

PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL BASE

Una perspectiva integral



Miguel de León Arpón



WANCEULEN

EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.

MIGUEL DE LEÓN ARPÓN

PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL BASE

(Una perspectiva integral)



WANCEULEN
EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.

**Título: PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL BASE
(UNA PERSPECTIVA INTEGRAL)**

Autor: Miguel de León Arpón

Editorial: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.

C/ Cristo del Desamparo y Abandono, 56 41006 SEVILLA

Tífs: 95 465 66 61 y 95 492 15 11 - Fax: 95 492 10 59

I.S.B.N.: 84-9823-028-4

Dep. Legal: SE-3537-2005 European Union

©Copyright: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.

Primera Edición: Año 2005

Impreso en España: Publidisa

Reservados todos los derechos. Queda prohibido reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información y transmitir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado (electrónico, mecánico, fotocopia, impresión, grabación, etc), sin el permiso de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	7
2. DOS MODELOS	9
3. ANTES DE PLANIFICAR LA TEMPORADA	13
3.1. FACTORES DE LA PLANIFICACIÓN.....	13
3.2. FASES DE LA PLANIFICACIÓN.....	14
3.3. NIVELES DE CONCRECIÓN EN LA PLANIFICACIÓN	15
3.4. CONTENIDOS MÍNIMOS EN LA PLANIFICACIÓN	18
4. PLANIFICACIÓN DEL FÚTBOL BASE. PROPUESTA DE OBJETIVOS, CONTENIDOS, METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN PARA LA ETAPA DE FÚTBOL BASE (11 x 11) DESDE EL PLANTEAMIENTO INTEGRAL	19
4.1. OBJETIVOS PARA LA ETAPA	22
4.2. CONTENIDOS DE LA ETAPA	24
4.3. METODOLOGÍA.....	25
4.4. LA EVALUACIÓN	27
5. PROPUESTA DE PLANIFICACIÓN DE LA ETAPA “FUTBOL 11”. EL BLOQUE CONDICIONAL.	29
5.1. PUNTO DE PARTIDA	29
5.1.1 Características de la etapa.....	29
5.1.2. Características del juego. Las exigencias de esfuerzo	34
5.1.3. Características del centro formativo.....	39
5.2. OBJETIVOS, CONTENIDOS, METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN DESDE LA PERSPECTIVA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ...	42
6. LA PROGRAMACIÓN ANUAL. ESTRUCTURAS INTERMEDIAS DE LA PLANIFICACIÓN.....	57
6.1. MACROCICLO ANUAL	57
6.2. PERIODIZACIÓN	61
6.3. EL MESOCICLO.....	83
6.4. EL MICROCICLO	83
6.5. LA SESIÓN.....	85

7. ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA EL FÚTBOL BASE. ETAPA DE FÚTBOL 11.....	89
8. CONCLUSIONES.....	107
BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES CONSULTADAS	109

1. INTRODUCCIÓN

La intención del autor es proponer un marco teórico y unas herramientas para la planificación integral del entrenamiento, desde la perspectiva del acondicionamiento físico.

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.

Este libro sí puede ser válido para quien busque orientaciones sobre cómo planificar el entrenamiento de su equipo de manera racional y con base científica.

Los técnicos se encuentran a menudo con muchas incógnitas:

- ¿Qué aspectos desarrollaron la temporada pasada?
- ¿Qué quiero 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 conseguiré alcanzar los objetivos?
- ¿Cómo y cuando evaluar el proceso de enseñanza/aprendizaje/entrenamiento?
- ¿Cuándo es mejor introducir un determinado ejercicio?
- Etc.

El intento de responder a estas preguntas conduce a investigar, analizar, programar. La planificación es, desde el punto de vista deportivo “propuesta teórica constituida por la descripción, previsión, organización y diseño de todos y cada uno de los acontecimientos del entrenamiento, para que su destinatario pueda lograr los resultados deseados en la competición deportiva” (Seirul-lo, F., cit. por Ayestarán, F., 2003). La planificación exige un trabajo previo al entrenamiento que repercutirá en una mejora cualitativa de la intervención técnica, y por lo tanto en una mejor formación de los jugadores.

Por fútbol base se entiende la etapa que va desde la categoría benjamín a la juvenil, es decir desde los 8 a los 17 años. Se distinguen, siguiendo a Platonov, V., las siguientes etapas:

1. **Etapas de la preparación inicial.** Dura de 2 a 3 años. En términos de categorías, y suponiendo que se empieza a jugar reglamentamente a los 7 años, son los niños en edad benjamín y primer año de alevín. Se caracteriza por una formación multilateral y polideportiva. Se incluirán, por tanto, contenidos diversos, atendiendo a un desarrollo equilibrado de su motricidad y facilitando experiencias en otros deportes, en un marco marcadamente lúdico. El volumen de entrenamiento semanal será de 2-3 sesiones con una duración de 30-60 minutos, para acumular al final del año 100-150 horas ó 200-250 horas si el jugador finaliza esta etapa.
2. **Etapas de la preparación preliminar de base.** Se continúa trabajando en la misma línea que en la etapa anterior. Si hablamos de niños de 10, 11, años, esto es, de alevín e infantil de primer año, y se quiere aprovechar su momento madurativo (finalización del proceso de mielinización del sistema nervioso) como fase sensible para el aprendizaje de habilidades coordinativas, la orientación de la carga será eminentemente técnica. El trabajo especial cobra más importancia que en la etapa anterior. Se puede proponer un volumen semanal de 3 sesiones, con una duración de 60-90 minutos, en función del día de entrenamiento y de la categoría.
3. **Etapas de preparación especial de base.** Abarca desde el final de la etapa anterior hasta los 17 años, es decir, desde infantil de 2º año hasta juvenil. El volumen y la intensidad del entrenamiento aumentan y el tipo de carga se aproxima a la empleada con los adultos. Las habilidades técnicas adquiridas se readaptan a los cambios morfo-funcionales. El deportista se prepara para una etapa posterior de rendimiento.

La propuesta de planificación del bloque condicional se ajusta a la etapa de fútbol "11 x 11", de los 12 a los 18 años (sería la etapa de preparación especial de base). Es aquí dónde la preparación física específica cobra cierto sentido. Las categorías federativas para estas edades son:

- Infantil: 12-13 años
- Cadete: 14-15 años
- Juvenil: 16-18 años

Es una etapa intermedia entre la iniciación deportiva y el rendimiento deportivo. Las características de esta etapa llevarán a plantear, entre otras cosas, el modelo de planificación deportiva de referencia, qué objetivos y contenidos incluiremos, cómo adecuar el entrenamiento, etc.

Se parte de una perspectiva integral. Los diferentes bloques y ámbitos de contenido interactúan en el proceso de enseñanza/ aprendizaje/entrenamiento. En este sentido, la preparación física, el bloque condicional, se presenta como un contenido que influye y es influido por los otros bloques: técnico, táctico y psicológico.

2. DOS MODELOS

Existen numerosos ejemplos de planificación deportiva. La mayoría de ellos se refieren a modelos deportivos de rendimiento. En la figura 1, vemos la síntesis realizada por García Manso, J.M. y col. (1996:124).

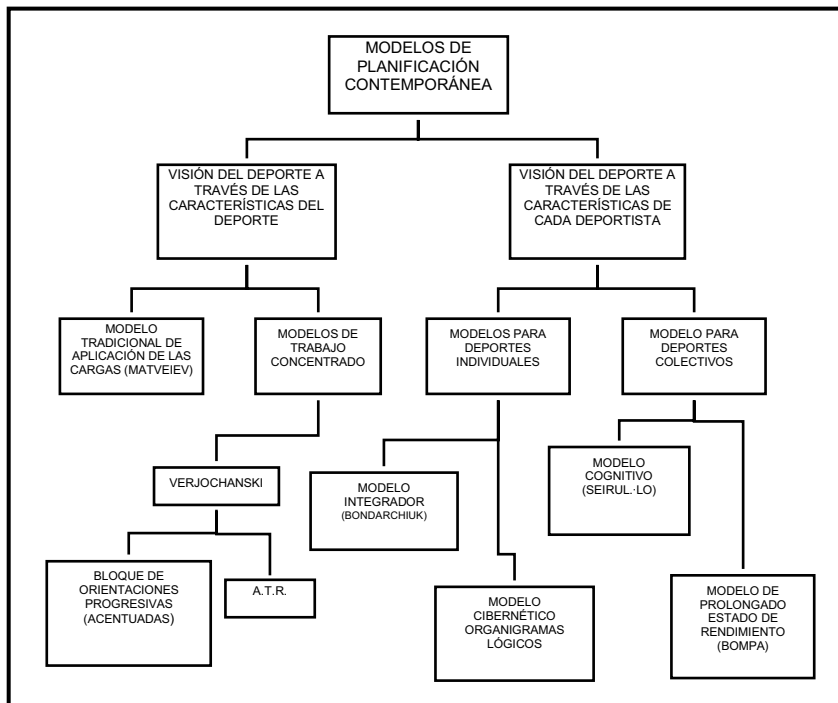


Fig.-1. Fuente: Manso, Valdivieso, Ruiz Caballero. 1996

Estos modelos responden, de manera más o menos exclusiva, a una estrategia cuyo eje es el rendimiento deportivo, ganar, obtener una medalla, ocupar el primer puesto. La propuesta de autores como Seirul-lo o Bompa es la más específica para el fútbol: deporte de largo calendario competitivo.

¿Se pueden trasladar estos modelos a la etapa que nos atañe? Las peculiaridades del desarrollo motor en estas edades nos obligan a buscar un modelo que se adapte a sus necesidades y a las particularidades del juego. Si además el entrenamiento se articula en torno a los procesos de enseñanza/aprendizaje en el entrenamiento, el modelo de planificación escolar cobra especial relevancia.



Las principales características diferenciadoras se expresan a continuación:

MODELO DEPORTIVO	MODELO ESCOLAR
<ul style="list-style-type: none"> ⬇ Prioriza el resultado sobre el proceso ⬇ Se fundamenta en los principios biológicos ⬇ Utiliza la terminología específica: "períodos", "mesociclo", "microciclo", etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ⬇ Prioriza el proceso sobre el resultado ⬇ Se fundamenta en los principios pedagógicos ⬇ Utiliza la terminología específica: "proyecto educativo", "programación", "unidad didáctica", etc.

Hay que matizar que no todas las planificaciones escolares y deportivas se identifican completamente con estos rasgos. Sin embargo, sí se puede decir que, de manera general, son posturas con enfoques diferentes, y atienden a las características antes señaladas. En estos términos se expresa Viciano Ramírez, J. (2004) "... pero es la construcción del aprendizaje, las experiencias y el proceso, en definitiva, lo principal en la Educación Física **escolar**".

A la hora de plantear qué modelo seguir en la planificación dos cuestiones son especialmente relevantes: la madurez del grupo y el nivel competitivo. Si pensamos en planificar la temporada de los más pequeños, donde la competición se asemeja a un encuentro familiar y de amigos, nuestro modelo será el escolar. A medida que el jugador es más maduro y/o aumenta su nivel competitivo, donde la exigencia del resultado es patente, el tipo de planificación se aproximará al modelo deportivo.

Pongamos dos ejemplos:

1.- El equipo benjamín (8-9 años) de la escuela que juega el campeonato escolar municipal ¿hacia dónde orientará su planificación?: ¿hacia las vivencias de las sesiones, la interrelación entre jugadores, el aprendizaje de habilidades motrices básicas e iniciación en los fundamentos del fútbol...? o ¿hacia la clasificación en el campeonato, el resultado del partido, “sacar un figura”...? La realidad de los campos de fútbol apunta hacia la segunda opción: técnicos planificando y extramotivando a los niños para conseguir prioritariamente la victoria en el partido del fin de semana, padres gratificando sólo si su hijo consigue un buen resultado individual, directivos que atienden principalmente a los progresos en función de la clasificación de los equipos, medios de comunicación dando los resultados y clasificaciones o mostrando la fotografía de los campeones...

La transformación de esta realidad es algo que nos atañe a todos. El técnico que orienta la planificación del equipo benjamín sobre la base de las vivencias, los procesos, la interacción con los jugadores, etc. está poniendo la primera piedra para este cambio.

Es el momento de la iniciación deportiva. Domingo Blázquez (1986: 35), respecto a esta etapa, se expresa así:

"Desde el punto de vista educativo, dicho proceso no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como **una acción pedagógica**, (...)"

2.- ¿Y si el equipo es profesional, de 1ª División nacional? Aquí las prioridades son: los intereses económicos, el resultado, el rendimiento deportivo. Estos prevalecen sobre cuestiones formativas.

Los ejemplos descritos son casos extremos y entre ambos se dan las diferentes etapas y niveles competitivos.

Si como dice Almaguer López, R (2004) “el proceso de iniciación deportiva comprende un enfoque educativo más que de rendimiento...”, el modelo de planificación a aplicar en la primera etapa será el escolar, para progresivamente, según se avanza en edad, madurez y nivel competitivo, dar más peso específico al modelo de planificación deportiva (ver Fig.-2).

Atendiendo a las edades y categorías de la competición se podrían establecer tres etapas homogéneas desde el punto de vista de la planificación: benjamín-alevín, infantil-cadete-juvenil y senior.

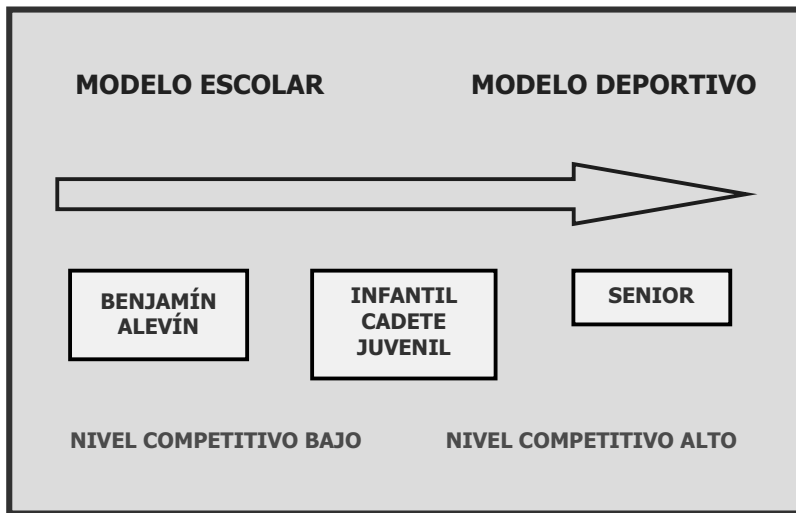


Fig. -2. Fuente: propia

Las características de la etapa que nos atañe (infantil a juvenil) sugieren una conjugación equilibrada de los postulados de la planificación deportiva y de la escolar. La proximidad, dentro de esta etapa, al modelo deportivo se acentúa cuanto más alto es el nivel competitivo/categoría del equipo o club. Por ejemplo, un equipo cadete que juegue en categoría autonómica tendrá una planificación más cercana a las características del modelo deportivo que un cadete que juega en 2ª regional.

Se podría decir, generalizando y sin valorar el nivel competitivo de los equipos del fútbol base, que la planificación en categoría benjamín y alevín se basará en el modelo escolar, en infantil y cadete los dos modelos tienen un peso específico similar y en juvenil el modelo deportivo es la principal referencia, aunque el escolar sigue teniendo un papel importante.

3. ANTES DE PLANIFICAR LA TEMPORADA

3.1. FACTORES DE LA PLANIFICACIÓN

¿Se puede planificar en base a creencias, tópicos, “mi experiencia como futbolista”? ¿Qué puntos de referencia se han de observar antes de diseñar una planificación deportiva? Si queremos que la formación de los jugadores se base en el conocimiento, en un proceso racional con base científica, la mirada del técnico se posará sobre la información y los datos a su alcance.

La siguiente figura resume los principales factores que determinan la planificación del fútbol base:



Fig.-3. Fuente: propia

El análisis y la valoración equilibrada de estos factores redundarán en una base sólida sobre la que diseñar la planificación.

3.2. FASES DE LA PLANIFICACIÓN

Barranco (1993), desde la perspectiva de los recursos humanos y del marketing, propone las siguientes cinco fases para definir el proceso de planificación deportiva:

1. Fase de análisis.
2. Fase de previsión.
3. Fase de programación.
4. Fase de realización.
5. Fase de control.

Las variables a considerar en este proceso serían, según el autor:

- Estudio previo.
- Definición de objetivos.
- Calendario de competencias.
- Racionalización de las estructuras intermedias.
- Determinación de los medios de entrenamiento.
- Puesta en acción del plan.

Viciano Ramírez, J. (2004) desde el ámbito escolar propone 4 fases en la planificación educativa:

1. Fase de diagnóstico
2. Fase de diseño
3. Fase de realización
4. Fase de evaluación

Siguiendo su ejemplo y adaptándolo al fútbol se describirá a continuación cada una de las fases.

1. FASE DE DIAGNÓSTICO.

El estudio de la situación de partida es imprescindible. Saber las características de los jugadores a nivel motor, cognitivo, afectivo, social; comprender el proyecto institucional del club, la orientación que se le da al fútbol base, la significación social del hecho deportivo en la localidad o barrio; conocer las características del juego, su lógica interna; ser consciente de los estudios e investigaciones que de una manera u otra puedan mejorar la planificación; son algunos de los aspectos más relevantes a analizar previamente al diseño de la planificación.

2. FASE DE DISEÑO.

Son las decisiones preactivas: objetivos a alcanzar, contenidos a desarrollar, etc. Para una planificación coherente se seguirán dos principios:

- **Jerarquización Vertical.** El técnico diseñará su planificación teniendo en cuenta el proyecto deportivo del club, la planificación del fútbol base y lo establecido para la etapa/ ciclo/categoría. Por ejemplo, el objetivo de una sesión del equipo infantil A responderá a un objetivo semanal, éste a un objetivo mensual y éste a un objetivo anual que a su vez desarrolla un objetivo para el ciclo/etapa, que responde a una finalidad del fútbol base del club. Esta finalidad se enmarca dentro de los objetivos y finalidades del proyecto deportivo del club.
- **Jerarquización Horizontal.** Se graduará la complejidad de objetivos y contenidos, matizando los ya existentes y/o incluyendo nuevos objetivos y contenidos en su temporización. Por ejemplo, se puede plantear en la planificación del infantil A “el pase a media distancia en situación contextualizada” como uno de los contenidos. Ese contenido en el período general será “el pase a media distancia con desplazamiento de balón y jugadores, y con oposición baja (i.e. pocos oponentes)”. En el período específico podemos aumentar la complejidad del contenido: “el pase medio con desplazamiento rápido de balón y jugadores, y con oposición alta”. La jerarquización en este ejemplo ha ido de lo más sencillo a lo más complejo.

El perfil del técnico, sus experiencias previas, la orientación ofensiva/defensiva/total que le dé al juego, las preferencias tácticas, su estilo de dirección/conducción de equipos, sus conocimientos, etc. imprimirán el carácter personal a una planificación.

3. FASE DE REALIZACIÓN.

Es la puesta en práctica del diseño. El técnico ejecuta esa planificación en proceso interactivo con los jugadores. En función de este proceso se analiza la adecuación entre lo planificado y la práctica y se redefine la planificación si es necesario.

4. FASE DE EVALUACIÓN.

Una vez aplicada, realizada la planificación, llega la hora de hacer balance. Se trata de extraer las dificultades y errores de la planificación. En base a este análisis, el técnico formula propuestas de mejora en los diferentes niveles y aspectos de la planificación del equipo de cara al curso/temporada siguiente. También se observa lo positivo, se valora y se consideran las medidas a tomar para mantener y mejorar los aciertos de la planificación.

3.3. NIVELES DE CONCRECIÓN EN LA PLANIFICACIÓN

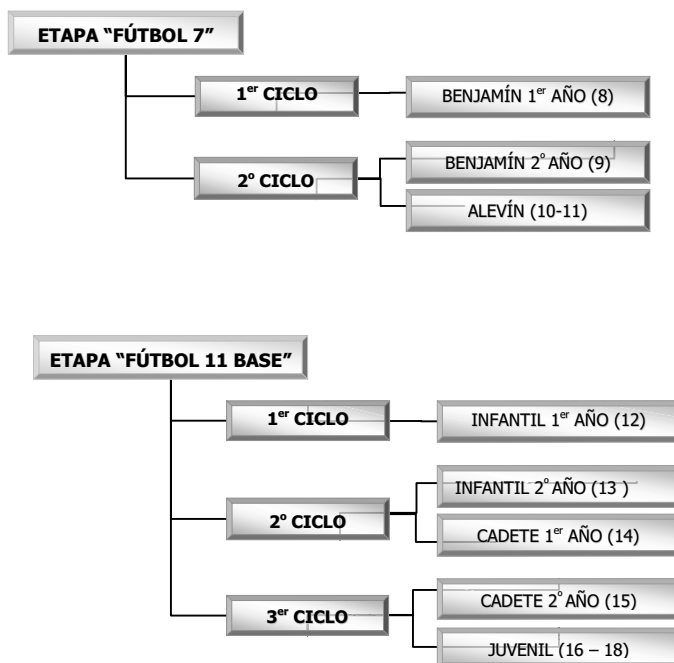
Una planificación tiene diferentes grados de concreción:

1. **Proyecto institucional.** Un nivel general en el que se habla de finalidades, características de la institución, orientación que se le da al hecho deportivo, la formación de deportistas y el tratamiento del deporte rendimiento en

categoría senior, etc. Sería el nivel general, el marco, el punto de partida desde el cual se desarrollan los siguientes niveles de concreción.

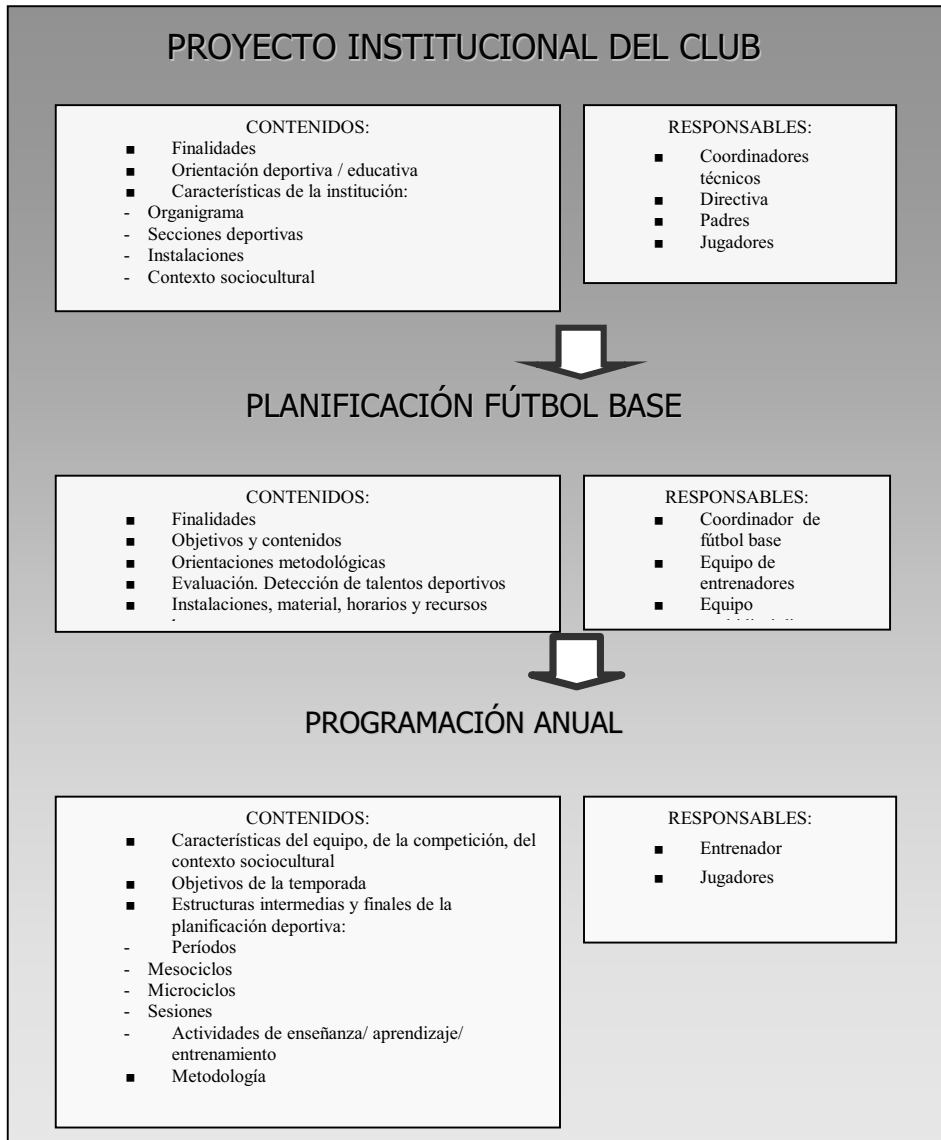
2. **La planificación del fútbol base.** Se proponen objetivos, contenidos y medios del entrenamiento, guías metodológicas, sistemas de evaluación que se aplicarán a las diferentes etapas y categorías del fútbol base. Esta planificación guardará pleitesía con el proyecto institucional y se integrará en éste.

La propuesta de etapas que desde aquí se hace es la siguiente:



Esta asignación de etapas por categorías responde principalmente a dos consideraciones: la edad y proceso madurativo "normal", y las características de la competición. Una etapa o ciclo se caracteriza por su similitud en estos aspectos y por recurrir, durante ese período, a estrategias pedagógicas y de entrenamiento homogéneas.

3. **La programación anual.** Es el nivel donde el entrenador plasma, de forma operativa y subordinada a los niveles superiores de planificación, su acción didáctica, el entrenamiento del equipo. Se desarrollan las estructuras intermedias del entrenamiento o las unidades didácticas (según etapa) hasta concretar las actividades de la sesión.



3.4. CONTENIDOS MÍNIMOS EN LA PLANIFICACIÓN

¿Qué hay que incluir en el diseño de la planificación? Desde el mundo educativo la programación debe responder a las siguientes preguntas: ¿qué, cuándo, cómo enseñar/aprender? y ¿qué, cuándo, cómo evaluar? Adaptando este modelo al entrenamiento en las categorías del fútbol base se proponen los siguientes puntos mínimos en una planificación:

■ **OBJETIVOS A ALCANZAR**

■ **CONTENIDOS A DESARROLLAR**

- **Conceptos, habilidades-recursos y actitudes en los diferentes bloques: técnico-táctico-físico-psicológico**

■ **METODOLOGÍA A UTILIZAR**

- **Secuenciación de objetivos y contenidos**
Temporización (distribución temporal)
- **Estrategias de enseñanza/aprendizaje/entrenamiento**
- **Recursos a utilizar: materiales, espacios, agrupaciones, medios de enseñanza/aprendizaje/entrenamiento.**

■ **EVALUACIÓN: ¿qué evaluar? ¿cuándo evaluar? ¿cómo evaluar?**

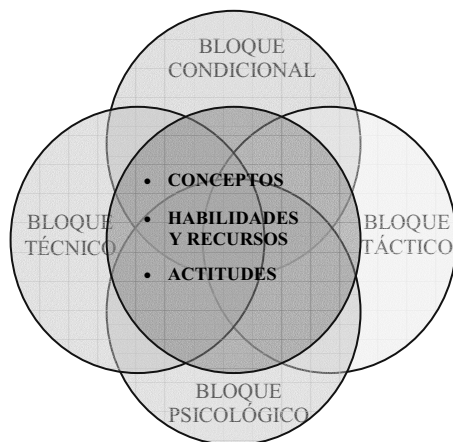
4. PLANIFICACIÓN DEL FÚTBOL BASE. PROPUESTA DE OBJETIVOS, CONTENIDOS, METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN PARA LA ETAPA DE FÚTBOL BASE (11 x 11) DESDE EL PLANTEAMIENTO INTEGRAL.

En este apartado se propone un diseño curricular de mínimos que todo jugador que pase por las diferentes categorías de la etapa “11 x 11” del fútbol base debería completar. La etapa de fútbol “7 x 7” tiene un currículo diferente, no siendo éste el objeto de esta obra.

Como toda propuesta, responde a unos criterios particulares del significado de deporte, la docencia/entrenamiento, y la pubertad/adolescencia. La etapa de “fútbol 11 base” es una fase intermedia entre el “fútbol 7” y el “fútbol 11 senior”. Representa el paso de la niñez a la juventud, del fútbol diversión al fútbol “serio”, de la fiesta familiar al festín mediático.

El tipo de planificación en esta etapa es, consecuentemente, un híbrido con escalas entre el modelo escolar aplicable en el “fútbol 7” y el modelo deportivo del “fútbol 11 senior”.

¿Qué es el planteamiento integral? La corriente dominante en el enfoque del entrenamiento deportivo actual es la integración de los aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos. “Consiste en utilizar situaciones simplificadas de juego por medio de las cuales se trata de desarrollar los aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos que requiere el fútbol.”(Benítez, R. y col.) Sin embargo, el modelo escolar aporta, desde el punto de vista de la enseñanza integral, la interacción entre conceptos/ideas, habilidades/recursos y actitudes/hábitos. De la combinación de ambos planteamientos surge, para el fútbol base, la siguiente propuesta de planificación integral:



*Fig.-4. Fuente: propia
(exposición curso de entrenadores Nivel I de Alicante, 2004)*

No se trata únicamente de que el jugador adquiriera unas habilidades técnicas y tácticas, de que desarrolle su condición física y que mejore su capacidad de concentración, etc. El jugador debe saber qué es lo que se hace, para qué sirve, cómo se debe hacer, cuándo realizar este o aquel ejercicio, etc. Además de mejorar el aprendizaje cuantitativamente (el jugador aprende más, alcanza más objetivos) también se logran mejoras cualitativas. El jugador se implica en el proceso, aprende a aprender, a entrenar, alcanzando de manera progresiva cuotas de mayor independencia y capacidad crítica. Esto, a su vez, exigirá a los técnicos una continua actualización de sus conocimientos y estrategias de entrenamiento.

