

LA PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA PARA LA PRE-TEMPORADA EN EL
FÚTBOL

ALEJANDRO TIMARÁN BENJUMEA
CHRISTIAN UMBARILA QUINTANA

UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
PROGRAMA ACADÉMICO DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y
DEPORTES
SANTIAGO DE CALI
2016

LA PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA PARA LA PRE-TEMPORADA EN EL
FÚTBOL

ALEJANDRO TIMARÁN BENJUMEA
CHRISTIAN UMBARILA QUINTANA

Trabajo de Grado para optar al título de Licenciado en Educación Física y Deportes

Director
JOSÉ LUIS VERA RIVERA, Ph.D.
Doctor en Ciencias de la Cultura Física

UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
PROGRAMA ACADÉMICO DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y
DEPORTES
SANTIAGO DE CALI
2016

DEDICATORIA

Queremos dedicarles este trabajo a nuestros padres, hermanos, y demás familiares que siempre estuvieron cerca apoyándonos, desde lo espiritual, ayudándonos a mantenernos serenos y a saber elegir las mejores decisiones en nuestras vidas.

AGRADECIMIENTOS

A nuestras familias que nos apoyaron en todas las decisiones que se tomaron en nuestras vidas.

A los profesores de la facultad que pasaron por nuestras vidas dejando lo mejor de sí mismos para que nosotros diéramos lo mejor de nosotros mismos.

Y a nuestros amigos y compañeros, que siempre estuvieron para ser un apoyo.

RESUMEN

La finalidad de este trabajo investigativo consiste en realizar un constructo a través de la búsqueda de información en diferentes bases de datos especializadas y la revisión de conceptos tradicionales y contemporáneos en los cuales se basan los entrenadores para planificar la pretemporada y posteriormente aplicar la preparación física integrada al fútbol, en un periodo corto de adaptación y así obtener su mejor forma deportiva

Se realizó un estudio deductivo e histórico lógico de la literatura especializada en el tema, logrando construir una síntesis de las tendencias en relación con la forma adecuada de realizar, de forma sistemática y controlada, una pretemporada en el fútbol.

Este estudio se ubica en una investigación de tipo descriptivo, con utilización de métodos teóricos para finalmente proponer algunas indicaciones para realizar una planificación específica de la preparación física integrada, que permitiese realizar una propuesta teórica que permita identificar cómo debe ser la organización sistemática de las cargas de entrenamiento.

Palabras clave: fútbol, preparación física integrada, monografía.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
1.INTRODUCCIÓN	10
2. OBJETIVOS	12
2.1 OBJETIVO GENERAL	12
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
3. MARCO REFERENCIAL	13
3.1 MARCO TEÓRICO	13
3.2 MARCO CONCEPTUAL	23
3.2.1 Preparación física	23
3.2.2 Cualidades motoras	24
3.2.3 Fuerza	25
3.2.4 Velocidad	26
3.2.5 Resistencia	28
3.2.6 Flexibilidad	30
3.2.7 Coordinación	31
3.2.8 Técnica	32
3.2.9 Táctica	34
4. PROPUESTA TEÓRICA DE PLANIFICACIÓN PARA LA PRETEMPORADA EN EL FÚTBOL	36
4.1 PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA DE PLANIFICACIÓN PARA LA PRETEMPORADA EN EL FÚTBOL	37
4.2 CONTENIDOS DE LA PRETEMPORADA	38
4.3 PLANIFICACIÓN	40
4.3.1 Mesociclo etapa de preparación general	40
4.3.2 Ejemplo de sesiones de entrenamiento	41
5. CONCLUSIONES	46
6. RECOMENDACIONES	47
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Contenidos de la pretemporada en el fútbol	39
Tabla 2. Mesociclo etapa de preparación general	40
Tabla 3. Método a utilizar: intervalo a repeticiones	43

LISTA DE FIGURAS

Pág.

Figura 1. Microciclo del Villarreal Juvenil “A”	14
Figura 2. Propuesta teórica de preparación física integrada para la pretemporada en el fútbol	36
Figura 3. Capacidades condicionales	38
Figura 4. Acciones técnico – tácticas	39
Figura 5. Juego de calentamiento	42
Figura 6. Zona de trabajo	43
Figura 7. Resistencia y juego	44
Figura 8. Tenis fútbol	45

LISTA DE ANEXOS

Anexo A: Modelos de microciclos

Anexo B: Ejemplos de sesiones de entrenamiento

1. INTRODUCCIÓN

El fútbol es un deporte de situación en el cual muchas veces el jugador depende de una genialidad, una inspiración, una improvisación para llegar a la meta del deporte, que es anotar en arco contrario. Esto no quiere decir que todo sea inspiración e improvisación, los modelos tácticos que se forman, permiten al jugador desempeñarse de la manera más eficaz en su posición, dependiendo de lo que necesite en ese momento determinado el equipo de fútbol.

La motivación de ésta investigación radica en la idea de avanzar hacia nuevos caminos en el ámbito del entrenamiento deportivo, el fútbol es uno de los deportes más vistos en el mundo y con el que muchos niños sueñan llegar a ser profesionales. Por eso la preparación de estos jóvenes debe ser la mejor, enfocada hacia la ganancia desde todo punto de vista.

El presente trabajo va orientado a mejorar la forma de entrenamiento tradicional, la cual, siendo analizada desde muchos puntos de vista por parte de los investigadores, presenta fallas, como por ejemplo las que salen de describir un problema científico, como se puede observar a continuación:

- La inconsistencia de la dosificación en cargas entre un microciclo y los que le suceden.
- La poca utilización de juegos controles
- Se recauda muy poca información que pueda controlar y evaluar todos los aspectos integrales que sirven para realizar una pre-temporada.
- Se le resta importancia a los aspectos institucionales a la hora de planear la pre-temporada.

Estos errores reales permiten la formulación de la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo ha evolucionado en los últimos años la preparación física integrada en el fútbol, de tal manera que se pueda generar una propuesta teórica para la pre-temporada en ese deporte?

Para dar respuesta a este interrogante se tendrá en cuenta la recopilación de lo aprendido a lo largo de la cátedra de fútbol, impartida en el Programa de Licenciatura en Educación Física y Deporte de la Universidad del Valle, enfocándolo claramente hacia el entrenamiento deportivo. Es fundamental tener en cuenta que el éxito de cualquier plan de entrenamiento de preparación física, para formar futbolistas, se basa en los éxitos obtenidos a nivel de competición, pero se debe considerar que a edades tempranas las ganancias no se ven en los resultados en la competición sino en la formación de capacidades.

El método integrado es el que se desea recalcar en el presente trabajo, este método es considerado por los investigadores el más efectivo en cuanto a la forma de entrenar un grupo de futbolistas, toda vez que las cualidades van a estar entrenadas y dosificadas siendo estimuladas de manera periódica y repetida sin llegar a descuidarse o dejar de ser

estimulada. Todo esto de acuerdo a la integración sistemática y secuenciada de las cargas.

El fútbol moderno y sobre todo el de alto rendimiento, utiliza dos momentos para la planificación del entrenamiento, la pretemporada y la temporada. El primero es el objeto de estudio de esta investigación, cuyo propósito es profundizar en las bases biológicas y funcionales para obtener los niveles de super-compensación que permitan al jugador y al equipo mantener un excelente estado de preparación física integrada a las acciones de juego. Y el segundo que se menciona pero no se profundiza en esta investigación, hace referencia a entrenar para competir.

Por lo tanto en el presente trabajo, se busca dar un informe que pueda cubrir la mayor cantidad de necesidades, tomando como referencia la búsqueda bibliográfica, la observación y descripción de nuevos entrenamientos, a través de la correcta utilización de los métodos teóricos y que éste documento pueda brindarle información a los entrenadores, preparadores físicos y personas interesadas en el tema, que ayude a perfeccionar los mecanismos de adaptación biológica y metodológica de la forma como se debe planificar una pretemporada en el fútbol

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

- Diseñar una propuesta teórica fundamentada en la preparación física integrada para la pretemporada en el fútbol.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Estudiar la evolución teórica de la preparación física integrada en el fútbol.
- Analizar los diferentes enfoques de planificación de la pretemporada en el fútbol.
- Construir una propuesta teórica de planificación para la pretemporada en el fútbol.

3. MARCO REFERENCIAL

3.1 MARCO TEÓRICO

“Me gusta incidir en la necesidad de no dejar nada al azar, en no improvisar en tener la capacidad de adelantarse en los acontecimientos y diseñar las tareas adecuadas a los objetivos pretendidos, adecuadas a los futbolistas que tenemos y adecuadas a los implementos deportivos que disponemos” (Marcote, 2010)

La planificación en el alto rendimiento

En el alto rendimiento, los fundamentos de organización o planificación del entrenamiento tradicional, no engloban a la nueva estructura competitiva actual, en la cual el elevado número de partidos hace que se deba replantear el modelo del rendimiento.

Teodorescu (citado por Miñano, 2010) afirma que los procesos de intervención deben estar fundamentados cada vez más en la reflexión metódica y organizada del análisis competitivo del contenido del juego, adaptándose y ajustándose a esa realidad.

Como es conocido por los profesionales del deporte, en el fútbol contemporáneo las competencias no se deben separar de la preparación general, ya que estas competencias están implícitas dentro de cada microciclo de entrenamiento, por eso se debe diferenciar de la preparación tradicional, la cual está basada en un modelo enfocado a deportes individuales como el atletismo. Además, en la actualidad la demanda de competencias en cada microciclo cada vez es mayor, dependiendo de la categoría de los jugadores y su nivel de entrenamiento.

Ejercicios prácticos de preparación física para llevar a las sesiones de entrenamiento

Diseñar ejercicios para el entrenamiento no es una tarea trivial, es la penúltima tarea de un largo camino que se llama *planificación deportiva*. La última, por supuesto, es la ejecución de los ejercicios en sesión de entrenamiento

En cada sesión de entrenamiento, independiente de la planificación del microciclo, muchas veces no se piensa en las variables que se pueden presentar como la cantidad de jugadores, el clima, materiales disponibles, etc. y se cae en la improvisación, siendo este un recurso válido mas no adecuado para una óptima planificación del entrenamiento.

Como afirma Marcote (2010), es mejor no dejar nada al azar, tener en cuenta cada variable para estar preparados para cada situación que se pueda presentar dentro de la sesión de entrenamiento.

Figura 1. Microciclo del Villarreal Juvenil "A"

VILLARREAL JUVENIL "A" PRETEMPORADA 2010-11							
PERIODO: PREPARATORIO (PRETEMPORADA)		MES: JULIO		BLOQUE: PREPARATORIO 1 (FUERZA)		MICROCICLO 1: (26 JULIO - 1 AGOSTO)	
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SÁBADO 31	DOMINGO 1	
INTRODUCTORIO	FUERZA GEN./DIR./COMP.	FUERZA GEN./DIR./COMP.	FUERZA DIR./COMP.	FUERZA DIR./COMP.	PARTIDO ENTRENAMIENTO		
CALENTAM. 15' * Carrera activación 2' * Movilidad articular en pileada (propiocepción) 4' * Pases en corto y largo y desplazamientos 3' * Rondos 4x1 / 5x1 3' * Rondos 6x2 3' P. PRINCIPAL 60' * Circuito carrera específico y coord. 20' * Posesión 6x6, sin formación 15' * Partido - Inicio de juego 10(+P)x10(+P) 15' * Partido libre 10(+P)x10(+P) 15' VUELTA CALMA 5' * Estiramientos 5' - 1h20' -	CALENTAM. 10' * Carrera activación 2' * Calentamiento específico fuerza + rondos + posesión (propiocepción) 8' P. PRINCIPAL 65' * Circuito fuerza general y dirigida 20' * Posesión 6x6, sin form., multiporterías 15' * Partido - Cambio de ritmo de juego 10(+P)x10(+P) 15' * Partido libre 10(+P)x10(+P) 15' VUELTA CALMA 5' * Estiramientos 5' - 1h20' -	CALENTAM. 10' * Carrera activación 2' * Rondos 4x1 (+1 esp.) 2' * Rondos 5x1(+1 espere) 3' * Calentamiento específico fuerza 5' P. PRINCIPAL 60' * Circuito fuerza general y dirigida 20' * Evolución táctica fija defensiva + rondo 20' * Partido - Táctica fija defensiva 10(+P)x10(-) 10' * Partido libre 10(+P)x10(+P) 10' VUELTA CALMA 5' * Estiramientos 5' - 1h15' - TÉCNICO / TÁCTICO CALENTAM. 10' * Carrera activación 2' * Calentamiento técnico pases + rondos + posesión 8' P. PRINCIPAL 65' * Posesión tetracolor 5(+5)(+5)x: 20' * Posesión 10x10, sin formación 15' * Partido - Amplitud de juego 10(+P)x10(+P) 15' * Partido libre 10(+P)x10(+P) 15' VUELTA CALMA 5' * Estiramientos 5' - 1h20' -	CALENTAM. 10' * Carrera activación 2' * Calentamiento específico fuerza 4' * Finalizaciones, centros y remates 4' P. PRINCIPAL 60' * Circuito fuerza dirigida 25' * Posesión 10x10 - Cambios de orientación 12' * Partido - Cambios de orientación 10(+P)x10(+P) 10' * Partido libre 10(+P)x10(+P) 10' VUELTA CALMA 5' * Estiramientos 5' - 1h15' -	CALENTAM. 10' * Carrera activación 2' * Rondos 2' 2' * Rondos 2' 2' * Finalizaciones, golpazos a portería 4' P. PRINCIPAL 70' * Circuito fuerza dirigida 20' * Evolución ofensiva 12' * Posesión 10x10 - Finalización 15' * Partidos reducidos 6(+P)x6(+P) (+6 en espera) 20' VUELTA CALMA 5' * Estiramientos 5' - 1h25' -	CALENTAM. 25' * Carrera activación 2' * Pases y dominio 3' * Movilidad articular 3' * Rondos 4x1 3' * Posesión 4x4(+2) 5' * Posesión 5x5 3' * Pases a distancia 2' * Reacción y finalización 3' P. PRINCIPAL 90' * Partido vs. Juvenil RODA 10(+P)x10(+P) 90' VUELTA CALMA 5' * Estiramientos 5' - 2h00' -		DESCANSO

Fuente: Peinado (2010)

En este microciclo de entrenamiento enfocado en el desarrollo de la fuerza, se puede observar que esta cualidad física se trabaja específicamente al inicio de la sesión, luego se desarrollan trabajos técnicos-tácticos, sin dejar de lado la inclusión de un trabajo de fuerza implícito. Además es muy interesante ver como al final de cada sesión (las cuales duran un promedio de 1 hora y 20 minutos) siempre se termina con un partido libre, que dura aproximadamente 15 min. Así sucede en cada sesión de lunes a viernes, hasta llegar el día sábado en que se desarrolla un partido de entrenamiento.

