

Programación de la preparación física en fútbol sala.

Propuesta de estructura de trabajo para el periodo preparatorio general dirigido a un equipo de categoría cadete

- Licenciado en Educación Física por el INEFC de Barcelona (España).
- Profesor de Educación Física desde el curso 1980-81.
- Profesor de la Escuela Catalana de Entrenadores de Fútbol Sala desde el curso 1991-92.
- Preparador físico de Fútbol Sala desde 2001.
- Entrenador Nacional de Atletismo por la Escuela Nacional de Entrenadores de Madrid (España) desde 1983.
- Coordinador de la Escuela de fútbol sala del F. S. Vilassar de Mar (Barcelona-España) desde 2004.

Xavier Palau
xpalau2000@yahoo.es
(España)

Resumen

Este trabajo pretende ser una guía práctica para estructurar la programación de la preparación física del periodo preparatorio general (pretemporada) de un equipo de fútbol sala cadete, de forma didáctica, metodológica y respetando los principios de entrenamiento, el desarrollo de las capacidades físicas sensibles a trabajar en esta franja de edad y orientado hacia la educación integral de los jugadores.

Palabras clave: Programación. Preparación física. Pretemporada. Equipo cadete de fútbol sala.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 90 - Noviembre de 2005

1 / 1

Introducción

En la categoría cadete que comprende las edades de 14 y 15 años, la programación de la preparación física, sus objetivos y sus contenidos deben estar acordes y de forma significativa a la evolución biológica de los jóvenes jugadores, nivel de los mismos, momento de máxima forma, duración e intensidad de la carga, calendario de competición y todo ello, por supuesto, adaptado a los periodos que toda programación anual debe reunir: periodo de preparación general, periodo competitivo (inicial, principal y final) y periodo transitorio.

Si tomamos como punto de partida el periodo preparatorio general, también denominado pretemporada, para realizar una programación de preparación física de forma sistemática, y así, dar una continuidad a la misma en los siguientes periodos y respetando coherentemente los principios del entrenamiento, deberemos empezar por conocer la duración de la misma, los objetivos que pretendemos, los contenidos que aplicaremos y un amplio abanico de ejercicios para programar en cada sesión, así como los diferentes sistemas de entrenamiento de las capacidades que a esta edad debemos entrenar.

Según lo expuesto anteriormente, la estructura de trabajo de preparación física que se presenta a continuación tiene como propuesta a un equipo de categoría cadete federado, con posibilidad de entrenar tres sesiones semanales de sesenta a noventa minutos cada una - al menos durante el periodo de preparación general-. A partir de este perfil se presentan los objetivos didácticos que durante este periodo pretendemos conseguir, los contenidos de trabajo acordes a los objetivos y a la edad de los jugadores, los medios y sistemas de entrenamiento que aplicaremos, la distribución de los mismos para cuatro semanas (microciclos) y un ejemplo de las cinco primeras sesiones de entrenamiento.

Esta estructura de trabajo debería ser una pauta para todas las categorías, especialmente en la anterior (infantil) y posterior (juvenil), ya que nos facilitará la visión global del entrenamiento y sus contenidos en este periodo, al igual que el trabajo diario y así determinar con una mayor objetividad el volumen, la intensidad y el control del entrenamiento.



La flexibilidad debe trabajarse durante todo el entrenamiento: calentamiento, fases de recuperación y vuelta a la calma.

1. Objetivos didácticos

Al terminar este periodo de entrenamiento el jugador ha tenido que ser o ha sido capaz de:

1.1. Procedimentales

1. Desarrollar y mejorar la resistencia aeróbica.
2. Iniciar y desarrollar la resistencia anaeróbica láctica.
3. Mantener los niveles de velocidad de reacción y gestual.
 4. Mejorar la velocidad de desplazamiento.
 5. Mejorar la fuerza general.
 6. Desarrollar la fuerza resistencia.
 7. Desarrollar y mejorar la fuerza explosiva.
8. Desarrollar y mantener los niveles de flexibilidad.