Las actitudes y hábitos son un punto en el que especialmente se ha de incidir en esta etapa, por ser un momento clave en la configuración de la personalidad del jugador. No es sólo una cuestión disciplinaria, se trata, sobre todo, de fomentar unos valores con los que el jugador afronte el deporte desde la salud y la competitividad responsable, adoptando una posición autoexigente en su proceso de mejora humana y futbolística. De esta manera se procura una visión global e integradora de la formación del futbolista.

En la planificación hay formas diferentes de articular el sistema de objetivos, contenidos, metodología y evaluación. De la misma manera que se puede poner el acento de la intervención del entrenador sobre la táctica o sobre los procedimientos y recursos, se puede diseñar la planificación en torno a la metodología, a los objetivos, a los contenidos o a la evaluación.

Las posibilidades aquí son muchas. En cualquier caso, e independientemente del enfoque que se le dé, la coherencia interna del diseño, así como su tratamiento integral, son las bases para la planificación del fútbol base.

Se expone a continuación un ejemplo de contenido desde un enfoque táctico:

■ **CATEGORÍA: Cadete**

■ **BLOQUE TÁCTICO**

■ **CONTRAATAQUE:**

• **Concepto:**

“Principio ofensivo que se fundamenta en llegar lo más rápidamente posible a la portería adversaria, una vez se ha restado o robado el balón, tratando de sorprenderle de forma que no pueda replegarse ni organizarse defensivamente explotando los espacios libres que dejó al adelantarse y descolocarse” (Federación Valenciana de Fútbol, 2004).

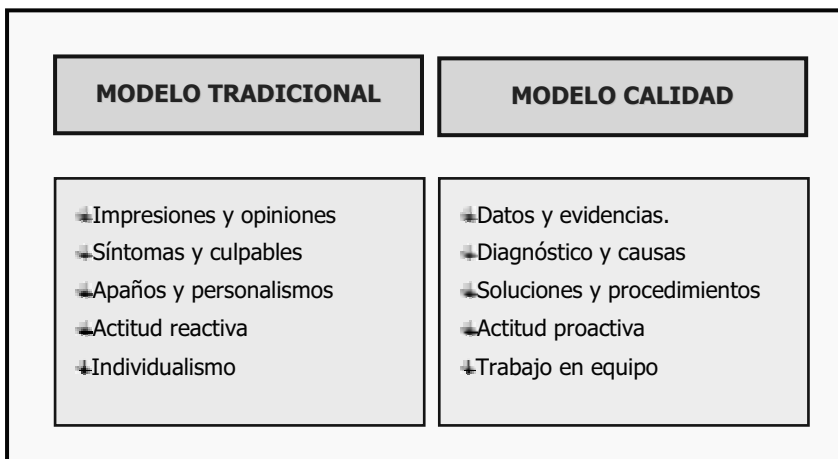
• **Habilidades y recursos:**

- Robo de balón.
- Ocupación y aprovechamiento de espacios libres.
- Resolución 3x2, movimientos sincronizados.
- Pase ante desmarque de ruptura, control, tiro.
- Velocidad de desplazamiento, con balón y sin balón.

• **Actitudes y valores**

- Valoración del contraataque como recurso ofensivo a utilizar previo repliegue y pressing.
- Predisposición para el contraataque en situaciones de marcador favorable y en base a la velocidad de los jugadores más adelantados.

Los procesos de enseñanza/aprendizaje que buscan la calidad exigen al técnico un tratamiento diferente al entrenamiento tradicional que comienza desde la misma planificación.



La gestión de la calidad es un contenido más de la planificación. La estrategia a seguir en los ciclos: Planificar-Implantar-Evaluar-Mejorar fundamenta la mejora cualitativa del producto final, los procesos de enseñanza/aprendizaje en el fútbol base.

4.1. OBJETIVOS PARA LA ETAPA.

La elección de los objetivos que los jugadores deben haber alcanzado a lo largo de esta etapa dependerá de los factores descritos en el punto 3.1: características de los jugadores, del contexto, investigaciones que se realicen desde las ciencias de la actividad física y el deporte y características del juego.

La Asociación Canadiense de Fútbol (Centro nacional de entrenamiento, 2004) propone los siguientes objetivos para jugadores jóvenes que participan en el programa nacional (para competiciones internacionales):

- Aprender a convivir.
- Aprender a entrenar dos veces al día.
- Aprender a ejecutar tareas específicas de fútbol dentro y fuera del campo.
- Aprender a descansar, hidratarse y comer adecuadamente.
- Aprender a competir en situaciones de juego.
- Aprender a interpretar y desarrollar planes de juego.

La propuesta que aquí se expone es una entre muchas posibles. Lo importante es que desde cada club o entidad deportiva se reflexione y determine los objetivos que sus jugadores deberían alcanzar. Un ejemplo podría ser el siguiente:

1. Dominar las habilidades técnicas y los principios tácticos, independientemente de la variedad de situaciones de juego ofensivas y defensivas, asentando las bases para su aplicación creativa.
2. Mejorar de forma armónica y compensada sus cualidades físicas, entendiendo su desarrollo como parte inherente a su evolución futbolística, minimizando la aparición de lesiones y patologías deportivas.
3. Incrementar de manera progresiva su capacidad de atención, la rapidez en la discriminación perceptiva y la concentración e interpretación de la situación de juego, decidiendo y ejecutando la opción más eficaz para el equipo en cada momento del juego.

4. Comprender las características del juego en su vertiente normativa, técnica, táctica, psicológica, sociológica y física.
5. Desarrollar las bases que permitan al jugador incorporarse a etapas competitivas de mayor complejidad, reconociendo en la autoexigencia, el esfuerzo personal, la capacidad autocrítica y el trabajo en equipo, actitudes fundamentales para conseguirlo.
6. Estabilizar los hábitos higiénicos en la práctica del fútbol, considerando imprescindibles aspectos como el calentamiento, ejercicios compensatorios, aseo personal, utilización del material adecuado, etc.
7. Saber los efectos perjudiciales que para su salud y rendimiento deportivo tienen ciertos hábitos como: consumo de drogas, consumo de alcohol, alimentación desequilibrada, escasas horas de sueño, etc.

Los objetivos generales de etapa se plantean aquí de manera general. Cada club concreta, matiza, añade, modifica y prioriza estos objetivos para que se adecuen a la realidad deportiva de la institución y los jugadores vinculados. Por ejemplo, no serán los mismos objetivos para una escuela de fútbol recién creada que para una escuela de fútbol consolidada.

La redacción y concreción de objetivos en ciclos y categorías de progresiva dificultad girará en torno a dos aspectos: el grado de maestría sobre el mismo tipo de contenido y la inclusión de nuevos contenidos que por sí mismos exigen un mayor grado de madurez. Así, utilizaremos verbos como experimentar, buscar, sentir, etc. en los estadios iniciales del desarrollo para usar verbos como dominar, perfeccionar, automatizar, etc. en la fase avanzada. Además podemos incluir matices (perceptivos, de toma de decisión o ejecutores) sobre esa habilidad que impliquen un nuevo nivel de aprendizaje o introducir nuevos recursos según el nivel del grupo/jugador. De igual manera se puede proceder sobre los objetivos de carácter conceptual o actitudinal.

Veamos cómo concreta la CSA (Canadian Soccer Association, 2004) los objetivos de etapa por bloques: técnico, táctico, psicológico, condicional.

● **Técnica – Se espera de los jugadores:**

- Sean capaces de abordar cómodamente las situaciones de juego.
- Sean creativos.
- Sean eficientes y realicen un número alto de tareas.
- Puedan leer e interpretar correctamente la evolución de las situaciones de juego.
- El fútbol sea su deporte fuerte y se apoye en su competencia en otros deportes.
- Puedan realizar correctamente pases, controles, conducción bajo presión.
- Tengan una buena técnica con presión del adversario.

● **Táctica – Se espera de los jugadores:**

- Entiendan el juego.
- Realicen apoyos.
- Ataquen bien en situaciones 1 x 1, ataque en grupo y ataque de conjunto.
- Defiendan bien en situaciones 1 x 1, ataque en grupo y ataque de conjunto.

● **Condicional - Se espera de los jugadores :**

- Buena velocidad de decisión ejecución y reacción.
- Buen acondicionamiento físico.
- Buena fuerza y valor para conseguir los objetivos

● **Psicológico – Se espera de los jugadores:**

- Tomen la iniciativa.
- Tengan confianza en si mismos.
- Tomen responsabilidades.
- Se comporten bien.
- Sean creativos.
- Sean positivos y leales a la institución.
- Tengan energía para practicar, sacrificarse y ganar.

Es una de las pocas fuentes consultadas que trata de abordar el diseño de objetivos a alcanzar por los jugadores del fútbol base. En este sentido se convierte en referencia. Sin embargo, hay aspectos revisables y no se puede considerar como modelo aplicable a todos los ámbitos.

4.2. CONTENIDOS DE LA ETAPA

¿Qué contenidos plantearemos en esta etapa? Al igual que los objetivos, el diseño y la selección de contenidos vienen determinados por los factores de la planificación deportiva. Además, están directamente relacionados con los objetivos, la metodología a seguir y la evaluación.

Desde el planteamiento integral su redacción tendrá en cuenta los bloques de contenido: técnico, táctico, psicológico, condicional, y las tres dimensiones en las que se articulan: conceptos, habilidades/recursos y actitudes. Con estas premisas se proponen los siguientes contenidos para la etapa:

1. Las habilidades técnicas y los principios tácticos, su utilización rápida y creativa en las condiciones cambiantes del juego.
2. Las cualidades físicas y las exigencias de esfuerzo en fútbol 11. Evolución madurativa, entrenamiento y aplicación al juego en la categoría en que se encuentra el jugador.
3. Lesiones y patologías deportivas más comunes en la práctica del fútbol: prevención, primeros auxilios y vuelta al entrenamiento.
4. La discriminación perceptiva de los estímulos más relevantes, interpretación de la situación de juego, la toma decisiones rápida y eficaz, y la concentración.
5. Características del juego en su vertiente normativa, técnica, táctica, psicológica, sociológica y física.

6. La autoexigencia, el esfuerzo personal, la capacidad autocrítica y el trabajo en equipo, como pilares que sustentan el paso a niveles competitivos de mayor complejidad.
7. Hábitos higiénicos en la práctica del fútbol: calentamiento, ejercicios compensatorios, aseo personal, utilización del material adecuado, etc.
8. Efectos perjudiciales para la salud y el rendimiento deportivo de: el consumo de drogas, el consumo de alcohol, una alimentación desequilibrada, escaso tiempo de sueño o descanso, etc.

Estos contenidos se presentan como base sobre la cual desglosar, concretar, matizar, priorizar, añadir los contenidos propios para cada ciclo y categoría de la etapa.

Por ejemplo, se puede plantear como contenido para el primer ciclo de la etapa, categoría infantil de 1^{er} año,

“El sistema 1.4.4.2 con la variante ofensiva en la línea media 1.4.3-1.2. Exigencias ofensivas y defensivas en las diferentes posiciones”.

Este contenido se relaciona estrechamente con el contenido 1º para la etapa, pero se vincula también con el 2º, el 4º y el 5º. Siguiendo este ejemplo se puede matizar el contenido dándole más complejidad (i.e. contraataque tras repliegue intensivo en el sistema 1.4.4.2) o introduciendo un nuevo contenido de mayor exigencia táctica (i.e. el sistema 1.4.2.3.1).

Estos contenidos de mayor complejidad se presentan de acuerdo con la evolución madurativa de los jugadores y las exigencias competitivas. La principal dificultad a la hora de diseñar la planificación estriba, a mi entender, en discernir qué contenidos resultan más o menos complejos y analizar la capacidad de asimilación de esos contenidos por categorías o niveles.

4.3. METODOLOGÍA

La metodología de enseñanza/entrenamiento tiene una relevancia especial en el fútbol base. No es lo mismo alcanzar los objetivos por un camino que por otro. Se llega a defender una planificación cuya piedra angular sea la metodología, el cómo se aprende. Si los postulados metodológicos actuales apuntan a formas globales, los objetivos, contenidos y evaluación serán coherentes con el enfoque global. No tendría sentido, por ejemplo, una selección y presentación frecuente de contenidos descontextualizados respecto a la situación de juego, o una evaluación que se base únicamente en la medición de habilidades aisladas de la situación jugada.

Son muchos los autores que defienden un cambio en el tipo de intervención didáctica del entrenador, tradicionalmente directiva y basada en la reproducción

de modelos. Wein, Hernández Moreno, Yagüe, Paredes, etc. se posicionan claramente a favor de una metodología global, en la que el niño sea protagonista, se implique en el proceso de enseñanza/aprendizaje y al que se le presenten continuamente problemas motrices contextualizados que debe resolver. “(...) *hace falta involucrar mucho más a nuestros futbolistas en el proceso de enseñanza-aprendizaje*”. (Wein, H. 2000, cit. por Pino, J. y cols. 2001).

Las características metodológicas que desde aquí se proponen para esta etapa son las siguientes:

- Predominio de estrategias no directivas
- Planteamiento de situaciones globales más que analíticas y acordes con el estilo de aprendizaje de los jugadores.
- Aprendizajes activos y conscientes.
- Utilización de formas competitivas contextualizadas como herramientas básicas de enseñanza/aprendizaje.
- Planificación del entrenamiento de acuerdo con las características de los jugadores, el proyecto deportivo del club, la lógica interna del juego y los procesos de aprendizaje.
- Gestión eficaz del tiempo, el espacio y las agrupaciones

El aspecto cognitivo adquiere un papel fundamental. Cuántas veces se ha visto al entrenador chillar al niño repetidamente “¡pasa!, ¡sube la banda! ...”. Con toda la buena intención, ese entrenador procura darle las soluciones al jugador. Sin embargo, está hipotecando la capacidad de análisis de la situación de juego y la toma de decisiones del jugador por una eficacia efímera.

Los principios pedagógicos y biológicos se conjugan en la metodología. Paredes, J. (2004). Propone los siguientes:

PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS

- ◆ Enseñanza activa.
- ◆ Autoconocimiento
- ◆ Enseñanza emancipatoria
- ◆ Principio de lo consciente
- ◆ Principio de la planificación y de la sistematización
- ◆ Principio de la representación mental
- ◆ Principio de lo factible

PRINCIPIOS BIOLÓGICOS

- ◆ Iniciar la adaptación
 - Sobrecarga
 - Progresión
 - Variedad
 - Optimización
- ◆ Asegurar la adaptación
 - Repetición
 - Continuidad
 - Reversibilidad
 - Periodización
 - Regeneración
- ◆ Orientar la adaptación
 - Individualidad
 - Especificidad
 - Especialización

García Manso, J.M., y cols. (1996) presentan los siguientes principios del entrenamiento:

PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS	PRINCIPIOS BIOLÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> ♦ De la participación activa y consciente ♦ De la transferencia ♦ De periodización ♦ De accesibilidad 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ De la unidad funcional ♦ De la multilateralidad ♦ Especificidad ♦ Sobrecarga ♦ Supercompensación ♦ Continuidad ♦ Progresión ♦ Individualidad ♦ Retornos en disminución ♦ De la recuperación

La metodología a aplicar en los diferentes ciclos de la etapa se basará en los principios pedagógicos y biológicos. Si en la etapa anterior, benjamín y alevín, tienen mayor peso específico los principios pedagógicos y en la etapa senior cobran más relevancia los biológicos, esta etapa intermedia se caracteriza por un equilibrio entre el valor pedagógico y el valor biológico de la planificación. A su vez y con este marco, la planificación de la categoría infantil se basará más en aspectos didácticos que en la búsqueda de la óptima adaptación al esfuerzo. En juvenil se invertiría esta relación.

4.4. LA EVALUACIÓN

Una planificación sin un sistema de evaluación es como una excursión con los ojos vendados. Si no sabemos desde dónde partimos, por dónde vamos y si hemos llegado o no a nuestro destino, el viaje será una incógnita, lleno de caídas y con pocas posibilidades de éxito. La evaluación es parte del propio proceso de enseñanza/aprendizaje, no un añadido que nos quita tiempo para hacer otras cosas.

Las características de la evaluación sintonizan con la orientación metodológica y la propuesta de objetivos y contenidos. En este sentido es una evaluación integral de los aspectos cuantitativos y cualitativos de la planificación y sus protagonistas. Será una evaluación con vocación formativa más que sumativa al comienzo de la etapa para invertir los términos según los jugadores progresan en madurez y/o nivel competitivo.

Una base datos de jugadores, en la que se reflejen datos personales, lesiones que ha sufrido, los puntos fuertes y débiles a nivel técnico, táctico, físico y psicológico/afectivo, etc., permitirá realizar un seguimiento de su progreso,

introducir medidas de atención individualizada, detectar talentos y, en definitiva, mejorar el proceso de enseñanza/aprendizaje.

La detección de talentos representa una prioridad para algunas escuelas de fútbol con una orientación al alto rendimiento. La obsesión por la predicción de posibilidades de éxito deportivo puede llevar, sin embargo, a olvidar que “El talento tiene que ser no sólo descubierto sino también estimulado y formado” (Blázquez, D, 1990).

En el figura 5 se expresa resumidamente una propuesta de sistema de evaluación para el fútbol base.

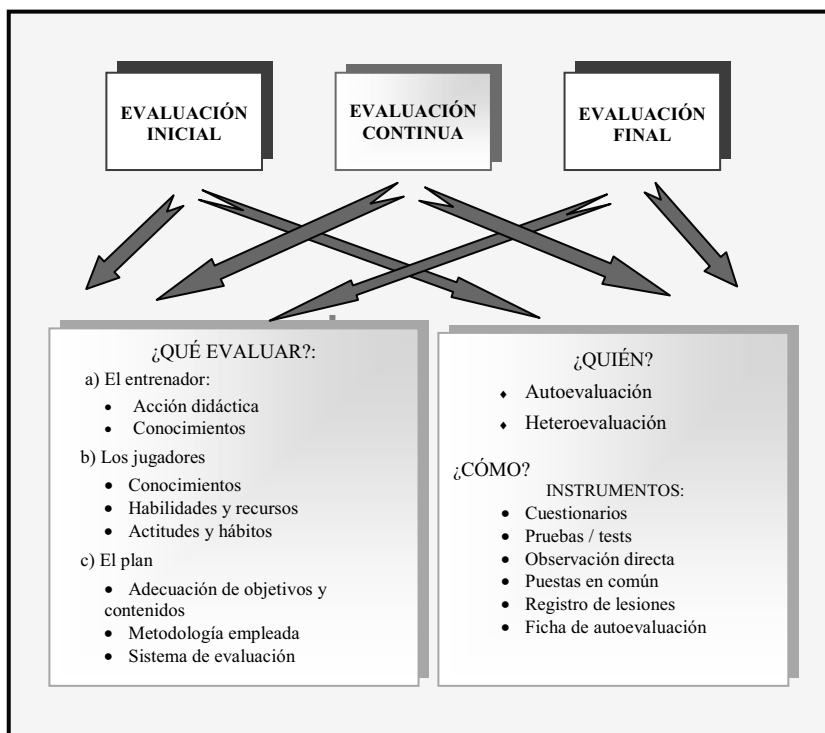


Fig.-5. Fuente: propia

5. PROPUESTA DE PLANIFICACIÓN DE LA ETAPA “FÚTBOL 11”. EL BLOQUE CONDICIONAL

5.1. PUNTO DE PARTIDA

El bloque condicional es el espacio de formación del futbolista que abarca los procesos de enseñanza/aprendizaje cuyo eje es la mejora de la condición física, atendiendo a los conceptos, actitudes, recursos y habilidades que conforman este ámbito así como a la interdependencia con los demás ámbitos del aprendizaje futbolístico. Va más allá del concepto de preparación física entendida como “... el conjunto organizado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento cuyo objetivo es el desarrollo y la utilización de las cualidades físicas del deportista” (Pradet, M. 1999). Se podría decir que la preparación física es la forma en que se plasma la planificación del bloque condicional en la vertiente de la mejora y mantenimiento de las cualidades físicas.

Una vez se ha propuesto un marco referencial con el diseño general de objetivos, contenidos, metodología y evaluación para la etapa, se pasa a concretar la planificación. Las estrategias en este paso pueden ser varias.

Siendo el objeto de este trabajo mostrar una propuesta de planificación desde el punto de vista del bloque condicional, la opción más clarificadora es, en mi opinión, desarrollar, bajo la perspectiva integral, los objetivos, contenidos, metodología y evaluación para la etapa y su secuenciación por categorías para este bloque de contenido. Aunque la segmentación por bloques pueda alejarnos del planteamiento integral, global, de la planificación, es un paso inevitable y necesario en la concreción de la planificación.

En primer lugar se describirán las características de la etapa desde el punto de vista del desarrollo motor y las cualidades físicas, sus consecuencias para el entrenamiento, las características del juego desde el punto de vista del esfuerzo físico y las hipotéticas características de un club.

Teniendo en cuenta estos apartados se formula más adelante una planificación para la etapa, y se concretan las estructuras intermedias de la planificación hasta dar algunos ejemplos de sesiones y actividades.

5.1.1. Características de la etapa

En esta etapa de cambios rápidos y acusados en los diferentes ámbitos de la conducta, la motricidad del jugador varía enormemente. La maduración del sistema nervioso, la eclosión hormonal, el desarrollo de palancas, el fortalecimiento muscular, la estabilización articular, la mejora de los sistemas

respiratorio y cardiovascular, etc. son fenómenos que debemos evitar entorpecer y sí tratar de estimular.

De manera resumida se exponen algunos rasgos que identifican el desarrollo motor desde los 9 años hasta el final de la adolescencia. Se describen los aspectos más significativos a tener en cuenta para la planificación del acondicionamiento físico.

CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO MOTOR EN LA ETAPA

PREPÚBER (9 – 12/13 AÑOS)

- FINALIZACIÓN DEL PROCESO DE MIELINIZACIÓN
- MEJOR CAPACIDAD MOTRIZ DE APRENDIZAJE: Gran deseo de aprender, mejora de aptitudes motoras, experiencias acumuladas y mejoras en agilidad, fuerza, equilibrio, rapidez.
- DESDE EL PUNTO DE VISTA BIO-FISIOLÓGICO: incremento mantenido de la capacidad de resistir esfuerzos, no hay grandes aumentos de fuerza, la velocidad mejora (especialmente por la mejora de la coordinación).
- MOMENTO PARA LA INICIACIÓN EN TAREAS MOTRICES ESPECÍFICAS, una vez consolidadas las habilidades básicas, es la época idónea para comenzar actividades deportivas con carácter lúdico-competitivo.

La finalización del proceso de mielinización antes del desarrollo de las palancas, disfrutando ya de un bagaje motriz amplio, se considera un momento especialmente indicado para el desarrollo de las cualidades coordinativas. En categoría Alevín e Infantil (1^{er} año) el acento se pondrá en el aspecto técnico.

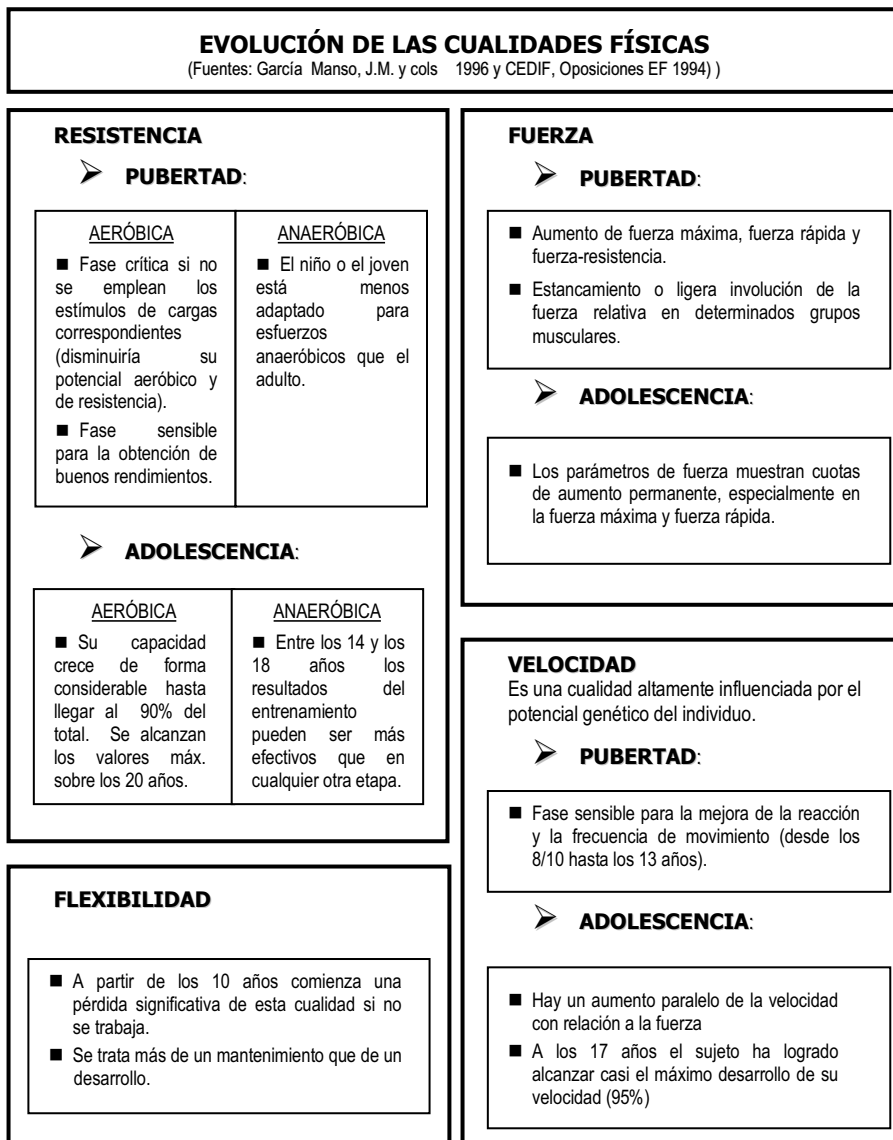
CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO MOTOR EN LA ETAPA

PUBERTAD (12/13 – 15 AÑOS) / ADOLESCENCIA (15 – 20 AÑOS)

- MADURACIÓN ESQUELÉTICA: máximo aumento de talla (10/12 cm. por año), se completa la dentición, ensanchamiento de las caderas (chicas), desigual crecimiento de los miembros.
- AUMENTO DE LA CAPACIDAD VITAL: por ejemplo se triplican los valores pulmonares de cuando tenían 6 años.
- PERFECCIONAMIENTO DE LOS CENTROS CEREBRALES.
- CAMBIO FUNCIONAL EN EL SISTEMA NEURO-VEGETATIVO: aumento del sueño, incremento de la transpiración cutánea, aumento de la fatiga.
- MADURACIÓN SEXUAL.

Las edades asignadas para las diferentes etapas son orientativas. Los procesos madurativos son individuales y, por tanto, la observación de caracteres sexuales, la maduración de los cartílagos de crecimiento, la rapidez de crecimiento, etc. resultan imprescindibles para saber en qué etapa de desarrollo se encuentra el jugador. La edad cronológica no es fiable en este sentido.

Estos cambios madurativos implican a su vez una evolución de las cualidades físicas.



La relevancia de lo anteriormente descrito se traslada a la planificación en forma de actividades y medios estimuladores de las cualidades en fase sensible, así como en la exclusión de aquellas actividades dirigidas al desarrollo de cualidades en fase crítica. A continuación se describen algunas consideraciones a tener en cuenta en la planificación del entrenamiento.

CONSIDERACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

FUERZA

- El entrenamiento de fuerza con sobrecargas en jóvenes no es contraproducente si:
 - La selección de los ejercicios se hace de forma correcta.
 - La selección de las cargas se hace conforme a las posibilidades del joven.
 - La estructuración del entrenamiento es la adecuada.
- Antes de los 15 años el uso de pesos para desarrollar la fuerza mediante actividades analítico-sintéticas puede empobrecer al niño desde el punto de vista motor, social y cognitivo. (Colado Sánchez, J.C. 1996)
- Después de los 15 años se admiten de forma más abierta las actividades de fuerza y musculación suaves con cargas de medias a bajas. (Colado Sánchez, J.C. 1996)
- En la aplicación de multisaltos se propondrán de manera progresiva ejercicios generales de salto para pasar hacia los más específicos.

RESISTENCIA

ENTRENAMIENTO AERÓBICO

- Se necesitan un mínimo de 4-6 semanas para conseguir una disminución de la F.C.
- Para conseguir modificaciones funcionales se necesitan de 10 a 12 semanas.
- La intensidad idónea de carga es la que corresponde al 60-70 % del VO2 max.
- Nunca es pronto para iniciarse en la práctica de ejercicios aeróbicos. El entrenador debe evitar, en lo posible, la monotonía en el entrenamiento de la resistencia.

ENTRENAMIENTO ANAERÓBICO

- Antes de los 14 años no es recomendable someter al niño a demasiadas cargas de tipo anaeróbico, ya que las mismas son mal toleradas por su organismo.

VELOCIDAD

- La velocidad y las capacidades que la determinan deben desarrollarse de forma sistemática.
- La frecuencia del movimiento se trabajará entre los 7 y los 13 años y el entrenamiento de la velocidad-fuerza sobre todo en la pubertad y la adolescencia. (WEINECK, 1988)
- Conviene utilizar medios de trabajo que sean motivantes, como competiciones de carrera, relevos, juegos de persecución y agarre, juegos de reacción, saltos...
- En la adolescencia los medios y métodos se corresponden prácticamente con los de los adultos y sólo se diferencian por una carga menor.

