



IdaClass

CURSO DE
PERSONAL TRAINER

CLASE N° 9

• **PRINCIPIOS Y LEYES DE ENTRENAMIENTO** •

Profesor Esteban Dichiera

• PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO •

Los principios del entrenamiento deportivo son reglas generales extraídos de las ciencias del deporte, y en especial de la pedagogía, la psicología y la biología del deporte. Deben interpretarse como guías rectoras y no como dogmas de aplicación en todos los casos y todas las aplicaciones.

En la literatura especializada nos encontramos que cada autor propone una serie de principios generales, aunque la mayoría coinciden y suele ser un problema más terminológico que conceptual. En general, la teoría de entrenamiento y sus publicaciones han hecho más referencia y aplicación a los deportes individuales que a los colectivos, que tienen unas características muy diferentes (factores de rendimiento, periodos de competición, heterogeneidad de los deportistas, etc.).

• PRINCIPIO DE LA UNIDAD FUNCIONAL •

El hecho de considerar el organismo como un todo indisoluble ha de ser un principio a tener en cuenta a la hora de realizar la planificación de las unidades de entrenamiento.

La importancia de este principio, sería el organizar la sesión de manera que los beneficios del trabajo de las distintas capacidades físicas básicas puedan redundar en el beneficio conjunto del deportista. Así, el entrenamiento de la velocidad en los deportes colectivos será antes que el de fuerza y la resistencia posterior a la fuerza.

PRINCIPIO MULTILATERALIDAD

El principio de multilateralidad es muy importante para que el desarrollo motriz se vea favorecido y va a ser esencial en las primeras etapas de formación de los deportistas, en las que una práctica variable y múltiple ejercerá de base sobre la que nacerán futuros aprendizajes. Por tanto, es necesaria una formación variada y múltiple que evite una especialización prematura.

La transferencia de este principio al deporte se conseguiría fundamentalmente a través de dos estrategias:

- **Multilateralidad general**
- **Multilateralidad especial**

- **Multilateralidad general:**

Se desarrolla con el objetivo de conseguir un correcto esquema corporal, afianzamiento y desarrollo de la lateralidad, coordinación dinámica general, coordinación segmentaria y percepción espacio-temporal

- **Multilateralidad especial:**

A partir de los doce años, edad en la que el niño se decanta por la disciplina deportiva, el principio de multilateralidad general deja de tener tanta importancia y se pasa a unas etapas de especialización y máximo rendimiento, donde este principio sigue imperando, pero ya más desde una perspectiva específica.

• PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD •

El entrenamiento general se compone por ejercicios que mejoran la salud y aumentan las posibilidades funcionales generales, y el entrenamiento específico está formado por ejercicios que perfeccionan un campo especializado de una actividad. La preparación general crea la base para la preparación especial y sólo mediante una buena preparación se pueden conseguir elevados rendimientos específicos.

En el deporte, la preparación específica está formada por el entrenamiento de todos los movimientos y gestos técnico-tácticos propios, así como la capacidad para repetir esfuerzos rápidos durante un largo periodo de tiempo con pausas diversas, con cambios de dirección, sentido y frenazos (resistencia interválica)

La preparación general, sería la resistencia aeróbica general, la fuerza máxima, la flexibilidad, la coordinación motriz y agilidad general. Por ejemplo se puede trabajar de forma anaeróbica a través de un partido en campo reducido.

Para muchos autores (Matvéiev, 1980; Platonov, 1988) la preparación general debe primar en los niños y paulatinamente ir descendiendo hasta ser una parte mínima en los deportistas de élite.

