



LA EXCELENCIA DEL FÚTBOL FORMATIVO

EL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA EN LAS ESCUELAS DE FÚTBOL

JOSÉ MARÍA MARTÍN GIMÉNEZ
Licenciado en CC. Activ. Físicas y el Deporte



- Aceptada pero desconocida
- Abarca más que el aspecto físico, también técnico y táctico.
- El fútbol es interválico y acíclico. Así deberíamos entrenar.





¿PARA QUÉ?

- Ritmo de juego elevadísimo.
- Somos formadores: es esencial pero "con matices".
- Muchas ventajas y aplicaciones





¿PARA QUÉ?

- Aumentar la duración de la participación
- Mejorar la recuperación
- Reducir riesgo lesiones
- Aumentar velocidad de reacción
- Aumento resistencia psíquica
- Reducir número errores técnicos y decisionales
- ...





CLASIFICACIÓN

- Según especificidad:
 - De base
 - Específica
- Según ruta metabólica
 - Aeróbica
 - Anaeróbica
- Según intensidad
 - Umbral aeróbico
 - Umbral anaeróbico
 - Zonas de trabajo
 - ...





CLASIFICACIÓN

TIPO	PPM	%FCMAX	CARACT	SIRVE PARA	PERIODO
AERÓBI CO SUAVE	80 - 140	40-70%	Poca intensidad Poca duración relativa	RECUPERACION	TODOS
AERÓBI CO BAJA INTENSIDAD	120 - 160	60-80%	Poca intensidad Mucha duración Poco descanso	BASE DE ENTRENAMI ENTO AERÓBI CO	PRETEMPORADA
				CALENTAMI ENTO	TODOS
AERÓBI CO ALTA INTENSIDAD	150 - 170	75-85%	Media intensidad Duración media Descanso escaso	FASE SIGUI ENTE ENTRENAMI ENTO AERÓBI CO	PRIMEROS MESOCICLOS PERIODO COMPETI TI VO
ANAERÓBI CO ALTA INTENSIDAD	170 - 190	85-95%	Alta intensidad Corta duración Recuperación incompleta	ENTRENAMI ENTO INTENSO	COMPETI TI VO
ANAERÓBI CO SUBMÁXI MO	180 - 200	90 - 98 %	Cerca máxima intensidad Duración mínima Recuperación amplia	ENTRENAMI ENTO SUBMÁXI MO	COMPETI TI VO



MÉTODOS Y SISTEMAS

No es fácil.

Hay que tener en cuenta:

- Tipos de resistencia
- Fase de la temporada
- Medios de entrenamiento
- Secuenciación
- Contenidos
- Táctica
- Demarcaciones
- ...





MÉTODOS Y SISTEMAS

¡Hay que correr!. Pero
¿cómo? ¿a qué
intensidad? ¿de forma
continua? ¿cuánto
descanso?...

El entrenamiento de la
resistencia ha
evolucionado mucho:
continua a intervánico,
"del atletismo" al
fútbol, ...

Gracias a estudios
específicos (AMI SCO)





MÉTODOS Y SISTEMAS

- Distancia recorrida en un partido: entre 10 y 11 km.
- Velocidades de las acciones
 - Inferior a 7 km/h: 6 km (60 %)
 - Entre 7-14 km/h: 3 km (30 %)
 - Superior a 14 km/h: 1 km (10 %)
 - Sprints a la máxima velocidad: 100" (2%)
- Números de sprints realizados: entre 100 y 185
- Frecuencia cardiaca media: 165-170 ppm (85 % FCmáx)