El entrenamiento de la explosividad en estas edades requiere un tratamiento especial. V. Ortiz y cols. (1999) lo tratan de la siguiente manera.

...en puberales y adolescentes (12-16 años)

“su mejora se produce mediante un adecuado entrenamiento mental para la realización de ejercicios explosivos y mediante el entrenamiento pliométrico y de ejercicios olímpicos con cargas bajas (30% de 1 RM)”

Se debería mejorar la coordinación intermuscular, la inhibición neuromuscular, los componentes elásticos del músculo y la solidez de los tendones.

...en adolescentes (16-18 años) y adultos incidir sobre:

- lo anterior
- “el número, frecuencia de impulsos nerviosos y la inhibición neuromuscular mediante el uso de cargas pesadas y de pocas repeticiones”
- el preestiramiento muscular
- el factor hipertrofia

CONSIDERACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

FLEXIBILIDAD (Ruiz, Laly. 2000)

NORMAS QUE SE DEBEN SEGUIR A TODAS LAS EDADES:

- No se deben realizar estiramientos en frío. Carrera suave y movilización discreta de las articulaciones son ejercicios previos al estiramiento, que se incluirá en el calentamiento y al final de la sesión. También es aconsejable intercalar estiramientos en la parte principal, si la carga del entrenamiento es especialmente intensa.
- Después de cada sesión de actividad física, estirar adecuadamente todos los músculos, sin forzar, sin dar tirones y sin llegar al dolor, y mantener durante 30 seg.
- Si se sigue la técnica FNP, se estirará el grupo muscular 15 seg, se contraerá isométricamente (sin acortar su longitud) de 5 a 10 seg, y se volverá a estirar durante 30 seg.
- La respiración es un factor de gran importancia en el estiramiento muscular: se inspira al relajar, se expira al estirar.
- Prestar una atención especial a las articulaciones que no se movilizan en la vida cotidiana, como las cervicales y las lumbares.

SE DESACONSEJA:

- Las extensiones de cuello asistidas, como en el ejercicio denominado “el arado”, pueden ocasionar graves problemas de cuello. Elevar la barbilla y aproximar la nuca a la espalda ocasiona estrés en las salidas nerviosas de la zona cervical.
- Las extensiones de espalda –llevar el tronco hacia atrás o el tronco y las piernas a la vez- pueden ocasionar pinzamiento de nervios, hernia discal u otros desórdenes. Estos movimientos son, en algunos casos y bajo la dirección de un fisioterapeuta, específicos para ciertos desórdenes.
- Tocar el suelo con las manos, estando de pie, estresa las vértebras lumbares, en especial si las rodillas están estiradas y se realiza en movimientos rápidos y repetitivos.
- Estirar el tronco lateralmente puede ocasionar hernia discal, si no se coloca la mano en la cadera a fin de proteger la columna del impacto.
- En caso de adolecer hiperlordosis lumbar, excesivo entrante de la parte posterior de la cintura, no se deben realizar extensiones de la espalda y de piernas, es decir, a partir de un eje vertical, llevar el tronco o las piernas hacia atrás.
- Las personas que presenten escoliosis no deben inclinar el tronco lateralmente ni realizar rotaciones del tórax.

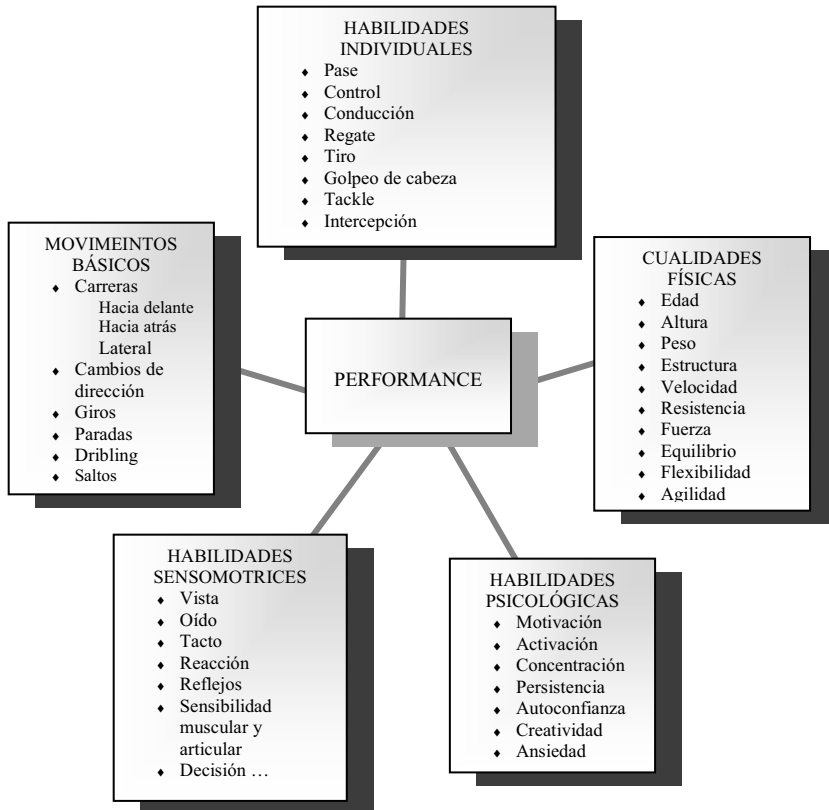
El abuso del método pliométrico, una aplicación temprana o desproporcionada para la capacidad del jugador, pueden causar lesiones musculares y óseas. Desde aquí se propone el método pliométrico en el último ciclo de la etapa, y especialmente en juveniles de último año, realizando antes un desarrollo de la fuerza de base.

La agilidad, como cualidad resultante, responderá a las consideraciones ya mencionadas. En el primer nivel de la etapa (Infantil) se reforzarán los componentes coordinativos y articulares de la agilidad para tener más peso el componente velocidad (factor muscular) en la categoría Juvenil.

5.1.2. Características del juego. Las exigencias de esfuerzo

El fútbol es un deporte según la clasificación de P. Parlebas de colaboración-oposición, con terreno común para los dos equipos, y con un tiempo limitado cuya duración está en función de la categoría. La disputa del balón es la estrella del juego, marcar goles y evitar ser goleado dibuja la dinámica de la acción sociomotriz.

Los esfuerzos realizados en un partido son una referencia básica a la hora de planificar el proceso de enseñanza/aprendizaje/entrenamiento. ¿Cuáles son estos esfuerzos? ¿Con qué frecuencia se repiten? ¿Cuál es su intensidad? Lamentablemente la mayor parte de la información existente se refiere a investigaciones de partidos senior. Sin embargo sí puede servir de orientación alguna de estas investigaciones. Luhtanen, P. (2003) describe los diferentes factores del juego desde el punto de vista biomecánico:



*Fig.-6. Fuente: Luhtanen, P.
(traducido de Biomechanical aspects of soccer performances)*

A) TIPOS DE ESFUERZO

Desde el punto de vista del bloque condicional, los factores descritos en la fig. 6 son el punto de partida para la planificación del acondicionamiento físico. Las cualidades físicas y los movimientos básicos son los principales ejes sobre los que se articula la preparación física, en estrecha interdependencia con las habilidades individuales técnico-tácticas y los factores psicológicos.

Las acciones técnicas se tienen en cuenta desde el punto de vista del tipo esfuerzo realizado y se contextualizan los esfuerzos en función de la situación ofensiva o defensiva. Por ejemplo, no se programarán actividades de tiro o pase largo con un número excesivo de repeticiones o sin la recuperación suficiente para un sistema locomotor en vías de maduración o sin una preparación previa que facilite la asimilación de esa carga de entrenamiento. El desarrollo de cualidades como la agilidad, la flexibilidad, la velocidad ayudará a la mejora técnica del jugador. Igualmente la mejora técnica repercutirá en una mayor economía en el esfuerzo y el desarrollo de algunas cualidades físicas.

La vinculación entre táctica y preparación física quedará reflejada, entre otras cosas, en una atención específica por puestos. Es evidente que los esfuerzos del portero no son los mismos que los realizados por el resto de jugadores, y éstos, a su vez, realizan esfuerzos distintos en función de la posición que ocupen. Sin embargo, con la excepción del portero, la propuesta de ejercicios físicos específicos por puestos no se recomienda hasta la categoría juvenil.

Los factores psicológicos también son susceptibles de entrenamiento desde la perspectiva del acondicionamiento físico. La capacidad de superación ante situaciones adversas, la tolerancia al esfuerzo físico, la persistencia, etc. son actitudes tradicionalmente desarrolladas con los sistemas de entrenamiento de la preparación física. El tratamiento de otras capacidades como la motivación, la concentración, etc., también puede ser acometido desde el acondicionamiento físico. Es el técnico, a través de la innovación y variabilidad de actividades de acondicionamiento físico, quien puede orientar, poner el acento en la consecución de una u otras capacidades.

B) ANÁLISIS DEL JUEGO

Los tiempos de juego varían según la categoría. En infantil el tiempo de juego es de 70 minutos, en cadete de 80 min. y en juvenil de 90 min. Esta progresión lógica no se mantiene en el calendario de competiciones. A menudo la liga juvenil tiene un menor número de partidos oficiales que un equipo alevín. Las autoridades federativas competentes atienden preferentemente a otros criterios en el diseño de los grupos de competición.

Una investigación sobre niños pre-púberes (11 años) fue realizada por Capranica, L. (2001). La frecuencia cardíaca excedió durante el 84% del tiempo de juego los 170 ppm. (en adultos la frecuencia cardíaca se sitúa la mayoría del tiempo entre las 160 y las 170 ppm. (Prof. Mike Gleeson, 2004)). El índice de lactacidemia se situaba entre 1.4 y 8.1 mmol.l⁻¹. Andar representó el 38% del tiempo de juego, correr el 55%, inactividad el 3% y saltar el 3%..

Carlos Vignales en la revista "FUTBOL BASE .COM: tus artículos" (2002) describe el esfuerzo físico de un partido de 90 min. de la siguiente manera. Sólo 65/70 min. son de juego efectivo. Según el puesto, se corre, utilizando todo tipo de desplazamientos de 14 a 28 min., esto es de 4 a 8 km. De estas distancias el 64% se realiza a ritmo aeróbico lento, el 24% a ritmo medio aeróbico, y el resto a un ritmo rápido (18 a 27 km/hora). El número de sprints cortos (10-15 metros) es de 195 durante todo el partido. Otros datos que informan sobre el esfuerzo realizado en un partido son: el 93% de los tiempos de reposo son inferiores o iguales a 30 seg. El 73% de los tiempos de juego son inferiores o iguales a 30 seg. El 52% de los tiempos de reposo son de 15 seg. El 33% de los tiempos de juego son de 15 seg.

El Dr. Ekblom (1989) afirma, tras investigar el esfuerzo físico realizado por jugadores de la liga sueca, alemana y británica, que el "fútbol es un ejercicio de alta intensidad no continuado e intermitente". Dice a modo de resumen que el

fútbol “se realiza con un 80% del VO₂ máx., más lactacidemia elevada (anaerobiosis), así como de actividad alactácida”. La larga duración del partido realza la importancia de las reservas de glucógeno muscular y hepático para el rendimiento, especialmente en la segunda mitad del partido.

Se puede resumir afirmando que un partido de fútbol exige un esfuerzo de larga duración e intensidad intermitente, con repetidas acciones intensas (anaeróbicas) reflejadas en una gran variedad de movimientos con distintas direcciones, y tiempos de actividad moderada o inactividad entre ellas. La capacidad de recuperación entre esfuerzos submáximos así como el estado de los reservas de glucógeno son factores determinantes en la aparición de la fatiga y de la calidad en la performance del jugador.

C) CUALIDADES FÍSICAS

García Manso, J.M. y cols. (1992, 2) proponen los siguientes aspectos condicionales a desarrollar en el entrenamiento del fútbol.

VELOCIDAD	
VELOCIDAD DE ARRANCADA (C/S BALÓN)	Inicio de un desplazamiento, de alta o máxima intensidad y corta duración (máx 10-15 mtrs) desde posición estática, con y sin posesión de balón.
VELOCIDAD DE CONDUCCIÓN DE BALÓN	Conducción de alta velocidad con pleno control del balón, ante acciones individuales o ante oposición de un contrario.
VELOCIDAD DE TOMA DE DECISIÓN	Acciones de alta o máxima intensidad en la que se incluyen respuestas, rápidas y eficaces, ante situaciones improvisadas durante el desarrollo de la misma.
VELOCIDAD DE CAMBIO DE RITMO Y DIRECCIÓN	Acciones de alta o máxima intensidad en las que se incluyen variaciones en la velocidad y la dirección del desplazamiento.
VELOCIDAD DE VIGILANCIA DE CONTRARIO	Acciones de alta intensidad que obligan a mantener el control de los movimientos del oponente (desplazamientos laterales, de espaldas, etc.) y el balón.

RESISTENCIA	
RESISTENCIA DE BASE GENERAL	Desarrollo de los parámetros que determinan el retraso en la aparición de la fatiga y permitan incrementar el volumen de trabajo durante los entrenamientos.
RESISTENCIA DE APLICACIÓN	Acciones parciales de juego que permitan incrementar la velocidad del desarrollo de las mismas sin disminución de la intensidad y sin merma de la eficacia en su ejecución.
RESISTENCIA DE JUEGO	Desarrollo real de juego en situaciones que obligan a incrementar la intensidad del mismo sin pérdida de la eficacia.

FUERZA	
FUERZA GENERAL	Acondicionamiento muscular de base sobre el que cimentar a las diferentes manifestaciones de fuerza (contacto, golpeo, etc.) y velocidad (especialmente aceleración).
FUERZA DE GOLPEO	Acciones que incrementen la intensidad de golpeo sin pérdida de eficacia, tanto en la propia acción como en el resto de cualidades necesarias en el desarrollo del juego.
FUERZA DE SALTO	Acciones que permitan mayor capacidad en la fase preparación de salto (diferentes desplazamientos, control de posiciones, etc.), duración y altura de vuelo, y eficacia (anticipación, colocación, etc.).

Ayestarán, F. (2003) destaca como cualidades generales la capacidad aeróbica y la fuerza máxima, y como cualidades específicas la potencia aeróbica, la potencia anaeróbica aláctica –fuerza explosiva- resistencia a la fuerza explosiva y explosivo-elástica.

No se puede obviar el análisis del juego a la hora de planificar el entrenamiento de los equipos. Sin embargo, su aplicación a los medios del entrenamiento adulto se comprende mejor en los niveles de alto rendimiento que en el fútbol base. Esta etapa del entrenamiento, entre otras cosas, tratará de facilitar la adaptación a una carga adecuada a sus posibilidades, que tiende de manera progresiva, ciclo tras ciclo, a las características específicas de la competición anteriormente descritas.

5.1.3. Características del centro formativo

Los centros formativos de fútbol son numerosos y diversos. Es tarea harto difícil unificar las características comunes de estos centros cuando las finalidades, instalaciones, recursos y contextos socio-culturales son tan diferentes. La mayoría se enmarcan dentro de un club deportivo. También existen escuelas de fútbol que dependen directamente del ayuntamiento de la localidad (concejalía de deportes) o de entidades privadas con formato empresarial e independiente. Existen centros cuya gestión es compartida entre un club y los servicios deportivos del ayuntamiento.

La planificación del técnico tendrá presente, además de lo ya descrito, la orientación y finalidades del centro formativo, los recursos humanos, las instalaciones y el material disponible.

A. FINALIDAD Y ORIENTACIONES

La finalidad, desde el punto de vista condicional, es proporcionar los medios que favorezcan un tratamiento coherente y adaptado del acondicionamiento físico en las diferentes categorías del fútbol base, para ***mejorar su condición física, aumentar su capacidad de entrenamiento y disminuir el riesgo de lesiones y patologías deportivas de los jugadores.***

La orientación que se le da al acondicionamiento físico desde el proyecto institucional podría ser la siguiente:

- La planificación de la preparación física se articulará de manera equilibrada e interrelacionada con los otros aspectos de la formación del jugador (técnica, táctica, psicológica) y procurará la adquisición y el perfeccionamiento de conceptos, habilidades, recursos, actitudes y hábitos que desde la planificación de la sección del fútbol base se fomentan (perspectiva integral).
- El desarrollo del bloque condicional, considerando el proyecto general del club, se adaptará a las características de los jugadores, del equipo y de la competición. Buscará el consenso con las propuestas de los técnicos, otorgando a su planificación un grado de flexibilidad que permita atender a la diversidad de situaciones que los equipos puedan presentar.

- Los criterios que guiarán la planificación del acondicionamiento físico se basan en los principios del entrenamiento (biológicos y pedagógicos), las leyes del desarrollo motor, el análisis de las exigencias del deporte y la situación inicial (tests de condición física e información inicial de los jugadores, características de la temporada y del proyecto a largo plazo, espacios, tiempo y material disponible, estrategias de entrenamiento de los entrenadores, ...)
- Se realiza un seguimiento lo más objetivo posible de la condición física de los jugadores y de la incidencia del programa en el fútbol base de la entidad.

B. RECURSOS HUMANOS Y EQUIPOS

Un club podría contar, como mínimo, en su organigrama, con un coordinador del fútbol base, un entrenador principal y un ayudante en cada equipo, un entrenador de porteros, un entrenador específico (puestos) y un preparador físico para el fútbol base. La presencia de un preparador físico en cada equipo repercutiría en una mejora cualitativa del proceso de entrenamiento. También es recomendable la asistencia de un médico y/o fisioterapeuta (uno por ciclo como mínimo). Se puede considerar la presencia de un coordinador de ciclo en quien pueda delegar funciones el coordinador del fútbol base.

Los equipos del club son habitualmente: senior A, senior B, juvenil A y B, cadete A y B, infantil A y B, alevín A y B, benjamín A y B, prebenjamín (no compite). La etapa que nos atañe aquí comprende tres ciclos:

- infantil B
- infantil A y cadete B
- cadete A y juvenil.

C. INSTALACIONES Y HORARIO

Un club con estos equipos debería disponer de las siguientes instalaciones:

- 2 campos de fútbol 7 (hierba artificial y tierra)
- 3 campos de fútbol 11 (hierba natural, hierba artificial, tierra)
- 2 vestuarios por campo
- pista multiusos 40 m x 40 m.
- gimnasio
- sala de fisioterapia
- sala de vídeo y exposiciones

Seguramente hay pocos centros de fútbol base que tengan estas instalaciones y aún se podrían añadir otras que son exclusivas de los centros de alto rendimiento. Sin embargo no se puede renunciar a la mejora de las condiciones en las que el proceso de enseñanza/aprendizaje tiene lugar. Las

instituciones, tanto públicas como privadas, deben esforzarse por la mejora de las instalaciones, recursos materiales y humanos.

El horario de las sesiones se diseñará priorizando los principios pedagógicos y de adaptación a la carga sobre los intereses particulares que pudieran surgir. Los criterios para definir el horario, con la salvedad de condicionantes externos, podrían ser: el volumen de entrenamiento a aplicar, la distribución semanal de las cargas en función del día de competición y los períodos de recuperación, el horario escolar/laboral de los jugadores. No es comprensible, por ejemplo, que un equipo alevín tenga el mismo volumen que un juvenil. Tampoco se entiende que el calendario de entrenamientos se diseñe en función de los días que determinado entrenador tiene disponibles.

Los responsables de las instalaciones facilitarán, en la medida de lo posible, que el diseño técnico del horario se respete sin inferencias (conciertos, exposiciones, mítines,...) y que las instalaciones se encuentren en buen estado. De este objetivo se hará partícipe al jugador.

D. MATERIAL

Los materiales que a continuación se describen forman parte de un inventario que pocos clubes pueden permitirse el lujo de tener para el fútbol base. La lista siguiente se propone desde la perspectiva del acondicionamiento físico. Cada ítem viene acompañado de un número que marca la prioridad a la hora de ajustarnos a un presupuesto, en función de su utilidad y precio.

Material	Prioridad	Unidades
Cronómetro	1	2
Cinta Métrica	1	1
Silbato	1	1
Conos	1	12
Setas flexibles	1	40
Petos	1	12
Botiquín (hielo, vendas, etc)	1	1
Nevera portátil	1	1
Vallas antilesiones PVC	2	12
Cuerdas	2	12
Balón medicinal 3 kg.	2	3
Balón medicinal 4 kg.	2	2

Gomas-fuerza	2	12
Gomas-velocidad	2	2
Pesas	2	6x2kgx3kg
Lastres	2	3(juegos de 2)
Paracaídas velocidad	3	5
Colchoneta fitness	3	19
Máquinas fuerza	3	10-12
Pulsómetros	3	3
Radio-cassette-cd	3	1
Baño-duchas-masaje	4	1
Ordenador portátil	5	1
Lactato Tester	5	1
Laboratorio de esfuerzo físico	5	1
Electroestimulador muscular	5	1
Complementos ergogénicos	5	Varios

Las unidades necesarias se duplican en caso de coincidencia horaria de 2 equipos. Los artículos expuestos no son todos los que el mercado ofrece. El preparador físico solicitará la adquisición de aquellos materiales necesarios para desarrollar su labor.

5.2. OBJETIVOS, CONTENIDOS, METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN DESDE LA PERSPECTIVA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

La preparación física especial comienza a tener importancia en esta etapa. A partir de los 12 años el acondicionamiento físico cobra relevancia ante las nuevas posibilidades motoras que la maduración orgánica de la pubertad y adolescencia comportan. La intervención presencial de un preparador físico introduce a los jugadores de los primeros niveles en el acondicionamiento físico específico, para aplicar en juvenil los medios, con carga adaptada, de la preparación física del adulto.

A. OBJETIVOS

Las capacidades a alcanzar por los jugadores reflejan, desarrollan la finalidad y orientaciones que se asignan a la preparación física en el proyecto de etapa

(ver 5.1.3): “mejorar su condición física, aumentar su capacidad de entrenamiento, y disminuir el riesgo de lesiones y patologías deportivas de los jugadores”. En torno a estos tres ejes se estructuran los objetivos del bloque condicional: la potenciación, la prevención y la finalidad propedéutica.

Los objetivos que se plantean en esta línea se muestran en el siguiente cuadro.

OBJETIVOS DE LA ETAPA	
BLOQUE CONDICIONAL	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Realizar de manera autónoma y variada un calentamiento específico, para el entrenamiento y para la competición. ■ Incrementar sus cualidades físicas básicas, según el grado de maduración y las cualidades físicas más importantes para el fútbol. ■ Aprovechar y adaptar sus posibilidades de rendimiento motor a la situación de juego. ■ Conocer las implicaciones del estado físico en el rendimiento del jugador y del equipo, y cómo afectan ciertos hábitos nocivos a ese estado de forma y a la aparición de lesiones. ■ Valorar el acondicionamiento físico como algo propio, no impuesto, mostrando generosidad en su prestación al equipo. ■ Ser responsable con su propio proceso de entrenamiento, mostrando autoexigencia y creciente tolerancia al sufrimiento en el esfuerzo físico. ■ Aumentar su capacidad de entrenamiento, pudiendo asimilar en sucesivas categorías volúmenes e intensidades progresivamente mayores. 	

Los jugadores abordan estos objetivos en las diferentes categorías, si bien algunos de ellos tendrán una mayor presencia en determinados ciclos. ¿Cómo desglosar y concretar estos objetivos por categorías? El grado de madurez del jugador, su nivel competitivo y la experiencia informan de las posibilidades y prioridades a la hora de secuenciar los objetivos.

Desde el punto de vista madurativo se habla de pre-púber, púber, y adolescente. Con ánimo clarificador se han asignado, en base al desarrollo motor “normal”, unas categorías a cada uno de estos niveles. Se debe recordar que la edad cronológica no siempre se corresponde con la madurativa. Matizar también que los equipos “B” se suponen integrados por jugadores de primer año y los equipos “A” por jugadores de segundo año en la categoría.

OBJETIVOS POR CICLOS		
INFANTIL (B)	INFANTIL (A) CADETE (B)	CADETE (A) JUVENIL
<ol style="list-style-type: none"> 1. Experimentar y reconocer diferentes ejercicios de calentamiento y vuelta a la calma para los distintos grupos musculares y articulares, así como el proceso de activación y desactivación de los sistemas implicados en la tarea motriz. 2. Mejorar la capacidad de rendimiento motor, mostrando, especialmente, un desarrollo de: <ol style="list-style-type: none"> a) resistencia aeróbica b) velocidad de reacción, gestual y de desplazamiento (frecuencia de zancada) c) fuerza resistencia (abdominal, dorso-lumbar, tren superior e inferior) d) flexibilidad e) agilidad 3. Iniciarse en la técnica de los ejercicios de fuerza explosiva. 4. Conocer y valorar la importancia del acondicionamiento físico sobre el rendimiento futbolístico 5. Desarrollar armónicamente el sistema locomotor adoptando las técnicas correctas en los ejercicios y mostrándose exigente en el cuidado de su salud postural 6. Mantener los hábitos higiénicos de la etapa anterior, adoptando una actitud crítica frente a hábitos nocivos como el tabaco o una alimentación desequilibrada. 7. Soportar volúmenes semanales medios de 6 h. con una intensidad media cercana al 80%. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dirigir el calentamiento y la vuelta a la calma al resto del grupo, conociendo sus efectos y beneficios sobre el organismo. 2. Incrementar su nivel en cualidades como: <ol style="list-style-type: none"> a) resistencia y potencia aeróbica b) resistencia anaeróbica (iniciación) c) velocidad de reacción, gestual y de desplazamiento (frecuencia y amplitud de zancada) d) fuerza resistencia y fuerza explosiva (iniciación) e) flexibilidad f) agilidad <p>e identificar la relación entre técnica y condición física.</p> 3. Prevenir la aparición de lesiones y patologías que el fútbol genera, consolidando hábitos como la realización de ejercicios compensatorios o recuperadores, y saber las principales causas de lesiones musculares así como las medidas para su prevención. 4. Aplicar los recursos y la capacidad física de manera eficaz y adecuada a la situación de juego, sabiendo cuáles son los esfuerzos que generan una mayor deuda energética y los medios que facilitan una recuperación más rápida en el transcurso de la competición y el entrenamiento. 5. Interpretar y aplicar planes de aprendizaje/entrenamiento, comprendiendo la nomenclatura utilizada en la descripción de los ejercicios así como las leyes de adaptación al esfuerzo y los principios del entrenamiento/ aprendizaje que se derivan. 6. Adaptar el organismo a volúmenes de esfuerzo físico de 7 h – 7'5 h semanales, con una intensidad media cercana al 80 % mostrándose autoexigente en la mejora de su condición física. 7. Adoptar una actitud responsable frente a ciertos hábitos poco saludables: consumo de alcohol y participación en actividades físicas no supervisadas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar, de manera autónoma y dirigiendo a los compañeros, diferentes tipos de calentamiento y ejercicios de desactivación o recuperación. 2. Mejorar la condición física, especialmente en: <ol style="list-style-type: none"> a. resistencia/potencia aeróbica. b. resistencia anaeróbica. c. resistencia a repetidos esfuerzos submáximos d. velocidad de reacción, velocidad gestual y velocidad de desplazamiento específica (frecuencia y amplitud de zancada), con balón y sin balón. e. fuerza-explosiva, fuerza-resistencia f. flexibilidad. g. agilidad. h. capacidad de recuperación de esfuerzos submáximos. <p>aplicando estos recursos de manera económica, en función de la situación de juego, y buscando la mejor aportación para el equipo.</p> 3. Iniciarse en el "body building". Compensar los desequilibrios musculares y articulares que el entrenamiento y la competición pudiesen generar, reconociendo las lesiones articulares y musculares más frecuentes, los medios preventivos y el tratamiento de primera instancia. 4. Conocer los fenómenos fisiológicos que propicia el entrenamiento y la importancia de la alimentación e hidratación en el rendimiento deportivo, adoptando las medidas necesarias para optimizar el equilibrio hídrico y el nivel adecuado de las reservas energéticas. 5. Profundizar y ampliar los conocimientos sobre ejercicios y métodos de entrenamiento, alcanzando cotas de autonomía suficientes para diseñar y aplicar un plan de entrenamiento con la asistencia del preparador físico. 6. Adaptar el organismo a volúmenes de esfuerzo físico de 8 h. (cadete A) a 12 h. (Juvenil último año) semanales con una intensidad media cercana al 70%-85%, aumentando progresivamente su capacidad de sufrimiento en el esfuerzo físico y compaginando eficientemente los tiempos de estudio escolar con la dedicación deportiva. 7. Conocer y valorar los efectos sobre la salud y el rendimiento deportivo del consumo de drogas comunes así como de sustancias consideradas "doping", adoptando una actitud crítica hacia su consumo.

El planteamiento de estos objetivos es flexible y abierto a las modificaciones que puedan surgir ante los diferentes ritmos de aprendizaje, asimilación de la carga o niveles de rendimiento que se dan en los jugadores de un mismo equipo. Si un jugador tiene, por ejemplo, una resistencia aeróbica significativamente inferior que la media del equipo, se adaptarán individualmente los objetivos priorizando el desarrollo de esta cualidad para este jugador.

También es susceptible de revisión si se detectan necesidades grupales que exigen la inclusión, matización, exclusión, cambio, ampliación o priorización de estos objetivos.

B. CONTENIDOS

Los contenidos de la planificación guardan relación directa con los objetivos expuestos en el punto anterior. Son los conceptos, actitudes, recursos y habilidades que se desarrollan desde el bloque condicional. Manteniendo la perspectiva de la planificación integral, se vinculan con los bloques táctico, técnico y psicológico.

