



LA PREPARACIÓN FÍSICA ADAPTADA

**CONGRESO DE FÚTBOL BASE Y
AFICIONADO**
Madrid 17, 18 y 19 de diciembre de 2004

LA PREPARACIÓN FÍSICA ADAPTADA

Los Preparadores Físicos somos un **técnico de fútbol** más, y así debemos sentirnos.

Tenemos que ampliar nuestras responsabilidades.

Debemos plantearnos en que podemos colaborar para que **el equipo juegue mejor en vez de que podemos hacer para que el equipo corra más.**

Es necesario concebir el entrenamiento no sólo como un aumento del rendimiento físico, sino como una **MEJORA DE LA CAPACIDAD DE JUEGO DEL FUTBOLISTA.**

Nuestro objetivo principal debe ser mejorar **el rendimiento futbolístico.**





LA PREPARACIÓN FÍSICA Y EL ENTRENAMIENTO

¿Como debemos orientar la preparación física en el entrenamiento del futbolista?

Un jugador de fútbol requiere una preparación específica y apropiada para lo que él hace.



Por eso la preparación física de un futbolista no puede separarse de la preparación futbolística.

La finalidad del entrenamiento consiste en FORMAR JUGADORES CON CONOCIMIENTO DEL JUEGO, NO FORMAR ATLETAS.

La mejor forma de conseguirlo es utilizar **MEDIOS DE ENTRENAMIENTO ESPECÍFICOS** de este deporte.

Para que el entrenamiento sea eficaz y perdurable una de las características más importantes es que **las actividades que se realicen implique la globalidad de las capacidades del niño, físicas y mentales.**

PREPARACIÓN INTEGRADA

Características:

Los ejercicios presentan una situación de juego en la que intervienen todos sus elementos: **balón, compañeros y adversarios**.

Ventajas:

Se trabajan simultáneamente aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos, lo que permite, durante un juego, **desarrollar** todos **de forma conjunta**, aunque sea de un modo más genérico.

Al incluir todos los elementos del juego, la **mejora obtenida** en el entrenamiento **se refleja muy rápido en la competición**

Nos permite obtener un resultado más eficaz utilizando el escaso tiempo de que disponemos para formar a nuestros futbolistas.



Inconvenientes:

Presenta un **nivel inferior de concreción**.

EL ENTRENAMIENTO EN LAS DISTINTAS ETAPAS EVOLUTIVAS

Las diferencias que deben definir cada una de las etapas del fútbol base (desde la categoría Benjamín hasta la Juvenil) vienen **marcadas por las características y capacidades que el jugador manifiesta según su edad cronológica y biológica** que presenta, planteándose objetivos y formas de trabajo diferentes, adecuados a cada una de ellas.



**ES NECESARIO
CONOCERLAS PARA PODER
APLICAR ADECUADAMENTE
LOS ENTRENAMIENTOS**

En el **trabajo de preparación física** consideramos **imprescindible la presencia del balón, los compañeros y los adversarios**, aunque hay que tener en cuenta que el trabajo de algunas cualidades no permitan cumplir este criterio.

BENJAMINES (8-9 AÑOS)



JUGAR A JUGAR.

**JUGAR
DESPREOCUPADAMENTE.**

**EL ENTRENAMIENTO HAY
QUE BASARLO EN EL PROPIO
JUEGO.**

**NO DEBEN EXISTIR
RESTRICCIONES.**

**LA PELOTA SIEMPRE
PRESENTE.**

JUEGO LIBRE.

JUEGOS EN IGUALDAD.

ESPACIOS AMPLIOS.

LIMITADA CAPACIDAD DE ATENCIÓN.

Etapa de iniciación: **Etapa óptima** para el desarrollo de las **cualidades coordinativas**.

Coordinación Dinámica General.

Coordinación Dinámica Especial:

Óculo- Pédica.

Óculo – Manual.

Óculo-cabeza.

Percepción Espacio Temporal.

Equilibrio.

Velocidad de reacción y velocidad de ejecución gestual: Formas jugadas.

Resistencia Aeróbica

Situaciones que nos vamos a encontrar en el partido (conducciones, pases, carrera sin balón).

No se precisa trabajo específico de la fuerza, se trabaja con juegos en los que se combina esta cualidad con la velocidad.

ALEVINES (10-11 AÑOS)

ES EL MOMENTO DE LOS CONSEJOS RELACIONADOS CON LA MEJORA TÉCNICA.

INICIO EN LOS PRINCIPIOS DEL JUEGO.

Condiciones de la práctica sencillas.

Igualdad numérica.

Alto grado de libertad en el juego.

SIN POSICIONES ESTABLECIDAS.

POCAS NORMAS.

BUENA DISPOSICIÓN PARA APRENDER Y ESFORZARSE.



FASE IDÓNEA PARA EL APRENDIZAJE MOTOR.

Desarrollo de la Coordinación Dinámica General y Especial.

Fuerte incidencia en la **coordinación dinámica especial Óculo pédica, y Óculo manual** en el caso del portero.