Protocolo individualizado anterior al trabajo de fuerza

Basta con visionar un partido de fútbol de hace 20 o 30 años para comprender cómo ha evolucionado este deporte. En el transcurso de estos años, la continua evolución de los sistemas de juego y de la forma de plantear los partidos por los entrenadores, ha llevado consigo una transformación de las cualidades físicas requeridas por el propio juego.

Según Gaspar (2010) se puede decir que antes los recorridos de los jugadores eran más largos y de menos intensidad (observar la cantidad de conducciones que se realizaban) ahora los recorridos son mucho más cortos pero de mayor intensidad. Antes se trabajaba la resistencia como cualidad principal, con series de carreras continuas de alta duración, y ahora se trabaja la fuerza como cualidad dominante sobre el resto de cualidades físicas. Por lo tanto se puede decir, que hoy los futbolistas profesionales desarrollan su juego en menos metros y a una elevadísima intensidad. Debido a este progresivo desarrollo, el entrenamiento del futbolista ha cambiado, intentando conseguir con los entrenamientos diarios, la posterior exigencia que marca la competición.

El fútbol actual es muy distinto al de hace algunos años, según Gaspar (2010) la exigencia física en cada partido ha aumentado, por eso en la preparación general se debe hacer énfasis en un buen acondicionamiento físico, sin dejar de lado la planeación técnico-táctica. Por eso este acondicionamiento debe estar implícito en cada sesión, así no sea este el objetivo principal a desarrollarse.

La planificación del entrenamiento a largo plazo en el fútbol.

En un principio, para hablar de planificación debe aclararse lo que se entiende por entrenamiento deportivo. La mayoría de las propuestas que definían el entrenamiento deportivo se centraban en enfatizar el proceso eminentemente de adaptación biológica frente a la repetición de estímulos físicos. Así lo suponen, autores como Platonov, et al (citados por Casais, 2011) que asumir una visión restringida del entrenamiento, podría sesgar igualmente lo que se entendería por planificación. Por el contrario, desde una conceptualización más amplia del entrenamiento, este se entiende como un proceso de desarrollo y mejora a todos los factores / estructuras que entran a formar parte del modelo de prestación deportiva (físicas, técnicas, tácticas, psicológicas,...) planteando entonces un modelo de formación y preparación del deportista verdaderamente global.

Según lo afirman Grosser, Starishka, et al (citados por Casais, 2011) la planificación en el fútbol no se debe ver como un método que busca el desarrollo de aptitudes físicas, técnicas y tácticas unas independientes de otras. Se debe planificar de modo tal que su desarrollo sea uniforme y no independiente una de otra. Por consiguiente la planificación en el fútbol actual se desarrolla de una manera analítica, más no integral en la mayoría de los casos.

La preparación de base.

Según Cometti (2002) el objetivo del trabajo físico es mejorar la eficacia del entrenamiento y no fatigar a los jugadores. Llevar a cabo un esfuerzo físico sobre un organismo fatigado carece de interés alguno. Es necesario, en primer lugar, velar por una buena recuperación tras los esfuerzos en competición.

Aporte: Aunque un proceso de planificación sea de la mejor calidad, se debe velar por la salud del deportista, para eso se debe priorizar una óptima recuperación luego de cada sesión y tenerla presente para la planificación de la próxima. Debido a esto el microciclo debe tener una buena distribución de las cargas para no llegar al sobreentrenamiento.

La planificación en el fútbol

Como lo considera Amado (s.f.) para que el fútbol, al igual que cualquier otro deporte, sea cada vez más completo y agradable, es fundamental enseñar y aprender sus partes y los diferentes contenidos. Aunque en este amplio proceso, que durará años, se trabajarán multitud de variables y contenidos, todos ellos pueden agruparse en cuatro bloques u objetivos generales: la preparación psicológica, la técnica, la táctica, la estrategia y la preparación de la condición física, siendo estos son los aspectos más relevantes a la hora de planificar, desde una sesión hasta un macrociclo.

En este sentido, lo importante será saber el momento de darle más énfasis a una u otra, dependiendo de la evolución del grupo o un individuo en específico, siempre pensando en un bien común para el equipo, esperando un óptimo progreso.

La preparación (física) para el fútbol basada en el juego

Para Pol (2011) (citado por Mallo, 2013) surge el interrogante ¿Existe la preparación física en el fútbol? Esta repentina pregunta torpea el murmullo del auditorio y durante unos segundos el silencio se apodera de la sala. En algunos lugares la simple formulación de esta cuestión resultó ser un sacrilegio y rápidamente se precipitaron las contestaciones. Entre otros ambientes las respuestas no fueron tan concluyentes, lo que permitió que se estableciesen nuevos caminos para el debate. De un mono casi paralelo, a cientos de kilómetros, otras personas reflexionaban en voz alta sobre los mismos aspectos. Sin dudar sobre el conocimiento previo, resulta imposible avanzar en el mismo.

Se cuestiona entonces Mallo (2013) ¿Existirá la preparación física en el fútbol dentro de 10 años? El silencio ahora es más duradero e impenetrable. Las afirmaciones ya no pueden ser más categóricas como antes. El fútbol es una entidad en permanente dinamismo y resulta arriesgado concretar con certezas en cuanto a su evolución. Es posible que en el futuro exista un apartado del entrenamiento que se denomine preparación física, pero lo que unos y otros profesionales entiendan por ello podrá ser muy distinto. Se trata siempre de un mismo deporte, el fútbol, pero la manera de jugarlo ofrece muchas posibilidades, tantas como la forma de enfocar su entrenamiento. Al igual que este autor, muchos educadores físicos se hacen estas mismas preguntas, ya que todo en torno al fútbol va cambiando constantemente; desde sus metodologías hasta sus tecnologías. En un futuro quizá la preparación física quedará en un segundo plano ya que esta se podría incluir permanentemente dentro de los trabajos técnicos – tácticos desde el fútbol base, hasta un ámbito profesional.

La planificación contemporánea en el entrenamiento del fútbol

“En la actualidad las competencias se caracterizan por ser más seguidas y parejas. El ganar es el resultado de una correcta planificación, esta debe realizarse por medio de un documento de organización que permite sintetizar de forma real todos los métodos y contenidos que se aplican a lo largo del proceso de preparación de forma integral en donde la metodología global es el pilar fundamental de dicho proceso de planificación contemporánea. La planificación del entrenamiento es la teoría rectora de cómo se debe regir y distribuir las cargas de entrenamiento a lo largo de una o varias temporadas. Las tradicionales formas de planificación de cierta forma han perdido su confiabilidad y es

por esto que los entrenadores tienen que actualizar sus conocimientos y cambiar esas tradicionales formas de planificación por unas que se adapte más a las características de su disciplina deportiva.

Investigaciones realizadas por Forteza (1997) (citado por Vera, 2011) han permitido que los entrenadores actualicen sus conocimientos y experimenten nuevas teorías que se acercan más a las exigencias del deporte moderno.

Según lo planteado por Vera (2011) no está de más priorizar la planificación de una manera precisa y objetiva, debido que esta misma permitirá controlar todas las variables durante cada etapa de la temporada. Se piensa entonces que ya es momento de tomar un poco de distancia de las formas tradicionales de planificar una temporada en el fútbol, ya que este deporte se ha modernizado a través de los años y cada vez trae consigo más premisas. Esta planificación debe estar intrínsecamente ligada a las características de la misma como son: la variedad de competencias, cantidad de partidos, regularidad de los mismos y sobre todo las características de nuestros deportistas.

Estructura y planificación de una temporada en el fútbol base de un club de élite

Según lo expresa Marín (2009) la dificultad para formar jugadores de máximo nivel hace que la sección del fútbol base de los clubs tenga que estar cada vez más profesionalizada. Pero, como demuestra la experiencia, no basta con contratar a una serie de profesionales contrastados. Es preciso que en la estructura del fútbol base subyazcan dos conceptos clave: organización y planificación.

Aunque en vez de una categoría sénior o juvenil, se tenga al mando un grupo de adolescentes o niños, se debe tener claro que no se debe menospreciar la planificación en ellos, ya que en estas edades es de vital importancia sembrar las bases de todo lo que conlleva el fútbol; como lo son fundamentos técnicos, reforzamiento psicológico, acondicionamiento físico (teniendo en cuenta los periodos sensibles) y un poco de la entrada al aprendizaje táctico. Si desde niños se les educa bien, en su juventud podrán tener más posibilidades para llegar al profesionalismo.

Entrenamiento de la condición física en el fútbol

Cualquiera que observe un partido de fútbol puede darse cuenta de que el fútbol es un deporte físicamente agotador. Pero ¿Cuánto trabaja realmente un jugador durante un partido? ¿Qué sucede en el interior del cuerpo cuando se juega al fútbol? ¿Cómo hacen frente los jugadores a las exigencias físicas? ¿Cómo deben prepararse los jugadores para un partido? En los últimos años, estudios científicos han proporcionado una cantidad sustancial de información relativa a estos temas. En su libro, Bangsbo (s.f.) combina los resultados científicos con la experiencia práctica a fin de facilitar al lector una comprensión de los principios básicos de la preparación de los partidos y de la evaluación de los jugadores.

Es necesario conocer a los jugadores en todos sus aspectos, principalmente como se encuentra física y psicológicamente a la hora de desempeñarse bajo estrés en una competencia. Esto se consigue saber a través de diferentes pruebas tipo test y estudios científicos que permitan obtener un buen acercamiento a tales circunstancias.

Planificación de la preparación física en el fútbol base

Tal como lo menciona Arpón (2005) No se pretende dar fórmulas mágicas que hagan ganar a los equipos. ¿Existen? ¿Es el principal objetivo en el fútbol base? La discusión sobre estas cuestiones es punto de partida a la hora de afrontar la orientación de una escuela de fútbol. Es así como los técnicos se encuentran a menudo con muchas incógnitas, entre otras:

- ¿Qué aspectos desarrollaron la temporada pasada?
- ¿Qué quieren que los jugadores consigan?
- ¿Qué volumen de entrenamiento es el adecuado?
- ¿Qué intensidad?
- ¿Qué actividades serán las más apropiadas?
- ¿Qué conviene hacer antes en una sesión?
- ¿Cómo plantear las sesiones?
- ¿Cómo conseguir alcanzar los objetivos?
- ¿Cómo y cuándo evaluar el proceso de enseñanza/aprendizaje/entrenamiento?
- ¿Cuándo es mejor introducir un determinado ejercicio?

Preguntas como estas suelen realizarse siempre antes de planificar de la forma más adecuada una temporada.

Modelos de planificación del entrenamiento en el fútbol. Análisis comparativo entre sistemas tradicionales y contemporáneos

Para De Andrés (s.f.) en la actualidad existe cierta controversia y confusión en cuanto a los modelos de planificación a utilizar en los deportes de equipo, en los que el periodo competitivo supere ampliamente al periodo preparatorio. La necesidad de rendimiento durante periodos tan amplios hace que dichos modelos evolucionen hacia dichas necesidades, superando a aquellos modelos que venían establecidos de los deportes individuales.

El aporte de este autor al presente trabajo permite postular una de las opciones de desarrollo (el entrenamiento analítico) a la hora de planificar una temporada, en la cual el periodo competitivo es más largo que el preparatorio.

La planificación y dirección de un equipo de élite

Según Miñano (s.f.) en la evolución del entrenamiento, vivimos un momento en el que el fútbol como deporte colectivo se posiciona dentro de un nuevo compendio de entrenamiento que hace organizar conceptualmente todo el cuerpo del entrenamiento. Esta situación debe ante todo facilitarnos el seguir creciendo, y para ello, la mejor manera de progresar es a través del intercambio de experiencias y conocimientos.

Se debe entender que cualquier esfuerzo de entrenamiento debe organizarse en función de un análisis del juego del propio equipo, este análisis debe de realizarse según las particularidades del mismo; lo que se puede lograr, según lo afirma Miñano, a través de las experiencias y conocimiento. Además, según estos factores se debe integrar el entrenamiento global y unitario de todos los factores del rendimiento y así aspirar con toda la fiabilidad a obtener buenos resultados

Principios fundamentales de la periodización táctica

¿Cómo se entrena en la periodización táctica?

Alcacer (s.f.) afirma que se entrena construyendo ejercicios que exijan concentración, que obliguen a pensar, a comunicarse entre sí, ejercicios de complejidad creciente por eso no pueden ser demasiado fáciles y cuando se consigue resolver los problemas de esos ejercicios, hay que buscar otros.

A la hora de planificar una sesión en el periodo preparatorio, suele darse prioridad al trabajo de la condición física; sin embargo, como lo afirma Alcacer, es muy importante involucrar el trabajo táctico en este periodo, ya que una buena preparación táctica conduce a un mejor aprovechamiento de las cualidades físicas. Por ejemplo: un jugador que sabe cómo y cuándo moverse en el terreno de juego, aprovechará mejor los espacios y economizará energía en su desplazamiento.

Preparación física

El futbolista es ante todo un deportista y como tal hay que encuadrarlo dentro de los principios generales del entrenamiento, pero no se debe olvidar que el fútbol es ante todo un juego de habilidad, técnica y táctica, dependiente del grupo porque además es un deporte de equipo.

De este modo la preparación física ha pasado a ser complemento en el entrenamiento de un futbolista y no un fin en sí mismo como se establecía en un principio. Se ha podido observar que los test físicos solo valen para evaluar el estado condicional del jugador, y que por muy rápidos, fuertes y resistentes que sean las personas, si no se entiende este juego no se puede jugar. Por tanto, se debe dejar de ver la preparación física aislada del deporte, así como integrarla con los principios técnicos y tácticas en una preparación general del deportista.

Chao (2012) revela una conversación entre dos grandes entrenadores (Ángel Cappa y Paco Seirulo), en la cual ambos van dando sus puntos de vista sobre la preparación física y sobre cada uno de los aspectos físicos que siempre se han tenido como pilares en el fútbol. Criticando en forma respetuosa aquellas formas pasadas para ellos de enfocar al deportista antes de entrar en competencia.

En este sentido, los investigadores coinciden con los entrenadores en que todo se tiene que hacer con el balón, que los ejercicios aislados al balón son pérdida de tiempo y desenfocan al futbolista del deporte. Cada capacidad física ligada al fútbol puede mejorarse sin necesidad de hacerlo por separado, es un deporte de situación en el cual las capacidades físicas no se deben utilizar siempre al extremo, sino en el momento justo y cuando se requiera.

