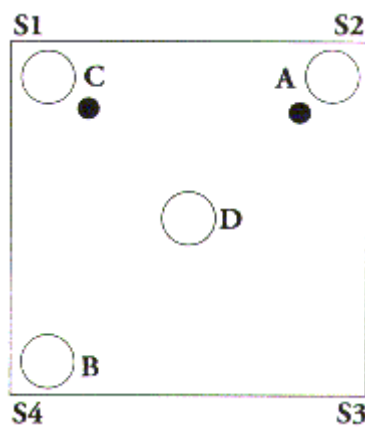


Fig. 1

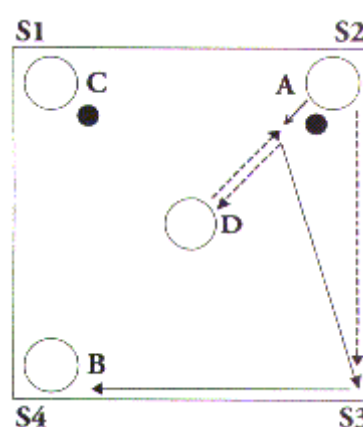


Fig. 2

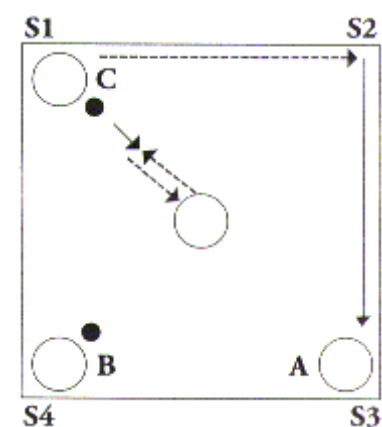


Fig. 3

El jugador A toca la pelota a un metro, y el jugador D realiza una salida a máxima velocidad enviando la pelota al sector que está vacío, hacia donde se desplazará para recibirla el jugador A quien la pasará inmediatamente al jugador B, en tanto D regresa a su posición en el centro del cuadrado también a máxima velocidad (Fig. 2). El jugador C toca a un metro su pelota y D, luego de frenar, arranca a máxima intensidad hacia el sector de C y envía la pelota al sector que anteriormente abandonó A (sector 2) a donde se desplazará C para buscar la devolución de D pasársela al jugador A, en tanto D vuelve al centro del cuadrado (Fig. 3). Luego se repiten las acciones con B hasta cumplir con los 15 seg. del estímulo.

Las posiciones se cambian hasta que todos los jugadores hayan pasado por el centro cuatro veces cada uno.

Estación 2

- Superficie del cuadro: 15 x 15 m.
- Distancia del centro de los lados a los vértices: 7.50 m.
- Recorrido de los jugadores que realizan el esfuerzo: 45 a 60 m.
- Cantidad de arranques: 3 a 4.

Descripción

Jugador A y B y AC y PF con una pelota cada uno. Jugadores C y D sin pelotas en la mitad de los lados del cuadro (Fig. 4).

Desarrollo del trabajo

Estación 1

- Superficie del cuadro: 15 x 15 m.
- Distancia de los lados al centro: 7.50 m.
- Recorrido del jugador D: 45 a 50 m.
- Cantidad de arranques: 6 a 7.

Descripción

Jugador A y C con una pelota cada uno. Jugadores B y D sin pelota. Sector 3 vacío (Fig. 1).

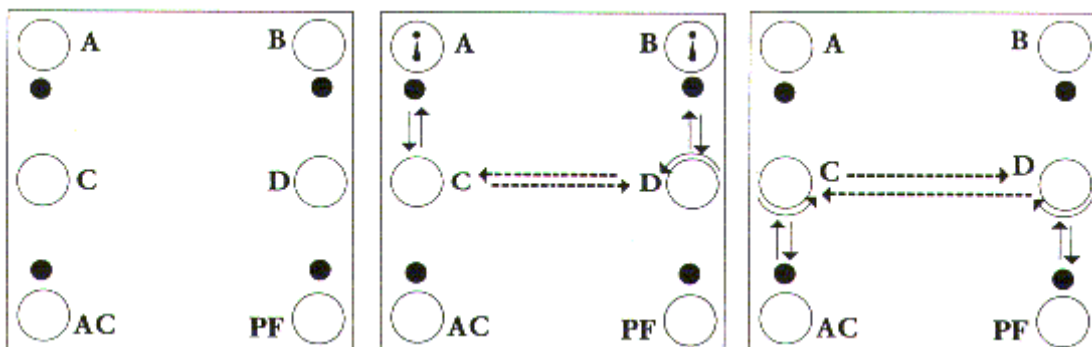


Fig. 4

Fig. 5

Fig. 6

Simultáneamente los jugadores A y B pasan sus pelotas a los jugadores C y D respectivamente, quienes las devuelven a sus pasadores, giran y realizan una salida a máxima velocidad cruzándose al sector opuesto quedando enfrentados C al AC y D al PF (Fig. 5). Luego AC y PF les hacen pases simultáneamente a C y D y se repiten las acciones hasta cumplir con los 15 segundos de estímulo (Fig. 6).

Luego cambian de posiciones hasta que todos lo realizan 4 veces.

Estación 3

- Dimensión del espacio de trabajo: Una línea de 20 m.
- Distancia de A a B: 5 m.
- Distancia de C a D: 5 m.
- Distancia de B a C: 10 m.
- Recorrido de los jugadores que realizan el esfuerzo intenso: 35 a 45 m.
- Cantidad de arranques: 3 a 4.

Descripción

Jugadores B y C con una pelota cada uno y jugadores A y D sin pelotas (Fig. 7). Simultáneamente B envía un pase a A y recibe su devolución, y C envía un pase a D y recibe su devolución (Fig. 8).

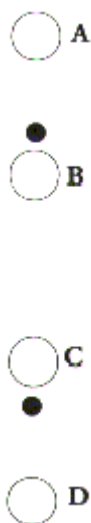


Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9

B y C paran las pelotas, las dejan en el lugar, giran y realizan una carrera a máxima velocidad a los sectores opuestos para repetir las acciones hasta cumplir con el tiempo de estímulo (Fig. 9).

Luego van intercambiando las posiciones hasta realizar todos los jugadores cuatro series intensas.

Referencias: Recorrido del jugador - - - - - >; Recorrido de la pelota — — — — — >; Jugador ○

Ayudante de campo AC; Pelota •; Inicio i; Sector S; Preparador físico PF