

PLANIFICACIÓN DE UN EQUIPO DE 1ª DIVISIÓN

CARMELO DEL POZO

INTRODUCCIÓN

El fútbol de un tiempo a esta parte es uno de los núcleos principales de la sociedad en la que vivimos. Aunque parezca una circunstancia intrascendente, esto no es así. Poco a poco los intereses deportivos están pasando a un segundo plano y se está dando prioridad a los intereses económicos o empresariales. Para nosotros esta circunstancia supone un giro en los planteamientos y una variación en la planificación de las pautas de trabajo.

Lo que anteriormente todo preparador físico conocía como un calendario lógico de competición donde se jugaba un partido semanal de competición liguera y unido a dos partidos en semanas alternas de competición europea o Copa del Rey, se ha convertido en una batería continua de partidos donde no existe descanso posible, ni unos criterios físicos coherentes a la hora de confeccionar citado calendario

Ante esta circunstancia el más perjudicado por detrás del jugador es el preparador físico del equipo. Éste se encuentra con un calendario donde la capacidad de desarrollar su trabajo se encuentra muy condicionada y limitada. Como nuestra labor seguirá ligada, por suerte o por desgracia Al desarrollo de las competiciones y sus resultados, debemos "afinar" lo máximo posible a la hora de Establecer nuestras pautas de trabajo.

CONDICIONANTES

En mi modesta opinión existen una serie de circunstancias que van a condicionarnos a la hora de desarrollar o preparar nuestras pautas de trabajo. Para mí son elementos que se dan por hecho, pero en muchos casos, debemos recordarlos y reseñarlos por que tienen un papel fundamental a la hora de planificar. Estos serán:

DOMINIO Y CONTROL DE NUESTRA ÁREA. Somos los máximos responsables y por ello debemos ser los encargados de preparar y llevar a cabo esta función.

TRABAJO EN EQUIPO CON EL ENTRENADOR. Durante toda la temporada debemos coordinar nuestro trabajo y no PEGAR el trabajo de las dos partes.

CONOCIMIENTO PREVIO DEL CALENDARIO. Va a ser nuestra "evaluación principal", dispongo de un conocimiento previo del mismo. Antes de planificar debo conocerlo y estudiarlo.

BUENA PREPARACIÓN DE LA PRETEMPORADA. Tanto el lugar, fechas y trabajo a realizar, como los niveles a alcanzar, creo que son aspectos fundamentales y básicos para un correcto desarrollo de la temporada. En la anterior conferencia se habrá hablado mucho y bien sobre ello.

OBJETIVOS A CORTO PLAZO QUE NOS MARCAMOS. En un principio y a corto plazo, por las circunstancias tan particulares que rodean a este deporte, debemos conocer la idea que el entrenador quiere para los primeros meses. En función de ello encaminaré mis pautas de trabajo de una forma o de otra.

PLANIFICACIÓN DE LAS PAUTAS DE TRABAJO A MEDIO PLAZO. Una vez conocido nuestro calendario, podemos estructurar y organizar nuestras pautas de trabajo.

Lo primero, debemos decidir que modelo de planificación utilizaremos. Todos conocemos los diversos modelos de planificación: método convencional, método contemporáneo, etc. Para mi gusto el método contemporáneo (diseño ATR) es el que mejor se puede ajustar a las condiciones actuales que nos presenta nuestro deporte.

EL DISEÑO ATR: Método de trabajo donde podremos distribuir nuestra temporada en sucesivos macrociclos en función de nuestro calendario. Las diversas competiciones que tengamos que afrontar y los objetivos que establezcamos para nuestro equipo, nos harán orientar el contenido de los diversos mesociclos.

Este diseño **ACUMULACIÓN-TRANSFORMACIÓN-REALIZACIÓN (ATR)**, tendrá dentro de cada uno de sus componentes unos contenidos específicos de trabajo.

- **MESOCICLOS DE ACUMULACIÓN (A):** Parte inicial de cada macrociclo, albergará semanas donde sólo tengamos una competición (generalmente el fin de semana) y donde, de forma regulada, podremos trabajar aspectos centrados en el volumen de trabajo (así cualidades como resistencia básica, fuerza básica en los ciclos de acumulación generalmente de pretemporada, resistencia aeróbica-anaeróbica, fuerza máxima, coordinación general, etc). No debemos olvidar que estas cualidades tienen su tiempo de asimilación y recuperación, por lo que debemos trabajarlas adecuadamente dentro de cada microciclo o semana competitiva. En competición serán la base previa a periodos de alta intensidad competitiva.

- **MESOCICLOS DE TRANSFORMACIÓN (B):** Mesociclos o periodos de trabajo posteriores a los mesociclos de Acumulación. Pueden suceder, en casos especiales, en semanas intercaladas entre varias semanas con alta densidad de competiciones. Generalmente trabajaré componentes de menor volumen y mayor intensidad (cualidades como resistencia específica, fuerza específica, resistencia anaeróbica, fuerza resistencia, coordinación específica, etc).

- MESOCICLOS DE REALIZACIÓN (R): Mesociclos correspondientes a las semanas de alta densidad competitiva o de fin de macrociclos. Vienen precedidos de mesociclos de Acumulación y/o Transformación. Las cualidades que se trabajan normalmente serán aspectos de activación-recuperación en función del momento competitivo en el que nos encontremos.

CICLO CONTEMPORÁNEO

MESOCICLO DE ACUMULACIÓN I Contenidos: Fuerza Básica, resistencia básica, coordin.general,etc.

MESOCICLO DE ACUMULACIÓN II Contenidos: Resistencia ae-ana, Fuerza máxima, etc

MESOCICLO DE TRANSFORMACIÓN I Contenidos: Fuerza específica, resistencia específica, etc.

MESOCICLO DE TRANSFORMACIÓN II Contenidos: Fuerza resistencia, resistencia ana, coordinación especifica, etc.

MESOCICLO DE REALIZACIÓN I Contenidos: velocidad, potencia, etc.

MESOCICLO DE REALIZACIÓN II Contenidos: Movilidad, flexibilidad, acond.gene, etc.