Todo lo comentado anteriormente no hace más que resaltar la importancia del principio de especialización en determinadas etapas del proceso de iniciación y perfeccionamiento deportivo. Para algunos autores esta especialización es fundamental a partir de los 12 años y para otros autores es un principio a tener muy en cuenta a partir de los 10 años con la intención de adquirir elementos técnicos básicos para su evolución posterior. Pero, independientemente de las discrepancias que puedan surgir entre diversos autores, lo más importante es que el principio de especialización es imprescindible en el desarrollo técnico y táctico de los distintos deportes colectivos

• PRINCIPIO DE SOBRECARGA •

El principio de aumento progresivo de la carga es muy importante tanto en los deportes individuales como en los deportes colectivos ya que es necesario aumentar la magnitud de la carga conforme el organismo se va adaptando a los distintos estímulos de entrenamiento que se le plantean. En cualquier deporte en el que la condición física sea una parte fundamental del mismo, se debe tener en cuenta este principio para producir mejoras en el rendimiento del deportista.

En el caso de los deportes con un periodo de competición largo, la progresión de la carga debe ser más lenta y gradual que en los deportes con un periodo de competición más corto y agrupado, empezando incluso con una carga por debajo del umbral de estimulación cuando se esté ya en periodo competitivo.

De esta forma, la mejora del rendimiento será menor y más lenta, pero el deportista no estará fatigado para jugar en condiciones óptimas el partido del fin de semana.

Por esta razón, la utilización en una primera fase de un gran volumen concentrado de ejercicios de preparación especial condicional, para en una segunda fase disminuir el volumen de carga y conseguir así un nivel superior de rendimiento, como propone Verjoshanski (1990), no tiene aplicación en el fútbol durante el periodo competitivo, ya que en la 1ª fase se provoca una alteración profunda y prolongada de la homeostasis del organismo, que se expresa en una reducción persistente de los índices funcionales. Si puede tener aplicación en el periodo de pretemporada, donde no importa que disminuya temporalmente el rendimiento. Además una carga concentrada tiene una mayor duración al cesar el entrenamiento de las cualidades concentradas, por lo que si entrenamos la resistencia aeróbica y la fuerza máxima como cualidades físicas de base en la pretemporada de forma concentrada tendrán más influencia durante el periodo competitivo, donde su entrenamiento podría tener interferencias sobre el rendimiento.

Grosser y cols. (1985), establecen secuenciar el aumento de la carga como sigue:

- Aumento de la frecuencia de entrenamiento.
- Aumento del volumen.
- Aumento de la densidad del estímulo.
- Aumento de la intensidad del estímulo.

En general, y más concretamente en el fútbol no profesional, se suelen realizar pocas sesiones de entrenamiento semanales, muy largas, donde se mezclan todos los contenidos. La situación ideal sería la de realizar más entrenamientos, aunque sean más cortos, para poder aplicar así el 1º paso de la secuencia, aumentar la frecuencia de entrenamiento de una cualidad o de la condición física en general. El aumento del volumen es lo que más se suele modificar para aumentar la carga. El aumento de la densidad como 3º paso, es muy interesante en el fútbol para introducir progresivamente el trabajo anaeróbico láctico, quitando tiempo de recuperación al trabajo de velocidad hasta que haya recuperaciones de entre 30-10 segundos.

• PRINCIPIOS BIOLÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO •

El 4º paso depende más del futbolista que del ejercicio en sí, para aumentar la intensidad de la carrera si el futbolista no la aumenta, el truco puede ser realizar competencias por parejas o por grupos con pequeños castigos para los perdedores, o de forma más científica registrando la frecuencia cardiaca mediante un pulsómetro.

Es de suma importancia en el fútbol el principio de la progresión para el entrenamiento de la fuerza explosiva, ya que está comprobado que las contracciones excéntricas producen pequeñas lesiones en los tejidos musculares ocasionando respuestas inflamatorias, además de modificar las órdenes nerviosas que controlan el movimiento y dificultar la resíntesis de glucógeno (Sanchís y cols. 1998). Esto no quiere decir que no se pueda realizar entrenamientos en los que intervengan contracciones excéntricas, puesto que en el propio juego del fútbol se dan continuamente (frenazos, saltos, cambios de dirección, golpes, etc.) sino que se deben entrenar de forma muy progresiva y lenta (durante el periodo competitivo) para que no se produzca un gran daño muscular que interfiera en el rendimiento del partido. En deportistas bien entrenados los efectos negativos de las contracciones excéntricas están minimizados (Sanchís y cols., 1998), por lo que su gradual entrenamiento sólo reportará mejoras. El efecto residual de las contracciones excéntricas (24-72 h), no aconseja su entrenamiento dentro de los 3 días anteriores al partido.