EDAD

PERÍODO TEMPORADA

TIPO DE RESISTENCIA

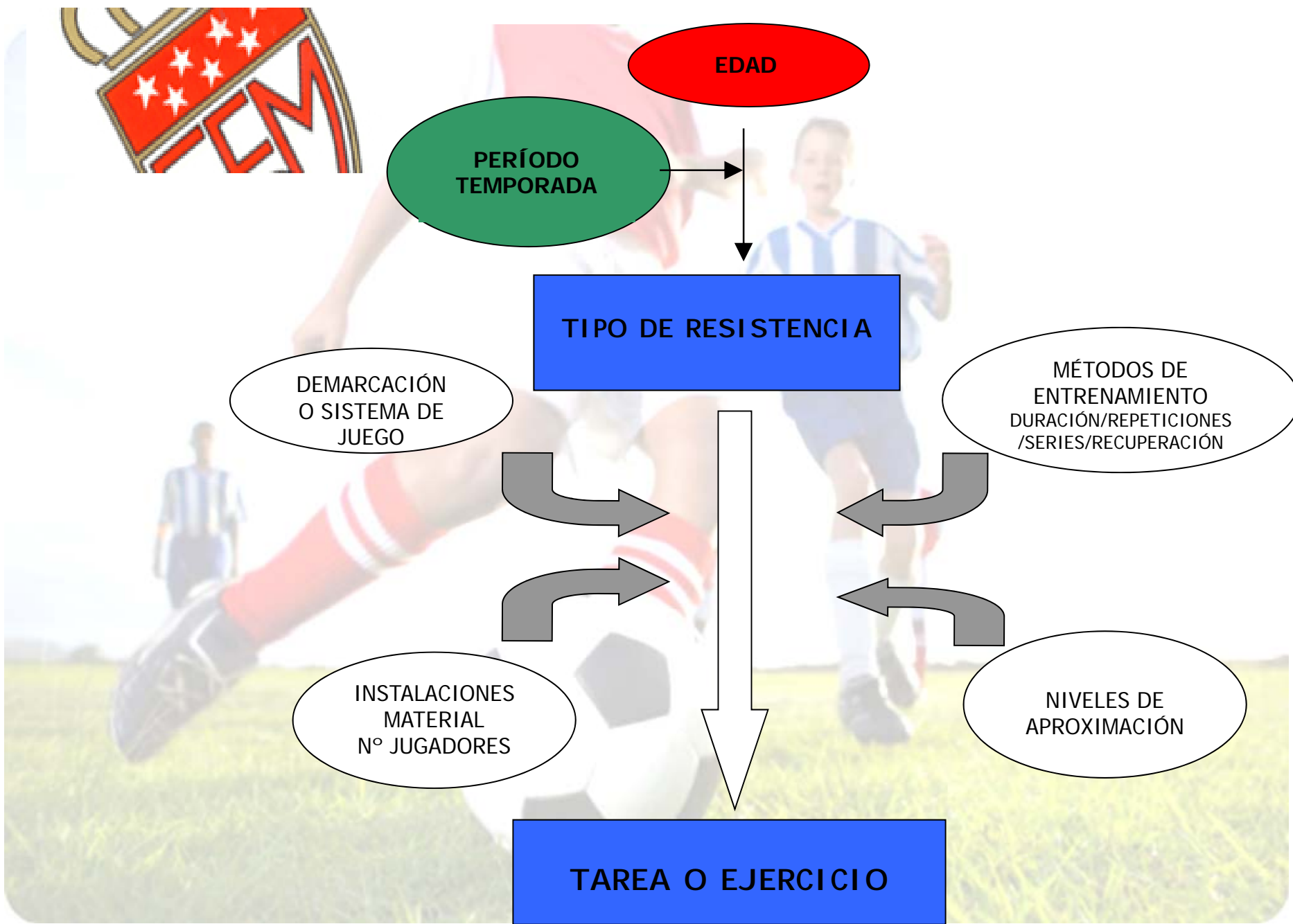
DEMARCACIÓN O SISTEMA DE JUEGO

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO
DURACIÓN/REPETICIONES /SERIES/RECUPERACIÓN

INSTALACIONES MATERIAL
Nº JUGADORES

NIVELES DE APROXIMACIÓN

TAREA O EJERCICIO





INFANTIL

PERÍODO PREPARATORIO

CAPACIDAD AERÓBICA (50-60%) (100-120PPM)