Velocidad de reacción y velocidad de ejecución gestual.

Resistencia Aeróbica en situaciones similares a la competición, presencia del balón, compañeros y adversarios.

Fuerza rápida: juegos de persecución, saltos, transportes.

Flexibilidad tren inferior.

INFANTILES (12-13 AÑOS)

LA EDAD DE LA TÉCNICA.

Gran capacidad de aprendizaje.

APRENDER JUGANDO

Presencia de:

Balón

Contrarios

Compañeros

Limitaciones de

tiempo y espacio



ENTRENAMIENTO ORIENTADO AL JUEGO.

PARTIDOS CON CONDICIONES.

JUEGOS EN ESPACIOS REDUCIDOS.

La **COMPETICION** está integrada en el entrenamiento.

Se sientan las bases de la actividad deportiva que se va a desarrollar en la juventud y vida adulta.

No son adultos pequeños, a menudo se copian entrenamientos de adultos.

Desarrollo de las **cualidades coordinativas** de forma relacionada **aplicadas al fútbol.**

Velocidad formas **aplicadas al fútbol** Velocidad de reacción, gestual y de desplazamiento. **juegos en espacio reducido.**

Resistencia en situaciones similares a la competición, presencia del balón, compañeros y adversarios, aumento de dificultad respecto etapa anterior.

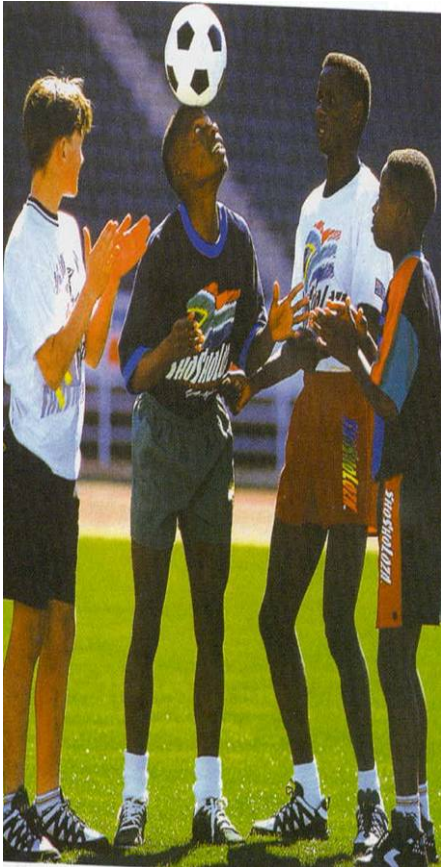
Fuerza de tren superior, tronco y tren inferior.

El niño tiene una estructura corporal bien proporcionada y simétrica y su musculatura está bien desarrollada.

Flexibilidad tren inferior.

Desarrollo multilateral.

CADETES (14-15 AÑOS)



**LA ÉPOCA DE LAS DESIGUALDADES:
TÉCNICA
FÍSICA**

**LA TRANSFORMACIÓN:
DESARROLLO DE SU AUTONOMÍA**

ATENCIÓN AL DESARROLLO CORPORAL.

Preparación progresiva.

No puede haber un plan general, cada uno es diferente.

ENTRENAR COMPITIENDO.

La competición es el mejor entrenamiento

Después de aprender la técnica,
perfeccionarla en diferentes situaciones de juego.

Trabajo de la **técnica y táctica en situaciones reales de competición.**

Realización del **entrenamiento** en buenas condiciones física, **no** en un estado de **agotamiento**.

Desarrollo de las **cualidades coordinativas de forma relacionada aplicadas al fútbol.**

Mejora de las condiciones de rendimiento condicionales y coordinativas, bajo la consideración especial de desarrollo de la velocidad.

Desarrollo de la velocidad específica del fútbol.

Resistencia Aeróbica y Potencia aeróbica: distintas formas de juego y las competiciones.

Fuerza mediante juegos con el fin de desarrollar la musculatura de forma general.

Evitar las cargas complementarias.

Flexibilidad: evitará lesiones.

JUVENILES (16-17-18 AÑOS)

LA DESIGUALDAD TÉCNICA Y FÍSICA ES MENOR.

ENTRENAR EN SITUACIONES REALES QUE SE DAN EN LA
COMPETICION CON MAYOR DIFICULTAD QUE EN LA ETAPA ANTERIOR.

MEZCLARLOS CON LOS PROFESIONALES.



Resistencia: buscando situaciones reales de partido, trabajo en superioridad e inferioridad numérica.

Fuerza: Se combinan en la sesión tareas de fuerza dirigida con tareas de fuerza especial y ejercicios de competición.

Velocidad de acción específica de fútbol, con un aumento en la dificultad del trabajo de los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.

Flexibilidad y trabajo de descompensaciones musculares.

TRABAJO REEQUILIBRIO MUSCULAR

Se debe buscar un equilibrio entre la musculatura agonista y antagonista, fortalecer la musculatura estabilizadora, y realizar ejercicios de compensación entre los distintos grupos musculares.