• PRINCIPIO DE LA SUPERCOMPENSACIÓN •

Este es otro de los principios vitales para producir mejoras. Se fundamenta en los principios biológicos y en los procesos de adaptación. Para que una carga de trabajo surta efecto se debe dejar el tiempo necesario para su recuperación, en caso contrario, si se aplica una carga cuando no se ha producido la supercompensación y esto se repite se puede llegar al sobreentrenamiento.

La correcta alternancia entre esfuerzo y recuperación se debe aplicar en todos los periodos del entrenamiento: desde dentro de la propia sesión de entrenamiento, pasando por el microciclo, hasta el macrociclo. Siempre con el mismo objetivo: llegar en condiciones óptimas al partido del fin de semana.

• PRINCIPIOS BIOLÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO •

Un estado de sobreentrenamiento puede conducir al deportista a una lesión, a una enfermedad y evidentemente a un menor rendimiento deportivo. Sin embargo, es por todos sabido que una situación de sobreentrenamiento en serio, es muy difícil que aparezca en el fútbol, ya que no es un deporte (ni siquiera a nivel profesional), que se caracterice por entrenar al límite de la capacidad humana. Lo más frecuente en el fútbol es que se produzcan pequeñas sobrecargas musculares, dado que es un deporte con numerosas aceleraciones, frenazos, cambios de dirección y sentido, luchas, saltos, etc. que inciden y lesionan el tejido muscular.

Grosser, Starischka y Zimmermann (1988) consideran que en las personas bien entrenadas el aumento a través de la supercompensación dura semanas y meses por lo que resulta necesario efectuar continuamente tests para planificar el entrenamiento y determinar en qué nivel de la capacidad máxima de rendimiento se encuentra el deportista. Al igual que Rubio (2002), estos autores consideran que el momento más oportuno para utilizar los efectos de la supercompensación es después de dos o tres días de haber soportado un mayor esfuerzo intensivo.

Para aplicar correctamente este principio dentro de la sesión se debe atender bien a las recuperaciones propuestas en cada método de entrenamiento, en especial en el trabajo de velocidad y fuerza.

Para aplicar este principio dentro de un microciclo simple, Seirul-lo (1987), propone concentrar la carga el miércoles con doble sesión, ya que el futbolista se ha recuperado del partido y el próximo está lejos, obteniendo la supercompensación el fin de semana.

En el caso de equipos no profesionales con tan solo 3 entrenamientos semanales proponemos entrenar el Martes, Miércoles y Viernes, siendo igualmente el Miércoles el día de máxima carga, y el Viernes un día para preparar el partido y trabajar la velocidad. Lo ideal (o utópico) sería que el Lunes, cada futbolista hiciera por su cuenta un pequeño entrenamiento de recuperación, basado principalmente en 15-25 minutos de carrera continua y estiramientos.

En el caso de periodos más grandes, teniendo siempre como referencia el microciclo, deben existir periodos de recuperación o profilácticos para regenerar el organismo del futbolista, en especial los tejidos tendinosos y articulares.

Estos periodos, no muy prolongados y siempre sin cesar la actividad, pueden incluirse aprovechando algún descanso que ofrezca la competición como las navidades o un puente festivo, o porque el entrenador lo estime oportuno. Para tener un mejor control de la dinámica de carga de los microciclos a lo largo de una temporada recomendamos el modelo de hoja propuesto por Rubio y Terán (2002).