Los contenidos que más adelante se proponen para la etapa reflejan y refuerzan el tratamiento que hasta aquí se ha dado a la planificación de etapa. Primero de manera general, y secuenciados por niveles después, se describen los contenidos que los jugadores acometen desde la categoría infantil hasta juvenil inclusive.

CONTENIDOS DE LA ETAPA

BLOQUE CONDICIONAL

1. El calentamiento y la vuelta a la calma: beneficios, fases, tipos y diferentes actividades para la activación/desactivación específica de los sistemas locomotor, cardiovascular y respiratorio. Relación con los procesos de activación técnica, táctica y psicológica. Diseño y dirección del calentamiento al resto del grupo.
2. La exigencia de esfuerzo durante el juego: análisis y eficaz aplicación de los recursos condicionales.
3. Entrenamiento de las cualidades físicas y en especial de las más relevantes para la práctica del fútbol desde el punto de vista condicional: resistencia, velocidad, fuerza, agilidad, flexibilidad, y recuperación de esfuerzos submáximos en una actividad de larga duración. Métodos de desarrollo y/o mantenimiento adaptados al nivel del equipo/jugador y predominantemente contextualizados.
4. La capacidad de entrenamiento: leyes y principios que fundamentan su mejora. Asimilación en sucesivas categorías de volúmenes e intensidades progresivamente mayores.
5. Prevención y tratamiento de primera instancia de las lesiones y patologías más frecuentes que se dan en el fútbol a estas edades. Las implicaciones del estado físico del jugador/equipo en el proceso de aprendizaje y rendimiento competitivo. Interacción con los ámbitos técnico táctico y psicológico.
6. "El entrenamiento invisible": alimentación, horas de descanso, participación no supervisada en otras actividades físicas, consumo de tabaco, drogas, alcohol.
7. Valorar el acondicionamiento físico como algo propio, no impuesto, mostrando generosidad en su prestación al equipo, autoexigencia, determinación y creciente capacidad agonística.

La secuenciación de estos contenidos por niveles-categorías, al igual que los objetivos, depende básicamente de la maduración “normal” supuesta para la edad correspondiente en cada categoría, de la lógica interna en los procesos de enseñanza/aprendizaje/entrenamiento y de los niveles superiores de planificación, desde los contenidos condicionales de etapa hasta las finalidades y orientaciones del proyecto deportivo de la entidad.

El consenso entre los responsables del diseño de la planificación y los de su ejecución es especialmente importante llegados a este punto. La participación en la planificación de la etapa de los técnicos de cada equipo y el seguimiento cercano de su aplicación por parte de los principales responsables de la planificación en sus niveles más generales, facilitarán la consecución de acuerdos, la coherencia y realismo en los diferentes niveles de concreción de la planificación.

El entrenador es consciente de que su intervención forma parte de un proyecto del que ha participado y programará la temporada y actividades de entrenamiento en sintonía con este proyecto, evaluando continuamente su adecuación y proponiendo las mejoras oportunas. En este sentido, las actividades de las sesiones relacionadas más estrechamente con la preparación física responden, entre otras cosas, a los contenidos del bloque condicional que por niveles se proponen a continuación a modo de ejemplo.

CONTENIDOS POR CATEGORÍAS

INFANTIL (B)	INFANTIL (A) CADETE (B)	CADETE (A) JUVENIL
<ol style="list-style-type: none"> Actividades de calentamiento para los distintos grupos articulares y musculares. Activación cardiovascular y pulmonar. Desarrollo de: <ol style="list-style-type: none"> resistencia aeróbica velocidad de reacción, gestual, y de desplazamiento (frecuencia de zancada) fuerza resistencia – abdominal, dorso-lumbar, tren superior, e inferior- flexibilidad agilidad. Iniciación en el desarrollo de la fuerza explosiva (acentuación en posturas, apoyos y equilibrio segmentario) Repercusiones de la condición física sobre el rendimiento. El sistema locomotor: prevención de lesiones y patologías articulares mediante la adopción de técnicas correctas en los ejercicios y el cuidado de su salud postural y del equipamiento deportivo (calzado). Efectos del tabaco y de una alimentación desequilibrada sobre el organismo. Progresión en la capacidad de entrenamiento. Asistencia regular y continuada a las sesiones: 4 semanales (incluida el partido oficial) de 90 minutos de duración media con una intensidad media cercana al 80%. 	<ol style="list-style-type: none"> Fases, tipos de calentamiento y vuelta a la calma. Efectos y beneficios. Autonomía en su realización. Mejora de la condición física y su interrelación con la técnica: <ol style="list-style-type: none"> resistencia aeróbica, potencia aeróbica resistencia anaeróbica (iniciación) fuerza-resistencia, fuerza-explosiva (iniciación) velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento (frecuencia y amplitud de zancada) flexibilidad agilidad. Los principios del entrenamiento/aprendizaje y los métodos específicos para el desarrollo/mantenimiento de las cualidades físicas. La nomenclatura utilizada en la descripción de los ejercicios: interpretación y aplicación autónoma de planes de entrenamiento/aprendizaje. Lesiones musculares: prevención, síntomas, primeras atenciones y reincorporación a los entrenamientos. Efectos sobre la salud y rendimiento de hábitos como: consumo de alcohol, participación en actividades físicas no supervisadas. Repercusiones del estado físico en la performance del equipo y del jugador. Progresión en la capacidad de entrenamiento. Participación activa, consciente, autoexigente y continuada en las sesiones: 4 semanales (incluida el partido oficial) de 100 -105 minutos de duración media con una intensidad media cercana al 80%. 	<ol style="list-style-type: none"> Dirección de diferentes tipos de calentamiento al resto del grupo. La condición física, potenciación y mantenimiento de: <ol style="list-style-type: none"> resistencia/potencia aeróbica. resistencia anaeróbica. resistencia a repetidos esfuerzos submáximos velocidad de reacción, velocidad gestual y velocidad de desplazamiento específica (frecuencia y amplitud de zancada). con balón y sin balón. fuerza-explosiva, fuerza-resistencia flexibilidad. agilidad. capacidad de recuperación de esfuerzos submáximos. Diseño y realización de ejercicios de entrenamiento basados en situaciones contextualizadas, previo análisis de sus posibilidades y necesidades. Familiarización con el trabajo de sobrecargas (pesas): técnica correcta, precauciones, y orientaciones previas. Eficacia, economía y adecuación en el despliegue de los recursos condicionales según la situación de juego, las propias posibilidades y el beneficio colectivo: esfuerzos causantes de una mayor deuda energética y medios que facilitan una recuperación más rápida en el transcurso del entrenamiento y la competición. Los desequilibrios musculares y articulares que el entrenamiento y la competición pueden generar: tipo se superficie de juego, equilibrio pélvico y vertebral, etc. Estabilización de los hábitos preventivos conseguidos en niveles anteriores. S.G.A (adaptación) y la Ley del Umbral. Fenómenos fisiológicos que rigen el entrenamiento. La capacidad agonística en la realización de esfuerzos máximos, la recuperación responsable, la autoexigencia y determinación en la mejora de su condición física en el seno del equipo y a nivel individual. Actitud crítica frente a ciertos hábitos poco saludables: consumo de drogas (incluido el "doping"), falta de hidratación, alimentación desequilibrada. Sus efectos en el rendimiento deportivo y en la salud. Preparación para el alto rendimiento. Capacidad de soportar volúmenes de esfuerzo físico de 8 h. (cadete A) a 11 h. (juvenil último año) semanales, distribuidas en 5 sesiones con una intensidad media cercana al 85%. Compaginación de las exigencias escolares/laborales con la dedicación deportiva.

Los contenidos propuestos para este último ciclo (cadete a juvenil) se desarrollan en 4 temporadas (macrociclos). Es una fase que se considera homogénea ya que los jugadores, normalmente, han acabado el período puberal y se ven inmersos en el período de la adolescencia. Sin embargo los contenidos se graduarán y secuenciarán para las diferentes categorías del ciclo. Por ejemplo, la carga de entrenamiento en el equipo cadete A será significativamente menor que la del juvenil A.

¿Cómo se aplican estos contenidos? Es el siguiente punto.

C. MEDIOS DEL ENTRENAMIENTO/ENSEÑANZA/APRENDIZAJE

Son los diferentes tipos de actividades que se plasman en la sesión para alcanzar los objetivos y desarrollar los contenidos previstos. El juego como principal recurso metodológico es el denominador común en la planificación de la iniciación deportiva. Llega a ser incluso el eje en torno al cuál se planifican objetivos, contenidos, evaluación, etc.

La etapa de la que hablamos, preparación especial de base, y las propias características del bloque condicional exigen la introducción progresiva de otros medios. Las **orientaciones metodológicas** en la planificación de la condición física serían las siguientes:

- La condición física contextualizada e integral. Los medios de entrenamiento a utilizar facilitarán al jugador estímulos no sólo para la mejora condicional, sino también para el progreso técnico, táctico y psicológico. La adquisición de recursos, conceptos y actitudes relativas a la condición física se realizará, generalmente, con actividades en presencia de compañeros, adversarios y balón.
- La utilización ocasional de formas analíticas, descontextualizadas, cuando los objetivos así lo exijan: la recuperación de una lesión, trabajo compensatorio o recuperador, la potenciación de ciertas cualidades, etc.
- Aprendizaje activo y consciente. Los jugadores se hacen partícipes de su propia preparación física, saben sus posibilidades y limitaciones condicionales, la manera de mejorar, etc. Se evitará la asociación “acondicionamiento físico = castigo” ante un mal comportamiento o un rendimiento insatisfactorio.
- Se atenderá al nivel del equipo y a la diversidad que dentro del mismo equipo se pueda presentar. Por ejemplo, la carga y/o los medios de entrenamiento no pueden ser exactamente los mismos para el equipo infantil de primer año que para el equipo juvenil. A su vez, los medios de entrenamiento se aplicarán observando la capacidad del equipo, permitiendo diferentes niveles de realización, y planteando soluciones de refuerzo o profundización a las necesidades individuales que se detecten.

- El diseño de actividades tendrá en cuenta el tiempo, el espacio, y los recursos disponibles adaptándose a la realidad interactiva de las sesiones de manera óptima. Por ejemplo se intentará que el tiempo de práctica real de los jugadores sea el mayor posible, evitando actividades que obliguen a una organización excesivamente compleja o a la formación de colas innecesarias (podrían justificarse desde el punto de vista de la recuperación tras una repetición).

La elección de los medios a utilizar en las sesiones dependerá, fundamentalmente, de los objetivos que se planteen y los recursos disponibles. Podrían clasificarse en función de: la continuidad del esfuerzo, la cualidad condicional que desarrolla, la orientación de la carga, etc.

La variable más utilizada para clasificar los sistemas de entrenamiento es la continuidad del esfuerzo que un grupo de métodos procura. El método que se caracteriza por una actividad sin paradas en el esfuerzo, se enmarcará dentro del sistema **continuo**. Si se dan paradas preestablecidas para la recuperación de la repetición o serie anterior, será un sistema **fraccionado**. Los métodos que conllevan paradas espontáneas en el esfuerzo, dependientes de la situación motriz, se integran en el sistema **intermitente variable**. Estos métodos son en realidad fraccionados, pues hay paradas en el esfuerzo. Sin embargo sus características y la frecuente utilización les distinguen configurando un sistema diferenciado.

La implicación técnica o táctica viene determinada por la realización de gestos técnicos con balón o el desarrollo de acciones tácticas individuales o colectivas. Los métodos de entrenamiento tienen unas características que les definen como tales. Sin embargo el técnico adapta su aplicación a las necesidades grupales e individuales. El fartlek, por ejemplo, es originalmente un método de carrera que juega con distancias y ritmos estandarizados para desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica. Sin embargo, en ocasiones, nos podemos plantear modificar las distancias/ritmos para adaptarlo a las exigencias de esfuerzo que se espera en los jugadores, o introducir la presencia del balón en su realización porque nos interesa mejorar la conducción y/o plantearlo de manera amena.

El criterio que se sigue para determinar si un método proporciona situaciones globales o analíticas es la implicación de los diferentes sistemas: percepción, decisión, y ejecución, así como la implicación en 3 de los 4 ámbitos del rendimiento futbolístico: físico, técnico, táctico, y psicológico. Se considera que los aspectos del ámbito psicológico (concentración, motivación, determinación, autoexigencia, etc.) son transversales a los diferentes sistemas y métodos del acondicionamiento físico.

Las posibilidades de adaptación de los métodos de entrenamiento son muchas. La propuesta siguiente se considera un ejemplo de la aplicación más frecuente de los métodos de entrenamiento por ciclos.

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

INFANTIL B	MÉTODOS	IMPLICACIÓN TÉCNICO/TÁCTICA	SITUACIÓN ¿ANALÍTICA O GLOBAL?
CONTINUO	<ul style="list-style-type: none"> ■ JUEGOS ■ CARRERA CONTINUA ■ FARTLEK ADAPTADO ■ ENTRENAMIENTO TOTAL ■ RECORRIDOS 	<ul style="list-style-type: none"> ■ SÍ ■ NO (POSIBILIDAD. TÉCNICA) ■ NO (POS. TÉCNICA) ■ TÉCNICA (POS. TÁCTICA) ■ TÉCNICA (POS. TÁCTICA) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ GLOBAL ■ ANALÍTICA ■ ANALÍTICA ■ GLOBAL ■ GLOBAL
FRACCIONADO	<ul style="list-style-type: none"> ■ JUEGOS ■ RELEVOS ■ REPIQUETEADOS ■ PROGRESIVOS ■ CUESTAS ABAJO ■ AUTOCARGAS ■ MULTISALTOS (TÉCNICA) ■ CIRCUIT TRAINING ■ SITUACIONES 1X1, 1X2, 2X2, ETC. ■ TÉCNICA DESPLAZAMIENTOS ■ CIRCUITO MULTIACTIVIDAD 	<ul style="list-style-type: none"> ■ SÍ ■ NO (POS. TÉCNICA) ■ NO ■ NO (POS. TÉCNICA) ■ NO ■ NO ■ NO ■ NO (POS. TÉCNICA Y TÁCTICA) ■ SÍ ■ NO (POS. TÉCNICA Y TÁCTICA) ■ SÍ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ GLOBAL ■ ANA/GLO ■ ANALÍTICA ■ ANALÍTICA ■ ANALÍTICA ■ ANALÍTICA ■ ANALÍTICA ■ ANALÍTICA ■ ANALÍTICA ■ GLOBAL ■ GLOBAL
INTERMITENTE VARIABLE	<ul style="list-style-type: none"> ■ JUEGOS ■ PARTIDOS ■ MINICAMPEONATOS 	<ul style="list-style-type: none"> ■ SÍ ■ SÍ ■ SÍ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ GLOBAL ■ GLOBAL ■ GLOBAL

INFANTIL A CADETE B	MÉTODOS	IMPLICACIÓN TÉCNICO/TÁCTICA	SITUACIÓN ¿ANALÍTICA O GLOBAL?
CONTINUO	<ul style="list-style-type: none"> ■ JUEGOS ■ CARRERA CONTINUA ■ FARTLEK ADAPTADO ■ ENTRENAMIENTO TOTAL ■ RECORRIDOS ■ CARRERA CON RITMOS 	<ul style="list-style-type: none"> ■ SÍ ■ NO (POSIBILIDAD. TÉCNICA) ■ NO (POS. TÉCNICA) ■ TÉCNICA (POS. TÁCTICA) ■ TÉCNICA (POS. TÁCTICA) ■ NO (POS. TÉCNICA) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ GLOBAL ■ ANALÍTICA ■ ANALÍTICA ■ GLOBAL ■ GLOBAL ■ ANALÍTICA
FRACCIONADO	<ul style="list-style-type: none"> ■ JUEGOS ■ RELEVOS ■ REPIQUETEADOS ■ PROGRESIVOS ■ CUESTAS ■ AUTOCARGAS ■ MULTISALTOS ■ CIRCUIT TRAINING ■ SITUACIONES 1X1, 1X2, 2X2, ETC. ■ TÉCNICA DESPLAZAMIENTOS ■ INTERVAL TRAINING ■ ACCIONES COMBINADAS ■ GOMAS ■ CIRCUITO MULTIACTIVIDAD 	<ul style="list-style-type: none"> ■ SÍ ■ NO (POS. TÉCNICA) ■ NO ■ NO (POS. TÉCNICA) ■ NO ■ NO ■ NO ■ NO (POS. TÉCNICA Y TÁCTICA) ■ SÍ ■ NO (POS. TÉCNICA Y TÁCTICA) ■ NO (POS. TÉCNICA) ■ TÉCNICA (POS. TÁCTICA) ■ NO ■ SÍ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ GLOBAL ■ ANA/GLO ■ ANALÍTICA ■ ANALÍTICA ■ ANALÍTICA ■ ANALÍTICA ■ ANALÍTICA ■ ANA/GLO ■ GLOBAL ■ ANALÍTICA ■ ANALÍTICA ■ ANA/GLOB ■ ANALÍTICA ■ GLOBAL
INTERMITENTE VARIABLE	<ul style="list-style-type: none"> ■ JUEGOS ■ PARTIDOS ■ MINICAMPEONATOS 	<ul style="list-style-type: none"> ■ SÍ ■ SÍ ■ SÍ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ GLOBAL ■ GLOBAL ■ GLOBAL

CADETE A JUVENIL	MÉTODOS	IMPLICACIÓN TÉCNICO/TÁCTICA	SITUACIÓN ¿ANALÍTICA O GLOBAL?
CONTINUO	<ul style="list-style-type: none"> ■ JUEGOS ■ CARRERA CONTINUA ■ FARTLEK ADAPTADO ■ CARRERA CON RITMOS ■ ENTRENAMIENTO TOTAL ■ RECORRIDOS 	<ul style="list-style-type: none"> ■ SÍ ■ NO (POSIBILIDAD. TÉCNICA) ■ NO (POS. TÉCNICA) ■ TÉCNICA (POS. TÁCTICA) ■ TÉCNICA (POS. TÁCTICA) ■ TÉCNICA (POS. TÁCTICA) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ GLOBAL ■ ANALÍTICA ■ ANALÍTICA ■ GLOBAL ■ GLOBAL ■ GLOBAL
FRACCIONADO	<ul style="list-style-type: none"> ■ JUEGOS ■ RELEVOS ■ REPIQUETEADOS ■ PROGRESIVOS ■ CUESTAS ■ AUTOCARGAS ■ MULTISALTOS ■ CIRCUIT TRAINING ■ SITUACIONES 1X1, 1X2, 2X2, ETC. ■ INTERVAL TRAINING ■ ACCIONES COMBINADAS ■ GOMAS ■ SERIES CORTAS DE VELOCIDAD ■ PESAS ■ SOBRECARGAS CON COMPAÑEROS ■ PLIOMETRÍA (JUVENIL A) ■ ISOMETRÍA (JUVENIL A) ■ CIRCUITO MULTUESTACIONES 	<ul style="list-style-type: none"> ■ SÍ ■ NO (POS. TÉCNICA) ■ NO ■ NO (POS. TÉCNICA) ■ NO ■ NO ■ NO ■ NO (POS. TÉCNICA Y TÁCTICA) ■ SÍ ■ NO (POS. TÉCNICA) ■ TÉCNICA (POS. TÁCTICA) ■ NO ■ NO ■ NO ■ NO ■ NO ■ SÍ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ GLOBAL ■ ANA/GLO ■ ANALÍTICA ■ ANALÍTICA ■ ANALÍTICA ■ ANALÍTICA ■ ANALÍTICA ■ ANA/GLO ■ GLOBAL ■ ANALÍTICA ■ ANA/GLOB ■ ANALÍTICA ■ ANALÍTICA ■ ANALÍTICA ■ ANALÍTICA ■ ANALÍTICA ■ ANALÍTICA ■ GLOBAL
INTERMITENTE VARIABLE	<ul style="list-style-type: none"> ■ JUEGOS ■ PARTIDOS ■ MINICAMPEONATOS 	<ul style="list-style-type: none"> ■ SÍ ■ SÍ ■ SÍ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ GLOBAL ■ GLOBAL ■ GLOBAL

- A estos métodos se añadirán los que desarrollan la flexibilidad: stretching (formas predominantemente activas), método balístico y FNP fundamentalmente. Son métodos sin implicación técnico-táctica y que generan situaciones analíticas. “En niños y adolescentes los ejercicios activos controlados deben predominar mayoritariamente sobre los estáticos” (Colado, J.C., 1996).
- Los métodos descritos anteriormente pueden combinarse dentro de una misma actividad. Por ejemplo, en un circuito de “estaciones” que dispone de un “1x1” con porterías pequeñas, otra con multisaltos etc., o bien plantear circuitos “multiactividad”, por ejemplo: fartlek adaptado + acción combinada + 3x3 condicionado.

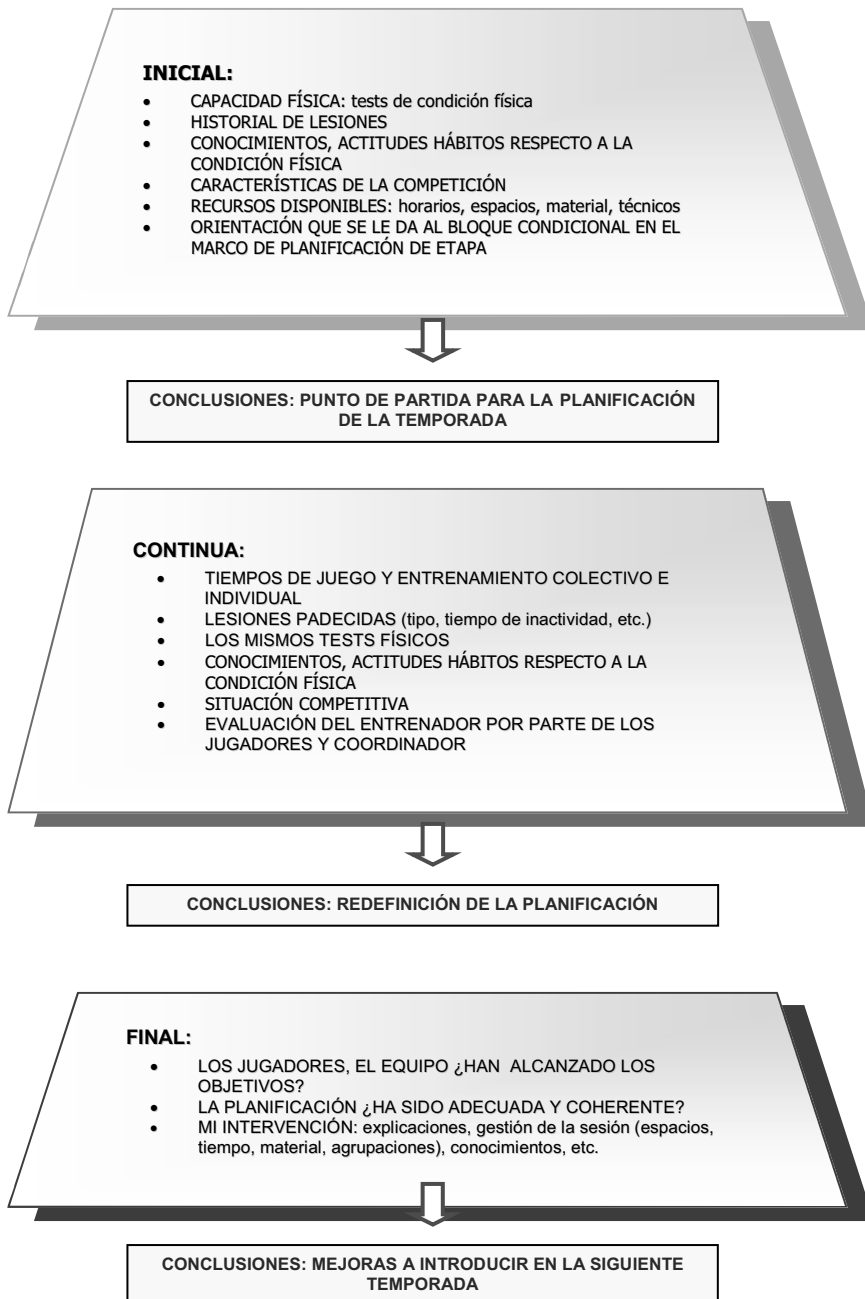
D. EVALUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO/ENSEÑANZA/APRENDIZAJE

La evaluación nos facilitará la obtención de datos útiles para reconocer la situación inicial, diagnosticar necesidades, analizar la idoneidad de la propia intervención, el progreso de los jugadores, la consecución final de los objetivos, la adecuación de la planificación a la realidad de las sesiones, etc.

El técnico no se puede basar únicamente en la apreciación subjetiva del rendimiento colectivo/individual en un partido. “Al equipo le falta chispa” es una frase frecuentemente recurrida para achacar una deficiente velocidad o fuerza explosiva en los jugadores. ¿En qué se basa? Normalmente en la observación y análisis arbitrario del partido. “El contrario llega antes a todos los balones”, es otra frase utilizada con asiduidad para demostrar que les falta “chispa” a los jugadores. El posicionamiento inadecuado, la falta de concentración, una deficiente atención focalizada, un calzado inapropiado para el estado del terreno de juego, etc. pueden ser igualmente causas de un rendimiento insatisfactorio.

Si se dispone de los recursos e instrumentos de evaluación se puede llegar a discriminar y destacar los puntos fuertes y débiles del equipo, y, por lo tanto, reconducir el proceso de enseñanza/aprendizaje/ entrenamiento. No se pretende infravalorar la observación como instrumento de evaluación. Sin embargo su utilización exclusiva sin un método, sin una ficha de registro de observaciones, sin un análisis de las observaciones registradas, resta fiabilidad y validez a la evaluación realizada.

¿Cuándo realizar la evaluación? Una de sus características en los procesos de enseñanza/aprendizaje es la continuidad. En función de esa linealidad temporal, se establecen tres tipos de evaluación.



Los instrumentos de evaluación se diseñan y aplican en función del tipo de contenido a evaluar. Existen pruebas estandarizadas, por ejemplo la batería de tests Eurofit, que indican los protocolos de las pruebas, las cualidades que miden y la valoración que se puede hacer de los resultados comparándolos con la población en su grupo de edad y sexo. Tienen la ventaja de ser fáciles y rápidas

en su desarrollo. El inconveniente es su carácter general, no específico respecto a la situación de juego del fútbol. Una prueba que se aproxima al tipo de esfuerzo realizado en el fútbol es el Test de intervalos Probst, H. (1989, en Raya, A., Sánchez, J., Yagüe, J.M, 2003)

Test de intervalos de Probst. Su objetivo es determinar el umbral anaeróbico específico de los futbolistas así como su capacidad de recuperación ante un esfuerzo. Probst, H. (1989) desarrolló para los deportes acíclicos como el fútbol, en los que cargas elevadas de nivel anaeróbico (aceleraciones rápidas y cambios de dirección) se alternan con cargas aeróbicas extensivas, un test de intervalos para evaluar a los jugadores en el campo de fútbol y con ejercicios específicos. La velocidad máxima se determina con un fundamento similar al Test de Léger, y el umbral anaeróbico con un fundamento similar al Test de Conconi.

Protocolo: Después de un calentamiento de 15-20 minutos el jugador corre en un campo de fútbol con un pulsómetro para registrar la frecuencia cardíaca. El recorrido a seguir está marcado con 14 balizas separadas 10 metros cada una de ellas, figura 1. La distancia de cada trayecto es de 140 metros. Los jugadores corren dos veces el trayecto (280 metros) en cada escalón de carga. El jugador debe ajustar su carrera a la señal sonora que marcará el ritmo de trabajo de cada escalón. Se inicia el test con un ritmo inicial de 10,8 Km/h. Después de 2 largos de recorrido, el jugador se para durante 30 segundos. El ritmo de carrera aumenta en el siguiente escalón 0,6 km/h. El ritmo continuará aumentando hasta que el jugador no pueda seguir las señales.