1.2. Conceptuales

1. Conocer el entrenamiento invisible y los beneficios que nos aporta.
 2. Ampliar los conocimientos sobre los hábitos deportivos.
3. Conocer los contenidos de trabajo y los medios y sistemas de entrenamiento de la preparación física y el beneficio que nos aportan.

1.3. Actitudinales

1. Aplicar el entrenamiento invisible como sistema de recuperación del entrenamiento.
2. Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estratégica.
3. Valorar el trabajo diario como sistema de superación personal y del equipo.



El entrenador es parte fundamental del proceso enseñanza-aprendizaje en el momento de dar las explicaciones conceptuales y actitudinales al grupo.

2. Contenidos, medios y sistemas de entrenamiento

<i>Contenidos</i>	<i>Medios y sistemas de entrenamiento</i>	<i>Tiempo, repeticiones, volumen, intensidad, tipo de trabajo aplicado.</i>
RESISTENCIA AERÓBICA	<i>Carrera continua</i> <i>Fartlek</i> <i>Interval training</i>	15'-30' minutos ritmo 1 y 2 (130 p/m / 150 p/m). Cambios de ritmo por tiempo o distancia. 10 x 80-100 m. al 60% rec. trote salida 120-130 p/m
RESISTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA	<i>Repeticiones</i>	6-10 recorridos mixtos, trote 60" segundos(carrera continua) cambios de ritmo por distancia sobre 100 metros o tiempos 15" a 20" a una intensidad del 90% o más. La carrera continua pasa a ser la recuperación.
VELOCIDAD DE REACCIÓN GESTUAL Y DESPLAZAMI.	<i>Salidas a la señal acústica</i> <i>Recorridos donde intervengan los tres tipos de velocidad</i> <i>Ejercicios especiales de carrera</i>	Diversas posiciones de salida: reaccionar lo más rápido posible a la señal recorriendo 5 metros(vel. reacción). Sin recuperación establecida. Diversas posiciones estáticas: reaccionar lo más rápido posible el segmento corporal indicado (vel. gestual). Sin recuperación establecida. Diversas posiciones de salida: reaccionar lo más rápido a la señal y desplazarse lo más rápido recorriendo 20 metros. Recuperar 1' minuto realizando ejercicios de stretching. Recorridos, con o sin balón donde se manifiesten los tres tipos de velocidad. Ejercicios especiales de carrera: skipping, talón glúteo, impulsiones, tracciones (ruso).

FUERZA GENERAL	<p><i>Propio cuerpo</i></p> <p><i>Parejas</i></p> <p><i>Grupos</i></p>	<p>10-12 repeticiones de ejercicios de flexión-extensión de piernas (sentadilla, media sentadilla, isquiotibiales, andar con bajada, fondos...), brazos (flexiones tríceps, bíceps, pectoral...), tronco (abdominal, lumbar, oblicuos). Cuadrupecias, ejercicios gimnásticos (vertical, rueda...).</p> <p>Juegos por parejas: lucha de gallos, de salamandras, lucha gitana, transportes como la carretilla, a caballo. Por parejas ejercicios isométricos. Por parejas en las espalderas con sobrecarga del compañero.</p> <p>Salto de pídola en grupo, pasar por debajo entre piernas una vez y salto de pídola otra, ejercicios de transporte con material alternativo (colchonetas, bancos suecos...).</p>
FUERZA RESISTENCIA	<i>Circuit training</i>	Circuito de 10-12 estaciones (ejercicios de fuerza), con un tiempo de trabajo de 30"-40" por estación, sin pausa establecida entre estaciones y entre circuitos una pausa de 3' minutos.
FUERZA EXPLOSIVA	<p><i>Multisaltos</i></p> <p><i>Multilanzamien.</i></p>	<p>Series de 10 a 15 saltos (repeticiones) continuos por ejercicio. Recuperación 60" segundos.</p> <p>Series de 10 lanzamientos (repeticiones) por ejercicio. Sin recuperación establecida si se realiza por parejas o grupos.</p>
FLEXIBILIDAD	<p><i>Movilidad articular</i></p> <p><i>Stretching</i></p>	<p>Repeticiones (rebotes) de 15 a 20 por ejercicio.</p> <p>Mantener la posición 15"-20".</p>