La capacidad para recuperarse de un esfuerzo depende fundamentalmente del nivel de entrenamiento, de la preparación general del futbolista y de la dotación genética. El tiempo de recuperación después de una carga será mayor cuanto mayor haya sido la misma (Verjoshanski, 1990) Además la utilización de diversas medidas de recuperación pueden acelerar este proceso para poder así entrenar más y mejor: recuperación activa, estiramientos, masaje, sauna, baños, frío/calor, nutrición, etc.

• PRINCIPIO DE LA CONTINUIDAD •

Para que se produzca un cambio morfo-funcional es necesario que el ejercicio o la sesión de entrenamiento no esté muy distantes, sino las adaptaciones no se producirán o tardarán mucho más en producirse. Las interrupciones en el proceso de entrenamiento provocan en primer lugar una disminución de las cualidades físicas, y luego de las destrezas técnicas y tácticas (González, 1985). A su vez, la resistencia y la fuerza-resistencia se pierden antes que la fuerza máxima, la fuerza rápida y la velocidad (García y cols., 1996b).

• PRINCIPIOS BIOLÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO •

• **La convocatoria:** hay futbolistas que no juegan, otros juegan todo el partido y otros una parte. Así muchos jugadores reciben semanalmente el mejor entrenamiento, el partido, mientras que otros se lo pierden. El problema radica que las alineaciones y convocatorias suelen ser muy iguales y de repetirse estas situaciones durante varias semanas, los futbolistas que no juegan no cogen la forma física igual que los que juegan seguido. En los equipos profesionales, donde hay varios técnicos y entrenar es una obligación, el mismo día del partido se puede hacer un entrenamiento para los no convocados y/o al día siguiente un entrenamiento distinto para cada grupo de futbolistas según el tiempo que hayan jugado. Con esto, al menos, se minimiza la ausencia de competición que es lo que realmente pone en forma. Pero en los equipos no profesionales, donde se entrena 3 días a la semana (p.ej. Martes, Miércoles y Viernes), un futbolista que no juegue el Domingo, estará sin hacer nada 3 días seguidos, además de que el entrenamiento del Viernes no será muy intenso. Esta situación repetida varias semanas va en contra del principio de la continuidad, que solo se puede resolver entrenando 1 día más que los que juegan, bien dentro de la disciplina de equipo (como los profesionales), o bien por su cuenta.

• PRINCIPIOS BIOLÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO •

• **El microciclo:** en el fútbol esta estructura de la planificación viene marcada y condicionada por el partido del fin de semana, de esta forma es difícil realizar por ejemplo 2 sesiones de fuerza ó 2 de resistencia en la misma semana puesto que necesitan un tiempo de recuperación entren ambas y deben estar lo suficientemente alejadas del partido. Así normalmente se asigna un día al entrenamiento de cada cualidad, sin embargo las adaptaciones a un entrenamiento semanal por cualidad son mucho más lentas o insuficientes. Lo primero para solucionar esto sería aumentar la frecuencia semanal de entrenamientos, entrenando menos cantidad pero con más frecuencia. En caso de que esto no fuera posible es necesario que ese entrenamiento semanal de una cualidad no pierda continuidad aunque sea semanalmente, consiguiendo lo que algunos denominan micro-adaptaciones (Seirul-lo, 1987). También es conveniente para el entrenamiento de la condición física un número reducido de ejercicios y que estos se repitan, por ejemplo, para trabajar la fuerza explosivo elástica puedo utilizar cuestas, arrastres, escaleras etc. Hay que elegir uno de ellos y repetirlo durante un largo periodo de tiempo para que el organismo se adapte neuronalmente a la mecánica específica de ese ejercicio y una vez adaptado saque mayor provecho de su entrenamiento (Teodorescu, 1996), en lugar de una semana realizar cuestas, otra escaleras y la siguiente arrastres, ya que cambiaríamos constantemente de patrón motriz.

En caso de lesión se debe evitar una interrupción total del entrenamiento, realizando lo que se pueda: natación, ejercicios o carreras en el agua, bicicleta, gimnasio, ejercicios isométricos, electroestimulación, etc.