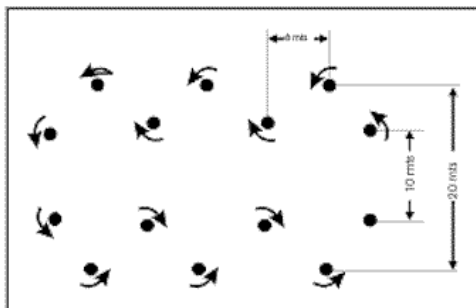
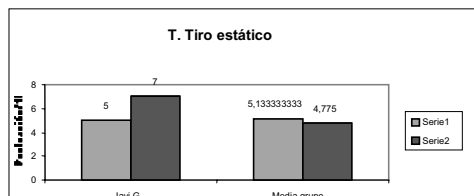
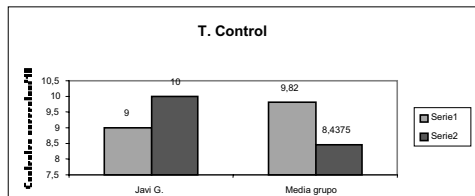
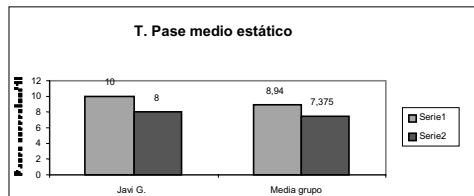
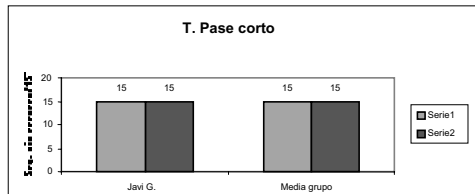
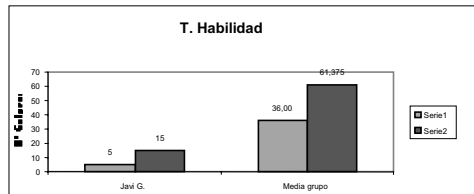
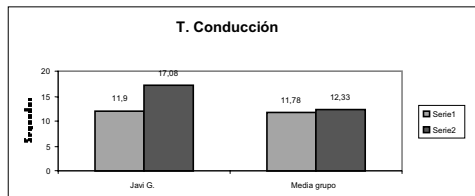
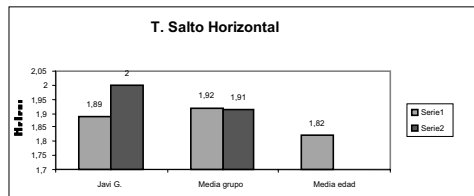
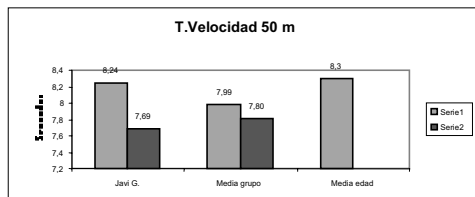
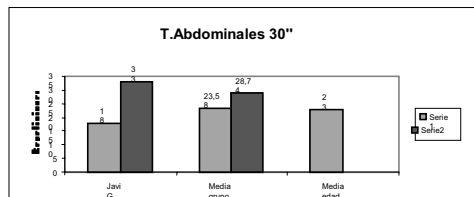
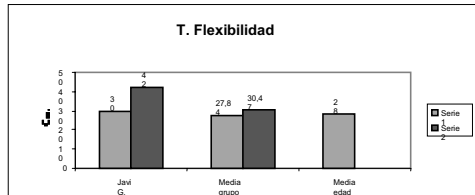
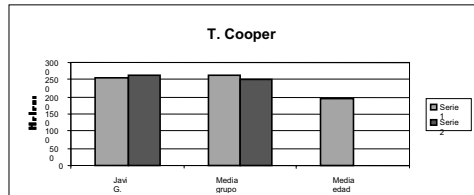
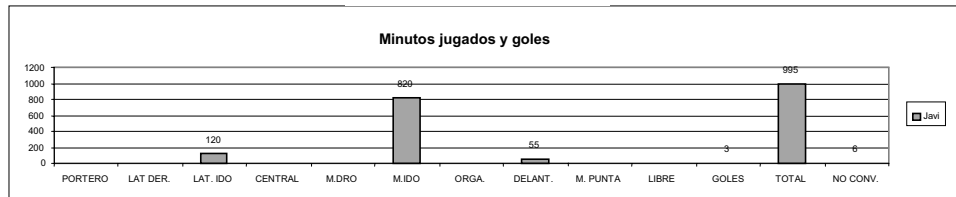


Figura 1. Recorrido a seguir por los futbolistas en el test de Probst

Cuestionarios, observación, puestas en común, entrevistas individuales etc., reflejarán la marcha del proceso desde el punto de vista cualitativo.

La información recopilada en plantillas, hojas de cálculo, fichas personalizadas, apuntes, etc. se integrará en una base de datos con formato preferentemente informático. De esta manera se facilitará la accesibilidad de los resultados, su tratamiento rápido y eficaz así como una mejor presentación. Veamos un ejemplo de tratamiento de la información de un jugador cadete B, de 2ª categoría autonómica.



Cualidades a mejorar especialmente:

☐ CONDUCCIÓN

☐ HABILIDAD

☐ CONTINUIDAD EN LOS ENTRENAMIENTOS

¿Ha mejorado respecto a los tests iniciales de manera global? ☐ SI ☐ NO

6. LA PROGRAMACIÓN ANUAL. ESTRUCTURAS INTERMEDIAS DE LA PLANIFICACIÓN

El marco general que permite pasar al siguiente nivel de concreción de la planificación ya se ha definido. Los objetivos, contenidos, metodología, evaluación para cada nivel consolidan y son la referencia en la planificación del equipo. El entrenador afronta ahora la tarea de concretar y distribuir temporalmente el entrenamiento para el equipo que conduce: la racionalización de las estructuras intermedias (macrociclo anual, períodos, mesociclos, microciclos, sesiones).

6.1. MACROCICLO ANUAL

La adecuación de lo propuesto en el proyecto de etapa al equipo que se conduce se refleja en el macrociclo anual. Éste responde fundamentalmente a criterios como:

- a) las características de los jugadores
- b) la distribución de la carga
- c) el calendario de competición.

a) Además de tener en cuenta las características de la etapa y del nivel, el entrenador concreta los conocimientos sobre el grupo:

- Conocer el rendimiento y el nivel de entrenamiento de la temporada anterior así como las lesiones y patologías deportivas sufridas.
- Conocer el perfil condicional del jugador, sus conocimientos y actitudes respecto al acondicionamiento físico.
- Conocer el entorno que rodea a los jugadores y su influencia sobre el desarrollo de la condición física.

Adaptado de García Manso, J.M.y cols. (1996)

b) La distribución de las cargas es la manera en que se conjugan el volumen, la intensidad, la densidad y la duración del entrenamiento así como la organización de las cargas de cada orientación en las estructuras intermedias.

Dadas las características del deporte es difícil definir los parámetros de volumen e intensidad apropiados. Los diferentes tipos de orientación de la carga, la diversidad dentro del grupo de jugadores, el entrenamiento “invisible”, dificultan la traducción de los porcentajes de carga apropiados a la realidad interactiva. Los diversos niveles de condición física dentro del grupo, los diferentes ritmos de mejora/aprendizaje, la carga física que implica la realización de formas jugadas, la vida extradeportiva, etc. son factores que la mayoría de centros formativos no pueden ni siquiera registrar.

Las dificultades en este sentido son muchas. No se trata sin embargo de ignorar los principios de la carga, sino de considerar de manera general cuál es la carga idónea en cada momento y detectar las necesidades individuales más significativas para proponer, en su caso, planes individualizados.

Los modelos de planificación de los deportes individuales son los que más se han prodigado a la hora de estructurar la carga del entrenamiento. La aportación específica de planificación de la carga para el fútbol la encontramos en la propuesta de Seirul-lo, F. (1993). Realiza un análisis de los modelos utilizados históricamente, de las exigencias del calendario competitivo, y de las consecuencias de la adaptación fisiológica al esfuerzo físico (Ley de H. Selye).

Teniendo estas referencias define tres períodos. En el período preparatorio se da un volumen concentrado de condicionamiento especial (trabajo de capacidades condicionales específicas), mientras la intensidad, la fuerza-técnica y el volumen de condicionamiento general tienen un nivel bajo. Se inicia tras este bloque un trabajo concentrado de la fuerza-técnica. La intensidad del entrenamiento se incrementa progresivamente. De esta manera se espera conseguir el estado de alta forma al comienzo de la competición.

En el período competitivo hay dos aspectos a considerar para mantener la “alta forma”. La paulatina disminución del volumen con una intensidad mantenida y la distribución de las cargas en el microciclo semanal, similar al esquema seguido en el período preparatorio.

El período transitorio representa el paso desde el final de la temporada hasta el inicio de la siguiente.

Este modelo de distribución de la carga se aplica a jugadores ya formados, con capacidad de soportar este tipo de entrenamiento. Las características de los jugadores de 12 a 18 años inhiben la aplicación de grandes bloques concentrados (tipo ATR, acumulación, transferencia, recuperación). Se puede justificar la inclusión de bloques concentrados para la iniciación y desarrollo de la fuerza (2-4 microciclos semanales) en la categoría cadete A-juvenil ya que fundamenta el futuro trabajo de esta cualidad con altas intensidades en la etapa senior. También es interesante la traslación del modelo ATR de grandes bloques al microciclo semanal para el tratamiento, especialmente, de la fuerza-técnica en las categorías superiores de la etapa.

El equilibrio entre el volumen y la intensidad del entrenamiento, los tiempos de recuperación idóneos, así como el grado adecuado de especificidad de la carga, fundamentan la planificación de la carga en estas categorías.

También se contempla la distribución de los contenidos conceptuales y actitudinales de manera integrada con las habilidades y recursos. Si bien el margen de maniobrabilidad es mayor a la hora de distribuir este tipo de contenidos a lo largo de la temporada, no se puede obviar su lógica interna.

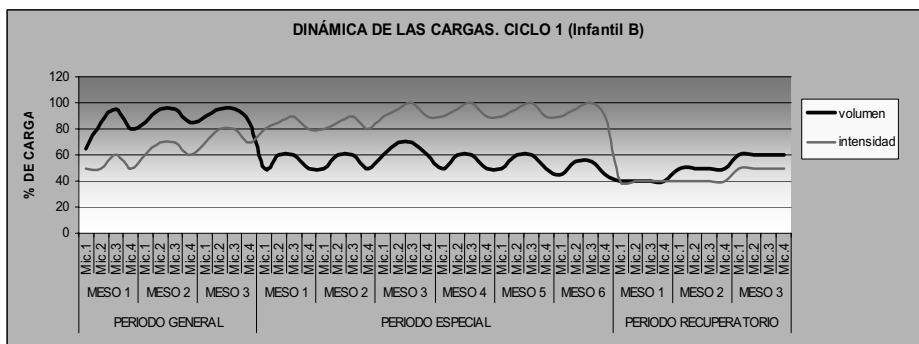
c) El calendario de competición también influye en la planificación del bloque condicional, aunque no se considera un factor tan importante como en categoría senior. Los equipos juegan una liga regular y, en ocasiones, otras competiciones (derivadas o no de la anterior). La liga regular se califica de largo periodo competitivo (9-10 meses) y el entrenador estudia y destaca las fechas o momentos relevantes: comienzo de la liga, partidos importantes, descansos competitivos, número de partidos, final de la competición.

En algunos casos, el calendario de competición oficial puede ser corto en relación a una progresión lógica en la duración de la temporada según la categoría. En estas circunstancias conviene alargar la competición participando en torneos, jugando amistosos, etc. Si el caso es el contrario, una duración excesiva de la competición oficial, poco se puede hacer. Una medida puede ser distribuir los minutos de juego de manera que los jugadores no acumulen demasiado tiempo de competición y, si acaso, dejar constancia de la irregularidad del calendario a los responsables federativos.

El entrenador valora los aspectos antes mencionados para concretar y adecuar los objetivos, contenidos, metodología y evaluación que se describen en el proyecto de etapa para la categoría.

La dinámica de las cargas se expresa por categorías en las siguientes gráficas:

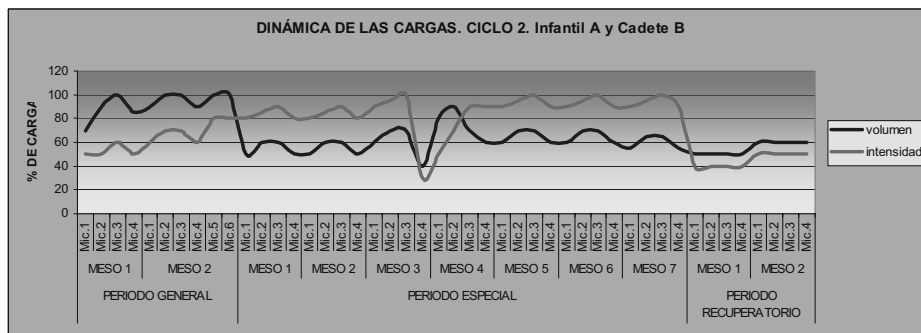
INFANTIL B



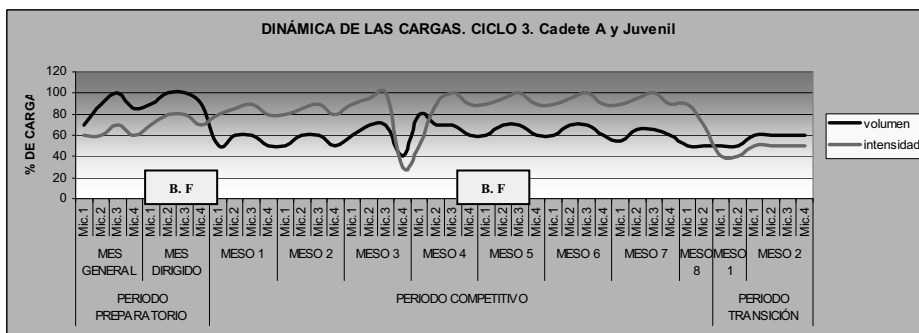
La preparación física específica se introduce en esta categoría. Su planificación se somete más a los principios pedagógicos que a los biológicos. Los porcentajes de volumen e intensidad son en esta categoría más flexibles que en los ciclos superiores.

La larga duración del período general sitúa el comienzo del período especial (si comienzan a entrenar el 1 de septiembre) en diciembre. Las vacaciones navideñas no deberían suponer un descanso o cambio en la dinámica de las cargas debido al reciente inicio del período especial. Este descanso se podría introducir en la semana blanca escolar o una semana sin competición oficial durante el mes de febrero. En infantil B la distribución de las cargas cobra importancia como orientación para establecer tiempos de entrenamiento y descanso. No se plantea como un plan rígido de escrupuloso cumplimiento para obtener el máximo rendimiento.

INFANTIL A – CADETE B



El período general dura 10 semanas. El período especial comienza ya entrada la competición, más o menos a mediados de noviembre (si se comienza a entrenar el 1 de septiembre). El descenso acusado del volumen e intensidad del entrenamiento en dos microciclos debería coincidir con la semana de descanso en la competición oficial (carnavales, semana blanca,...). Es decir, se trataría de adaptar esta gráfica al calendario de competición/escolar de los jugadores evitando aplazar o adelantar en exceso estas dos semanas.

CADETE A - JUVENIL

B. F. **Bloque de fuerza**

El comienzo del macrociclo para este ciclo es agosto. El período preparatorio se subdivide en mesociclo general y mesociclo especial para completar 2 meses de preparación. En el mesociclo general se introduce un bloque de fuerza (pesas: ver contenidos pág. 52, nº 4) de 2-4 microciclos. En octubre comenzaría el período competitivo, aunque el equipo ya puede haber competido 2 ó 3 veces. El descenso de volumen e intensidad se corresponde con las vacaciones navideñas. A la vuelta se introduce el segundo bloque de fuerza de 1-3 microciclos. Entre estos bloques de fuerza general, y hasta final del período se orienta esta cualidad hacia la fuerza-técnica dentro del microciclo semanal bajo la perspectiva del método **SAQ FÚTBOL**. (Alan Pearson, 2002). Propone un sistema de entrenamiento basado en la preparación física: fuerza-velocidad, agilidad, coordinación, equilibrio son las cualidades que protagonizan el entrenamiento.

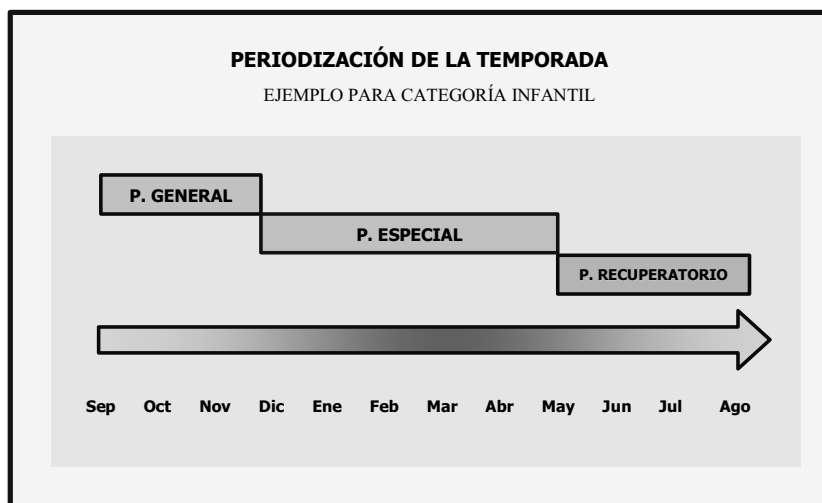
6.2. PERIODIZACIÓN DE LA TEMPORADA

“La periodización es la forma de estructurar el entrenamiento deportivo en un tiempo determinado, a través de períodos lógicos que comprenden las regulaciones del desarrollo de la preparación del deportista” (Corteza, A y Ranzola, A. 1988)

“Se refiere a la secuenciación y temporalización de actividades” (González Vadillo, cfr. Paredes, J. 2004) El macrociclo anual se divide en tres períodos. El tratamiento más común es la división en: período preparatorio, período competitivo y período de transición. La duración de los períodos está determinada, salvo excepciones, por el comienzo y término de la competición. El preparatorio abarca desde la primera citación posvacacional hasta el primer partido oficial. El competitivo termina con el último partido oficial y el de transición acaba con la primera citación para la siguiente pretemporada.

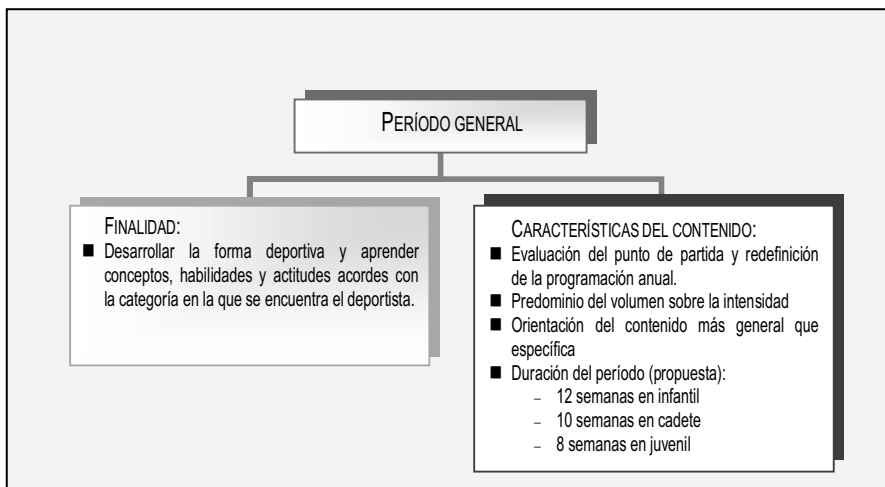
Esta fórmula, con frecuencia, no se adapta a la realidad del fútbol base (categorías inferiores de etapa). La competición en estas categorías suele comenzar entre mediados de septiembre y primeros de octubre. Los jugadores, sobre todo los más pequeños, no pueden ser reunidos antes del 1 de septiembre por estar fuera de vacaciones o por otras razones. El período preparatorio se reduce por lo tanto a 2-4 semanas. ¿Insuficiente? Seguro. Si se habla de porcentajes de preparación general en una temporada de un 35%-20% (García manso, J.M. y cols. 1996, 2) para esta fase de formación deportiva, y sólo se dedican 2-4 semanas al periodo preparatorio, difícilmente se alcanzarán las cotas de preparación general recomendables para estas edades.

La solución para las categorías inferiores pasa, mientras no se modifiquen los calendarios oficiales, por alargar el periodo preparatorio, con las características propias de la carga de entrenamiento, hasta ya pasado un tiempo de competición. Atendiendo a este planteamiento, y en base a las características aconsejables de la carga de entrenamiento más que al calendario de competición, se proponen tres periodos: período general, período especial, período recuperatorio. Sin embargo, sí es aplicable la nomenclatura común (preparatorio, competitivo y de transición) en equipos juveniles o cadetes de nivel competitivo alto.



A. PERÍODO GENERAL / PREPARATORIO.

El jugador llega a los entrenamientos tras el período de transición del macrociclo anterior. La realización de las actividades recomendadas en el plan de verano facilitará la asimilación de un volumen alto de entrenamiento.



La dinámica de las cargas se caracterizará, en este período, por un mayor volumen. Un volumen de entrenamiento elevado se puede reflejar, respecto al mismo período de la temporada anterior, en más sesiones por microciclo semanal, mayor duración de las sesiones, más ejercicios por sesión, mayor duración de los ejercicios, más repeticiones, series, distancia...etc. Un volumen cercano al 90-100 % se mantendrá durante la mayor parte del período general. ¿Cómo saber cuál es el 100% de volumen de carga para los jugadores? Una referencia general es la cantidad de entrenamiento realizada durante el mismo período del macrociclo anual anterior aumentado un X% (5% al 20% en función de la orientación de la carga). Se aumentan las repeticiones/series, el número de ejercicios, la duración de los ejercicios y las sesiones y/o el número de sesiones semanales, de manera que la carga suponga el estímulo precursor de la adaptación orgánica que se pretende.

Este aumento de volumen entre macrociclos pretende mejorar la capacidad de entrenamiento del futbolista, de manera que pueda soportar en los niveles superiores cargas de entrenamiento cercanas al deportista adulto de nivel competitivo alto.

La intensidad del entrenamiento, el grado de esfuerzo respecto a la capacidad máxima del jugador, aumenta ligeramente para mantenerse en valores cercanos al 60%. Las pruebas de esfuerzo nos ayudarán a determinar la intensidad adecuada de los ejercicios en términos de pulsaciones, velocidad de ejecución, etc.

A modo de ejemplo se muestra el aumento de la carga respecto a la temporada pasada de los tipos de orientación según Bompa (cfr. García Manso, J.M. y cols, 1996):

Incremento tipo de carga de trabajo por temporada

ORIENTACIÓN	P. PREPARATORIO
V-R Anaeróbica	5%<-4%
Resistencia muscular	10%>-2%
R. Ritmo Carrera	20%>-2%
R. Aeróbica Media Duración	30%>3%
R. Aeróbica Larga Duración	5%>5%

La carga de entrenamiento no puede ser la misma que en temporadas anteriores. El deportista normalmente aumenta su capacidad y las referencias porcentuales de volumen e intensidad también varían.

La subperiodización claramente definida está indicada especialmente a partir de la categoría cadete de 2º año. Se habla de período preparatorio que a su vez tiene dos mesociclos: mesociclo general y mesociclo dirigido. El general busca una mejora orgánica de base y se caracteriza por grandes volúmenes de trabajo, la intensidad es moderada, y predominan los sistemas generales. El dirigido pretende un acercamiento más específico a la forma deportiva, de manera que la intensidad sube levemente, se mantiene o baja ligeramente el volumen, y la orientación de la carga se aproxima a las situaciones contextualizadas. El mesociclo general puede durar de 4 a 3 microciclos semanales y el dirigido de 4 a 5 según categorías y niveles competitivos.

¿En qué contenidos se pondrá el acento? ¿Cuál es su relación con los otros bloques de contenido? La propuesta que se realiza a continuación se hace desde la perspectiva del bloque condicional. Desde el planteamiento integral se considera el espacio propio de los otros bloques y la interacción que se da entre todos.

CICLO 1 (Infantil B)

CONTENIDOS:

- Acondicionamiento físico de base
- Potenciación de las cualidades físicas condicionales específicas
 - aptitud aeróbica
 - velocidad de reacción, gestual, y de desplazamiento (frecuencia de zancada)
 - fuerza resistencia –abdominal, dorso-lumbar, tren superior, e inferior-
 - flexibilidad
 - agilidad
- Actividades de calentamiento para los grupos musculares y articulares más directamente implicados en la práctica futbolística, así como para la activación cardiopulmonar.
- Técnica de desplazamientos, posturas y calzado deportivo como factores desencadenantes de lesiones deportivas y eficacia mecánica.
- Repercusiones de la condición física sobre el rendimiento: prestaciones técnicas y condición física.
- Consecuencias de una alimentación desequilibrada en la salud y rendimiento deportivo.
- Participación activa y consciente en sesiones con una duración total media de 100 min. y una frecuencia semanal media de 4 sesiones, adaptando el organismo a cargas que supongan una intensidad media del 65%.

LA CARGA DE ENTRENAMIENTO. INFANTIL B PERÍODO GENERAL: MESOCICLO 1

ORIENTACIÓN	MÉTODO DE ENTRENAMIENTO	FRECUENCIA SEMANAL	VOLUMEN DEL EJERCICIO	INTENSIDAD DEL EJERCICIO	RECUPERACIÓN	COMENTARIOS
Técnica de desplazamientos	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios atletismo, gimnásticos, juegos 	1 ó 2	5 a 6 ejercicios	Correcta ejecución técnica	-	Se pueden aprovechar los ejercicios de calentamiento para mejorar este aspecto
Capacidad aeróbica	<ul style="list-style-type: none"> Carrera continua Entrenamiento Total adaptado Fartlek adaptado Juegos 	2 a 3	15 a 25 min	60% a 70% de FCM 60% a 85% de FCM	-	
Fuerza resistencia	Autocargas	3	1 ó 2 x 8 ejercicios x 15 a 20 repeticiones (en función del tipo de autocarga)	60% de velocidad de ejecución	20"-25"	En circuito
Velocidad: de reacción y de desplazamiento (amplitud de zancada)	<ul style="list-style-type: none"> Juegos Desplazamientos sobre arena 	1 cada 2 semanas	4 a 6 ejercicios x 1 x 1" a 10"	100%	Completa. En función de la duración del esfuerzo de 15" a 30"	
Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> Stretching 	3 - 4	6-8 ejercicios x 1-2 reps x 30"	Máxima sin llegar al dolor	-	
Técnico-táctico-psicológico	El entrenador propone: partidos, campeonatos, juegos, etc.	4	De 20' a 50' dependiendo de la sesión	60%-85%	En función del ejercicio que proponga el entrenador	Predominarán ejercicios continuos de moderada intensidad. Por ejemplo, conducciones a media velocidad. Cuando se trabaje el pase o tiro, intercalar carrera suave y estiramientos cada "x" pases o tiros.

LA CARGA DE ENTRENAMIENTO INFANTIL B. PERÍODO GENERAL. MESOCICLOS 2 Y 3.

CONTENIDO	MÉTODO DE ENTRENAMIENTO	FRECUENCIA SEMANAL	VOLUMEN DEL EJERCICIO	INTENSIDAD DEL EJERCICIO	RECUPERACIÓN	COMENTARIOS
Capacidad aeróbica/anaeróbica	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Circuito resis-tencia ▪ Recorridos resistencia total ▪ Entrenamiento adaptado ▪ Fartlek adaptado ▪ Juegos, compe-tición. 	2	20 a 25 min	60% a 85% de FCM	-	Plantear de forma motivante y variada, con retos o dificultades a superar. Evitar ritmos anaeróbicos de larga duración o acumulados sin la suficiente recuperación
Fuerza resistencia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Autocargas 	2 a 3	1-2 x 8-10 x 10 a 20 repeticiones (en función del tipo de autocarga)	60% de velocidad de ejecución	20" a 30"	En circuito o en gran grupo
Fuerza explosiva	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juegos ▪ Tiros a puerta, pases 	1 cada 3 sem.	3-5 ejercicios x 2 series x 5 a 10 apoyos	Focalizar en la técnica	1' con estiramientos	Priorizando la ejecución técnica
Velocidad: reacción y desplazamiento (frecuencia de zancada) y gestual	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juegos ▪ Cuestas abajo ▪ Rapiqueteados 	1 cada 2 sem.	4-5 x 6'-10"	100%	Completa. En función de la duración del esfuerzo de 30" a 1'	
Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stretching ▪ Balístico 	3 1	8-10 x 20-25"	Máxima sin llegar al dolor	-	
Técnico-táctico-psicológico	El entrenador propone: partidos, campeonatos, juegos, etc.	4	De 20' a 60' dependiendo de la sesión	80%-100%	En función del ejercicio que proponga el entrenador	Irá cobrando más volumen e intensidad en el 3 ^{er} mesociclo

CICLO 2 (Infantil A y Cadete B)

CONTENIDOS:

- Acondicionamiento físico de base
- Potenciación de las cualidades físicas específicas e interacción con las prestaciones técnicas
 - resistencia aeróbica, potencia aeróbica
 - resistencia anaeróbica (iniciación)
 - fuerza-resistencia, fuerza-explosiva (iniciación)
 - velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento (frecuencia y amplitud de zancada)
 - flexibilidad
 - agilidad.
- Beneficios del calentamiento. Fases del calentamiento: movilización suave de articulaciones con activación cardiopulmonar, estiramientos, desplazamientos intensos, ejercicios con balón y movimientos tácticos, estiramientos. Autonomía en su realización.
- Los principios del entrenamiento/aprendizaje: principios pedagógicos y principios biológicos.
- La prevención, los síntomas y las primeras atenciones en las lesiones musculares.
- Efectos del consumo del alcohol en la salud y en el rendimiento deportivo. Actitud crítica hacia el consumo abusivo.
- Participación activa y consciente en sesiones con una duración media de 105 min. y una frecuencia semanal media de 5 sesiones, adaptando el organismo a cargas que supongan una intensidad media del 65%.

LA CARGA DE ENTRENAMIENTO INFANTIL (A) CADETE (B). PERÍODO GENERAL. MESOCICLO 1.

ORIENTACIÓN	MÉTODO DE ENTRENAMIENTO	FRECUENCIA SEMANAL	VOLUMEN DEL EJERCICIO	INTENSIDAD DEL EJERCICIO	RECUPERACIÓN	COMENTARIOS
Capacidad aeróbica	<div><ul style="list-style-type: none">Carrera continuaCircuito resistenciaFartlek adaptadoJuegos</div>	2-3	15 a 30 min	60% a 70% de FCM 60% a 85% de FCM	-	Dependiendo de la evolución o necesidades se puede hacer algún interval al final del mes.
Fuerza resistencia	<div><ul style="list-style-type: none">AutocargasGomas</div>	3-4	8-10 ejercicios x 15 a 20 repeticiones (en función del tipo de autocarga)	60%-70% de 1 RM	20"-25"	
Velocidad: de reacción, de desplazamiento (amplitud de zancada)	<div><ul style="list-style-type: none">Juegos, salidasCuestas arriba (2%), carreras cortas en playa.</div>	1	4 a 6 ejercicios x 1 serie x esfuerzos de 1" a 10"	100%	Completa. En función de la duración del esfuerzo (15" a 2')	La amplitud de zancada se introduce a partir del 3 ^{er} microciclo.
Flexibilidad	<div><ul style="list-style-type: none">Stretching</div>	4	6-8 ejercicios x 1-2 reps x 30"	Máximo sin llegar al dolor	-	
Técnico-táctico-psicológico	El entrenador propone: partidos, campeonatos, juegos, etc.	4	De 30' a 60' dependiendo de la sesión	60%-80%	En función del ejercicio que proponga el entrenador	Predominarán ejercicios continuos de no muy alta intensidad. Por ejemplo, conducciones a media velocidad. Cuando se trabaje el pase o tiro, intercalar carrera suave y estiramientos cada "x" pases o tiros.