3. Distribución de contenidos de trabajo del periodo preparatorio general

El siguiente cuadro resumen nos muestra de forma inicial la distribución de los contenidos de trabajo durante el periodo preparatorio general, para posteriormente desarrollar las sesiones de entrenamiento de forma organizada, sistemática y respetando la adaptación al entrenamiento por parte de los jugadores y la recuperación de las cargas de trabajo; es una forma de observar globalmente lo que pretendemos realizar durante este periodo y facilitarnos la tarea en el momento de desarrollar o confeccionar las sesiones de entrenamiento.

Los contenidos de índole técnico, táctico y estratégico deberán estar incluidos dentro de cada sesión, éstos los deberá proponer y mezclar cada entrenador según el nivel de su equipo y acordes al trabajo anterior o posterior de preparación física.

En referencia al apartado de los test control, aunque salen marcadas las sesiones dónde y cuándo se realizarán, no se especifican cuáles, la elección debe ser del propio entrenador, aunque los más frecuentes sean: Test de Cooper (12' m.), Course Navette (Leger-Lambert, 1981), para la resistencia aeróbica, el salto horizontal a pies juntos para la fuerza explosiva, el test estandarizado de abdominales (flexión de tronco) durante 30", para la fuerza resistencia y el 5 x 10 metros o el 30 metros, para la velocidad de desplazamiento.

LUNES	MIÉRCOLES	JUEVES	SABADO
<u>SESIÓN 1</u> FLEXIBILIDAD TEST CONTROL FUERZA EXPLOSIVA FUERZA GENERAL VELOCIDAD REACCIÓN GESTUAL DESPLAZAMIENTO RESISTENCIA AERÓBICA	<u>SESIÓN 2</u> FLEXIBILIDAD FUERZA GENERAL FUERZA EXPLOSIVA TEST CONTROL RESISTENCIA AERÓBICA	<u>SESIÓN 3</u> FLEXIBILIDAD TEST CONTROL VELOCIDAD FUERZA GENERAL EJERCICIOS ESP. DE CARRERA VELOCIDAD (Recorridos)	DESCANSO
<u>SESIÓN 4</u> FLEXIBILIDAD FUERZA GENERAL FUERZA EXPLOSIVA RESISTENCIA AERÓBICA	<u>SESIÓN 5</u> FLEXIBILIDAD FUERZA GENERAL RESISTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA	<u>SESIÓN 6</u> FLEXIBILIDAD FUERZA GENERAL VELOCIDAD REACCIÓN GESTUAL DESPLAZAMIENTO RESISTENCIA AERÓBICA	PARTIDO AMISTOSO
<u>SESIÓN 7</u> FLEXIBILIDAD FUERZA RESISTENCIA	<u>SESIÓN 8</u> FLEXIBILIDAD FUERZA GENERAL FUERZA EXPLOSIVA RESISTENCIA AERÓBICA	<u>SESIÓN 9</u> FLEXIBILIDAD FUERZA GENERAL EJERCICIOS ESP. DE CARRERA VELOCIDAD (Recorridos)	PARTIDO AMISTOSO
<u>SESIÓN 10</u> FLEXIBILIDAD TEST CONTROL FUERZA EXPLOSIVA FUERZA GENERAL TEST CONTROL RESISTENCIA AERÓBICA	<u>SESIÓN 11</u> FLEXIBILIDAD TEST CONTROL VELOCIDAD FUERZA GENERAL RESISTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA	<u>SESIÓN 12</u> FLEXIBILIDAD FUERZA GENERAL VELOCIDAD (Recorridos) FUERZA EXPLOSIVA	PARTIDO AMISTOSO O DE COMPETICIÓN