Por último, comentar que, a pesar de las dificultades que nos podemos encontrar a la hora de aplicar este principio, es importante hacer los esfuerzos que sean necesarios para conseguir esta continuidad en nuestros entrenamientos, si queremos obtener mejoras físicas y buenos resultados en nuestro trabajo.

• PRINCIPIO DE LA PROGRESIÓN •

Es fundamental en el entrenamiento de los deportes colectivos, ya que es necesario tener en cuenta el aumento de la complejidad de los movimientos y el incremento en el nivel de tensión psíquica, el aumento del volumen y la intensidad de los ejercicios de entrenamiento realizados, a la hora de planificar los microciclos, mesociclos y macrociclos de entrenamiento deportivo.

Si las cargas planificadas no van aumentando gradualmente se produce una disminución en el rendimiento tanto físico como técnico y psíquico.

Como hemos comentado anteriormente, la progresión en las cargas debe ir de una planificación general a otra más específica, aumentar progresivamente el volumen y la intensidad, el número de sesiones que compone cada microciclo, etc.

Grosser, Starischka y Zimmermann (1988), consideran que el aumento del rendimiento no es gradual por lo que en la práctica se necesita la combinación de diferentes tipos de esfuerzos: gradualmente crecientes, irregulares (a saltos) y variables. Por tanto, hay que evitar situaciones de entrenamiento uniformes y monótonas, sino que, llegados a un determinado nivel de rendimiento, se debe variar siempre los estímulos.

Este principio tiene una gran importancia en el fútbol, ya que se hace necesaria una variación de los esfuerzos (continuos e irregulares) y de los métodos a la hora de trabajar la condición física en este deporte.

A medida que nos adentramos en la preparación especial en el fútbol, este principio adquiere mayor importancia ya que debemos progresar en la ejecución de acciones técnicas y tácticas a mayor velocidad y, de esta manera, obtener mayor efectividad.

• PRINCIPIO DE LA RECUPERACIÓN •

La recuperación del organismo es fundamental para un mejor rendimiento del deportista, es tan importante como el esfuerzo y a veces ignoramos este elemento. Dormir mal, no comer bien, beber, fumar, etc. pueden ralentizar la recuperación y hacer que el cuerpo acumule una mayor fatiga. Esta recuperación se va a realizar en las sesiones entre unas actividades y otras, en los microciclos con los descansos que habitualmente se realizan, en función del día de competición del fin de semana, o entre semana, y en los macrociclos con los descanso en periodos vacacionales y, sobre todo, los descansos tras finalizar la competición anual en el llamado periodo de transición donde se debe recuperar a organismo tanto físicamente como mentalmente. Esta recuperación en el periodo de transición se suele utilizar para realizar otras actividades deportivas, como bicicleta, deportes de raqueta, etc. y olvidar la competición de fútbol y también para la recuperación de problemas físicos que han acontecido durante la temporada.

• PRINCIPIO DE LA INDIVIDUALIDAD •

Es uno de los principios más importantes pero de más difícil aplicación, en especial en los deportes colectivos. Es bien sabido que existen numerosos factores que afectan a la respuesta individual ante una misma carga de entrenamiento (García y cols., 1996b): herencia, maduración, nutrición, descanso y sueño, nivel de condición, motivación, ambiente, salud y sexo. A estos factores individuales habría que añadir los diferentes requerimientos energéticos y técnico-tácticos de cada puesto específico en el fútbol. Según Ozolin (1983), el principio de individualización exige que los objetivos y los ejercicios físicos, su forma, su intensidad, duración y carácter, los métodos de realización y muchos otros aspectos de la preparación que debe realizar el deportista, se deben seleccionar en correspondencia con el sexo y la edad de los practicantes, del nivel de sus posibilidades funcionales, en la preparación deportiva y su estado de salud, teniendo en cuenta sus peculiaridades del carácter, las cualidades psíquicas, etc.