LA CARGA DE ENTRENAMIENTO INFANTIL (A) CADETE (B). PERÍODO GENERAL. MESOCICLO 2

ORIENTACIÓN	MÉTODO DE ENTRENAMIENTO	FRECUENCIA SEMANAL	VOLUMEN DEL EJERCICIO	INTENSIDAD DEL EJERCICIO	RECUPERACIÓN	COMENTARIOS
Capacidad aeróbica/ anaeróbica	<ul style="list-style-type: none"> Juegos Circuito resistencia Fartlek adaptado Entrenamiento total Carrera con ritmos Interval training Competición 	2 1 cada 2 semanas	30 a 40 min 2x7x70-80 m.	60% a 85% de FCM 85-90% de FCM	- Bajar a 120 ppm (volver a la salida al trote)	Al final del mesociclo, se podría incluir (categoría Cadete A) resistencia anaeróbica: 4x400 m, rec:2' Evitar ritmos anaeróbicos lácticos de larga duración o de alta densidad.
Fuerza resistencia	<ul style="list-style-type: none"> Autocargas Gomas Juegos 	3-4	7-9 ejerciciosx2 x 15 a 30 rep (según el tipo de autocarga)	60% a 70% de 1RPM	25"	Se podrán organizar los ejercicios de autocargas en circuito
Fuerza explosiva	<ul style="list-style-type: none"> Multisaltos 	1 cada 2	4x1x10-15apo	100%	1'	El infantil A realizará los ejercicios de multisaltos buscando más la correcta ejecución técnica que la potencia en el apoyo.
Velocidad: reacción, desplazamiento (frecuencia y amplitud de zancada) y gestual	<ul style="list-style-type: none"> Juegos, salidas Repliqueados Cuestras abajo (2%) 	1	5 a 7 x 1 serie x esfuerzos de 1" a 10"	100%	Completa. En función del esfuerzo (15" a 2')	
Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> Stretching Balístico 	4 1	6-8 ejercicios x 1-2 reps x 30" 4x8-12 lanz.	Máximo sin llegar al dolor	-	
Agilidad	<ul style="list-style-type: none"> Circuitos, juegos 	1 cada 2	5x10"-15"	100%	Completa (1')	
Técnico-táctico-psicológico	El entrenador propone: partidos, campeonatos, juegos, etc.	4	De 40' a 80'dependiendo de la sesión	80%-100%	En función del ejercicio que proponga el entrenador	Aumenta el volumen e intensidad del los ejercicios con balón, y sigue teniendo gran importancia el acondicionamiento físico general.

CICLO 3 (Cadete A y Juvenil)

CONTENIDOS:

- Acondicionamiento físico de base
- Potenciación de:
 - resistencia/potencia aeróbica.
 - resistencia anaeróbica.
 - resistencia a repetidos esfuerzos submáximos
 - velocidad de reacción, velocidad gestual y velocidad de desplazamiento específica (frecuencia y amplitud de zancada). con balón y sin balón.
 - fuerza-explosiva, fuerza-resistencia, fuerza máxima (Juvenil A)
 - flexibilidad.
 - agilidad.
 - capacidad de recuperación de esfuerzos submáximos.
- Familiarización con el trabajo de sobrecargas (pesas): técnica correcta, precauciones, orientaciones previas en la movilización de pesos que supongan un 50%-70% de 1RPM, a una velocidad de ejecución entre al 60%-80% y un volumen de ejercicios/series/repeticiones medio-alto (i. e. 6-9 x 2-3 x 15-25) con tiempos de recuperación amplios. (i. e. 30"-40" entre series para el ejemplo anterior).
- Posibilidades y necesidades condicionales: análisis, autoexigencia y determinación en su propio proceso de mejora condicional.
- El despliegue de los recursos condicionales según la situación de juego, las propias posibilidades y el beneficio colectivo: esfuerzos causantes de una mayor deuda energética y medios que facilitan una recuperación más rápida en el transcurso del entrenamiento y la competición.
- Los desequilibrios musculares que el entrenamiento y la competición pueden generar: tipo de superficie de juego, tipo de esfuerzo realizado, etc. Estabilización de los hábitos preventivos conseguidos en niveles anteriores.
- S.G.A (adaptación) y la Ley del Umbral. Fenómenos fisiológicos que rigen el entrenamiento.
- La capacidad agonística en la realización de esfuerzos máximos como medio para alcanzar resultados colectivos e individuales
- La hidratación y mineralización como requisito en el mantenimiento de la performance y prevención de lesiones musculares.
- Dirección de diferentes tipos de calentamiento al resto del grupo: el calentamiento en el entrenamiento...
- Participación activa y consciente en sesiones con una duración media de 105-115 min. y una frecuencia semanal media de 6 sesiones, adaptando el organismo a cargas que supongan una intensidad media del 65%.

LA CARGA DE ENTRENAMIENTO. CADETE A Y JUVENIL. P. PREPARATORIO. MESOCICLO GENERAL.

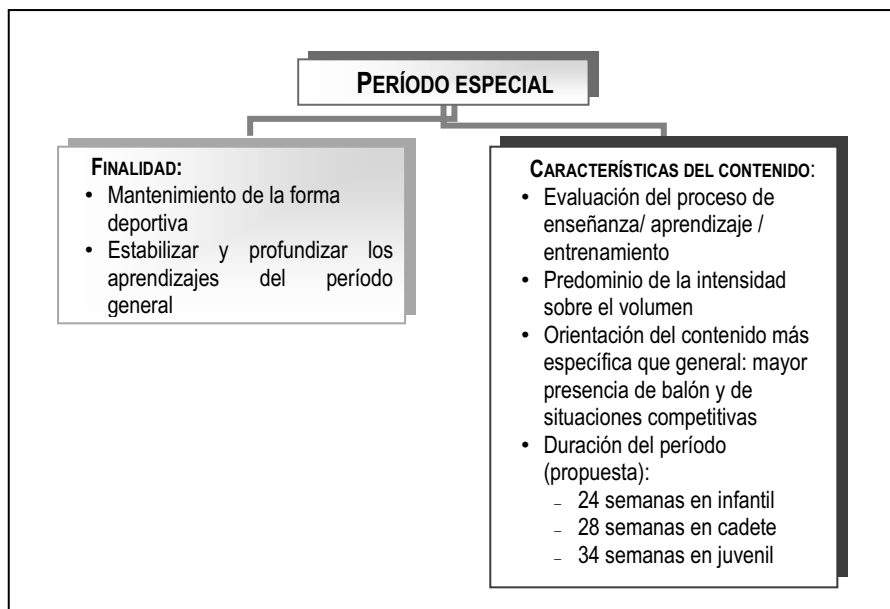
CONTENIDO	MÉTODO DE ENTRENAMIENTO	FRECUENCIA SEMANAL	VOLUMEN DEL EJERCICIO	INTENSIDAD DEL EJERCICIO	RECUPERACIÓN	COMENTARIOS
Capacidad aeróbica/anaeróbica	<ul style="list-style-type: none"> Carrera continua Entrenamiento Total Fartlek Interval-training Juegos competición 	3	35 a 50 min	60% a 70%	-	
		1	2x6-10x80-100m	85%-90% de FCM	Bajar a 120-130 ppm	
Fuerza resistencia	<ul style="list-style-type: none"> Autocargas 	2	10-12 ejercicios x 2-3 series x 25 a 30 repeticiones (en función del tipo de autocarga)	60% (velocidad de ejecución)	30"	Las autocargas se pueden organizar en circuito, con 25"-30" por estación y 25" de rec. Dar 2 ó 3 vueltas y 8-10 estaciones
	<ul style="list-style-type: none"> Pesas (2° a 4° micro.) 	3-4	6-9 x 2-3 x 15-25	50%-70% de 1RPM	30"-40"	
Fuerza Máxima (juvenil A)	Isometría	2	3 ejercicios x 4 contracciones x 6"	100%	1'	
Fuerza explosiva	<ul style="list-style-type: none"> Multisaltos Multilanzamientos 	1 cada 2 semanas en circuito	6 ejercicios x 1 serie x 20 a 30 apoyos	100%	2' entre series (estrando)	
Velocidad: reacción, Velocidad de desplazamiento (amplitud de zancada)	<ul style="list-style-type: none"> Atletismo Salidas Cuestas arriba (2%) Desplaza. en arena 	1 cada 2 semanas	4 a 6 ejercicios x 1 serie x esfuerzos de 1" a 15"	100%	Completa. En función de la duración del esfuerzo (15" a 3')	
Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> Stretching Balístico 	4	8-10 ejercicios x 2-3 reps x 30"	Máxima sin llegar al dolor	-	
Agilidad		1	4-6 ejer x 1-3 x 10-14 lanzamientos			
	Circuitos-ejer. gimnás	1	4x15"-20"	90%	1'	
Técnico-táctico-psicológico	El entrenador propone: partidos, campeonatos, juegos, etc.	3	De 20' a 60' dependiendo de la sesión	60%-80%	En función del ejercicio que se proponga	

LA CARGA DE ENTRENAMIENTO. CADETE A Y JUVENIL. P. PREPARATORIO. MESOCICLO DIRIGIDO.

CONTENIDO	MÉTODO DE ENTRENAMIENTO	FRECUENCIA SEMANAL	VOLUMEN DEL EJERCICIO	INTENSIDAD DEL EJERCICIO	RECUPERACIÓN	COMENTARIOS
Capacidad aeróbica/anaeróbica	<ul style="list-style-type: none"> Carrera continua Entrenamiento Total Fartlek Carrera con ritmos Interval-training Juegos, competición. Series 400 m. 	2	30 a 40 min	60% a 80% de FCM.	-	Incluir la presencia discontinua de balón
		2 1 cada 2 sem.	1-2x6-10x60-80m 6-8 x 400 m.	85-90% de FCM. 90%-100% de FCM.	Bajar a 120 ppm 2'	
Fuerza resistencia	<ul style="list-style-type: none"> Autocargas 	2	8-10 ejercicios x 3 series x 20 a 25 repeticiones (en función del tipo de autocarga)	70% (velocidad de ejecución)	20"	Las autocargas se pueden organizar en circuito, con 20"-25" por estación y 20" de rec. Dar 2 ó 3 vueltas a 8-10 estaciones
Fuerza explosiva	<ul style="list-style-type: none"> Multisaltos Multilanzamientos Pilometría 	2 1 cada 2 sem 1 cada 2 sem	8x1x15 a 20 apolanz 2x10 (30-50 cm)	100%	2' entre series (estirando)	
Velocidad: reacción, frecuencia de zancada, amplitud	<ul style="list-style-type: none"> Juegos, salidas Repiqueados Cuestas arriba y abajo (2%) Juegos 	1 cada 2 semanas	4 a 6 ejercicios x 1 serie x esfuerzos de 1" a 10"	100%	Completa. En función de la duración del esfuerzo (15" a 3')	
Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> Stretching Balístico 	3 - 4	8-10 ejercicios x 1-2 reps x 30" 4-6 ejer x 1-3 x 8-12 lanzamientos	Máxima sin llegar al dolor	-	
Agilidad	Circuitos-ejer. gimnás	1	4x10"-15"	100%	1'	
Técnico-táctico-psicológico	El entrenador propone: partidos, campeonatos, juegos, etc.	4	De 30' a 90' dependiendo de la sesión	80%-90%	En función del ejercicio que se prolonga	

B. PERÍODO ESPECIAL / COMPETITIVO

El equipo ha completado el período general/preparatorio. Inmerso en la competición oficial se pretende afinar los recursos condicionales adquiridos, ampliando y profundizando en los conceptos y actitudes estrechamente ligadas al acondicionamiento físico.



La reducción del volumen de entrenamiento a favor de una intensidad aumentada y de una orientación más específica de la carga de entrenamiento caracterizan este período desde el punto de vista de la carga de entrenamiento. Los contenidos conceptuales y actitudinales se vinculan con aspectos más cercanos a la competición.

CICLO 1 (Infantil B)

CONTENIDOS:

- Mantenimiento de las cualidades físicas condicionales específicas y su aplicación al juego:
 - resistencia aeróbica
 - velocidad de reacción, gestual, y de desplazamiento (frecuencia de zancada)
 - fuerza resistencia –abdominal, dorso-lumbar, tren superior, e inferior-
 - flexibilidad
 - agilidad.
- Actividades recomendadas al final de la sesión de entrenamiento/partido. Carrera suave de breve duración, estiramientos, vibraciones. Valoración de la recuperación del esfuerzo para una mejor respuesta en la siguiente sesión/partido.
- Iniciación en el desarrollo de la fuerza explosiva (acento en posturas, apoyos y equilibrio segmentario)
- Repercusiones de la condición física sobre el rendimiento: prestaciones tácticas, psicológicas y condición física.
- Consecuencias del consumo de tabaco en la salud y rendimiento deportivo.
- Participación activa y consciente en sesiones con una duración media de 85-90 min. y una frecuencia semanal media de 4 sesiones. Adaptación del organismo a cargas que supongan una intensidad media del 80%.

LA CARGA DE ENTRENAMIENTO. INFANTIL B. PERÍODO ESPECÍFICO DICIEMBRE – RESTO DE TEMPORADA
(Se aumentará la presencia del balón y de situaciones contextualizadas en las actividades de acondicionamiento físico)

CONTENIDO	MÉTODO DE ENTRENAMIENTO	FRECUENCIA SEMANAL	VOLUMEN DEL EJERCICIO	INTENSIDAD DEL EJERCICIO	RECUPERACIÓN	COMENTARIOS
Capacidad aeróbica	<ul style="list-style-type: none"> Juegos Recorridos resistencia Entrenamiento total Fartlek adaptado Circuito de resistencia. Carrera con ritmos Interval training 	1 ó 2	15-20 min	60% a 85% de FCM	-	<p>La carrera continua se propondrá como parte de los ejercicios compensatorios y recuperadores (5–10min)</p> <p>Introducir la presencia del balón en las actividades de resistencia.</p> <p>Evitar ritmos anaeróbicos de larga duración o acumulados sin la suficiente recuperación</p>
Fuerza resistencia	<ul style="list-style-type: none"> Autocargas Sobrecargas con compañeros 	2 o 3	6 ejercicios x 10-15 repeticiones (según tipo de autocarga)	80% de vel. max.	20"	Se podrán proponer circuitos de fuerza: 1 o 2 x 8x 15"-20" (rec 20")
Fuerza explosiva	<ul style="list-style-type: none"> Juegos Multisaltos 	1 cada 3 sem	4-5 ejercicios x 10-15 apoyos	Focalizar en Técnica	1' con estiramientos	
Velocidad: reacción, desplazamiento (con y sin balón) y gestual	<ul style="list-style-type: none"> Juegos Progresivos Repiqueateados 	1	5-6 x 1"-10"	100%	Completa: 1'	
Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> Stretching Ballístico 	3	8-10 x 20–25"	Máxima sin llegar al dolor	-	
Agilidad	<ul style="list-style-type: none"> Circuitos agilidad Ejercicios gimnásticos Juegos I,V 	1 cada 2	4 x 10"-15"	100%	30"	
Técnico-táctico-psicológico	El entrenador propone: partidos, campeonatos, juegos, etc.	4	De 25' a 60' dependiendo de la sesión	80%-100%	¿? En función del ejercicio que proponga el entrenador	

CICLO 2 (Infantil A y Cadete B)

CONTENIDOS:

- Mantenimiento y ajuste contextualizado de las cualidades físicas específicas:
 - resistencia aeróbica, potencia aeróbica
 - resistencia anaeróbica (iniciación)
 - fuerza-resistencia, fuerza-explosiva (iniciación)
 - velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento (frecuencia y amplitud de zancada)
 - flexibilidad
 - agilidad.
- Métodos de entrenamiento para el desarrollo de las cualidades físicas más relevantes para la práctica del fútbol.
- Cualidades físicas que se aplican y desarrollan en las actividades con acento técnico: orientaciones para una práctica eficaz y saludable.
- Tipos de calentamiento: de partido o entrenamiento; con poca o mucha presencia de balón; mediante ejercicios o juegos. La vuelta a la calma: efectos, beneficios y realización autónoma.
- La reincorporación a los entrenamientos tras un periodo de inactividad: fases y orientaciones a considerar.
- Actitud responsable fuera de los entrenamientos: la participación en actividades físicas no supervisadas. Posibles efectos negativos.
- Participación activa y consciente en sesiones con una duración media de 100-105 min. y una frecuencia semanal media de 4 sesiones, adaptando el organismo a cargas que supongan una intensidad media del 85%.

LA CARGA DE ENTRENAMIENTO INFANTIL (A) CADETE (B). PERÍODO ESPECÍFICO 3º Y 4º MICROCICLO DE NOVIEMBRE-RESTO DE LA TEMPORADA.

(Se aumentará la presencia del balón y de situaciones jugadas en las actividades de acondicionamiento físico)

CONTENIDO	MÉTODO DE ENTRENAMIENTO	FRECUENCIA SEMANAL	VOLUMEN DEL EJERCICIO	INTENSIDAD DEL EJERCICIO	RECUPERACIÓN	COMENTARIOS
Capacidad aeróbica/anaeróbica	<ul style="list-style-type: none"> Circuito resistencia Entrenamiento total adaptado Fartlek adaptado Recorridos resistencia Carrera con ritmos 	1	20 a 30 min	60% a 85% de FCM	-	La carrera continua se propondrá como parte de los ejercicios compensatorios y recuperadores (5–10min)
		1 1 cada 3 sem	1-2x7x50-70 met 3X300 met.	85% 90%	Bajar a 120 ppm 1'30"	Se introducirá la presencia de balón en la medida de lo posible (por ejemplo, un interval con balón)
Fuerza resistencia	<ul style="list-style-type: none"> Juegos competición Interval training Serie 300 m 	2-3	8 ejercicios x 2 x 10 a 25 rep (según el tipo de autocarga)	80%	15"-20"	En los circuitos, se introducirá alguna estación con balón (habilidad, pase corto ...)
Fuerza explosiva	<ul style="list-style-type: none"> Multisaltos Tiros a puerta, pases 	1 cada 2 1-2	6x1x10-20apo	100%	1'	El Infantil A realizará los ejercicios de multisaltos buscando más la correcta ejecución técnica que la potencia en el apoyo.
Velocidad: reacción, desplazamiento (con y sin balón) y gestual	<ul style="list-style-type: none"> Juegos, salidas Repiqueteados Progresivos Acciones combinadas 	2	5 a 7 x 1 serie x esfuerzos de 1" a 10"	100%	Completa. En función esfuerzo (15" a 2')	
Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> Stretching Balístico 	3 3	6-8 ejercicios x 1-2 reps x 30" 4x8-12 lanz.	Máximo sin llegar al dolor	-	
Agilidad	<ul style="list-style-type: none"> Circuitos, juegos Acciones combinadas 	1 cada 2	6x10"-15"	100%	Completa (1')	
Técnico-táctico- psicológico	El entrenador propone: partidos, campeonatos, juegos, etc.	4	De 60' a 80' dependiendo de la sesión	80%-100%	En función del ejercicio que proponga el entrenador	En este periodo aumentarán las acciones combinadas, dónde métodos de acondicionamiento físico y ejercicios de técnica y táctica se fusionan.

CICLO 3 (Cadete A y Juvenil)

CONTENIDOS:

- Mantenimiento y potenciación orientada según las exigencias de esfuerzo específicas del fútbol de:
 - resistencia/potencia aeróbica.
 - resistencia anaeróbica.
 - resistencia a repetidos esfuerzos submáximos
 - velocidad de reacción, velocidad gestual y velocidad de desplazamiento específica (frecuencia y amplitud de zancada). con balón y sin balón.
 - fuerza-explosiva, fuerza-resistencia
 - flexibilidad.
 - agilidad.
 - capacidad de recuperación de esfuerzos submáximos.
- Familiarización/profundización en el trabajo de sobrecargas (pesas): técnica correcta, precauciones, orientaciones previas en la movilización de pesos que supongan un 60%-70% de 1RPM, a una velocidad de ejecución cercana al 70%-90% de Vel.Máx. y un volumen de ejercicios/series/repeticiones medio (i. e. 6-9 x 1-2 x 15-20) con tiempos de recuperación aproximados de 20"-30" entre series para el ejemplo anterior.
- Diseño y realización de ejercicios de entrenamiento basados en situaciones contextualizadas, previo análisis de sus posibilidades y necesidades
- Eficacia, economía y adecuación en la aplicación de los recursos condicionales según la situación de juego, las propias posibilidades y el beneficio colectivo.
- Los desequilibrios articulares que el entrenamiento y la competición pueden generar: tipo se superficie de juego, equilibrio pélvico y vertebral, etc. Estabilización de los hábitos preventivos conseguidos en niveles anteriores.
- La recuperación después del entrenamiento/competición. Actitud responsable en la vida extradeportiva. Efectos del consumo de drogas sobre la salud y el rendimiento deportivo. La alimentación antes y después del esfuerzo: orientaciones para la optimización de las reservas energéticas.
- Dirección de diferentes tipos de calentamiento al resto del grupo: el calentamiento en la competición.
- Participación activa y consciente en sesiones con una duración media de 100-105 min. y una frecuencia semanal media de 5 sesiones, adaptando el organismo a cargas que supongan una intensidad media del 85%.

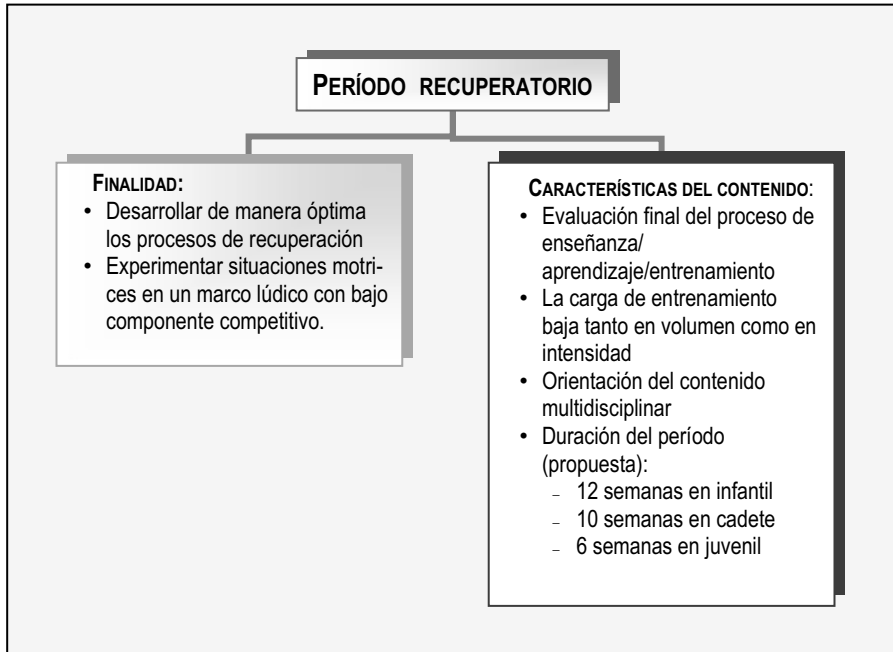
LA CARGA DE ENTRENAMIENTO. CADETE A-JUVENIL A - PERÍODO COMPETITIVO

(Se aumentará la presencia del balón y de situaciones jugadas en las actividades de acondicionamiento físico)

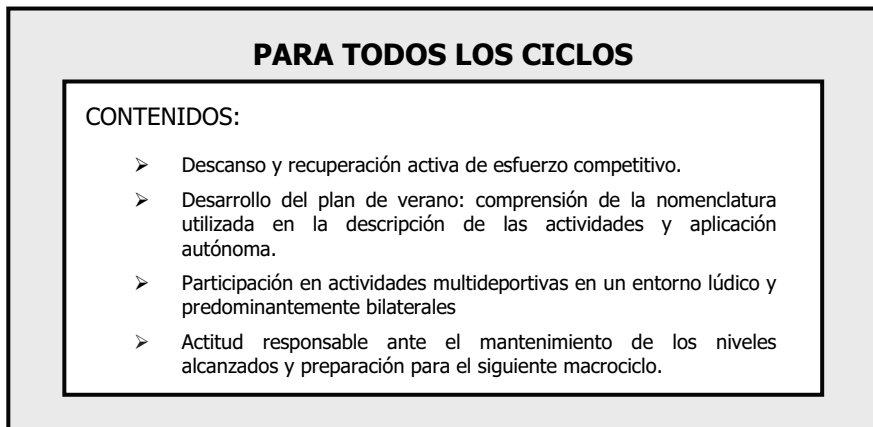
CONTENIDO	MÉTODO DE ENTRENAMIENTO	FRECUENCIA SEMANAL	VOLUMEN DEL EJERCICIO	INTENSIDAD EJERCICIO	RECUPERACIÓN	COMENTARIOS
Capacidad aeróbica/anaeróbica	<ul style="list-style-type: none"> Entrenamiento Total Fartlek Carrera con ritmos específicos Circuitos de resistencia Recorridos Juegos, competición Interval-training Series 300 m. 	1	30 a 35 min	60% a 85% de FCM	--	Se introducirá la presencia de balón en la medida de lo posible (por ejemplo, un interval con balón)
	<ul style="list-style-type: none"> Autocargas Gomas Sobrecargas compañeros 	1-2 1 cada 2	1x12x60-70m 6 x 400 m.	85%-90%de FCM 90%-100%de FCM	Bajar a 120 ppm 1,5'	Se utilizará la carrera continua como recurso recuperador (10-15 min)
Fuerza resistencia	<ul style="list-style-type: none"> Autocargas Gomas Sobrecargas compañeros 	3	Circuito 1-2 x 9 x 25"	70% de vel. máx.	25"	En los circuitos, se introducirá alguna estación con balón (habilidad, pase corto ...)
Fuerza explosiva	<ul style="list-style-type: none"> Multisaltos Ejercicios con balón, l.v. Pilometría (el juv. A) 	1	4x2x10 a 15 apoyos/tiros/pases 2x10 (30-50 cm)	100%	2' entre series (estirando)	
Velocidad: reacción, desplazamiento, gestual	<ul style="list-style-type: none"> Juegos, salidas Cuestas abajo Progresivos y Series Acciones combinadas Tiros a puerta, pases 	1 cada 2 1 cada 2 1 cada 2 1 cada 2 1 cada 2	3 ejerc x 2 x 3-5 m 1 x 8 x 30 m 9 a 12 series x 10 a 50 m. 2ejex3 seriesx10 repsx10'	100%	Completa. En función de la duración del esfuerzo (15" a 3')	
Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> Stretching Balístico FNP 	3 2 1	8 ejerc x 30" 4-8 x 12 lanzam 4-5 x 1 x 50"	Máxima sin llegar al dolor	-	
Agilidad	<ul style="list-style-type: none"> Juegos Circuitos-ejerc. Gimnás Acciones combinadas 	1 cada 2	5 x 10 – 15"	100%	1'	
Técnico-táctico-psicológico	El entrenador propone	4	De 50' a 90' dependiendo de la sesión	80%-100%	En función del ejercicio que se proponga	En este periodo aumentarán las acciones combinadas donde métodos de acondicionamiento físico y ejercicios de técnica y táctica se fusionan.

C. PERÍODO RECUPERATORIO / DE TRANSICIÓN

Llega el momento de hacer balance, de las despedidas y del descanso competitivo. Los jugadores emprenden en un entorno ajeno a la disciplina del grupo/club un período de regeneración orgánica y psicológica.



El entrenador dará a los jugadores un plan de actividades que ellos mismos realizarán. La autonomía de los jugadores vendrá condicionada por los conocimientos y las actitudes desarrolladas hasta entonces. Saber interpretar la nomenclatura descriptiva de los ejercicios, las características de los métodos de los entrenamientos, los principios del entrenamiento, etc., son aspectos básicos para afrontar con suficiencia este período.



Veamos un ejemplo de plan de actividades a entregar a los jugadores antes del período vacacional.

INFANTIL B

PLAN DE ENTRENAMIENTO VERANO 2004

OBJETIVOS:

1. Recuperar los sistemas funcionales del esfuerzo competitivo de la temporada.
2. Preparar el organismo para el inicio de la próxima temporada.