Ante las críticas de Cappa sobre el trabajo de calentamiento, los investigadores difieren, en tanto que el calentamiento es considerado una parte vital para el desarrollo de este

deporte, sin ser muy extenuante. Así mismo, se debe considerar que desde que comienza el juego los jugadores se van regulando (sin tener que “darlo todo de una”, como sí sucede con el atletismo) y así mismo se va entrando en calor con movimientos cortos no tan bruscos, por tanto el calentamiento no debe ser muy agotador pero sí “activar” al jugador antes de entrar al terreno de juego.

El entrenamiento de resistencia en el fútbol

Benítez (2011) plasma una idea de entrenamiento de la resistencia desde un modelo de construcción y programación de los medios de entrenamiento, aplicados al fútbol. El desarrollo de la metodología de la resistencia sin el conocimiento de la interacción de todos los componentes que influyen en la programación de un equipo de fútbol no sería válido, es por ello que a continuación se pretende ubicar el desarrollo específico de la resistencia desde un planteamiento global planificador.

Este autor deja ver que el entrenamiento en resistencia, no es simplemente entrenar resistencia como tal, si no contextualizarla en el juego con un complemento de las demás capacidades físicas, pero siendo el foco de la sesión de entrenamiento la resistencia. Como lo dice en su blog, en una disciplina donde la interacción continua de elementos variables, está presente en todo momento, no se pueden estimular por separado los aspectos a trabajar.

La preparación física en el fútbol contextualizada en el fútbol.

Gómez (2001) a partir de una experiencia se sumerge en el mundo del fútbol con el fin de ayudar a su equipo amado, el cual sufre una derrota dolorosa, es por ello que considera temas como “la evolución del preparador físico” y el “preparador físico dentro del grupo de trabajo”.

Este autor a través de sus obras, permite ver cómo se ha ido cambiando la temática en la preparación física, la cual, al principio solo era jugar entre compañeros, pasando en un momento a darle importancia a imponerse físicamente y ahora darle un aspecto totalmente relevante en sentido del juego.

Consideraciones sobre la pre-temporada.

Moderno (2013) en su artículo muestra claramente la posición de José Mourinho sobre las pretemporadas actuales frente a las tradicionales. Uno de los mejores exponentes del fútbol en la actualidad, afirma que la preparación física no existe, lo que se busca es que el equipo pueda adaptarse al tipo de esfuerzo que requiere para jugar adecuadamente.

Planificar la temporada

Según Abfutbol (2012), los modelos de planificación dentro del fútbol han ido evolucionando a lo largo de la historia al igual que el propio juego, de este modo resulta fundamental saber qué se ha hecho en el pasado y cuáles son las tendencias actuales para adelantarse al futuro y seguir evolucionando de cara a conseguir el máximo rendimiento deportivo.

A través del entrenamiento debemos preocuparnos en proporcionar los medios, métodos y formas, que proporcionen al jugador los aprendizajes necesarios para la asimilación de los comportamientos Técnico-Tácticos, la estructura condicional y la necesaria respuesta emocional.

Cómo empezar a formar un equipo competitivo desde los primeros entrenamientos de pretemporada

Blogia (2014) muestra varias opciones que toca sortear cuando de empezar a planificar una pretemporada se trata, enfatizando en los factores que pueden condicionar o favorecer al momento de planificar una pretemporada. Deja ver que la planificación de los entrenamientos en el papel, puede variar en el campo cuando se está actuando sobre los jugadores, y que no se debe quedar con una sola idea, hay que tener la mente serena para poder obtener más ideas que mejoren los procesos pre-establecidos.

Entrenamiento de la resistencia en el fútbol

Para Vera & Ferrebus (2012), se deben dosificar las cargas de entrenamiento de acuerdo a la categoría donde se vaya a aplicar el programa que se propone. Se recomienda relacionar el trabajo físico en interconexión con direcciones técnico- tácticas para que el entrenamiento sea más sistemático y moderno y tenga relación con la acción real de juego.

Estos autores muestran como crear una “resistencia de fondo” con algunos métodos, los cuales son alejados de lo que es realmente el deporte, se enfocan en el atleta, y como se sabe este atleta no va a ser un corredor de 25 kilómetros planos, sino un jugador de fútbol. Como se intenta en la planificación seguir los modelos del método global se considera que está un poco alejado de lo ideal al entrenar una capacidad por separado de las demás capacidades y sin el elemento fundamental, el balón.

Fútbol. Medios de entrenamiento con balón

Para Portugal (2010) el propósito de su obra es el de agrupar y describir de manera concreta y definida esta variedad de ejercicios y juegos con balón dentro de unos parámetros de similitud “medios de entrenamiento con balón”, en cada uno de los cuales concurren aquellos con una misma o parecida organización, con uno mismo o parecido desarrollo y con unos objetivos similares en su desarrollo genérico, reflejo de la propia competición.

Este libro nos da una guía de cómo podemos sintetizar nuestra pretemporada a partir de ejercicios en los cuales nunca se descuida lo más importante del deporte que es el balón.

Orientaciones formativas para el entrenador de fútbol juvenil

La obra de Ajamil et al (2002), ayuda a entender un poco la organización de la estructura con la cual se debe plantear la temporada, iniciando en lo global y de ahí en adelante fraccionándolo por macrociclos, mesociclos, microciclos y sesiones. De esta manera siempre habrá coherencia en cada una de las sesiones que se vayan programando.

¿Qué es la “periodización táctica”?

Tamarit (2014) presenta una metodología nueva y desconocida fuera del territorio portugués, en el cual pretende dar a entender una nueva tendencia de entrenamiento - la periodización táctica – la cual está muy bien fundamentada y en la actualidad es la utilizada por los grandes técnicos del momento. Es una visión simple de un entendimiento diferente de tratar el fútbol y su entrenamiento, que el autor ha tenido la

oportunidad de llevar a la práctica y comprobar que a través de esa metodología se obtienen resultados deseados.

La obra permite entender que un equipo es un sistema y como sistema puede ser abierto y adaptativo con el resto del entorno o medio ambiente, y con su medio interno que son al final quienes componen este equipo, sabiendo aún que ese medio ambiente pueda afectar mucho sobre el sistema.

El entrenamiento en categorías de formación

Casais & Lago, (2011) presentan una amplia gama de temas a tratar sobre la preparación física de un atleta joven y desarrollan planes para tener en cuenta las capacidades que mejor se desarrollan en un futbolista en sus edades más tempranas para llegar de cara al alto rendimiento de la mejor forma.

Es importante reconocer que en los deportistas en formación se deben respetar las etapas de maduración, las cuales dan la posibilidad de mirar que cualidad física se puede explotar de la mejor manera.

3.2 MARCO CONCEPTUAL

3.2.1 Preparación física

Según Cometti (2006), la preparación física constituye no solo un fin por sí sola, sino que se destina a la mejora de la eficiencia del jugador; por ello, es necesario ante todo respetar la salud del individuo. Está fuera de toda duda realizar un trabajo eficaz de acondicionamiento físico en un organismo que presente patologías importantes. Antes de trabajar la condición física es necesario exigir un examen médico completo.

Este mismo autor considera que la preparación física es la parte del entrenamiento que trata de poner en forma física al deportista, aprovechando las aptitudes naturales y desarrollando las cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

Para Cometti (2002) el objetivo del trabajo físico es mejorar la eficacia del entrenamiento y no fatigar a los jugadores. Llevar a cabo un esfuerzo físico sobre un organismo fatigado carece de interés alguno. Es necesario velar por una buena recuperación tras los esfuerzos en competición. La preparación física debe ir al servicio de la técnica. A menudo las exigencias del fútbol limitan su desarrollo. Por lo tanto, es necesario ir a lo esencial: el trabajo en calidad

Según Platonov & Bulatova (2001) la preparación física es uno de los componentes primordiales del entrenamiento deportivo para desarrollar las cualidades motoras: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación, etc.

Mallo (2013) asegura que el punto de partida del proceso radica en establecer dos dimensiones claramente diferenciadas: el entrenamiento colectivo del equipo y el rendimiento individual del futbolista. A su vez, Sampederro (1999) (citado por Mallo, 2013), afirma que la grandeza del fútbol impide que se logre un objetivo colectivo si el entrenamiento se hace de forma individual, y se pretenda sumar cada uno de estos rendimientos al final.

Se puede decir que la preparación física va encaminada a mejorar el rendimiento general del equipo, y no solo la evolución de cada uno de los deportistas, en este caso, en el fútbol es de suma importancia desarrollar un estilo de juego (táctica) que permita aumentar las posibilidades de obtener el mayor número de victorias en cada uno de los partidos que van a ser disputados.

Continuando con los aspectos importantes de la preparación física, se encuentra que esta puede dividirse en dos tipos, según Platonov & Bulatova (2001): la preparación física general y la preparación física especial o específica. La preparación física general se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la velocidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; así como también el desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.

Cortegaza, et al (2003) consideran que en la preparación física general prevalece aquel conjunto de actividades que permiten el desarrollo de las capacidades motoras, lo que garantiza el perfeccionamiento armónico y multilateral del organismo del deportista. A través de la preparación física general no solo se mejoran las capacidades de trabajo,

sino que se garantiza elevar la capacidad de asimilación de las cargas intensas y prolongadas, se mejora la capacidad volitiva, la coordinación general y de forma indirecta, la salud, el temple ante las condiciones cambiantes del medio como son la temperatura, altura con respecto al mar, etc.

Para Platonov & Bulatova (2001) la preparación física general pretende desarrollar equilibradamente las cualidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, etc.). Unos índices elevados de preparación física general son el fundamento funcional para desarrollar las cualidades físicas especiales para perfeccionar de forma eficaz los demás aspectos de la preparación (técnico, táctico, psíquico). Por otro lado, la preparación física específica se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

Para estos autores, la preparación física especial está destinada a desarrollar las cualidades motoras de acuerdo con las exigencias que plantea un deporte concreto y con las particularidades de una actividad competitiva determinada. Al organizar el proceso de la preparación física especial, es indispensable no perder nunca de vista las exigencias específicas de una modalidad deportiva concreta.

3.2.2 Cualidades motoras

Según Villamarín (2011), la preparación física se subdivide en el entrenamiento de las capacidades de resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad. Aspectos que hacen parte del concepto de cualidades motoras, y que son el punto principal de este apartado.

Para Torres e Iniesta (2009) las cualidades motoras se entienden como aquellas capacidades que conforman los elementos cualitativos del movimiento, representados por las capacidades de dirección, de equilibrio y de reacción. Estas capacidades dependen del potencial genético de los individuos, así como de las experiencias y aprendizajes motores que se hayan adquirido en etapas infantiles.

Vargas (1998) considera que las cualidades motoras, motrices o capacidades físicas son algunos aspectos de la capacidad de trabajo del sistema neuromuscular que en conjunto determinan la capacidad física del hombre. Entre ellas se encuentran la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad. También existen cualidades complejas como la velocidad-fuerza, saltabilidad y otras, que son una combinación de las cualidades mencionadas al inicio de este párrafo.

Por su parte, Ureña, et al (1999) afirman que las capacidades motoras son las que le permiten a un individuo realizar esfuerzos físicos diversos, son propias de cada quien y deben ser cuidadas y mejoradas dependiendo de las necesidades que tenga la persona.

Platonov y Bulatova (2001) aseguran que el perfeccionamiento físico del ser humano, cuya parte central pertenece a las cualidades motoras (fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad) es uno de los problemas más acuciantes y vitales de toda su existencia. Además afirman que ello es totalmente natural porque el aspecto externo del ser humano, su estado interno, sus posibilidades físicas y su interés por la vida en general dependen en grado considerable del nivel de desarrollo de las cualidades motoras.

Algo similar propone Polischuk (2003), quien dice que el desarrollo de las diversas cualidades motoras permite el perfeccionamiento positivo de la técnica, la táctica y la psíquica de los deportistas, lo que cederá grandes logros a la hora de entrar en competencia.

Manno (1999) afirma que las cualidades motoras son la condición necesaria para la realización de habilidades motrices, en particular, de las técnicas deportivas. Son las que permiten al atleta enfrentarse a los requerimientos de duración, potencia y regulación de movimientos de cada actividad deportiva.

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede afirmar que el fútbol es un deporte donde las cualidades motoras deben estar muy bien desarrolladas, además deben estar perfeccionándose diariamente debido a la complejidad del juego y a la aleatoriedad de las situaciones que allí se presentan.

3.2.3 Fuerza

En este apartado se hablará de una de las cualidades motrices que tienen más participación dentro del fútbol: la fuerza. A continuación se presentan diferentes definiciones del concepto dentro del ámbito deportivo, así como también la forma en que debe orientarse el trabajo de la fuerza durante el periodo de entrenamiento.

Según Beade (2006), la fuerza muscular es la capacidad motora del hombre que le permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante una acción tensora de la musculatura.

Hahn (1988) considera la fuerza como la capacidad del ser humano de superar o de actuar en contra de una resistencia exterior basándose en los procesos nerviosos y metabólicos de la musculatura.

Similarmente piensa Domínguez (2002), al decir que la fuerza es la capacidad condicional que mediante la actividad muscular permite superar o contrarrestar física y psíquicamente, una carga específica de trabajo de una intensidad alta y variable que se manifiesta en intervalos cortos de tiempo, permitiendo mantener el nivel óptimo de rendimiento en la ejecución de las necesidades coordinativas que exige el juego. Lo anterior, como se puede observar, va enfatizado a la manifestación de la fuerza en un ambiente específico, en este caso, un juego o competencia deportiva.

González & Gorostiaga (1995) consideran que la fuerza útil en el ámbito deportivo es aquella que se puede aplicar o manifestar a la velocidad que se realiza el gesto deportivo.

Platonov (2001) por su parte, asegura que la fuerza máxima influye de manera importante en la natación de velocidad, remo, patinaje de velocidad y algunos juegos deportivos de equipo.

Por su parte, Zatsiorski (1989) expone que la fuerza máxima se determina por el mayor peso que puede levantar el deportista en un movimiento simple desde el punto de vista técnico como en el ejercicio de fuerza acostado.

Nótese como los dos autores anteriores hablan de “fuerza máxima”, entendida como la mayor cantidad de peso que levanta un deportista en un movimiento específico, y cómo dicho movimiento puede generarle una ventaja relativa en la práctica de una modalidad deportiva particular.