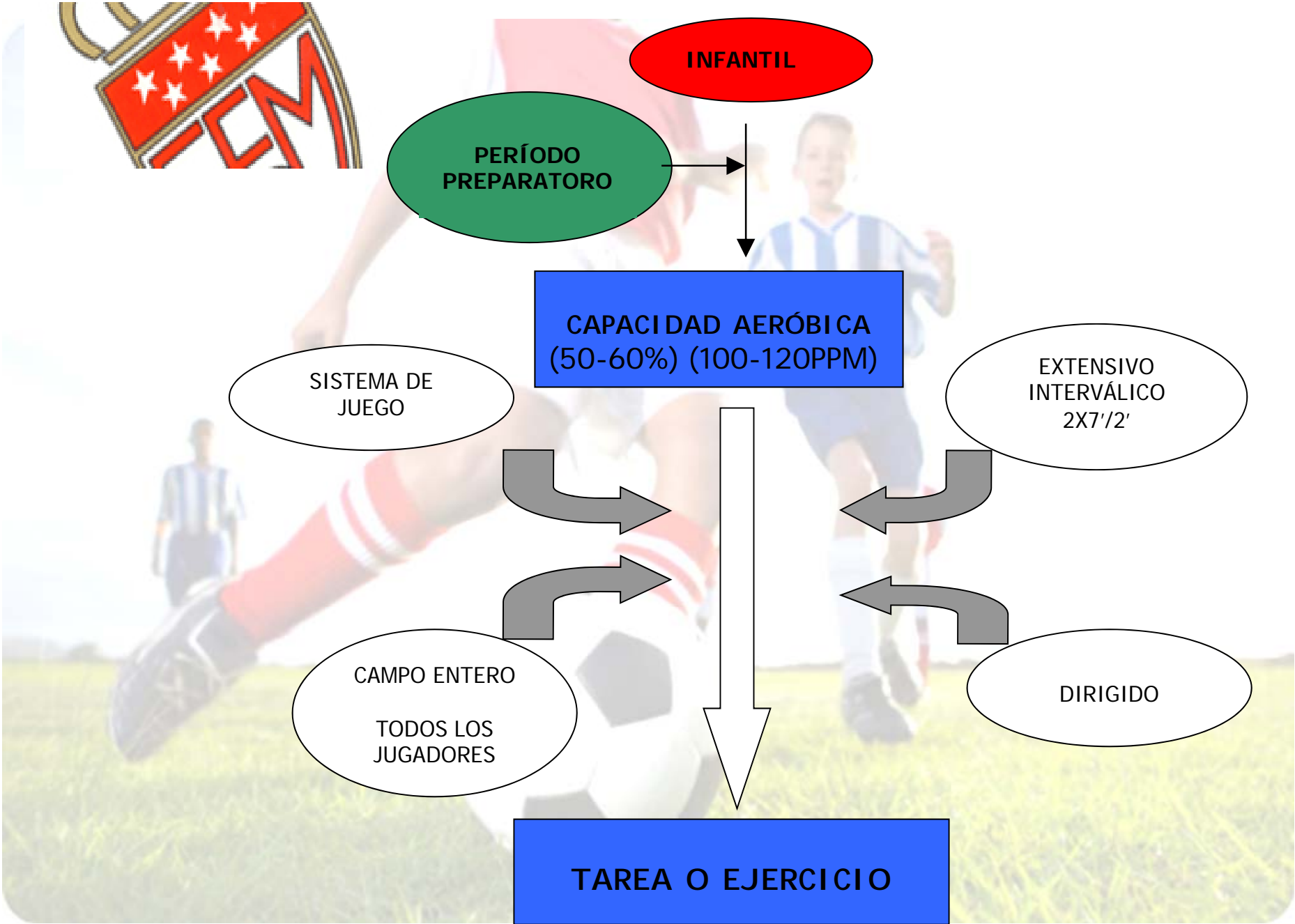
SISTEMA DE JUEGO

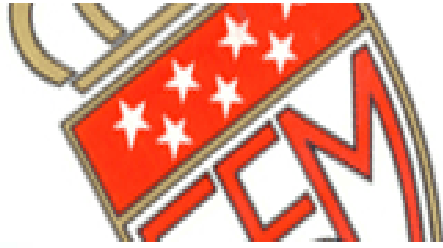
EXTENSIVO INTERVÁLICO
2X7'12"

CAMPO ENTERO
TODOS LOS JUGADORES

DIRIGIDO

TAREA O EJERCICIO





EL CONTROL DE LA INTENSIDAD

Importantísimo

Posibilidades:

- Pulsómetros

- Forma tradicional

Control de la intensidad por la $F_{cm\acute{a}x}$ (ya la llevamos apuntada)





OBJETIVO	% FREC CARD MÁX		PULSACIONES POR MINUTO	
	MEDIA	INTERVALO	MEDIA	INTERVALO
<i>ENTRENAMIENTO DE RECUPERACIÓN</i>	65 %	40 - 80 %	120	80 - 160
<i>ENTRENAMIENTO DE BAJA INTENSIDAD</i>	80 %	65 - 90 %	160	130 - 180
<i>ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD</i>	90 %	80 - 98 %	180	160 - 200



“CARRERA CONTINUA” ¿SÍ O NO?

¡Depende!

Es un medio ¿Qué quiero conseguir?

Depende de la intensidad, del momento de la temporada, ...

En contadas ocasiones (rehabilitación, pretemporada, entrenos de recuperación, ...)





RESISTENCIA EN NIÑOS

La edad es un
condicionante
esencial del
entrenamiento

¿Qué pueden
llegar a hacer?

¡¡No son adultos en
miniatura!!

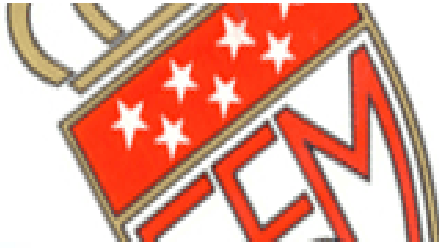




RESISTENCIA EN NIÑOS

- **Benjamines**
 - Desarrollo cardio-respiratorio
 - Evitar anaerobico
- **Alevines**
 - Respuesta cardiaca mayor
 - Mejora anaerobiosis
- **Infantiles**
 - Decreciente por crecimiento
 - Desarrollo metab. láctico
- **Cadetes y Juveniles**
 - Madurez fisiológica





CATEGORÍA	CONTENIDOS
BENJAMINES	En base a los entrenamientos técnicos muy dinámicos, continuados y de poca recuperación. Juegos (incluidos de intensidad)
ALEVINES	En base a los entrenamientos técnicos muy dinámicos, continuados y de poca recuperación. Juegos. Circuitos Se pueden introducir sesiones de alto esfuerzo (fraccionados) para acostumbrar al metabolismo anaeróbico
INFANTILES	Trabajo integrado de alto volumen (continuos y fraccionados) Trabajo prudente de intensidad Procurar que sea aeróbico
CADETES	Trabajo integrado de alto volumen (continuos y fraccionados) Trabajo creciente de intensidad Aeróbico y anaeróbico
JUVENILES	Igual que adulto. Prudentes en esfuerzos intensos y continuados



GRACIAS POR TODO
(otra vez)