ACTIVIDADES:

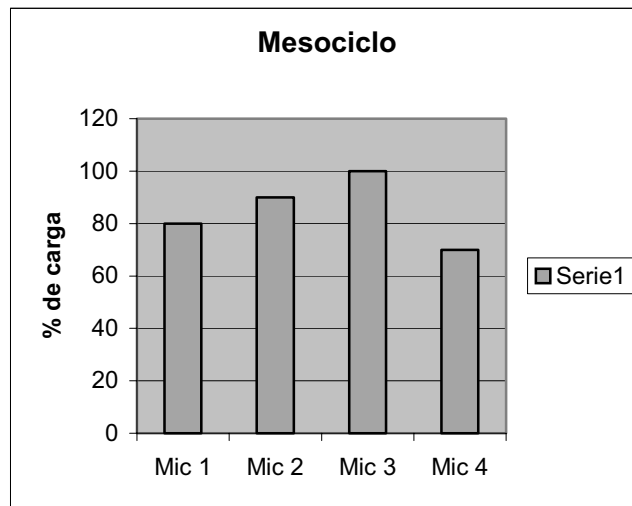
	<p style="text-align: center;">JULIO</p> <p>TIPO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • TENIS • ACTIVIDADES ACUÁTICAS • CAMPAMENTOS DEPORTIVOS • BALONCESTO • ETC. <p>VOLUMEN (orientativo):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 DÍAS POR SEMANA ALTERNATIVOS • 45 MIN. a 1 HORA CADA DÍA <p>INTENSIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> • BAJA, PREDOMINARÁ LA DIVERSIÓN SOBRE LA OBTENCIÓN DEL RESULTADO
<p style="text-align: center;">AGOSTO (días 1-22)</p> <p>TIPO DE ACTIVIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> • carrera continua • deportes recreativos • juegos con balón • autocargas • estiramientos <p>VOLUMEN (orientativo):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 días por semana alternativos • 1 hora por día <p>INTENSIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> • baja. 	<p style="text-align: center;">AGOSTO (días 23-29)</p> <p>TIPO DE ACTIVIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> • carrera continua (15 a 20 min) • ejercicios con balón (15 a 20 min) • juegos con balón (15 a 20 min) • autocargas (10 a 15 min) • estiramientos (15 min) <p>VOLUMEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 días por semana • 1 hora a 1:30 horas por día <p>INTENSIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> • baja a media

6.3. MESOCICLO

El mesociclo está integrado por 4 microciclos semanales. La estructura de los mesociclos es cíclica en cuanto a la carga del entrenamiento. Ésta es cada vez mayor hasta alcanzar el máximo en el tercer microciclo. El cuarto microciclo se plantea como recuperatorio. Se busca favorecer los procesos de adaptación e incrementar la capacidad de entrenamiento del deportista. Sin embargo, las características de la competición exigen una regularidad en el rendimiento que determina una carga sin grandes diferencias entre los microciclos de un mesociclo. Por tanto los aumentos o descensos en la carga de entrenamiento de un microciclo a otro serán moderados o leves.

La gráfica siguiente expresa la distribución de la carga en los microciclos integrantes del mesociclo.

LA DISTRIBUCIÓN DE LA CARGA EN EL MESOCICLO.



6.4. MICROCICLO

La duración del microciclo será normalmente de una semana. El lunes es el primer día del microciclo y el domingo el último. La distribución de las cargas y los contenidos en el microciclo dependerá principalmente de:

- Los procesos fisiológicos de adaptación a la carga
- El día de competición oficial
- Los amistosos a celebrar
- La disponibilidad de campos

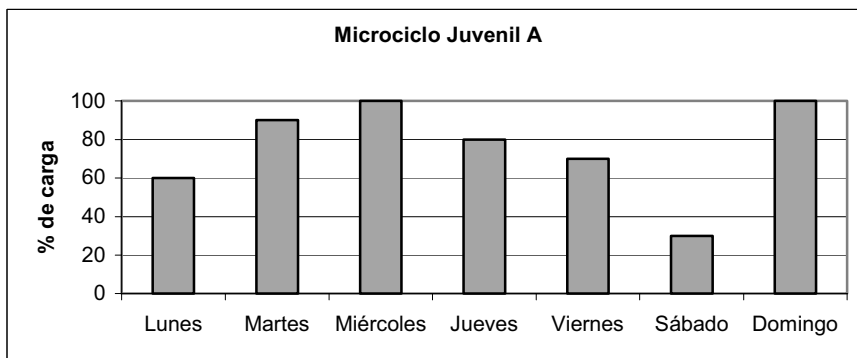
- El ciclo y la categoría del equipo
- El momento del macrociclo en que se esté.
- Otros: fiestas locales, calendario escolar, imprevistos meteorológicos, etc.

La optimización de los procesos de adaptación al esfuerzo es la primera y más importante referencia a la hora de establecer los días de entrenamiento y la distribución de la carga de entrenamiento. En este sentido se proponen las sesiones con la carga de entrenamiento adecuada para conseguir la máxima mejora que el deportista pueda conseguir.

Se debe procurar que el último entrenamiento se celebre con 24-48 horas de antelación al partido oficial con el fin de poder introducir una mayor carga en esa sesión y facilitar la recuperación antes de la competición. Se debería evitar, por lo tanto, entrenar el viernes por la tarde y jugar el sábado por la mañana. Cuando esto sucede los técnicos reducen la carga del viernes minimizando el esfuerzo exigido en la sesión. Esta sesión se “desperdicia” desde el punto de vista de la estimulación fisiológica.

Veamos un ejemplo de microciclo semanal.

LA DISTRIBUCIÓN DE LA CARGA EN EL MICROCICLO SEMANAL. (Período preparatorio. Mesociclo dirigido.)



- **Lunes:** Día de recuperación activa con bajos índices de volumen e intensidad. Utilización preferente del sistema continuado. Es el día con mayor cantidad de contenidos conceptuales. Predominio de ejercicios sin balón, cargas aeróbicas y acento en ejercicios de fuerza-resistencia y flexibilidad. Se pueden corregir los errores tácticos observados en la competición a la vez que se realiza el calentamiento o una actividad de carrera de intensidad media.
- **Martes:** El tipo de carga será más específica, con más protagonismo de ejercicios con balón, se aumentan el volumen y la intensidad, y se

trabajarán, entre otras cosas, la técnica, la fuerza general, la resistencia aeróbica-anaeróbica, la capacidad de recuperación, y la flexibilidad. Se introduce o profundiza en algún contenido táctico.

- **Miércoles:** Día de mayor carga de entrenamiento. Volumen e intensidad estarán en un alto nivel. Predominan los ejercicios contextualizados con máxima exigencia de esfuerzo. Se incluye un amistoso o una situación semejante a la competición. También se realizarán ejercicios compensatorios.
- **Jueves:** Se baja levemente el volumen del entrenamiento. La orientación de la carga se dirige hacia el desarrollo de la fuerza explosiva, el trabajo aeróbico/anaeróbico con sistemas fraccionados-intermitentes, y ejercicios compensatorios. Se corrigen aspectos tácticos de la sesión anterior y se da una aplicación contextualizada de los recursos técnicos.
- **Viernes:** Sesión previa a la competición. El volumen es significativamente menor evitando cargas de orientación anaeróbicas lácticas. Salidas, series de velocidad, la técnica de finalización de jugada, principios tácticos ofensivos o/y defensivos, y trabajo compensatorio son algunos de los contenidos de la carga a incluir en este día.
- **Domingo:** Competición amistosa u oficial.
 - Volumen de entrenamiento semanal (5 sesiones de entrenamiento + partido)= 10h 40 min aprox (con una duración media de 110 min por sesión de entrenamiento)
 - Intensidad media: 75%-80%

6.5. LA SESIÓN

La programación de la sesión de entrenamiento se basa fundamentalmente en los niveles superiores de la planificación: microciclo, mesociclo, etc. Es importante recalcar que el éxito de la planificación, y por tanto del proceso formativo, dependerá en gran medida de que el técnico programe el microciclo semanal de acuerdo con lo establecido en la planificación del período y la anual, evitando la sistemática programación en función del resultado del partido del fin de semana. Esta manera de planificar conduce a un camino errático guiado por impresiones y valoraciones en ocasiones poco fiables. El técnico diseña la sesión concretando como mínimo:

1. Objetivos de la sesión.
2. Actividades de enseñanza/aprendizaje
3. Orientaciones metodológicas:
 - a. Estilo de enseñanza
 - b. Agrupaciones
 - c. Duración de las actividades
 - d. Ocupación de los espacios y material necesario

4. Evaluación de la sesión:

- a. Asistencia y participación de los jugadores
- b. Grado de adecuación de las actividades programadas
- c. Consecución de los objetivos planteados

¿Cómo organizar las actividades a lo largo de la sesión? La frescura del sistema nervioso es necesaria para ciertas actividades más que para otras. El sistema energético utilizado en los ejercicios es otro factor a tener en cuenta en la estructuración de la sesión. El factor psicológico también determina qué actividades presentar antes o después. La disponibilidad de espacio, material, o recursos humanos condiciona en demasiadas ocasiones la temporización de la sesión.

En función de lo anteriormente descrito se describe lo que podría ser la estructura de la sesión en condiciones ideales y con jugadores motivados. Se dan algunas orientaciones que abordan errores frecuentes en las distintas partes de la sesión.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

1.- Información de objetivos y actividades de la sesión

2.- Calentamiento.

- No realizar ejercicios con balón nada más salir al campo. Si acaso se puede realizar carrera suave conduciendo el balón.
- No realizar estiramientos para comenzar el calentamiento. Antes la musculatura debe ganar temperatura. Ejercicios como carrera y movilizaciones articulares de baja intensidad son los que ayudarán a conseguirlo.
- El calentamiento debe ser progresivo, incluyendo al final una parte específica con balón (rondos, pase largo, tiro, conducción...). Si se propone un calentamiento con balón desde su principio, se debe evitar que los jugadores realicen gestos explosivos al inicio del calentamiento (pases largos, tiros, regates, etc)
- La temporización del calentamiento es especialmente importante en la competición. La duración será de 13 a 18 minutos, dependiendo de la categoría, y se acabará 4-5 minutos antes de comenzar el partido (el tiempo justo para entrar al vestuario y volver al campo). Si se excede mucho este tiempo de parada, se pierden los efectos del calentamiento. Los ejercicios de flexibilidad serán dinámicos más que estáticos.

3.- Parte principal.

¿Qué ejercicios debemos presentar antes que otros? Se propondrán primero aquellos ejercicios que exijan del sistema nervioso (primero en sufrir los efectos de la fatiga) un mayor requerimiento. Normalmente se seguirá el siguiente orden:

1. Táctica
2. Técnica
3. Ejercicios de fuerza (explosiva: i.e. multisaltos)
4. Ejercicios de velocidad
5. Ejercicios de resistencia anaeróbica láctica (3-4 min y de alta intensidad)
6. Ejercicios de resistencia aeróbica (mayores de 3 min. y de mediana intensidad).
7. Ejercicios de fuerza resistencia (objetivo compensatorio)

Ocasionalmente se puede cambiar este orden. Por ejemplo, si se quiere trabajar un gesto técnico (ya automatizado), en condiciones de cansancio, se puede dejar este ejercicio para el final de la parte principal. Puede cambiarse el orden excepcionalmente si el momento volitivo del grupo así lo sugiere.

4.- Vuelta a la calma.

- Es la parte final de la sesión. Aquí se incluirán ejercicios compensatorios y actividades de relajación.
- Trabajo de flexibilidad y vibraciones de los segmentos corporales. Estiramientos manteniendo la posición de 20 a 30 segundos o, si se sigue el método FNP, estirar 15-20 seg, contraer isométricamente (sin acortar la longitud del músculo estirado) de 6 a 8 seg., volver a estirar 20 a 30 seg, repitiendo el ciclo 2 ó 3 veces. Vibraciones del tren inferior, movilizandolos paquetes musculares más trabajados: aductores, isquiotibiales, cuádriceps, gemelos (también se presentan en la parte principal, sobre todo en el período preparatorio).
- Ejercicios de relajación a través de la respiración, el método Jakobson, el método Schultz.

7. DISEÑO DE ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA EL FÚTBOL BASE. ETAPA DE FÚTBOL 11

Se puede definir como el último paso antes de la práctica interactiva. Si en este último paso no se mantiene el enfoque integral, el diseño de una planificación integral en los niveles superiores no habrá servido de mucho. El esfuerzo del técnico preparando la sesión busca que se produzca la combinación óptima, la sinergia, de las variables y factores del diseño de la sesión. Estas variables son numerosas y quizás sea el nivel de concreción de la planificación más complejo. Aquí se reflejan todos los procesos de planificación y gestión anteriores, y se aplican a la situación real que vive el equipo. Mantener la coherencia entre la sesión y lo planificado en niveles jerárquicos más altos (planificación de las estructuras intermedias, del ciclo, de la etapa, del proyecto deportivo), a la vez que se da una sintonía entre la sesión diseñada y el contexto real del equipo al que está dirigida, es un objetivo clave en esta difícil tarea.

La coherencia interna de la sesión se refleja, principalmente, en la concordancia entre los objetivos propuestos para la sesión y las actividades a realizar. La actividad responderá a la homogeneidad/heterogeneidad del grupo en el aspecto a tratar. Por ejemplo se pueden hacer tres grupos de nivel, en función de la prueba inicial de resistencia, para la realización de un fartlek adaptado. Cada grupo llevará el ritmo de carrera acorde a sus posibilidades. Esto no quiere decir que siempre se realicen las actividades por grupos de nivel. Siguiendo el ejemplo anterior, la búsqueda de la coherencia interna en el grupo puede prevalecer sobre la partición del grupo en subgrupos de nivel que la actividad anterior sugería. El técnico entonces diseña una actividad que consiga efectos similares a los del fartlek por grupos de nivel y además favorezca la cohesión interna del grupo.

El diseño de actividades se basa a menudo en copiar actividades de un manual o proponer exactamente las actividades que el coordinador facilita. ¿Qué grado de implicación puede sentir un técnico que no tiene el “copyright” de las actividades que se propone a los jugadores en la sesión? El protagonista en este nivel de planificación es el entrenador. Si se convierte en un simple vehículo de las propuestas de otros difícilmente podrá identificarse con el proceso de enseñanza/aprendizaje/ entrenamiento.

Sí es conveniente que tengamos claras las bases de los sistemas/métodos de entrenamiento y del diseño de actividades a realizar. De manera general, el diseño de actividades en el fútbol base atenderá a los siguientes parámetros para

conseguir el objetivo que se pretende (adaptado de Sainz de Baranda, Pilar y cols, 2003):

1. Carga de la actividad:
 - a. Tiempo total de actividad
 - b. Volumen
 - c. Intensidad
 - d. Recuperación
 - e. Orientación de la carga (general, dirigida, especial).
2. Número de participantes y grado de oposición
 - a. Objetivos dinámicos (i.e compañeros)
 - b. Adversarios circunstanciales
 - c. Colaborador circunstancial
 - d. Adversarios condicionados
 - e. Atacantes condicionados
3. Reglas Espacio de juego utilizado
 - a. Tipo de utilización
 - i. Espacio libre
 - ii. Espacio prohibido
 - iii. Espacio semiprohibido (para atacantes o defensores)
 - iv. Espacio condicionado (a una acción previa)
 - b. Estructura geométrica
 - c. Organización espacial del grupo
 - i. Simultánea
 - ii. Alternativa
4. Utilización de porterías
 - a. Tamaño
 - b. Número
 - c. Ubicación
 - d. Funcionalidad
5. Elementos técnico-tácticos
 - a. Superficie de contacto
 - b. Número de contactos
 - c. Elementos tácticos: apoyos, ayudas permanentes, contraataques, etc.
6. Tiempo de juego

La orientación de la carga se definirá por el grado de acercamiento de las situaciones que el ejercicio proporciona respecto al juego. Ayestarán, F. (2003) plantea esta cuestión de la siguiente manera:

EJERCICIO	OBJETIVO	MEDIO	EJEMPLO
GENERAL	GENÉRICO	GENÉRICO	CC.U.ANA.
DIRIGIDO-1	ESPECÍFICO	GENÉRICO	INT-EXT
DIRIGIDO-2	GENÉRICO	ESPECÍFICO	JR-C.AER
ESPECÍFICO	ESPECÍFICO	ESPECÍFICO	FR-P.A.

F. Ayestarán (2003)

CC.U.ANA.: carrera a umbral anaeróbico individual

INT-EXT.: interval extensivo












JR-C.AER.: juego reducido de capacidad aeróbica

FR-P.A.: fútbol reducido de potencia aeróbica.

Las actividades de acondicionamiento físico se plantean en estas edades de manera amena o lo menos aburrida posible. En ocasiones es necesaria la repetición continua del mismo esfuerzo físico. En otras se intenta fomentar además la capacidad de sufrimiento del deportista. Sin embargo se defiende la utilización de formas jugadas de los métodos de entrenamiento tradicionalmente utilizados. Para que este tipo de actividades tenga los efectos del método de entrenamiento en el que se basan, se controlarán tiempo, distancia, intensidad, recuperación, etc. de esa forma jugada.

Los métodos de entrenamiento a emplear en las sesiones se adaptan a las características madurativas que los jugadores presentan. Esta adaptación se traduce en una modificación, supresión o inclusión de: volumen, intensidad, movimientos a realizar, reglas, presencia de balón/compañeros/adversarios. Estos cambios en las formas originales de los métodos de entrenamiento buscan principalmente la reducción de la carga, la aplicación contextualizada a la dinámica de juego y dotar de forma competitivo-lúdica a las actividades de acondicionamiento físico.

A continuación se describen actividades asociadas a algunos métodos de entrenamiento citados en capítulos anteriores. La simbología utilizada es la siguiente:

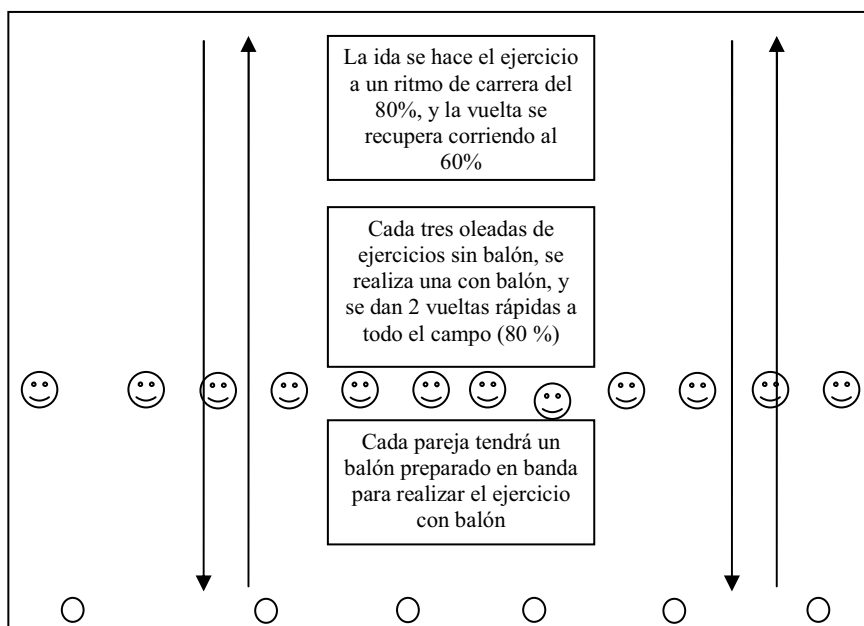
	Portería móvil.
	Conos.
	Balón.
	Jugador.
	Jugador.
	Portero.
	Entrenador.
	Tiro.
	Movimiento jugador.
	Pase.
	Conducción.

A. SISTEMA CONTINUADO

√ Entrenamiento total (adaptado). Ejemplo de actividad a realizar por el equipo juvenil A en el período preparatorio, mesociclo general, microciclo 3º, 1ª sesión.

- **Objetivos:**
 - Principal. Desarrollar la resistencia (aeróbica y anaeróbica)
 - Secundarios. Mejorar la movilidad articular, la conducción y el pase, la resolución de situaciones 1x1 ó 2x2 y la concentración en situaciones de fatiga.
- **Descripción:**
 - Volumen: 40 minutos
 - Intensidad variable: 60%-80%
 - Recuperación: no hay, al ser un esfuerzo continuo

- Orientación de la carga: aeróbica-anaeróbica con esfuerzos dirigidos a la movilidad articular, la agilidad, la técnica, la táctica, la velocidad de reacción, la concentración, la aceleración en condiciones de fatiga
- El espacio a utilizar será el ancho del campo. Los jugadores corren en formación de línea paralela a la banda realizando los ejercicios a la ida (parando la carrera si el ejercicio así lo exige) y recuperando en carrera al 60% durante la vuelta.
- Son series de 5 ejercicios de diferente tipo. El 4º ejercicio es con balón y el 5º son 2 vueltas rápidas al campo (85% de FRC Máx.). Cada serie se proponen ejercicios de mayor exigencia muscular.

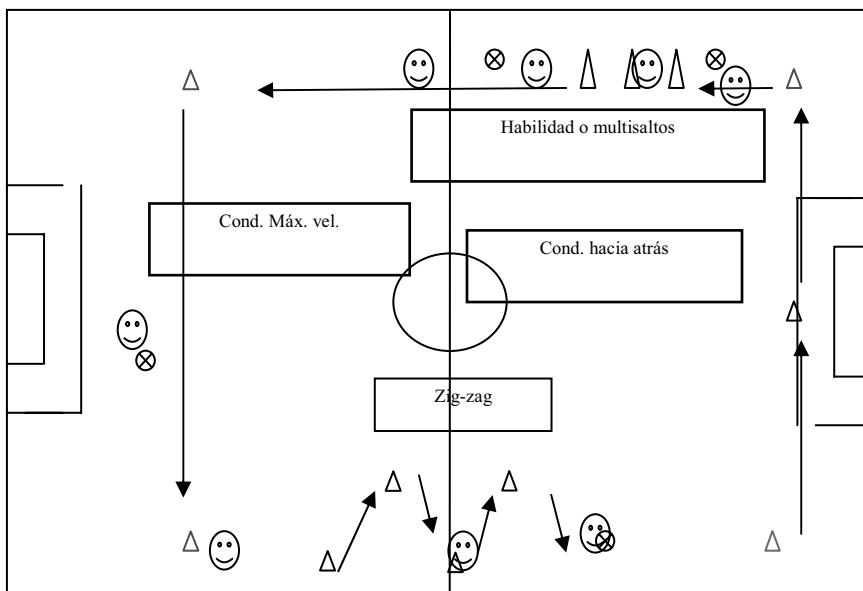


Ejemplo de ejercicios y secuenciación:

1. Circunducción simultánea de los 2 brazos hacia delante
2. Vuelta al 60%
3. Circunducción simultánea de los dos brazos hacia atrás
4. Vuelta al 60%
5. Lanzamiento de brazos por detrás de la espalda, uno por arriba (detrás de la cabeza) y otro por debajo (detrás de la zona lumbar)
6. Vuelta al 60%
7. Ejercicio con balón: pase corto en carrera, ida y vuelta
8. Cambio de ritmo. 2 vueltas a todo el campo al 80%.

9. Giros de cintura rápidos a la voz de “ya”, parándose el jugador para hacerlo
10. Vuelta al 60%
11. Flexión de tronco sobre piernas abiertas, en tres tiempos: adelante, entre las piernas, y profundo hacia atrás. A la voz de “ya”, parándose el jugador para hacerlo.
12. Vuelta al 60%
13. Flexión lateral de tronco buscando con una mano el pie. 2 veces a cada lado sobre piernas abiertas. Parándose el jugador para hacerlo a la voz de “ya”.
14. Vuelta al 60%
15. Ejercicio con balón: 1x1 a mantener la posesión del balón, durante 30”, ocupando el espacio que quieran dentro de la mitad de campo.
16. Cambio de ritmo. 2 vueltas a todo el campo al 80%.
17. Lanzamiento frontal de pierna: 2 con cada pierna, y se avanza un paso en cada lanzamiento.
18. Vuelta al 60%
19. Lanzamiento lateral de pierna. 2 veces con cada pierna y se hace bailando en el sitio.
20. Vuelta al 60%
21. Skipping alto y máxima frecuencia en 5”.
22. Vuelta al 60%
23. Ejercicio con balón: conducción de balón mientras el compañero hace de sombra, por detrás, en los cambios de dirección y ritmo que haga el compañero que conduce. A la vuelta se cambian los papeles.
24. Cambio de ritmo. 2 vueltas a todo el campo al 80%.
25. Giro rápido + salto cada 10 metros
26. Vuelta al 60%
27. Desplazamiento lateral rápido con doble paso en zig-zag
28. 4 fondos de piernas frontales en el sitio + salida en velocidad (5 metros aprox.) y parada inmediata a la señal del entrenador.
29. Vuelta al 60%
30. Ejercicio con balón: 2 x 2 por la posesión de 1 balón en espacio reducido (área de penalti para un total de 20 jugadores) en presencia de los otros grupos de 4. Durante 1’.
31. Cambio de ritmo. 2 vueltas a todo el campo al 80%.
32. Etc. Repetir ciclos variando e intensificando los ejercicios hasta completar el tiempo de la actividad.

- ✓ Recorrido con variante lúdico-competitiva. Infantil A. Período Especial, mesociclo 4º, microciclo 4º, sesión 1ª.

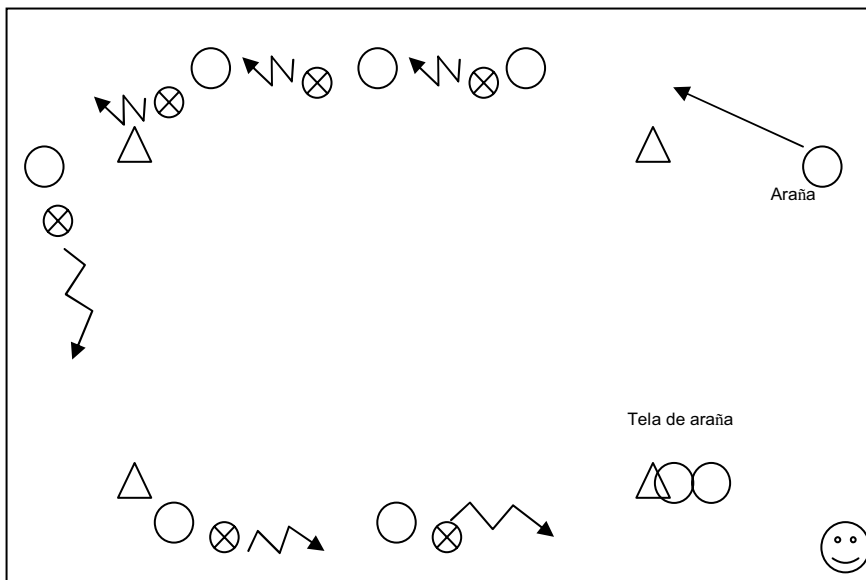


"O robo o no conduzco". Nivel Cadete B. Jugadores: 8 a 14

Duración: 20'

- **Objetivo principal: mantener/profundizar:** resistencia aeróbica-anaeróbica. Otros: conducir el balón en condición de fatiga, regate, cobertura de balón, interceptación reflexiva, aprovechamiento de espacios libres y resolución de 1 x 1, predisposición favorable al esfuerzo físico.
- **Descripción:** cada 2' de carrera o conducción al 60% siguiendo el recorrido del dibujo, los jugadores tendrán 30" todos contra todos por la posesión de los balones existentes (mitad que jugadores) en la zona interior del recorrido. Los jugadores en posesión de balón al final de los 30" continuarán conduciendo y el resto en carrera sin balón. El entrenador tiene la opción de dar un balón extra a quien vea que mejor está realizando el recorrido o quitarlo a quien no lo esté haciendo bien.
- **Variante:** por parejas

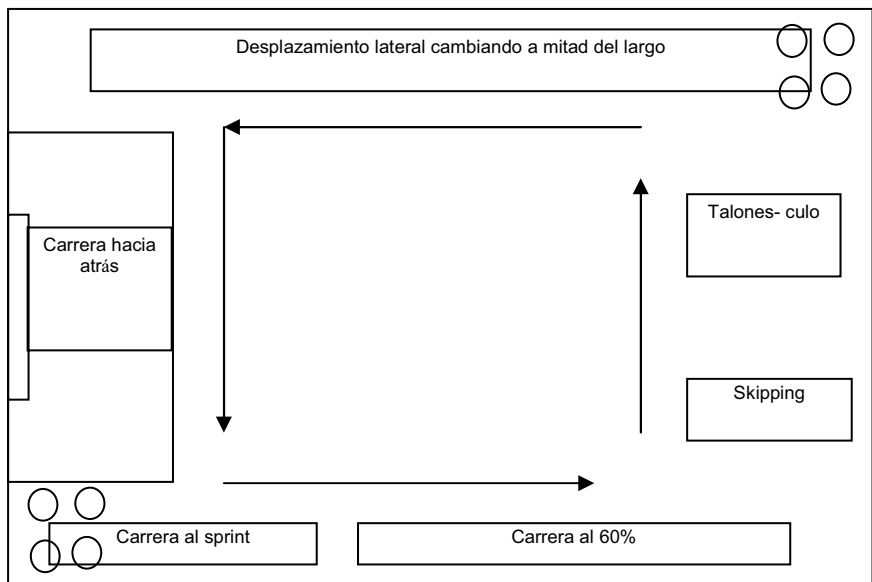
✓ Juego. Infantil B. Período General, 2 mesociclo, microciclo 4º, sesión 1ª.



“La Araña”. Nivel Infantil Jugadores: todos Duración: 15’

- **Objetivo principal:** Mantener la resistencia aeróbica Otros: mejorar la conducción en fatiga, valorar el esfuerzo físico como requisito para mantener la posesión del balón.
- **Descripción:** Los jugadores deberán correr alrededor de un circuito (alrededor del campo) conduciendo balón. Si la araña (sin balón) da alcance a algún jugador y consigue tocar el balón, pasará a formar parte de la tela de araña. Si algún jugador toca la tela de araña, pasará a formar parte de ella. El juego acaba cuando queda un solo jugador sin pillar. Reglas especiales: la araña les da $\frac{3}{4}$ de vuelta de ventaja en la salida; ni la araña ni los jugadores pueden retroceder o pararse, la tela de araña permanece unida y no se puede mover cuando pasa algún jugador.
- **Variantes:** a) la araña también conduce balón b) Los jugadores de la tela de araña realizarán 1 ejercicio de autocarga (10 reps) cada vez que pase la araña.