En el fútbol las expresiones de fuerza máxima pueden reflejarse en gestos técnicos como los remates a portería y pases largos (60m o más), o en choques cuerpo a cuerpo con otros adversarios. Tal como lo afirma Beade (2006), al decir que la fuerza debe ser vista como elemento transmisor de energía en los gestos específicos, hay que hablar siempre de la fuerza en función del gesto técnico específico, no la que ven los entrenadores desde fuera, no la imagen ideal, mecánica y estandarizada que se conoce.

Según Martin (1998) prácticamente todos los tipos de tensión muscular, acciones musculares y manifestaciones de la fuerza, se ven reflejadas en algún momento a lo largo de un partido de fútbol. Si bien, son las manifestaciones explosivas las que con mayor frecuencia se producen en las unidades de competición trascendentales para el juego.

Villamarín (2011) plantea que la preparación de la fuerza puede ser general cuando se orienta a la preparación de grandes grupos musculares y preparación especial cuando se orienta a los requerimientos particulares de cada uno de los deportes.

Apoyando la idea anterior, Kuztenov (1981) afirma que la preparación especial de fuerza puede estudiarse por grupos de deportes que presentan similitudes en sus requerimientos de fuerza especial, a saber: deportes de velocidad-fuerza, agilidad y exactitud en el movimiento, resistencia y manifestación compleja de las cualidades motrices.

En el fútbol el trabajo de la fuerza es vital para mantener a los jugadores en forma, es decir, preparado para afrontar las dificultades del juego, y sobre todo, para dar el mejor desempeño individual en aras de contribuir al trabajo colectivo.

3.2.4 Velocidad

En el fútbol, los desplazamientos que deben realizar los jugadores generalmente son a una velocidad máxima en distancias cortas, medias, y en algunas ocasiones largas. Es por eso que el estudio de la velocidad en este deporte adquiere vital importancia para conocer la manera como los jugadores deben estar preparados para afrontar las exigencias del juego, y así mismo, las reacciones y adaptaciones que sufre el organismo cuando es expuesto a estímulos con intensidades altas. En este apartado se encontrarán definiciones para el concepto de velocidad, e igualmente, algunas características peculiares de esta en el fútbol.

Tabacnik (citado por Cometti, 2002) asegura que la velocidad no existe, sino que es un conjunto de diferentes cualidades físicas.

De otro lado, Grosser (1992) afirma que la velocidad es la capacidad de conseguir, con base en procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas. Cuando el autor habla de condiciones establecidas, hace

referencia a los momentos específicos de cada deporte donde se debe realizar un acto o gesto técnico con la mayor rapidez posible, en el fútbol por ejemplo, se podría comparar con un drible a máxima velocidad en posición ofensiva (para marcar un gol).

Apoyando la idea anterior, Beade (2006) considera que en todas las manifestaciones de velocidad hay exigencias coordinativas, así pues, no se puede comprender la velocidad como resultante única de procesos energéticos, fuerza y/o resistencia, sino como originada por las capacidades neuromotrices de control y coordinación de movimientos e intensificada/atenuada según las condiciones bioenergéticas e informacionales de la acción.

Así mismo, este autor puntualiza que la velocidad se manifiesta en fases visibles del acto motor (ejecución), pero también en las fases no visibles (percepción y decisión), tanto de forma individual para solventar los diferentes conflictos microsociales de cada situación colectiva de juego, como de forma colectiva para que la resolución (simultanea, sucesiva o alterna) de todos esos microconflictos generen, en cada uno de los equipos adversarios, una solución ofensiva o defensiva, eficaz a cada situación.

De otro lado, Zatsiorski (citado por Cometti, 2002) divide la velocidad en tres fases: tiempo de reacción, velocidad gestual y frecuencia gestual. La primera hace referencia al tiempo que transcurre entre la señal y la salida; el segundo hace referencia a la velocidad con la que se hace un gesto; y el tercero hace referencia a la frecuencia de dicho gesto.

En contraste con la afirmación anterior, Gomá, et al (2011) explican que la velocidad de reacción se mide por el tiempo de latencia; la velocidad gestual o acíclica se mide por la velocidad manifestada en la ejecución de ejercicios y la velocidad de desplazamiento se mide por la frecuencia de los movimientos.

Ahora, Beade (2006) hablando de la velocidad dentro de los deportes de equipo, afirma que la situación de velocidad en los deportes de conjunto es compleja, es decir, cantidad de estímulos que hay que percibir, analizar, seleccionar y valorar para generar, con base a una toma de decisión también compleja, diferentes soluciones, entre las cuales hay que elegir una, ejecutarla y modificarla si es necesario, y todo bajo las presiones espacio-temporales y comunicacionales de cada situación de juego. Este autor propone que la velocidad del equipo determina la velocidad de juego por encima de la velocidad de cualquiera de los jugadores.

Según Gomá, et al (2011) en el fútbol actual la velocidad es una de las cualidades que tiene mayor importancia, pues las acciones técnicas requieren cada vez más la participación de esta cualidad.

En conclusión, se puede decir que la cualidad física de la velocidad está inmersa en casi todas las acciones de juego que el fútbol demanda, y es por eso, que a medida que avanzan los años, los encuentros se vuelve más emocionantes debido a la rapidez con que se desarrollan cada de las jugadas y ocasiones de gol dentro de un encuentro.

3.2.5 Resistencia

Continuando con las cualidades motoras, se pasa a hablar de la resistencia. En este apartado se encontrarán conceptos dichos por diferentes autores, algunos más relacionados con el fútbol que otros, pero a la larga, definen y explican con claridad la manera en que este aspecto físico se ve involucrado en el deporte.

Para Beade (2006) el fútbol es un deporte donde las acciones se producen de forma intermitente, con tiempos de duración y de pausa variable, y aleatoria en función de la situación contextual. Estas acciones, con balón o sin él, se mantienen a lo largo de los 90 minutos de juego.

Seiru-lo (1993) afirma que la resistencia es la capacidad condicional que nos permite soportar física y psíquicamente la carga específica de trabajo (entrenamiento, partido, competición), a una intensidad alta y variable, durante un periodo de tiempo determinado, manteniendo un nivel óptimo de rendimiento tanto en la ejecución del gesto técnico (tareas coordinativas), como en la toma de decisiones y del equilibrio emocional (tareas cognitivas), permitiéndonos una rápida recuperación durante los periodos de pérdida de intensidad del juego (micropausas y macropausas).

En ese sentido, Beade (2006) aterrizando el término al fútbol, considera que la resistencia del futbolista es la capacidad bioenergética que permite soportar con el menor grado de fatiga, a lo largo de todo el tiempo real de competición, la acumulación de diferentes esfuerzos intermitentes, con y sin balón, requeridos por la acción de juego. Y, si las acciones más significativas para con el juego son, generalmente, cortas en el tiempo y veloces explosivas, la resistencia de la que hablamos como limitador principal en el rendimiento del jugador, es entonces, aquella que permita soportar la suma inconstante de movimientos anaeróbicos que requiere un puesto específico, generando la mínima fatiga en las fases aeróbicas, normalmente asociadas a unidades de transición.

Por su parte, Martínez (1996) asegura que la resistencia anaeróbica es la capacidad de prolongar durante el mayor tiempo posible un esfuerzo de alta intensidad. Se caracteriza porque en la contracción muscular el aporte de oxígeno es casi nulo, la glucólisis anaeróbica degrada los azúcares y produce ácido láctico, lo que disminuye la capacidad de acción de la musculatura involucrada.

Este autor marca la diferencia al decir que la resistencia aeróbica es la capacidad que permite mantener un esfuerzo de intensidad media durante un espacio prologado de tiempo. El esfuerzo es moderado y de amplia duración; a nivel muscular el esfuerzo se desarrolla en presencia de oxígeno, y no siendo, por tanto, preciso obtener aquel de las reservas del organismo; la frecuencia cardiaca oscila entre 120 y 160 ppm; no se produce ácido láctico y por lo tanto la contracción muscular puede mantenerse durante más tiempo.

Entre tanto, Beade (2006) expone dos tipos de resistencia: resistencia anaeróbica/aeróbica y resistencia aeróbica/anaeróbica. La primera la define como capacidad/potencia aláctica y capacidad y potencia láctica, en relación con la resistencia intermitente a la fuerza-técnica específica rápida (explosiva) y/o, con las fases del juego y/o su encadenamiento. La segunda la define como potencia aeróbica, en relación con la capacidad de soportar, en el paso del tiempo, los esfuerzos energéticos e

informativos específicos demandados por el juego, y evitar un estado de fatiga elevado que disminuya la eficacia en el mismo.

Continuando con la temática de este apartado, se pasa a hablar de dos conceptos que están estrechamente ligados al término resistencia, dichos conceptos son la potencia y la capacidad, ambas pueden ser aeróbica o anaeróbica, como se verá a continuación.

Martínez (2006) propone que la potencia aeróbica corresponde al porcentaje disponible de la capacidad aeróbica que realmente se aprovecha por unidad de tiempo. Se caracteriza porque el trabajo se desarrolla en inmediaciones anaeróbicas, el metabolismo aeróbico pierde autonomía hasta equilibrarse con el anaeróbico, se mantiene un ritmo estable a una intensidad de trabajo media durante periodos amplios pero inferiores a la capacidad aeróbica.

De igual manera, este autor afirma que la capacidad aeróbica hace referencia a los esfuerzos continuados y prolongados que se desarrollan de manera clara dentro del metabolismo aeróbico. Los esfuerzos adecuados para el desarrollo de la capacidad aeróbica se apoyan en el factor cuantitativo, en la duración, o sea, estímulos de baja o media intensidad.

Del mismo modo, Barbero & Barbero (2003) afirman que la potencia anaeróbica aláctica o máxima, es definida como la capacidad de producir energía lo más rápido posible, a través de la vía de los fosfágenos, lo que nos aporta energías sin necesidad de O₂, es decir, permite al atleta realizar un trabajo a gran velocidad en un corto periodo de tiempo, por lo que en este tipo de esfuerzos interviene principalmente el sistema anaeróbico aláctico o sistema ATP-PC

También explican que la capacidad anaeróbica tiene relación con la cantidad total de energía que el organismo es capaz de generar por medio de la glucólisis anaeróbica o sistema glucolítico, permitiendo al atleta mantener un trabajo de potencia el mayor tiempo posible; su promedio de duración se da entre los 5" hasta los 2', de ahí en adelante el rendimiento se ve afectado posiblemente por la acumulación de desechos metabólicos, producidos a partir de la degradación del glucógeno.

Por otro lado, Beade (2006) hace una explicación puntual de cada particularidad de la resistencia, y para ello lo explica una metodología que puede ser usada en el proceso de entrenamiento para desarrollar esta cualidad física. Lo explica de la siguiente manera:

- Potencia anaeróbica aláctica: tiempos de trabajo de 1 a 8 segundos, a una intensidad del 100%, con recuperaciones de 2 a 3 minutos y con repeticiones en función de las necesidades del juego.
- Capacidad anaeróbica aláctica: tiempo de trabajo de 8 a 10 segundos, a una intensidad del 90%, con tiempos de recuperación de 2 a 3 minutos y en función del juego específico.
- Potencia anaeróbica láctica: tiempos de trabajo de 20 a 30 segundos, intensidad del 90%, 4 a 5 minutos de recuperación y de 4 a 8 repeticiones.
- Capacidad anaeróbica láctica: 1 minuto de trabajo, 80 o 90% de intensidad, 3 a 5 minutos de recuperación y de 4 a 6 repeticiones.
- Potencia aeróbica: 2 a 5 minutos de trabajo, 80% de intensidad, de 30 segundos a 1 minuto de recuperación y recuperación en función del tiempo real de juego.

- Capacidad aeróbica: utilizada principalmente en pretemporada y en la recuperación funcional para el desarrollo de la forma general, también es un contenido de trabajo para jugadores jóvenes. Se trabaja con ejercicios de coordinación, mini-partidos, encadenar fases de juego, técnico-táctica individual y grupal.

De esa manera, se llega al final de este apartado, mostrándose las diferencias entre la potencia y la capacidad, tanto aeróbica como anaeróbica, y sus diferentes características a nivel fisiológico.

3.2.6 Flexibilidad

Para finalizar la temática de las cualidades motoras, se procederá a abordar el concepto de flexibilidad, que en el fútbol también juega un papel importante debido a los dilatados grados de amplitud a los que se ven sometidas las articulaciones de los futbolistas al realizar diferentes gestos técnicos, o al ejecutar acciones de salto o de arrastre para quitar un balón.

La flexibilidad, según Gomá, et al (2011) es considerada como una cualidad física o capacidad condicional. Etimológicamente proviene del latín “flectere”: curvar, doblar; “bilix”: capacidad de curvar. La flexibilidad puede considerarse como una capacidad involutiva. Conforme aumenta la edad del individuo se observa una simultánea disminución en la amplitud de los movimientos.

Zatsiorski (1989) define la flexibilidad como la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

Hahn (1988) define la flexibilidad como la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones lo más óptimamente posible. Es dependiente del tipo de articulación, la longitud y elasticidad de los ligamentos, de la resistencia de los músculos contra los cuales se ha de trabajar los estiramientos y las partes blandas alrededor de la articulación.

En ese sentido, Gomá, et al (2011) afirman que la base de la flexibilidad la constituyen la estructura anatómica del aparato locomotor (estructura de las articulaciones), y la longitud y elasticidad de los músculos, tendones y ligamentos.

Aterrizando el término al fútbol, Casais (2004) (citado por Casáis, et al, 2009) cree que en el fútbol se habla de flexibilidad articular de trabajo debido a los amplios movimientos que deben hacer los futbolistas en determinadas situaciones de juego. Dichos movimientos se realizan bajo requerimientos de fuerza y velocidad, por lo que se debería hablar de flexibilidad dinámica o activa.

De igual forma, Gomá, et al (2011) proponen que el trabajo sistemático de la flexibilidad puede prevenir lesiones, facilitar la coordinación de músculos agonistas y antagonistas, favorecer la contracción muscular, permitir el aprovechamiento de la energía mecánica y facilitar el trabajo técnico.

Finalmente, Matviev (1985) (citado por Casáis, et al, 2009) aconseja que la adecuada movilidad de todos los eslabones que conforman una estructura (articulaciones del cuerpo) hace posible una técnica gestual óptima y una utilización eficaz de las

capacidades motrices en cada deporte, además de minimizar el riesgo de lesión durante la ejecución de los movimientos en la competición.

3.2.7 Coordinación

Según Zurita (2009) la coordinación se puede definir como la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores de movimiento (agonistas y antagonistas), interviniendo los mismos en el momento preciso con la velocidad e intensidad adecuada. La coordinación es una cuestión de orden de excitación de los músculos, está ligado a la fatiga. El sistema nervioso es el responsable de la economía de los movimientos y por tanto de los esfuerzos.