Es cierto que no se puede programar un entrenamiento totalmente individual para cada jugador, primero por la dificultad de realización y segundo porque sería incoherente en un deporte de cooperación-oposición. También es cierto que un entrenamiento igual para todos no sacará el máximo rendimiento a una plantilla. Una solución intermedia puede ser individualizar ciertos aspectos del entrenamiento para distintos grupos dentro del equipo:

- 1• Según nivel de condición física.
- 2• Según líneas o puestos específicos.
- 3• Según elementos técnico-tácticos a mejorar.

1. SEGÚN NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA.

Para conseguir clasificar a los futbolistas de un equipo y ver sus características y necesidades necesitamos realizar test apropiados para cada cualidad.

Si por ejemplo, dos deportistas (A, con más dificultad para fatigarse y B, más facilidad para fatigarse) tuvieran que realizar un entrenamiento de R-V de 20 sprints de 15 m (volumen total de 300 m) con recuperaciones parciales entre repeticiones (20-40 seg.), lo correcto sería que el sujeto A realizara más repeticiones por serie, (2 series de 10 repeticiones) o menos repeticiones pero de más distancia (2 x 5 repeticiones de 27 m = 270 m). Al contrario, el sujeto B necesita repartir el volumen de entrenamiento en más series, (3 x 6 repeticiones) o aumentar el número de repeticiones disminuyendo la distancia (3 x 10 repeticiones de 9 m. = 270 m).

2. SEGÚN LÍNEAS O PUESTOS ESPECÍFICOS:

Los requerimientos energéticos y técnico-tácticos de cada puesto específico son diferentes entre sí, sufriendo variaciones según el esquema, la estrategia y la filosofía de juego de cada equipo. Para Godik y Popov (1993), se deben añadir análisis más objetivos de las actividades de los futbolistas en los partidos, además de las observaciones subjetivas del entrenador para organizar y planificar correctamente el proceso de entrenamiento. Proponen cuatro formas de análisis cuantitativo:

Volumen, variedad y eficacia de las acciones técnico-tácticas individuales.

Volumen, eficiencia y eficacia de las acciones técnico-tácticas colectivas.

Volumen e intensidad de los desplazamientos de los futbolistas en los partidos.

Magnitud y tendencia de la carga biológica de la actividad competitiva.

De estos análisis subjetivos y objetivos tenemos que saber qué requerimientos energéticos, técnicos y tácticos tiene cada puesto específico en nuestro equipo, y lo más importante, a partir de esto entrenar. Si por ejemplo, analizamos al media punta de nuestro equipo y obtenemos que el mayor número de acciones técnicas en ataque es dar el último pase preciso entre la defensa rival, ese jugador y todos los que pudieran actuar en su posición deben entrenar pases entre contrarios, y si también realizan tiros a puerta en el partido, en su entrenamiento debe primar también el tiro a puerta.

3. SEGÚN ELEMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS A MEJORAR:

Dado que el fútbol es un deporte con repertorio de gestos y movimientos técnico-tácticos muy amplio, es totalmente normal que unos jugadores ejecuten mejor unas técnicas que otras, y que cada uno tenga unas carencias que mejorar. El análisis de estas carencias habitualmente se hace subjetivamente, aunque como citábamos con anterioridad, Godik y Popov (1993), recomiendan analizar estas acciones también con métodos más objetivos.

Por ejemplo, dentro de un equipo hay 3 jugadores que no realizan correctamente los controles, otros 5 deben mejorar en el desmarque, 6 tienen su punto débil en el juego aéreo y 4 tienen dificultades en el marcaje individual. En este caso habría que asignar una tarea a cada grupo para trabajar el objetivo a mejorar, no trabajar todos lo mismo. Teodorescu (1996), propone en deportistas de nivel, fraccionar el entrenamiento en 2-4 sesiones en 1 día, siendo una de estas fracciones, para el entrenamiento de los "puntos débiles" de cada jugador.



• PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO •

• PRINCIPIO DE LA PARTICIPACIÓN ACTIVA Y CONSCIENTE EN EL ENTRENAMIENTO •

El principio de lo consciente es muy importante tanto en los deportes colectivos como en los individuales, pero, donde más importancia tiene es en el ámbito educativo, ya que en el deporte escolar es importante que los niños conozcan por qué actúan y para qué actúan. El feedback o conocimiento de los resultados es necesario durante el aprendizaje, pero también durante los entrenamientos. Si el deportista debe comparar los resultados de su actividad con sus propias sensaciones, porque de lo contrario no podrá saber cuáles son sus errores y, por lo tanto, no logrará perfeccionar sus gestos técnicos (Conte y Espinosa, 1997).

En el ámbito de rendimiento, a pesar de tener menos importancia este principio, si es cierto que los deportistas necesitan tener un buen conocimiento de su cuerpo y qué estilos de vida pueden perjudicar su rendimiento. Por ejemplo, en el fútbol es necesario que los jugadores tengan información permanente tanto de la táctica a emplear, como de los resultados obtenidos, porque ello hará que los jugadores se sientan más identificados e implicados si se sienten partícipes de las decisiones que adopta el cuerpo técnico.

• PRINCIPIO DE LA TRANSFERENCIA •

El principio de transferencia adquiere una gran relevancia en los deportes colectivos ya que la gran variedad de gestos técnicos que comprenden los distintos deportes hacen necesarios un trabajo gradual que permita transferencias positivas entre unos elementos técnicos y otros.

Un ejemplo de transferencia positiva en el fútbol podría ser cuando se ha practicado previamente en baloncesto el pase cruzado, mirando a otro lado, con la mayor facilidad que supone hacerlo con la mano y posteriormente transferirlo al fútbol y ejecutar ese mismo pase, engañando al contrario. Un ejemplo de transferencia negativa podría ser el control de suela de fútbol sala que interfiere posteriormente, dificultando el control de interior en fútbol.

La transferencia lateral se da justamente como el ejemplo anterior cuando se cambia de modalidad, pasando del fútbol sala al fútbol. Y por último la transferencia vertical se da cuando el aprendizaje de la conducción de balón con el interior, permite ahora ejecutar movimientos técnicos más complejos, como puede ser el regate de la cuerda, en el que el jugador pasa el balón muy rápidamente de un pie a otro con el interior, para evitar la entrada del contrario.

• PRINCIPIO DE LA PERIODIZACIÓN •

El principio de periodización toma una enorme importancia en deporte y en cualquier etapa del aprendizaje, ya que, lo llamemos planificación, programación o cualquier otro tipo de definición, al final tiene un mismo objetivo que es la organización adecuada del entrenamiento para garantizar un aumento favorable del rendimiento.

En la práctica del fútbol, es necesario planificar el entrenamiento anualmente, debido a que la competición comienza aproximadamente a principios de septiembre y finaliza a finales de mayo, o principios de junio, dependiendo de los compromisos de las selecciones nacionales, ya que esta planificación va a permitir equilibrar las relaciones entre esfuerzo y descanso, posibilitando adaptaciones en el organismo del deportista. Esta planificación abarcaría un periodo de preparación (4-6 semanas), un periodo de competición (9-10 meses) y un periodo de transición (3-4 semanas).

• PRINCIPIO DE LA ACCESIBILIDAD •

En el fútbol hay que ser realista a la hora de seleccionar los objetivos de nuestros deportistas, ya que si son muy exigentes provocarán frustración, ansiedad, bajo autoconcepto, etc., y redundarán de manera muy negativa en nuestros resultados deportivos y si son demasiado bajos, no tiene ningún efecto en el organismo, con la consiguiente pérdida de forma, motivación, etc.

The background is a stylized illustration of a workspace. It features a laptop with an Apple logo on the left, a pen and a notepad on the right, and a keyboard at the bottom left. The entire scene is rendered in a soft, painterly style with a color palette of blues and purples. The text 'IdaClass' is centered in the middle of the image in a large, white, sans-serif font.

IdaClass

¡Muchas Gracias!