- ✓ Carrera con ritmos y desplazamiento diversos. Período Preparatorio, mesociclo general, microciclo 3, sesión 2ª



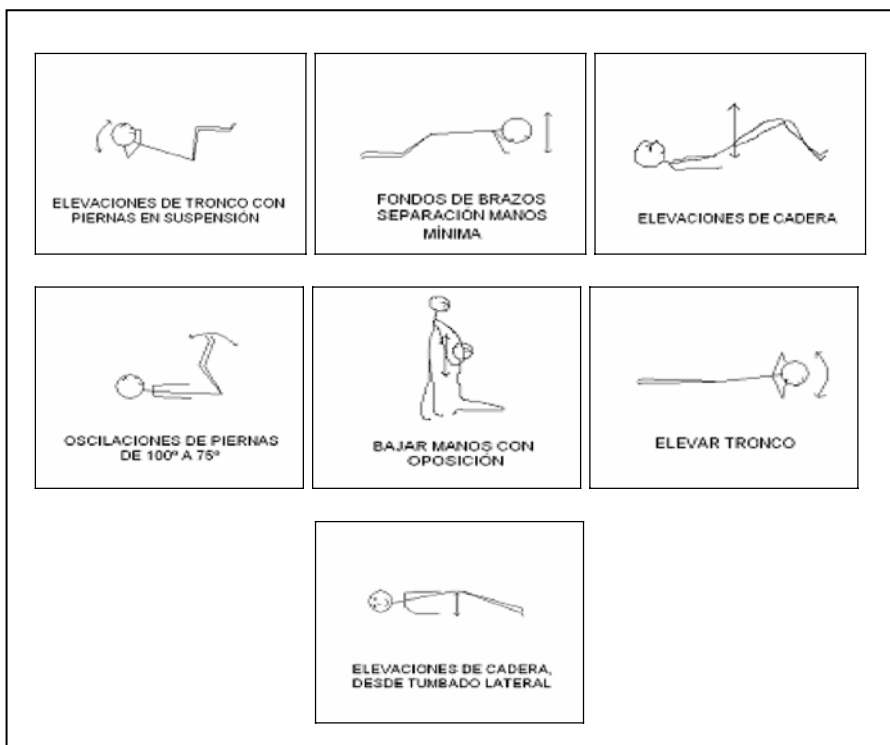
“Carrera con ritmos y desplazamientos diversos” Nivel juvenil. Jugadores: 8 de nivel homogéneo. Duración: 15’ (se suma al tiempo dedicado a 2 actividades de 15’ de duración cada una)

- **Objetivo principal:** mejorar la resistencia aeróbica/anaeróbica y la resistencia a la realización de esfuerzos máximos/ submáximos utilizando diferentes tipos de desplazamiento. Otros: mejorar la técnica de los desplazamientos y la capacidad agonística.
- **Descripción:** el grupo se dividirá en dos iniciando el recorrido desde esquinas opuestas y en el mismo sentido. Realizarán los esfuerzos tal y como se expresan en el dibujo. Transcurrida la mitad del tiempo de la actividad, se cambiará de sentido.
- **Variantes:** incluir un ejercicio de autocarga en las esquinas del recorrido

B. Sistema Fraccionado.

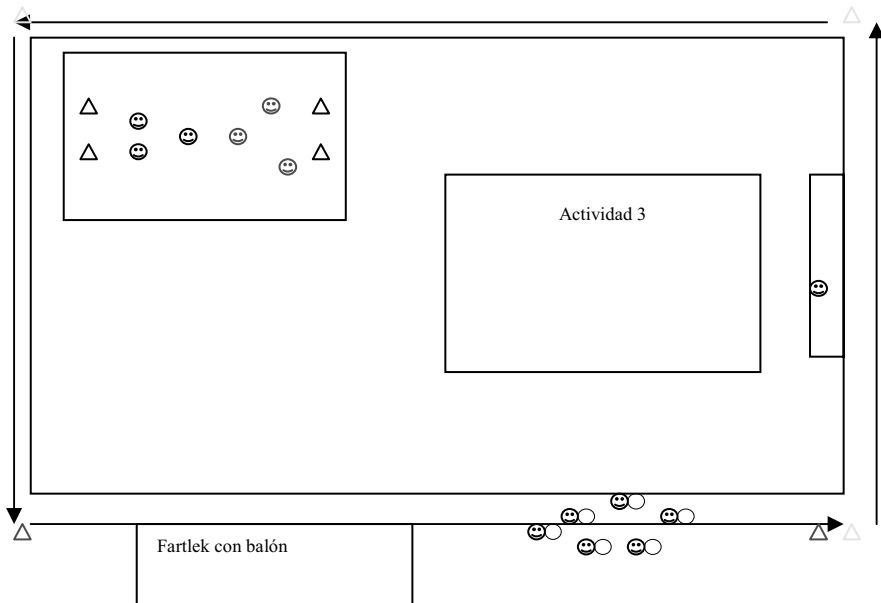
√ **Circuito** de fuerza (autocargas). Cadete B. Período Especial, mesociclo 2º, microciclo 1º, sesión 1ª.

- Objetivo principal: mantenimiento de la fuerza resistencia con finalidad compensatoria. Otros: reconocer la importancia de los ejercicios compensatorios en el equilibrio muscular y articular.
- Descripción:
 - Volumen 2 x 7 x 20".
 - Intensidad: 80% de la velocidad máxima de ejecución.
 - Rec: 15" entre estaciones y 2' entre vueltas.
 - Duración total aproximada: 10'
 - Agrupación: por parejas
 - Variantes: introducir alguna estación con balón (i.e. habilidad, conducción, pase corto...)



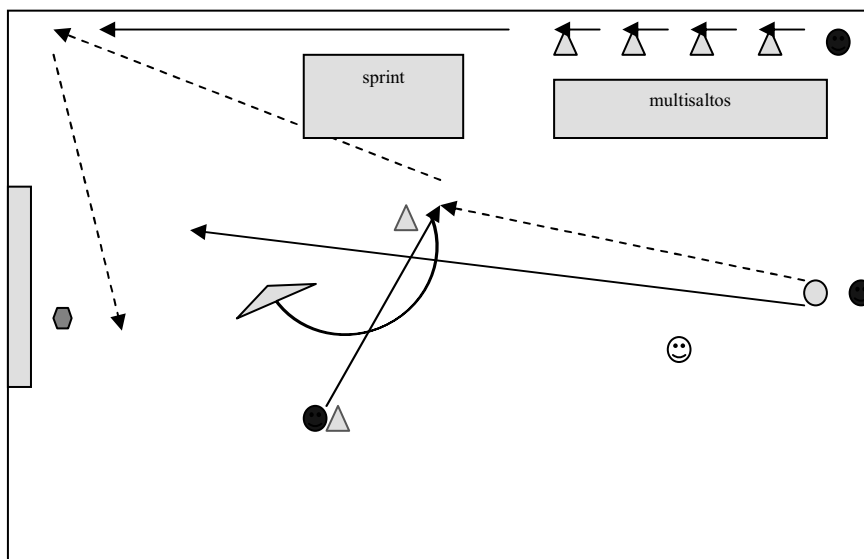
✓ Multiactividad. Juvenil B. Período especial, mesociclo 2º, microciclo 2º, sesión 2ª.

- Objetivo principal: desarrollo de capacidad aeróbica/anaeróbica, fuerza explosiva aplicada, velocidad aplicada. Otros: conducción, pase, técnica de finalización, movimientos ofensivos, desmarques, marcaje, etc.
- Organización: Grupos de 6 y los porteros en la portería. Cada grupo de 6 realizará una de estas actividades rotando cada 10 minutos con 1 minuto de recuperación. Duración total: 35'.
- Descripción:
 - Actividad 1: **fartlek** con balón. A realizar en banda, se marcan con conos las distancias y las intensidades. Entre conos amarillos al 60%, entre conos rojos al 80%. En función del campo disponible, la proporción de distancias será de 3 a 1. Por ejemplo, 120 metros al 60% (conos amarillos), 40 metros al 80% (conos rojos).
 - Actividad 2: **minipartido** 3x3 al 100%.
 - Actividad 3: **jugada ofensiva** al 100%. Ver dibujo. Se puede cambiar por otra jugada, manteniendo los multisaltos. Actividad 3, jugada ofensiva, por trios.



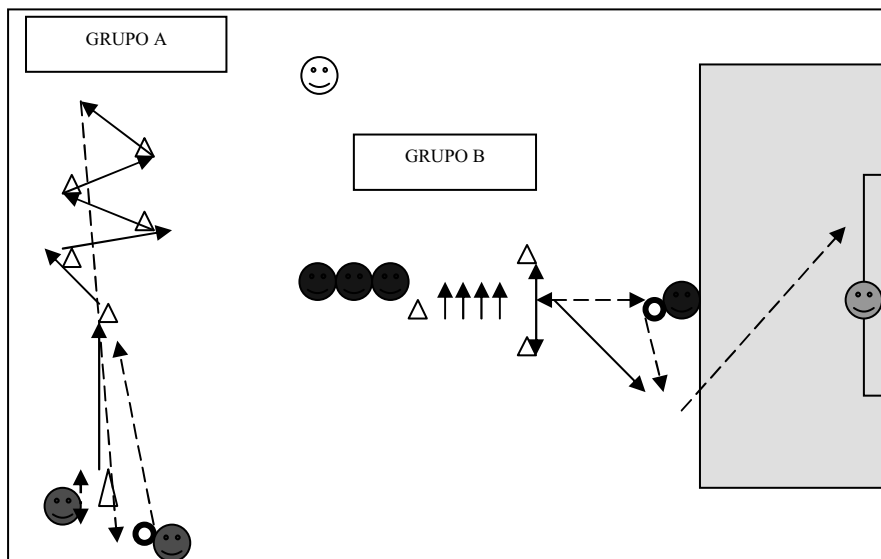
Actividad 3, jugada ofensiva, por trios :

Jugador con balón pasa al compañero delantero cuando éste se desmarca hacia el otro cono. Controla el balón orientándolo hacia dentro, y pasa en profundidad al compañero de banda. Mientras, el jugador de banda salta los conos (rodillas pecho, pata coja,...) y busca el pase del compañero en sprint. Centra para el remate al primer o segundo palo. Se cambian papeles en cada turno, y los conos se saltarán de manera diferente en cada vuelta del jugador.

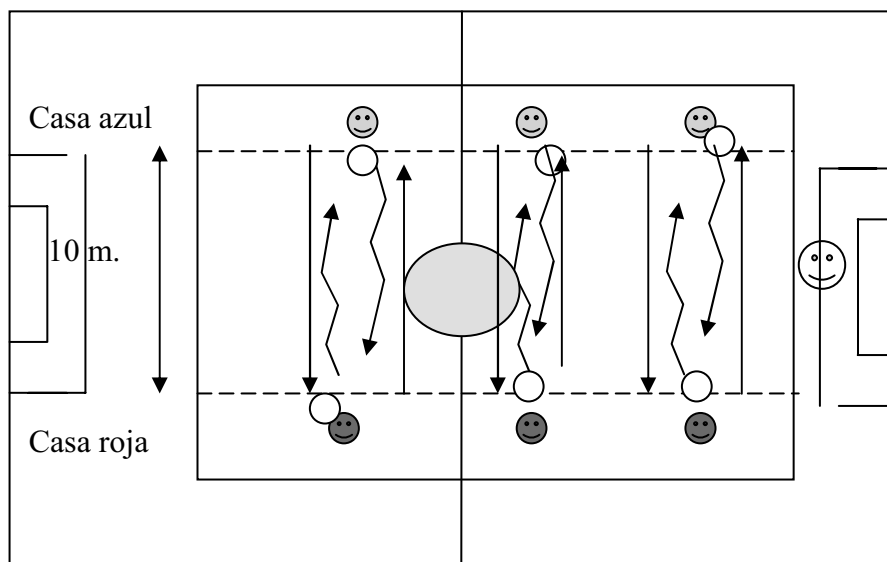


✓ Acciones combinadas. Cadete A. Mesociclo 4º, microciclo 2º, sesión 2ª.

- Objetivo principal: mejora de la agilidad. Otros: mejora de la fuerza explosiva, la velocidad de desplazamiento, del pase, del tiro y de la conducción.
- Descripción:
- Organización: Se divide al grupo en dos. El grupo A formará parejas y cada una tendrá su zona de actividad como se aprecia en el dibujo. En el grupo B formará una fila menos uno que se cambiará cuando todos de la fila hayan realizado una repetición. A los 5' los grupos cambian de actividad, realizando cada una 2 veces.
 - Grupo A: 3 saltos en el sitio elevando rodillas + sprint 10 m. + zigzag con balón (que le pasa el compañero desde la salida) y pase al compañero a la salida del ejercicio. Intensidad al 100%. Rec.: 15"
 - Grupo B: 4 saltos con una pierna en profundidad (2 segundos con cada pierna) + desplazamiento lateral 4 metros + pared y tiro a puerta. Intensidad. 100%. Rec.: 30"



✓ Juego. Infantil B. Período especial, mesociclo 5, microciclo 3, sesión 2.

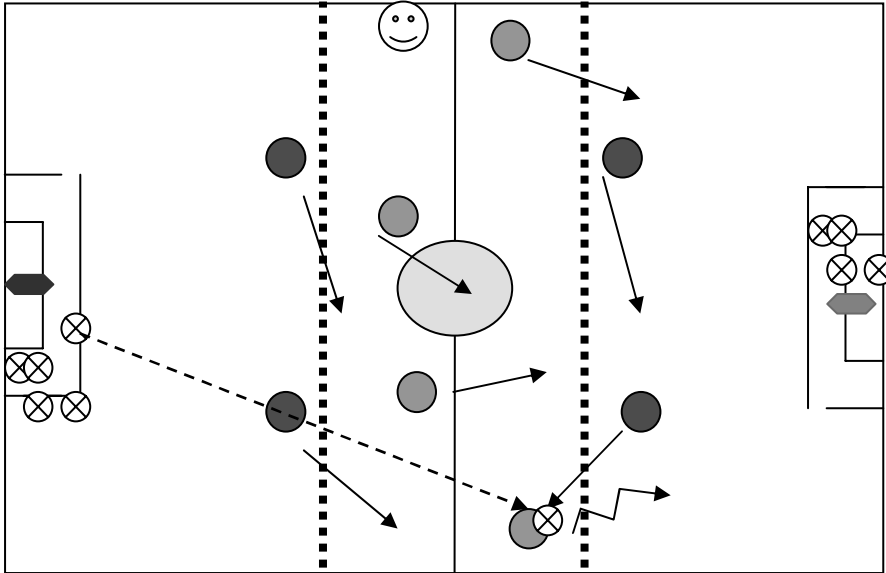


“Balones calientes” Nivel Infantil. Jugadores: 14-20 Duración 10’.

- **Objetivo principal:** mejorar la velocidad en conducción. Otros: mejorar agilidad, velocidad (aceleración y desaceleración), cambios de dirección, conducción.
- **Descripción:** Los jugadores salen, cuando se dé la señal, conduciendo los balones calientes de su casa para dejarlos en la casa del equipo adversario. Transcurrido un tiempo (10"-30") se pita y todos paran donde estén. El equipo que menos balones tenga en su casa gana. Recuperación entre repeticiones: 30"-50". Cada equipo tiene un jugador sin balón que tratará de dificultar el avance de los oponentes.
- **Variante:** poner 4 ó 5 balones más que jugadores que se dejan en el centro al comienzo del juego

B. SISTEMA INTERMITENTE VARIABLE

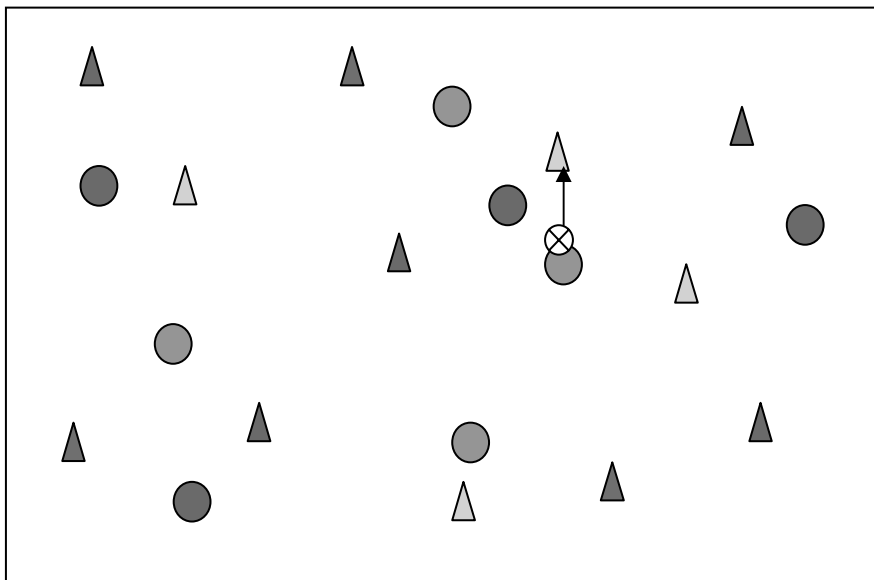
✓ Juego. Infantil A. Período especial, mesociclo 6, microciclo 2, sesión 1.



“Controlo el saque de portería” Nivel Cadete. Jugadores 4 x 4 + 2 porteros. Duración: 15’

- **Objetivo principal:** resistencia aeróbica-anaeróbica Otros: controlar el saque de portería, practicar el ataque directo, mejorar la rapidez en la toma de decisiones.
- **Descripción:** Los 4 jugadores que reciban el saque se colocarán en su zona de recepción (entre líneas discontinuas). Al saque del portero cualquier atacante controlará el balón y todo el equipo pasará a realizar jugada de ataque. El equipo defensor estará fuera de la zona de recepción antes de golpear el balón el portero e intentará robar el balón tras el saque del guardameta. Realizará 10 recepciones alternativas cada equipo. Para que la jugada de ataque sea válida no se podrá pasar al primer toque el balón que saca el portero (se requiere control) y se finalizará en menos de 15”-20”. Se pitan los fueros de juego.
- **Variante:** pueden atacar cualquier portería.

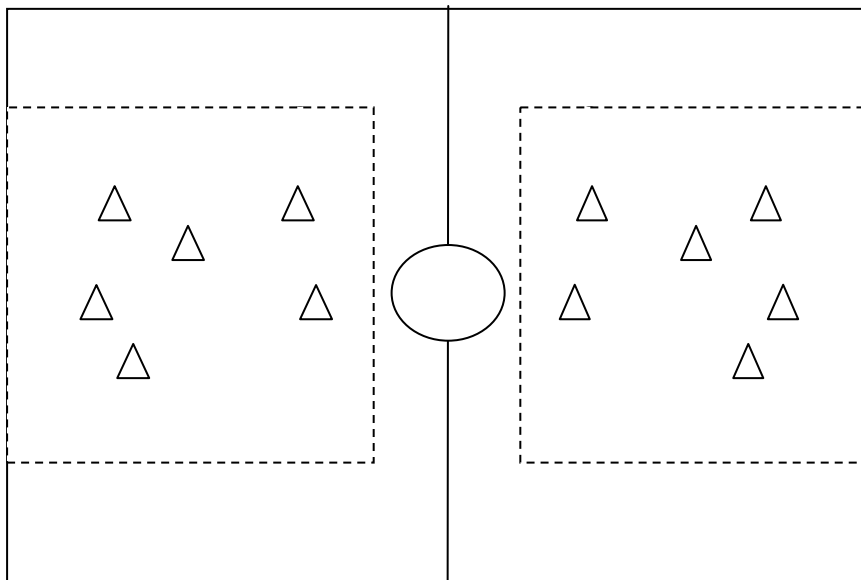
✓ Juego. Juvenil A. Período especial, mesociclo 4, microciclo 4, sesión 2.



“Tiro al cono”. Nivel: Juvenil A. Jugadores: 2 equipos de 3 ó 4
Duración: 20’

- **Objetivo principal:** mejorar la agilidad aplicada. Otros: golpear el balón con precisión. pase, fintas, cobertura, entrada cambios de orientación, resistencia aeróbica/anaeróbica, velocidad aplicada, reflexionar /decidir sobre las prioridades en el juego, etc.
- **Descripción:** juegan dos equipos a derribar los conos desplegados por la zona de juego de manera aleatoria. Gana el equipo que más puntos acumule cuando queden 2 conos por tirar, teniendo en cuenta que el cono azul vale 3 puntos, el verde 2 y el rojo 1. Si un jugador no está corriendo, estando el balón en juego, será penalizado 1’ fuera del juego (carrera continua).
- **Variante:** sólo se puede derribar un cono cuando el equipo realice 5 pases seguidos.

✓ Juego. Infantil B. Período especial, mesociclo 5, microciclo 4, sesión 1.



“Coca”. Nivel: Infantil B. Jugadores: 4-6 Duración: 15’

- **Objetivo principal:** mejorar la capacidad aeróbica y realizar esfuerzos anaeróbicos aplicados a la situación jugada. Otros: agilidad aplicada, tiro, resolución 1 x 1, valorar el robo del balón como paso necesario para la jugada ofensiva.
- **Descripción:** juegan todos contra todos y con obstáculos (conos) dentro de la zona marcada por la línea discontinua. El gol clasifica para la siguiente ronda. El último de cada ronda en marcar gol es eliminado (realiza un circuito de conducción). El jugador clasificado realiza habilidad hasta que comience la siguiente ronda. Para que sea gol válido se debe tirar desde fuera del área pequeña.
- **Variante:** se compite por parejas. La final se puede jugar a dos goles.

8. CONCLUSIONES

El proceso formativo de los jugadores en esta etapa va más allá del aprendizaje inconexo de las habilidades técnicas, los principios tácticos, el acondicionamiento físico y las habilidades cognitivo-competitivas.

La perspectiva integral de la planificación de la preparación física se fundamenta en la interrelación de estos bloques (condicional, técnico, táctico y psicológico) articulados en torno a conceptos, recursos- habilidades, actitudes y hábitos. Los diferentes niveles de concreción de la planificación plasman esta premisa. Desde los objetivos generales que el acondicionamiento físico persigue en esta etapa, hasta las actividades de enseñanza/aprendizaje del equipo, se diseña el entrenamiento bajo la perspectiva integral.

Se evitan de esta manera reduccionismos y formas tradicionales de entrenamiento que favorecían, en demasiadas ocasiones, situaciones alejadas de las propias características del juego y exentas de contenido conceptual y/o actitudinal ajustado a las experiencias motrices y al momento madurativo del jugador.

Las características propias de los fenómenos de adaptación fisiológica y de los procesos de aprendizaje pueden, sin embargo, exigir esporádicamente medidas analíticas. Por ejemplo la recuperación del esfuerzo competitivo aconseja actividades de baja intensidad y poco volumen con una orientación de la carga general. Una actividad que responde a estas características puede ser 15' de carrera continua al 50-60% de FCM. Aquí no se dan la implicación técnico-táctica ni la exigencia cognitiva aplicada que desde la perspectiva integral se defienden. Otro ejemplo podría ser la propuesta de actividades analíticas que buscan una exclusiva mejora perceptiva y ejecutiva en cierto gesto técnico que determinado jugador realiza deficientemente. Este tipo de situaciones no resta valor integral al proceso global del entrenamiento, en tanto en cuanto son medidas de atención específica a necesidades puntuales que a su vez se consideran parte del proceso formativo del equipo/jugador.

La planificación del bloque condicional para esta etapa considera las características de los jugadores, los esfuerzos que el juego exige, el calendario de competiciones y la información que las ciencias de la actividad física ponen a nuestro alcance (teoría y práctica del entrenamiento, pedagogía de las conductas motrices, etc). El análisis de esta información, lo establecido en el proyecto deportivo de la entidad para el fútbol base y las orientaciones que se dan para la etapa en el bloque condicional guían el desarrollo curricular hasta las actividades de la sesión.

Tres son los ejes que articulan el acondicionamiento físico en esta etapa: la capacidad de entrenamiento del jugador, el rendimiento y la higiene deportiva. Casi tan importante es facilitar los estímulos apropiados como evitar los inapropiados. La secuenciación de objetivos y contenidos por ciclos (infantil B, infantil A - cadete B, cadete A – juvenil) indica al entrenador de equipo qué corresponde alcanzar y desarrollar en cada ciclo. Si el ciclo 1 (infantil B) se caracteriza por ser una introducción al acondicionamiento físico con la presencia dominante de métodos adaptados y formas jugadas, el ciclo 3 (cadete a – juvenil) se aproxima a las exigencias del entrenamiento senior, utilizando métodos de entrenamiento del deportista adulto con la pertinente adaptación de la carga de entrenamiento.

La metodología del acondicionamiento físico, bien por herencia o por su lógica interna, nos invita a la utilización del recurso directivo. En ocasiones es el más adecuado, pero se sugiere el uso predominante de formas no directivas, con el apoyo conceptual que dote de autonomía al equipo e implique a los jugadores en los procesos de formación deportiva.

La evaluación no es un añadido que quita tiempo para realizar otras actividades. Se integra de manera coherente en el sistema que el entrenador configura. Los datos (tiempos, distancias, repeticiones, conocimientos, actitudes, etc.) que podamos registrar, entre otras cosas, mejoran la visión de la situación y fundamentan la planificación y su reconducción.

El diseño de las estructuras intermedias (macrociclo anual, mesociclos, microciclos, sesiones) supone un paso adelante en la concreción de la planificación. Los interrogantes que se abren en el campo del acondicionamiento son muchos. Las respuestas no se dan siempre. ¿Qué cantidad de los diferentes tipos de orientación de la carga puedo aumentar de una temporada a otra? ¿Cuánto varía la capacidad del jugador durante la temporada y cómo responder a esa variación en la planificación? etc. Las investigaciones sobre los futbolistas de estas edades son escasas. Mientras tanto, la planificación de la carga de entrenamiento está supeditada a extrapolaciones de las investigaciones realizadas en otros ámbitos. Sin embargo, sí se puede realizar una planificación racional en base a la consideración de las características madurativas del jugador, las del juego (tiempos reducidos en cadete e infantil), así como los principios biológicos y pedagógicos de los procesos de enseñanza/aprendizaje/entrenamiento.

BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES CONSULTADAS

- García Manso, J.M., y col. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Editorial Gymnos. Madrid.
- Blázquez, D (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Ediciones Martínez Roca, S.A. España.
- Almaguer López, R (2004). *La iniciación deportiva y su proceso en el Balonmano*. Monografías.com
- Barranco, F. J. (1993). *Planificación estratégica de recursos humanos. Del marketing interno a la planificación*. Pirámide. Madrid.
- Viciano Ramírez, J. (2004). El proceso de la planificación educativa en educación física. *Lecturas EF y Deportes*. Argentina
- Luhtanen, P. *Biomechanical Aspects of Soccer Performances*. Foundation for Research & Development in Olympic Sports, Finland, 2003.
- RCD Espanyol. <http://www.rcdespanyol.com/rcdespanyol>. 2004
- SD Deusto <http://comunidades.kzguinea.net/SDDeusto/ES/Presentacion/Objetivos.htm>. 2004
- The Canadian Soccer Association. *The National Centre Program*. 2004. Canada
- Pino, J. y cols. *La formación conceptual del deportista en los deportes de equipo en la fase de iniciación*. *Lecturas EF y Deportes*. paraArgentina, nº 24, 2001.
- Paredes, J. *Apuntes de metodología del entrenamiento*. Curso de entrenadores de fútbol Nivel I. Villajoyosa. Alicante. Federación Valenciana de Fútbol. 2004
- Blázquez, D. (1990). *Evaluar en educación física*. INDE. Barcelona
- Federación Valenciana de Fútbol. Curso de entrenadores Nivel I en Villajoyosa. *Apuntes de Táctica*. 2004.
- Colado Sánchez, Juan Carlos. *Fitness en las salas de musculación*. INDE, 1996. Barcelona.
- Luhtanen, Pekka. *Biomechanical aspects of soccer performances*. Foundation for Research & Development in Olympic Sports, Finland
- Vignales, Carlos. *Método de entrenamiento aeróbico intermitente*. "FUTBOL BASE.COM- Tus Artículos" 03/12/02

- Dr. Ekblom (1989) *Fisiología aplicada al fútbol*. Cuadernos Técnicos del deporte 2. Palma de Mallorca.
- Capranica, L. (2001). *Heart Rate and Match Analysis in Pre-Pubescent Soccer Players* Journal of Sports Sciences. Vol. 19, No. 6 379-384.
- Professor Gleeson, M (2004) *Football - Physiological And Metabolic Demands*. www.medicdirectsport.com
- Pradet, Michel (1999) *La preparación física*. INDE. Barcelona
- García Manso, J.M., y col. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Editorial Gymnos. Madrid.
- Ortiz, Vicente y cols. (1999) *Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición*. Ed. INDE. Barcelona
- Alan Pearson. *SAQ FÚTBOL*. (2002). Ed. TUTOR
- Benítez, R. y Aiestarán, P. *Fútbol. Método integral de entrenamiento. Cuaderno de apoyo*. Gymnos. Madrid.
- Seirul-lo, F. (1993). *Jornadas sobre el entrenamiento del deportista de élite. Cuadernos técnicos del deporte nº 6*. Instituto navarro de deporte y juventud. Navarra.
- Forteza, A. y A. Ranzola. *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. Editorial Científico-Técnica. C. Habana. 1988.
- Raya, A., Sánchez, J., Yagüe, J.M, (2003) *El entrenamiento aeróbico del futbolista*. Efdeportes Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 58 - Marzo de 2003
- Ayestarán, F. (2003). *Abfútbol*. Número 6. Instituto Monsa de ediciones S.A. Barcelona.