Por su parte, Córdova (2015) plantea que en el ámbito deportivo la coordinación es la habilidad que tiene el cuerpo o una de sus partes para desarrollar una secuencia ordenada, armónica y eficaz de un gesto o acción, determinados bajo el mando cerebral. En el fútbol, debido a su versatilidad, se presentan acciones donde se deben ejecutar movimientos de coordinación óculo-pédica y óculo-manual (porteros), para resolver de la mejor manera una acción de juego.

Seirul-lo (citado por López, 1991) sostiene que la coordinación es el dominio de la actividad motriz corporal que capacita al ser humano para la creación, ejecución y control de los movimientos, y que le permite ponerse en relación con el medio, dando respuestas correctas o eficaces en el tiempo a la distintas tareas que se le presenten.

Porta (citado por López, 1991) es más práctico al decir que la coordinación es la capacidad de conjunción neuromuscular, es decir, la capacidad de resolver en secuencia armónica y ordenada, un problema de movimiento. Entre tanto, Weineck (1988) (citado por López, 1991) afirma que la capacidad de coordinación está determinada por los procesos de control y regulación del movimiento. Esto permite al deportista dominar las acciones motoras con precisión y economía en situaciones determinadas y previstas (estereotipos), o imprevistas (adaptación), y aprender de modo relativamente más rápido los gestos deportivos.

Por su parte, Herrera (2013) habla de las capacidades coordinativas, las cuales son determinadas por las funciones parciales que sirven de base para el proceso coordinativo (percepción y elaboración de informaciones, programación y anticipación, comparación de parámetros ideales y reales del movimiento, impulsos eferentes). En ese sentido, clasifica algunos aspectos de la coordinación de la siguiente manera:

- Capacidad de Equilibrio.- El equilibrio consiste en la capacidad de controlar las diferentes posiciones del cuerpo, ya sea en reposo o en movimiento, donde el cuerpo actúa contra la fuerza de gravedad.
- Capacidad de Orientación Espacio Temporal.-Permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, con referencia a un campo de acción definido o a un objeto móvil.
- Capacidad de Ritmo.-Esta no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y

tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

- Capacidad de Reacción Motora.- Permite reaccionar a estímulos como respuesta a una señal, con acciones motrices adecuadas.
 - Simples: todas las respuestas del organismo a una señal imprevista ya conocida, en forma de un movimiento claramente definido previamente.
 - Complejas: son todas las respuestas del organismo, en forma de acción motriz no predeterminada, a una señal no claramente conocida previamente.
- Capacidad de Diferenciación Kinestésica. Es la capacidad de lograr una alta exactitud y economía (coordinación fina) de movimiento de cualquier parte del cuerpo y de las fases mecánicas del movimiento total.
- Capacidad de Combinación.- superiores e inferiores. Se expresa en la interacción de parámetros espaciales, temporales y dinámicos de movimiento.

En conclusión, se puede decir que las capacidades coordinativas permiten organizar y regular de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo preestablecido. Según Torres (citado por Herrera, 2013). Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todas las libertades del aparato motor y los cambios existentes en las situaciones.

3.2.8 Técnica

En este apartado se hablará de la importancia de la técnica en el deporte, específicamente dentro del fútbol. Para ello se ha recopilado una serie de definiciones dadas por diferentes autores, con el fin de dejar claro el término y así poder entender su desempeño dentro del fútbol, principalmente en el de los jugadores.

Según Zech (citado por Guerrero, 2010), la técnica es la forma más racional y económica de realizar un gesto determinado que generalmente se consigue a través de la práctica. Se puede decir que la técnica se perfecciona a medida que se avanza en el tiempo y va repitiendo constantemente en diversas situaciones.

Lasierra (1990) aclara que la técnica es un conjunto de patrones motrices básicos estereotipados, que en un conjunto coordinado permiten una acción inteligente. Esta idea apoya lo expresa en el párrafo anterior, al hablar de estereotipo, se hace referencia a una sucesión sistemática de movimientos o comportamientos, lo que en este caso vendría siendo la repetición de un gesto.

En contraste con lo anterior, Mechlin & Carl (1992) (citados por Jimenez, 2011) encuentran que la técnica es la sucesión específica de movimientos completos o parciales al resolver tareas motrices en situaciones deportivas. Estos autores aterrizan el concepto al campo del deporte, y se logra observar que en este territorio la técnica pasa a ser el medio para desenvolverse eficazmente cuando la situación así lo requiera. Es por eso que Jiménez (2011) afirma que la técnica deportiva es la ejecución de un gesto deportivo en condiciones ideales o eficientes.

De igual manera, este último autor hace énfasis en que la técnica de los gestos deportivos junto con la táctica de los juegos deportivos constituye los dos componentes más determinantes del éxito de los deportistas, especialmente de los futbolistas. De hecho, un gran número de acciones deportivas, se constituyen en la conjunción de estos dos componentes del rendimiento deportivo y se configuran como acciones técnico-tácticas.

En relación con lo anterior y teniendo en cuenta a Castellano (2002) la técnica del fútbol no se da de forma aislada, aunque sea demasiado frecuente verlo en muchos entrenamientos y metodologías de enseñanza, se da dependiendo de la acción de cada jugador en el espacio y el tiempo.

En eso coincide Moreno (s.f) al decir que la técnica es la ejecución de los gestos específicos del fútbol. Es la herramienta y el soporte de la táctica y del juego. Existen tres factores que condicionan la técnica: la pericia, la experiencia y el talento, es decir, la habilidad, la capacidad de aprender y la capacidad innata. Igualmente recalca que la técnica es el soporte de la táctica, es la que permite tomar una decisión para después ejecutarla, es el medio ejecutor de todos los procesos estratégicos.

Entre tanto, según Guerrero (2010) en el fútbol, la técnica puede definirse como cualquier gesto que el jugador realiza de manera eficaz con el balón. Los gestos técnicos con balón son: golpeo, manejo del balón, conducción, control, tiro a puerta, pase y regate.

Para explicar lo anterior, el autor puntualiza y explica cada gesto técnico de la siguiente manera: el golpeo se puede definir como el contacto que afronta el jugador entre algunas partes de su cuerpo y el balón de forma más o menos violenta; el manejo del balón es cuando el jugador entra en contacto con el implemento y realiza una serie de movimientos consiguiendo seguridad en la posesión del balón y colocarse en una posición apropiada para realizar la siguiente acción; la conducción es cuando un jugador con el balón controlado lo desplaza de una zona a otra del campo con toques sucesivos; el control es la acción que utilizamos para dejar el balón en condiciones de ser jugado con posterioridad, habiéndonos apropiado del balón previamente; el tiro a puerta es la acción técnica de golpear el balón hacia la portería contraria con el objetivo de conseguir un gol; el pase es la acción de golpear el balón a un solo toque hacia un compañero de equipo estableciendo una relación de comunicación entre ambos; el regate se puede definir como la acción de sobrepasar a uno o más adversarios conduciendo el balón,teniéndolo controlado todo el tiempo.

Para finalizar, Jiménez (2011) expone que la técnica es uno de los aspectos determinantes del rendimiento del futbolista, por ello es de gran importancia realizar adecuados procesos de enseñanza-aprendizaje de este componente del rendimiento deportivo mediante la estructuración de programas de entrenamiento bien diseñados. Además recomienda que los programas de entrenamiento deban contener adecuados procesos de evaluación de los diferentes fundamentos técnicos; seguidamente elaborar la planificación de las actividades y ejercicios según los objetivos del entrenamiento (si es aprendizaje o perfeccionamiento); posteriormente ejecutar los ejercicios durante las sesiones de práctica, y finalmente realizar un control adecuado.

3.2.9 Táctica

Para Mallo (2013) a la hora de entrenar un equipo de fútbol, la primera interrogante que surge es: ¿qué se quiere lograr con el equipo?, y la respuesta inmediata es: ganar. Con esta interrogante se hace la apertura de este apartado, en el cual se hablará de la táctica en el fútbol. Con ayuda de esta se puede establecer la forma como se quiere conseguir un resultado positivo dentro del juego, obviamente este plan está supeditado a sufrir cambios dentro del juego, debido a las diversas variables que rodean a un encuentro deportivo.

Según Moreno (s.f) se habla de táctica cuando se toman decisiones durante el juego. Esta toma de decisiones es un proceso que se inicia con la percepción de la situación del juego y acaba con la decisión y ejecución motriz. De igual forma, este autor aclara que dentro del proceso táctico se encuentra la estrategia, que es la elaboración del plan previo de acción, la cual modificará las conductas tácticas de los futbolistas en el terreno de juego, por tanto también se debe partir con ella.

Lavandeira (2012) aconseja que el trabajo táctico deba ir dirigido hacia el mejoramiento de la toma de decisiones orientadas al manejo del espacio, la selección del momento y a la reducción del tiempo en dar respuesta. Esto quiere decir que dentro del proceso de entrenamiento, los jugadores deben desarrollar la capacidad de adaptarse a las situaciones cambiantes del juego, de tal forma que en cualquier momento pueda tomar una decisión que favorezca a su equipo y lo ayude a conseguir una victoria dentro de la competición.

En relación con lo anterior, Moreno (s.f) asegura que la táctica es la toma de decisión durante el juego, en respuesta a los estímulos recibidos y con base en múltiples factores que influyen en el futbolista; la capacidad de resolución y toma decisional lo más rápido y eficazmente posible para dar una respuesta motriz ante los estímulos del juego. Este autor permite ver que la táctica está estrechamente ligada a la técnica, ya que para poder ejecutar un gesto técnico dentro de un ambiente con dificultades cambiantes, se debe contar con una fluidez técnica lo suficientemente desarrollada para poder ejecutar la tarea motriz eficientemente y cuando el juego lo requiera.

Por otro lado, Mallo (2013) afirma que lo verdaderamente importante para un entrenador es ser capaz de desarrollar un modelo de juego que le permita a sus jugadores ordenar y estabilizar conductas dentro del campo de juego para aumentar las posibilidades de salir victorioso en el mayor número de juegos. En esencia, el objetivo de principal de la táctica es manejar un patrón de conducta grupal, para este caso sería definir cómo se pretende lograr los mejores resultados actuando de una manera predeterminada, pero sujeta a adaptaciones versátiles dentro un contexto diferente.

Por ejemplo, Lavandeira (2012) cree que la confección de un sistema de juego consiste en organizar un conjunto de jugadores con un único fin, que hablen el mismo idioma. Cada uno realiza su trabajo desde su puesto y va configurando sociedades. Al hablar de configurar sociedades, el autor hace referencia a los diferentes apoyos que hacen los jugadores dentro del juego, como el apoyo de defensas a volantes, de volantes a delanteros, etc., todo ello con el objetivo de mejorar la fluidez del juego del equipo, y al mismo tiempo, dificultar el juego del equipo rival.

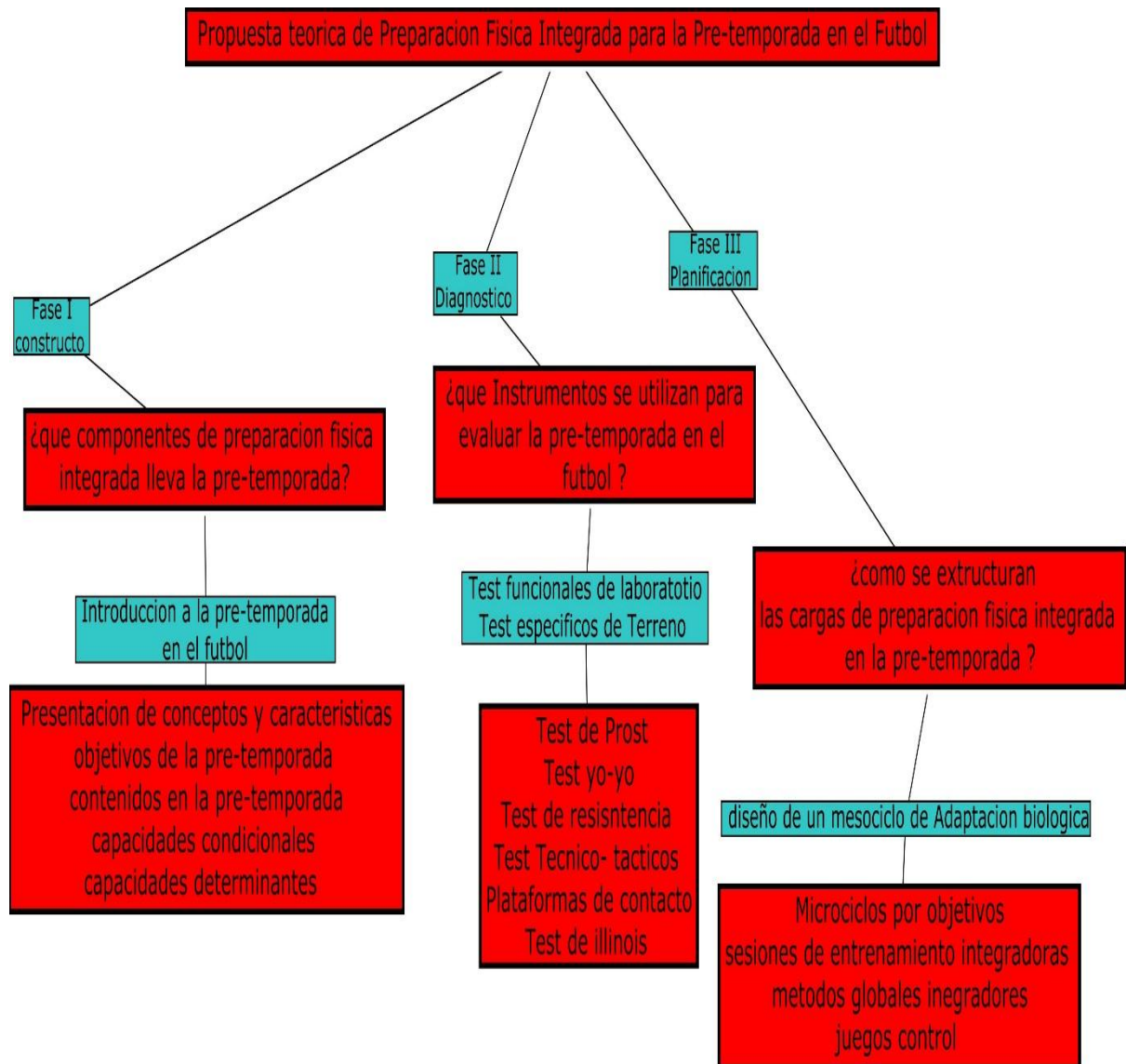
Gomá, et al (2011) han llegado a la conclusión de que a través de los años se han generado dos concepciones diferentes en cuanto a la filosofía del fútbol: la primera favorece aspectos defensivos “seguridad antes que nada, lo importante es mantener la portería en cero”, y la segunda favorece aspectos ofensivos “la mejor defensa es un buen ataque”. Ambas son corrientes totalmente diferentes, sin embargo, el objetivo de las dos es el mismo: ganar. En la primera corriente, se espera que el equipo contrario no anote goles, y de igual forma, se espera aprovechar cada oportunidad de gol que se genere. La segunda corriente, por el contrario, trata de anotar la mayor cantidad de goles posibles a través de ataque fuerte y efectivo, lo cual permitirá quedarse con el resultado a pesar de recibir goles en contra.

En ese sentido, López (2001) considera que el objetivo principal de cada entrenador para cimentar los éxitos de su equipo es la perfecta organización defensiva, pretendiendo que el objetivo inicial sea no recibir goles, y a partir de ello tratar de conseguir la victoria. Por el contrario, Peitersen (1993) asegura que la táctica de equipo debe centrarse en la posesión del balón, y que este aspecto del fútbol depende de dos cosas: las condiciones físicas de los jugadores y la capacidad de comprensión de los mismos.

Finalmente, Sánchez (s.f) aclara que la comprensión de las posibilidades tácticas puede lograrse a través de la teoría como del entrenamiento práctico. El entrenamiento debe estar caracterizado por el hecho de que un jugador tenga que tomar decisiones durante el juego que desarrolle su percepción, valoración y realización de la acción, y la teoría debe ser tan clara que el jugador no quede con ninguna duda después de haberla visto, ya que de lo contrario esas dudas podrán generar resultados negativos dentro del juego.

4. Propuesta teórica de preparación física Integrada para la pre-temporada en el fútbol

Figura 2. Propuesta teórica de preparación física integrada para la pre-temporada en el fútbol



Fuente: Elaboración propia a partir de Vera & Merchán (2011)

4.1 PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA PARA LA PRE-TEMPORADA EN EL FÚTBOL

La pre-temporada en el fútbol es uno de los ciclos cortos más importantes de la preparación física, cuyo propósito principal es el de adquirir una adaptación que le permita al deportista adquirir una forma deportiva y así soportar las grandes exigencias de una o varias temporadas deportivas, demostrando una forma estabilizada del rendimiento deportivo en donde siempre logre dar sus mejores resultados.

Son procesos de entrenamiento que empiezan a cobrar importancia en el fútbol juvenil en adelante hasta los equipos de mejor rendimiento, teniendo en cuenta los resultados de la revisión bibliográfica en el tema, la opinión de entrenadores, la observación de algunos videos y entrenamiento de equipos de rendimiento de la ciudad de Cali diseñamos una propuesta teórica fundamentada en la preparación física integrada la cual permite mediante la correcta utilización de los principios biológicos y fisiológicos de la carga, integrar sistemas energéticos anaeróbicos con ejercicios técnico-tácticos buscando la finalización y un una correcta forma deportiva que permita enfrentar con éxito los actuales calendarios competitivos, para ello se tuvo en cuenta tres fases fundamentales las cuales están compuestas en tres partes fundamentales como lo son :

La parte de elaboración teórica la cual nos permite dar a conocer cuáles son los propósitos y contenidos de una pretemporadas en el fútbol.

La fase diagnóstico la cual nos permite identificar los diferentes test que se deben aplicar como mecanismo de diagnóstico y control de la forma deportiva ideal tanto individual como colectiva y así obtener el mejor perfil competitivo y por último la fase III. Ahí encontramos todo lo referente a la relación que debe haber entre la dosificación de cargas del modelo de mesociclo, con los micro ciclos y las unidades de entrenamiento deportivo para finalmente dar unos ejemplos prácticos de cómo se debe proseguir para la pre-temporada en el fútbol, por lo tanto los objetivos más comunes encontrados en los referentes bibliográficos son los siguientes:

- Aplicar cargas integradas que permitan alcanzar un estado óptimo de super-compensación
- Determinar cuáles son los diferentes sistemas de juego tanto defensivo como ofensivo.
- Analizar el estado actual de condición física en relación con las acciones de juego.
- Seleccionar cuales son los jugadores titulares y suplentes.
- Pronosticar el calendario deportivo.

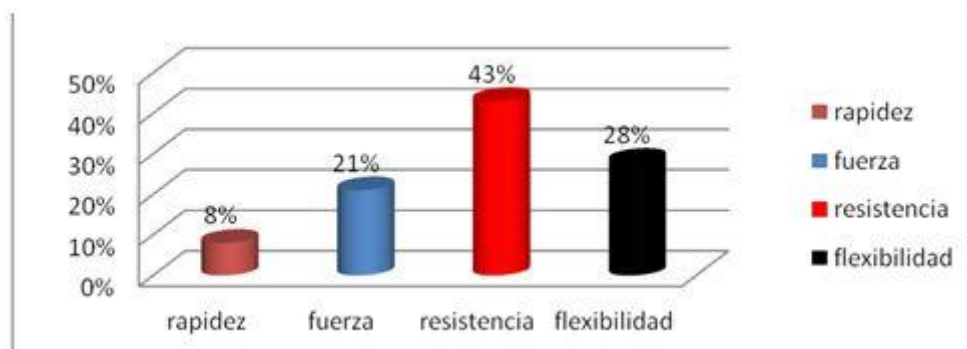
4.2 CONTENIDOS DE LA PRE-TEMPORADA

Vera & Merchán (2011) proponen que una pre-temporada debe tener una duración promedio de “ 54 horas lo que equivale a 3245 minutos en donde la preparación física le correspondió una asignación de 15.10 horas (910 minutos) en donde de forma integral a través de la acción real de juego se entrenador las capacidades condicionales y coordinativas, para el entrenamiento técnico – táctico se utilizaron 22.50 horas equivalente al 42 % cobra importancia además de la utilización de los juegos de la pre-temporada, la realización de la metodología de la técnica y de la táctica a través del método global y para la evaluación específica del futbolista se utilizó pruebas de campo y de laboratorio utilizando 16 horas del tiempo asignado logrando así el control de una correcta adaptación”.

Por lo tanto la dosificación de la carga según Vera y Merchán (2011) sería de la siguiente manera:

a. Para las capacidades condicionales:

Figura 3. Capacidades condicionales

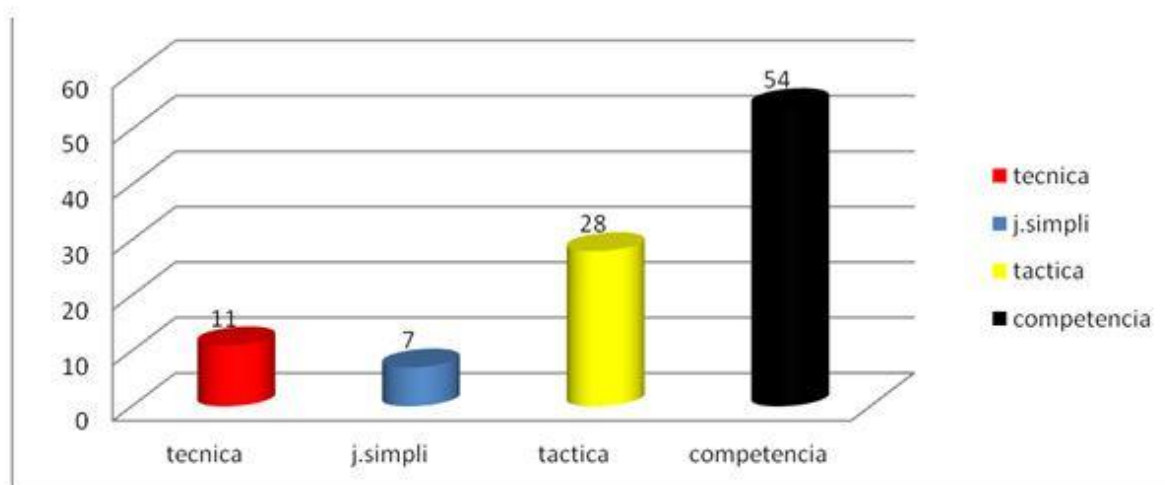


Fuente: Vera & Merchán (2011)

Esto nos indica que el mayor porcentaje de la carga representado en un valor del 43% debe ser aplicado a métodos del entrenamiento de la resistencia generalmente la de tipo anaeróbico láctico, y con un 21 % al desarrollo de la fuerza en sus diferentes manifestaciones.

b. Para las acciones técnico - tácticas

Figura 4. Acciones Técnico - Tácticas



Fuente: Vera & Merchán (2011)

En cuanto a la utilización de los componentes técnico-tácticos se aprecia un porcentaje del 50 % para los juegos controles, esto es debido a que el modelo de juego hay que ir perfeccionándolo mediante la competencia. Dividiendo los demás porcentajes con un 28 % para la aplicación del entrenamiento táctico a través de la defensa , la ofensiva, los diferentes sistemas de juego y unos porcentajes más inferiores para aplicar juegos simplificados y perfeccionamiento de la técnica.

Por tanto, se pueden clasificar los contenidos más importantes para el diseño de una pre-temporada como sigue a continuación:

Tabla 1. Contenidos de la pre-temporada en el fútbol

Contenidos de la pre-temporada en el fútbol
Capacidades condicionales
Rapidez de acción
Fuerza pliométrica
Fuerza secuencial
Fuerza explosiva
Resistencia de la fuerza
Resistencia mixta
Resistencias aeróbica
Flexibilidad
Acciones técnico – tácticas
Técnica analítica
Situaciones simplificadas de juego
Situaciones estándar
La defensa
La ofensiva
Sistemas de juego
Competencias

Fuente: Vera & Merchán (2011)

4.3 PLANIFICACIÓN DE LA PRE-TEMPORADA

La planificación del entrenamiento es la que permite mediante el método integrado unir los anteriores contenidos en un documento esquematizado, a través de porcentajes de carga que determinen la estructuración del proceso de forma deportiva.

Por su parte, Forteza (1997) (citado por Vera, 2011) afirma que la integridad en el proceso del entrenamiento deportivo se asegura sobre la base de determinadas estructuras (mesociclos, microciclos y sesiones de entrenamiento). Estas estructuras son las llamadas ciclos de entrenamiento que representan una sucesión relativamente concluida que se repite como eslabones y fases del proceso de entrenamiento, se alternan como si fueran un orden circulatorio. En este sentido, todo ciclo inmediato es la repetición parcial del anterior y simultáneamente manifiesta la tendencia al desarrollo del proceso de entrenamiento, diferenciándose del anterior por la renovación del contenido de la preparación del deportista, la modificación parcial de la composición de los medios, métodos y el crecimiento de las cargas entre otros.

En la planificación de la pre-temporada hay que tener en cuenta la correcta interacción que debe de existir entre la relación de los modelos utilizados generalmente una pre-temporada tiene una duración máxima de un mes 31 días y mínima de 21 días. Lo cual indica que el modelo a utilizar como macrociclo es el diseño del mesociclo el cual está integrado por microciclos y estos mismos por unidades de entrenamiento que tienen en cuenta los métodos integradores para su desarrollo, veamos a continuación el modelo de mesociclo que se plantea para el desarrollo de la pre-temporada.

4.3.1 Mesociclo etapa de preparación general

Tabla 2. Mesociclo etapa de preparación general.

Etapa		General			
Mesociclo		1			
Tipo de Mesociclo		Preparación general.			
Meses		ENERO-FEBRERO			
Microciclo		1	2	3	4
Tipo de Microciclo		Ajuste	Impacto	Impacto	Recuperación
Semanas		1	2	3	4
DIAS	INICIO	11	18	25	1
	TERMINA	16	23	30	6
Volumen Semanal (minutos)		615	715	725	670
Volumen Mesociclo (minutos)		2725			
Cualidades físicas	Fuerza	20%	15%	15%	15%
	Resistencia	25%	35%	30%	10%
	Velocidad	20%	20%	25%	15%
	Coordinación	15%	20%	20%	30%
	Flexibilidad	20%	10%	10%	30%
Cualidades Técnicas	Remate	10%	20%	20%	10%
	Cabeceo	10%	10%	10%	10%
	Pases	30%	30%	30%	30%
	Controles	30%	20%	20%	30%
Táctica	K	20%	20%	20%	20%

Fuente: Elaboración propia a partir de Vera & Merchán (2011)

Este mesociclo consta de 4 semanas, que son las semanas de pretemporada que tiene el grupo antes de entrar en competencias. (Ver modelos de microciclos en anexo A). En él se pueden observar el tipo de microciclo, los días, las horas, las cualidades a trabajar y el porcentaje de estas mismas en volumen semanal.

Este mesociclo se encadena a la distribución metodológica de las sesiones de entrenamiento a continuación a manera de resumen se propone el diseño de algunas de ellas:

4.3.2 Ejemplo de sesiones de entrenamiento

Fase Inicial

Objetivo: Preparar el organismo a través de acciones reales de competencias

Tiempo: 15 minutos

Descripción metodológica:

Dos equipos de igual número de participantes, en el grafico identificamos A y B en diferente dirección formados uno detrás de otro y en lo posible cada uno con balón.

Realizamos ejercicios según orientación metodológica tales como:

Trotar alrededor de la cancha conduciendo el balón según estilo y técnica propios de cada jugador.

Trotar conduciendo el balón y levantar talones, luego rodillas, luego saltos adelante, y en fin ejercicios de orden y coordinación asignados por el profesor.

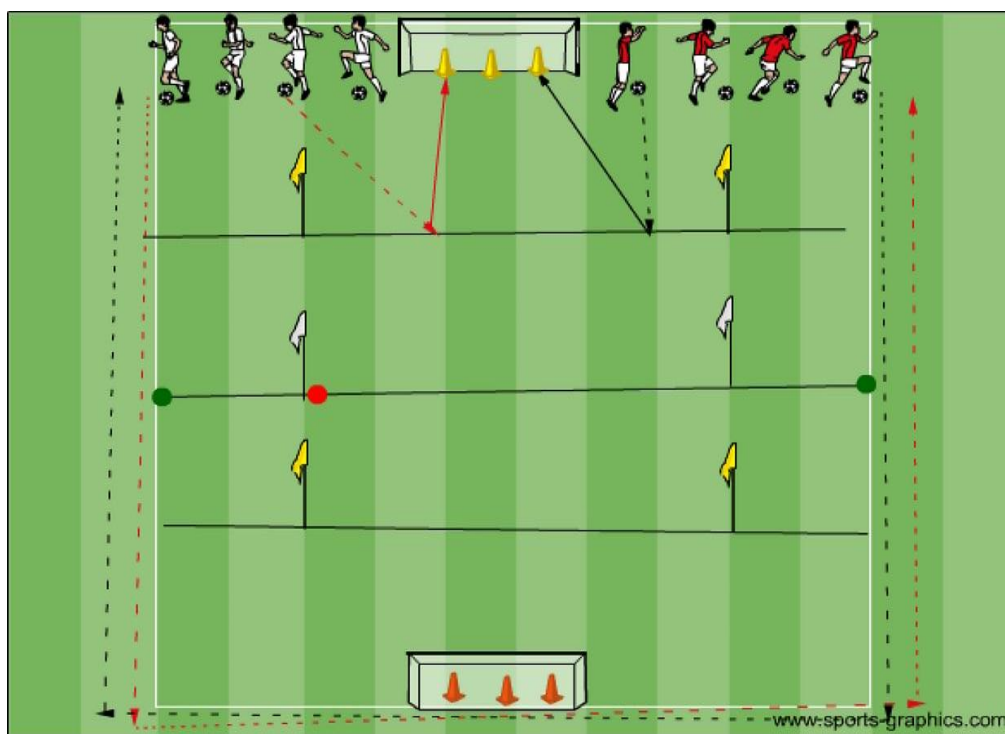
Realizar dominio de balón con las diferentes partes del pie.

Realizar pases por parejas con dos balones

Trotar y realizar fintas.

Cuando el profesor de la señal deben de ir a la zona que el indica y tirar a puerta con el objetivo de derribar los conos, gana el equipo que terminado el juego haya tumbado mas conos.

Figura 5. Juego de calentamiento



Fuente: Vera & Merchán (2011)

Fase central

Objetivo: potenciar la resistencia anaeróbica láctica a través de situaciones de juego.

Tiempo 20 minutos

Descripción metodológica:

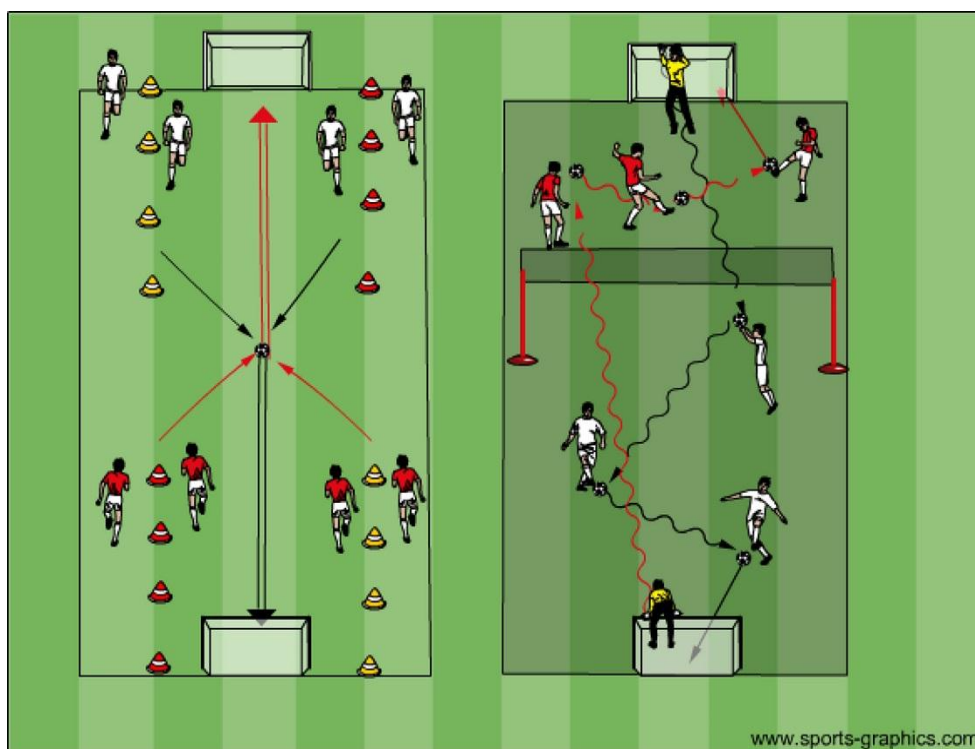
1. Para la zona de trabajo:

Cuatro participantes por equipo, utilizamos conos o platillos y varios arcos móviles al no tenerlos remplazar las porterías utilizando conos grandes, cada uno con un balón y al frente de una formación de obstáculos (conos o platillos) a la orden del profesor van al primer cono a máxima velocidad conduciendo el balón se devuelven al punto de partida se dirigen al segundo cono y así sucesivamente hasta llegar al final del recorrido el cual termina con lanzamiento a puerta e inmediatamente después van a buscar un tercer balón y ejecutan en el espacio restante un enfrentamiento de cuatro contra cuatro.

2. Para la zona recuperación:

En esta zona jugamos voleo-fútbol con tiro a puerta. El juego consiste en que el arquero realiza un saque por encima de la malla a su compañero el cual deja picar una vez y empieza a pasarlo a los demás sin dejar caer el balón debe pasar por los 4 miembros del equipo y el último es quien realiza tiro a puerta tratando de anotar. A la pérdida del balón, saca el equipo contrario y así sucesivamente.

Figura 6. Zona de trabajo.



Fuente: Vera & Merchán (2011)

Tabla 3. Método a utilizar: intervalo a repeticiones

Series	Tandas	Tiempo en zona de trabajo	Tiempo en zona de recuperación	% de intensidad
1	1	2 min	3 min	80%
	2	2 min	3 min	80%
	3	2 min	3 min	80%
	4	2 min	3 min	80%

Fuente: Elaboración propia a partir de Vera & Merchán (2011)

Se puede apreciar la correcta distribución de la carga y el procedimiento a seguir es el siguiente:

En las distancias que demarcan los conos debemos de realizar un 1 minuto a máxima intensidad y sin perder la mismas nos enfrentamos en una acción simplificada durante otro (1) minuto para un total de dos minutos después pasamos a la zona de recuperación en donde jugamos tenis fútbol modificado durante 3 minutos y como muestra el cuadro lo aplicamos 4 veces para un total de 20 minutos trabajados.

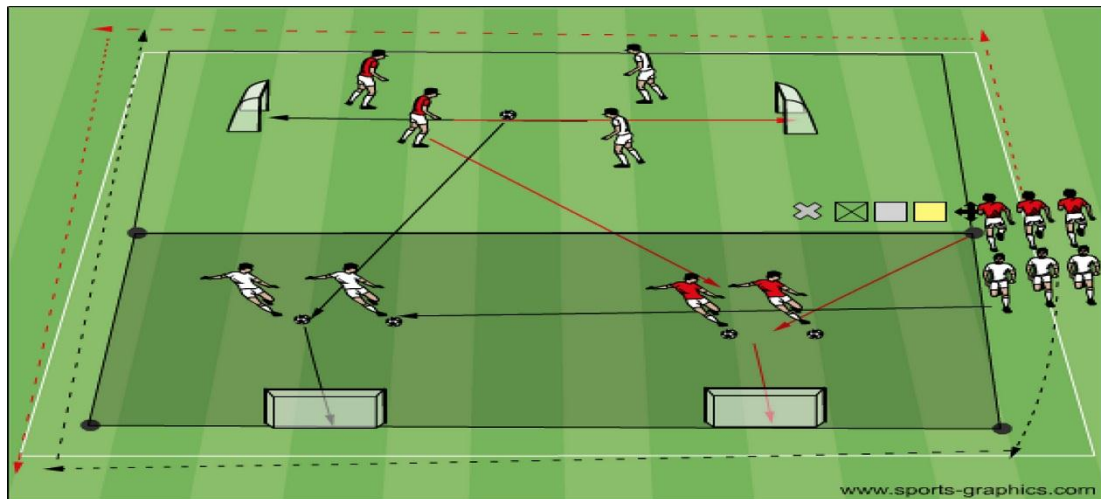
Tiempo 20 minutos

Descripción metodológica:

Se forman de a 4 alrededor de la cancha, identificando 2 vs 2 cada jugador en posesión del balón cumplirán las siguientes indicaciones metodológicas.

Realizan carrera a diferentes ritmos moderados y darán respuesta a la indicación metodológica del profesor el cual asignara como ejemplo realizar juegos simplificados o tiro a portería tratando de mantener una intensidad suave y moderada

Figura 7. Resistencia y juego



Fuente: Vera & Merchán (2011)

Fase final

Objetivo: volver a un estado de equilibrio.

Tiempo 10 minutos

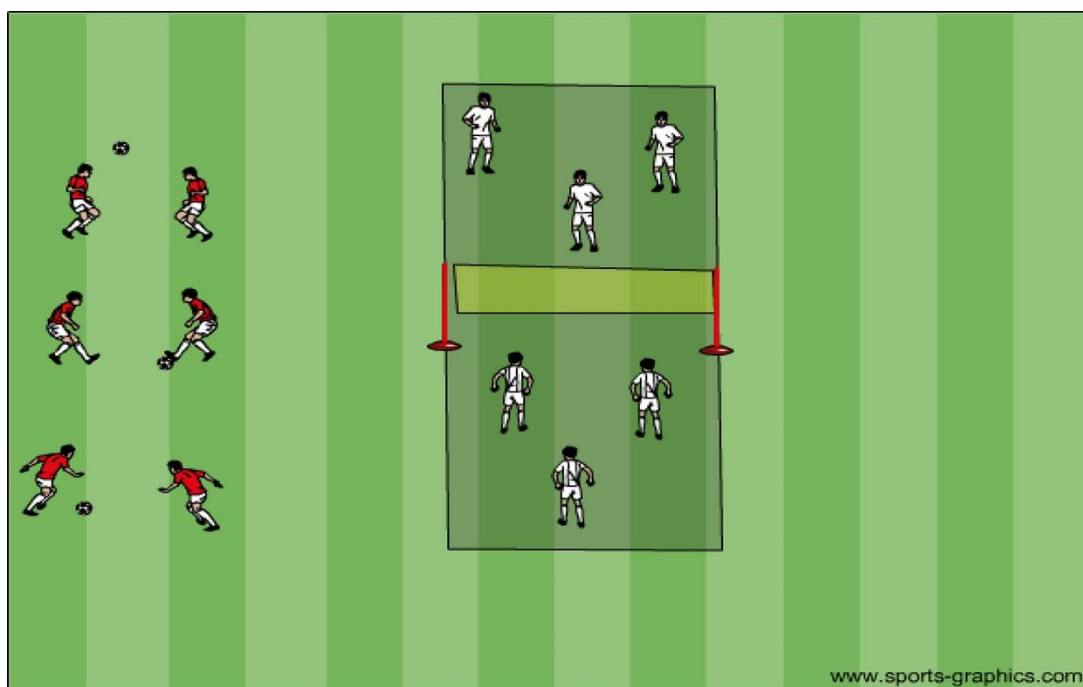
La recuperación será activa aplicando diferentes tipos de ejercicios técnicos de fácil desarrollo, algunos ejemplos.

Cabeceo en parejas

Ejercicios de movilidad articular

Pases

Figura 8. Tenis fútbol



Fuente: Vera & Merchán (2011)

(Ver otros ejemplos de sesiones de entrenamiento en Anexo B.)

5. CONCLUSIONES

- Se diseñó una propuesta teórica fundamentada en métodos de la preparación física integral, que tiene en cuenta aspectos de la planificación del entrenamiento deportivo y su inclusión en la parte educativa del fútbol, buscando que las nuevas formas de preparar a los futbolistas tengan en cuenta un modelo ideal de juego.
- Se realizó un estudio histórico lógico y de análisis y síntesis a través de los pasos principales de una monografía, lo que permitió referenciar un conjunto de ideas de diferentes autores que entrenan el fútbol de una manera analítica a través de la formas tradicionalistas de la preparación física general y también otros como por ejemplo López (1991) & Seiru lo (1993) quienes proponen una pre-temporada a través de situaciones reales de competencia.
- Se estudiaron los diferentes enfoques de planificación ondulatoria y lineal con el fin de establecer unos modelos de planificación (propuesta teórica) acordes a la preparación física integral y cómo estos se integran a la características específicas de una pre-temporada en el fútbol.

6. RECOMENDACIONES

- Buscar que siempre el plan que se cree tenga en cuenta cada una de las variables que presenta el deporte, hay que estar siempre atento a los detalles que marcan la diferencia en un partido.
- Plantear claramente el objetivo que se tenga con el grupo, es la base sobre la cual se debe planificar una preparación física.
- Planificar adecuadamente considerando la edad del grupo que se tenga a cargo.
- Procurar que los resultados de este diseño teórico sean aplicados en un equipo de rendimiento deportivo

BIBLIOGRAFÍA

ABFÚTBOL. (2012). *Especial aprende a planificar la temporada*.

Ajamil, D. L., Arana, J., Carazo, J. & Ponce de León, A. (2002). *Orientaciones formativas para el entrenador de fútbol juvenil*. Logroño: Universidad de la Rioja.

Alcacer, J., m. h. (s.f.). Principios fundamentales de la periodización táctica. *abfútbol*, 55-66.

Amado, Markos, a. c. (s.f.). proceso de enseñanza - aprendizaje del fútbol. Gipuskoa.

Arpón, M. (2005). *Planificación de la preparación física en el fútbol base*. Sevilla: Wanceulen.

Bangsbo, J. (s.f.). *Entrenamiento de la condición física en el fútbol*. Barcelona: Editorial Paidrobo.

Barbero, J. & Barbero, V. (2003). Relación entre el máximo consumo de oxígeno y la capacidad para realizar ejercicio intermitente de alta intensidad en jugadores de fútbol sala. *Revista Entrenamiento Deportivo*, 17 (2). pp. 13-24.

Beade, F. (2006). *Preparación futbolística. Aplicaciones prácticas desde la preparación física*. España: Editorial MC Sports.

Benítez, R. (2011) *El Blog de Rafa Benítez*. Recuperado de: <http://www.rafabenitez.com/web/es/blog/el-entrenamiento-de-resistencia-en-fútbol/15/>

BLOGIA. (2014). *Entrenadores de fútbol*. Recuperado de <http://entrenadordefútbol.blogia.com/temas/-el-entrenamiento.php>

Casais, L., Domínguez E., & Lago, C. (2009). *Fútbol base: El entrenamiento en categorías de formación*. España: Editorial MC Sports.

---- (2011). *Construcción del perfil de referencia para el alto rendimiento*. Fútbol Base: El entrenamiento en categorías de formación. España: MC Sports.

Castellano, L. (2002). *Entrenamiento del fútbol base según la esencia del juego*. España: Editorial Wanceulen.

Centro de Escritura Javeriano. *Normas APA*. (6 Ed.)

Chao, E. (2012). *Fútbol Entrenador*. Recuperado de <http://www.fútbolentrenador.com/2012/10/30/la-preparacion-fisica-no-existe-paco-seirulo/>

Cometti, G. (2002). *El entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

---- (2002). *La preparación física en el fútbol*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

---- (2006). *La preparación física en el baloncesto*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Córdova, J. (2015). *La bailoterapia como soporte de desarrollo de la coordinación motriz en los niños de 6° año de la escuela Camilo Gallegos en la ciudad de Salcedo*. (Trabajo de grado). Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.

Cortegaza, L.; Hernández, C. & Suarez, J. (2003). Preparación física (1). La preparación física general. *Efdeportes* (67). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

Domínguez, E. (2002). El entrenamiento de la fuerza en el fútbol. *Abfútbol*, (2), p18-34.

González, J. & Gorostiaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza*. Editorial INDE.

Gaspar, f. (2010). Protocolo individualizado anterior al trabajo de fuerza. *abfútbol especial preparación física* (6), pp 43-54.

Gomá, A., Olivera, J., & Barrabés, C. (2011). *Manual del Entrenador del fútbol moderno*. Barcelona: Editorial Paidotribo

Gómez, P. (2001). *La preparacion física del fútbol contextualizada en el fútbol* (págs. 21-27). España: Editorial MCSports.

Grosser, M. (1992). *Entrenamiento de la velocidad. Fundamentos, métodos y programas*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S.A.

Guerrero, F. (2010). *Iniciación técnica del fútbol sala a través del juego*. España: Editorial Wanceulen.

Hahn, E. (1988). *Entrenamiento con niños*. España: Editorial Martínez Roca.

Herrera, H. (2013). La coordinación motriz y su incidencia en la técnica del dominio del balón en las categorías sub 10 y sub 14 de la escuela de fútbol del club Alianza. Universidad Técnica de Ambato. Ecuador.

Jiménez, J. (2011). *Planificación de la técnica del fútbol*. Planificación del entrenamiento deportivo. (Trabajo de grado) Universidad de Antioquia, Medellín

Kuztenov, V. (1981). *Preparación de fuerza en los deportistas de las categorías superiores*. La Habana: Editorial Orbe.

Lasierra, G. (1990). Aproximación a una propuesta de aprendizaje de los elementos tácticos individuales en los deportes de equipo. *Educación Física Sports*, (24) p 59-68.

Lavandeira, F. (2012). *El entrenamiento del fútbol ofensivo*. España: Editorial Círculo Rojo.

López, J. (2001). *450 tareas integradas para el entrenamiento de la táctica defensiva*. Cádiz: Editorial Wanceulen.

López, V. (1991). Trabajo de coordinación para la mejora de la situación “1x1” en balonmano. *Educación Física y Deportes*. (26) 31-42.

Mallo, J. (2013). *La preparación (física) para el fútbol basada en el juego*. Editorial FútbolDLibro.

Manno, R. (1999). *El entrenamiento de la fuerza: bases teóricas y prácticas*. España: INDE.

Marcote, R. (2010). ejercicios practicos de preparacion física para llevar a las sesiones de entrenamieno. *abfútbol especial numero 6*, 100.

Marín, A. (2009). *Estructura y planificación de una temporada en el fútbol base de un club de élite*. Sevilla: Wanceulen.

Martin, R. (1998). Importancia y lugar de la fuerza en los deportes de equipo. *Training Fútbol*, (28) pp 38-46.

Martínez, P. (1996). *Desarrollo de la resistencia en el niño*. España: Editorial INDE.

Miñano, J. (2010). Planificación en el alto rendimiento. *abfútbol especial numero 3*, 2-23.

---- (s.f.). especial aprender a planificar la temporada. *abfútbol*, 2-23.

MODERNO, U. F. (06 de Marzo de 2013). *Un fútbol Moderno*. Recuperado de: <http://unfútbolmoderno.blogspot.com.co/2013/03/jose-mourinho-consideraciones-sobre-la.html>

Moreno, J. (s.f). El entrenamiento de la táctica. Una aplicación teórico-práctica diferente. *Abfútbol* (9).

Moreno, J. (s.f). *El trabajo técnico-táctico en las diferentes etapas de formación*. Especial perfeccionamiento de la técnica. *Abfútbol* (9).

Peinado, J. V. (2010). Pretemporada de la categoria juvenil del Villareal. *abfútbol especial pretemporadas* (3), 100.

Peitersen, B. (1993). *Técnica del fútbol. El abc del entrenamiento juvenil* .Barcelona: Editorial Paidotribo

Platonov, V. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona: Editorial Paidotribo

Platonov, V. & Bulatova, M. (2001). *La preparación física*. Barcelona: Editorial Paidotribo

Polischuck, V. (2003). *Atletismo: iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Portugal, M. A. (2010). *Fútbol. Medios de entrenamiento con balón metodología y aplicación práctica*. Getafe-Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.

Sánchez, G. (s.f). *Asesoría pedagógica y consultoría técnica en fútbol*. Ciclo de conferencias sobre la táctica en el fútbol. FútbolLab.

Seiru-lo, F. (1993). *Preparación física aplicada a los deportes de equipo*. Colección Cuadernos técnico pedagógicos. Editorial Centro Gallego de Documentación y Ediciones Deportivas.

Tamarit, X. (2014). *Preparación Fútbolística. ¿Que es la "periodización táctica"?* España: Editorial MC Sports.

De Andrés, Telmo g. g. (s.f.). Modelos de planificacion del entrenamiento en el fútbol. Análisis comparativo entre sistemas tradicionales y contemporáneos. *abfútbol especial aprender a planificar temporada*, 25 - 53.

Torres, C. &Iniesta, J. (2009). *La formación del educador deportivo en balonmano nivel 1*. España: Editorial Wanceulen.

Ureña, F., González, M., Hernández, M., Martínez, A., & Soriano, L. (1999). *La educación física en secundaria*. España: Editorial INDE.

Vargas, R. (1998). *Diccionario del entrenamiento deportivo*. Universidad Nacional Autónoma de México. México D.F.

Vera, J. (2011). Planificación en el entrenamiento del fútbol. *efdeportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd155/la-planificacion-en-el-entrenamiento-del-fútbol.htm>

Vera, J. & Merchán, R. (2011). La planificación contemporánea en el entrenamiento del fútbol, *Año 16*, (155). Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd155/la-planificacion-en-el-entrenamiento-del-futbol.htm>

Vera, J. & Ferrebus, J. M. (2012). *Entrenamiento de la resisitencia en el fútbol*. Norte de Santander: DXT Fútbol.

Villamarín, S. (2011). *El entrenamiento de la fuerza en el proceso de preparación de un corredor de velocidad que participó en los XVIII juegos nacionales 2008*. (Trabajo de grado). Universidad de Antioquia, Medellín.

Zatsiorski, V. (1989). *Metrología deportiva*. Moscú: Editorial Planeta.

Zurita, R. (2009). ***La condición física***. *Innovación y experiencias educativas*. (14).

ANEXOS

Anexo A. ejemplos de microciclos

Acá colocar todos los microciclos de la intervención

Anexo B. Ejemplo de sesiones de entrenamiento

Sesión de entrenamiento del periodo preparatorio jueves 14 de enero

Etapas generales: periodo ajuste

Objetivo: capacidad aeróbica, fuerza en general precisión en pases.

FASE INICIAL

Calentamiento: Los jugadores se dividirán en grupos de 3. Se enfrentaran contra otro grupo en un área de 6 mts cuadrados. El objetivo del ejercicio será completar la mayor cantidad de pases de seguido sin dejarse quitar el balón por el otro equipo. 10 min

Ahora realizaran una variante del ejercicio anterior pero uniéndose dos equipos (6 jugadores) en un área de 12 mts tocando el balón a un toque. 10 min

Estiramiento corto 3 min

Hidratación 2 min

FASE CENTRAL

Trabajo de core: los jugadores se colocaran en posición de plancha (apoyo de ante brazos y pies sin apoyar con ninguna otra parte del cuerpo) luego aguantaran en esta posición dos minutos por 4 series descansando 30 segundos entre series. 30 min

- Ahora en la misma posición anterior se llevaran los brazos adelante alternadamente 20 repeticiones con cada brazo por 4 series
- Luego se realizara una plancha lateral con el brazo superior extendido durante 40 segundos por cada lado durante 4 series.

Trabajo de precisión en pases: en un área de aproximadamente 12 mts , se pondrán conos como obstáculos en toda la zona. En parejas se tendrán que pasar el balón sin permitir que el balón toque algún cono. 15 min

Se formaran dos hileras partiendo el grupo. Cada grupo se encontrara a una distancia de 20 mts, a continuación los jugadores procederán a pasar el balón por el aire procurando tener buena precisión y el receptor tendrá que dominarlo de la mejor manera mediante un control dirigido. Si no lo controla de manera adecuada pagara una penitencia.

Elaboración de idea táctica en trabajo aéreo: trabajo de herradura ofensiva vs defensiva. Se atacará y defenderá normalmente, la única condición es que el gol solo es válido si se realiza por medio de un centro por la banda la cual estará delimitada y los marcadores no podrán ingresar en esta zona en el momento de centrar. 15 min

FASE FINAL.

Vuelta a la calma con una caminata alrededor de la cancha y excelente estiramiento. 10 min

Sesión de entrenamiento periodo preparatorio jueves 28 de enero.

Etapas generales: periodo choque

Objetivo: fuerza, velocidad, precisión en pase/tiro.

FASE INICIAL

Calentamiento: 4 vs 2 en espacio reducido “Bobito”. 10 min

2 vs 2 “bobito” libre en área reducida. 7 min

Hidratación. 3 min

FASE CENTRAL

Trabajo de fuerza en miembros superiores y velocidad: En hilera el grupo, se realizarán 7 flexiones de brazos con despegue de brazos del suelo, luego se realizará un “pique” de 15 mts, se aplicarán variantes al criterio del entrenador. 10 min

Los jugadores se desplazarán en posición cuadrúpeda 10 mts, luego harán skipping y correrán a máxima velocidad 15 mts, se aplicarán al criterio del entrenador. 10 min

Trabajo de velocidad y precisión en pase: En tríos, 1 vs 1. Uno de los tres se encontrará a una distancia de 20 mts mientras el otro compañero defenderá y el otro atacará a máxima velocidad, cuando lo logre evadir enviará un pase al compañero que se encuentra a los 20 mts, se realizarán variables según el criterio del entrenador. 20 min

Trabajo de velocidad y precisión en tiro: En pareja a unos 30 mts del arco, se desplazarán rápidamente dando pases hasta llegar al área de los 18 mts donde uno de los dos dará un pase hacia atrás y el otro definirá al arco. Variables según el criterio del entrenador. 25 min

1 vs 1. Las mismas parejas ahora uno defenderá y el otro lo encarará, luego de superarlo definirá al arco. 20 min

FASE FINAL

Vuelta a la calma, luego un buen estiramiento y buena hidratación. 5 min

Sesión de entrenamiento periodo preparatorio miércoles 3 de febrero.

Etapas generales: periodo choque

Objetivo: velocidad, coordinación, técnica en disparo

Fase inicial.

Calentamiento: juego de balón mano; se dividirán en grupos de 5 personas en un área determinada, el objetivo será dar pases entre compañeros teniendo una buena movilidad, ganara quien logre dar más pases. 20 min

Estiramiento e hidratación. 5 min

Fase Central.

Coordinación y velocidad: el grupo organizado en hilera, atravesara una zona llena de obstáculos, donde el primero será una escalera la cual se cruzara en skipping lateral, luego se transportara el balón a través de algunos conos en zigzag, después se correrá con el balón un área de 10 mts para al final pasar el balón al siguiente en la fila.

Velocidad y precisión en tiro: el grupo organizado en hilera en dirección al arco. El jugador transportando el balón con el borde externo, evadirá rápidamente algunas estacas ubicadas al azar, luego transportara el balón en dirección diagonal con el borde interno rodeando el balón. Al final se perfilara cerca al área de los 18 mts para al final definir al arco.

Velocidad , agilidad en regate y tiro al arco: grupo organizado en hilera cerca a la media cancha, el jugador empezara la carrera dirigiéndose a un contrario el cual tendrá que evadir para luego aproximarse al arco y definir contra el arquero.

Fase final

Vuelta a la calma y estiramiento 5 min.

Sesión de entrenamiento periodo preparatorio viernes 12 de febrero.

Etapas generales: periodo recuperación

Objetivo: velocidad, fomentar la recuperación del deportista

FASE INICIAL

Calentamiento: fútbol tenis; 1 vs 1 quien llegue primero a 5 puntos gana y se enfrenta a otro ganador. 10 min

El mismo ejercicio anterior pero 2 vs 2 10 min

Hidratación

FASE CENTRAL

Velocidad y pase: En parejas, uno de los dos realizara skiping en diagonal a través de conos, luego realizara un zigzag con el balón para al final devolver un pase al compañero el cual le lanzo en balón en el aire con la mano. Variantes según el criterio del entrenador Realizarlo 3 veces rápidamente luego cambiar de compañero. 30 min

Pase corto y largo: En parejas a lo ancho de la cancha, los jugadores se pasaran el balón a 3 metros para así ir aumentando la distancia poco a poco hasta quedar ubicados cada uno en una banda y de ahí realizar pases precisos de lado a lado. 20 min

Precisión en pase corto: 3 vs 3 en un área de 10 x 7 mts se pondrán una portería en cada extremo hecha por conos con una distancia de un metro entre cada cono. Cada equipo tendrá que tocarla por lo menos una vez cada jugador antes de anotar gol. Gana quien meta más goles en 4 min. El ganador se enfrentara a otro grupo ganador. 30 min

Se realizara el mismo ejercicio anterior pero ahora serán 6 vs 6. Primero cada jugador tendrá que tocarla una vez para que ingrese, luego la nueva tarea táctica será que se puede tocar solo dos veces el balón, cada jugador independiente si no lo tocan todos valdrá el gol. La última tarea sea a solo uno toque, primero valdrá el gol así no lo toquen todos luego solo será válido si el balón lo tocan cada miembro del equipo.

FASE FINAL

Vuelta a la calma y estiramiento 15 min.