4. Ejemplo de sesiones de entrenamiento

<i>Número de sesión/ Objetivos didácticos</i>	<i>Partes de la sesión/ tiempo aprox.</i>	<i>Contenidos de trabajo</i>	<i>Tareas/ ejercicios</i>
Nº 1 Objetivos: <u>Procedimen.</u> 1-2-3-4-5-7 8 <u>Conceptuales</u> 3 <u>Actitudinales</u> 2-3	Parte inicial: 25' (Calentamiento)	Juego. Flexibilidad. Test control Fuerza explo. Fuerza general.	Juego de los diez pases. Ejerc. Movilidad. Test evaluación. Ejerc. Abdom-lumb-obli.
	Parte principal: 50' (Contenidos principales de la sesión)	Velocidad de reacción, gestual y desplazamiento. Técnica. Resistencia aeróbica.	Ejerc. Velocidad de reacción, gestual y desp. Carrera continua.
	Parte final: 15' (Vuelta a la calma)	Flexibilidad. Medios y sistemas de entrenamiento 1.	Ejerc. Stretching. Explicación.

<i>Número de sesión/ Objetivos didácticos</i>	<i>Partes de la sesión/ tiempo aprox.</i>	<i>Contenidos de trabajo</i>	<i>Tareas/ Ejercicios</i>
Nº 2 Objetivos: <u>Procedimen.</u> 1-5-7-8	Parte inicial: 30' (Calentamiento)	Partido de baloncesto. Flexibilidad. Fuerza general.	15' m. de partido. Ejerc. Movilidad. Ejerc. abdom-lumb-obli.
	Parte principal: 45' (Contenidos principales de la sesión)	Fuerza explosiva. Técnica. Test control de Resistencia aeróbica.	Multisaltos. Test de evaluación.
	Parte final: 15' (Vuelta a la calma)	Flexibilidad. Hábitos deportivos 2.	Ejerc. Stretching. Explicación.

<i>Número de sesión/ Objetivos didácticos</i>	<i>Partes de la sesión/ tiempo aprox.</i>	<i>Contenidos de trabajo</i>	<i>Tareas/ Ejercicios</i>
Nº 3 Objetivos: <u>Procedimen.</u> 3-4-5-8 <u>Conceptuales</u> 2 <u>Actitudinales</u> 2-3	Parte inicial: 25' (Calentamiento)	Juego. Flexibilidad. Test control velocidad. Fuerza general.	Fúthandbol (mezcla el balonmano y el fútbol). Ejerc. Movilidad. Test evaluación. Ejerc. Abdom-lumb-oblic.
	Parte principal: 50' (Contenidos principales de la sesión)	Ejercicios especiales de carrera. Velocidad (recorridos) . Técnica.	Ejercicios de carrera. Recorrido donde intervengan los tres tipos de velocidad con o sin balón.
	Parte final: 15 ' (Vuelta a la calma)	Flexibilidad. Hábitos deportivos 2.	Ejerc. Stretching. Explicación.

<i>Número de sesión/ Objetivos didácticos</i>	<i>Partes de la sesión/ tiempo aprox.</i>	<i>Contenidos de trabajo</i>	<i>Tareas/ Ejercicios</i>
Nº 4 Objetivos: <u>Procedimen.</u> 1-5-7-8 <u>Conceptuales</u> 1 <u>Actitudinales</u> 1-2-3	Parte inicial: 20' (Calentamiento)	Partido de balonmano. Flexibilidad. Fuerza general.	10'm. De partido. Ejerc. Movilidad. Ejercicios : propio cuerpo y por parejas.
	Parte principal: 55' (Contenidos principales de la sesión)	Fuerza explosiva. Técnica/Táctica. Resistencia aeróbica.	Multisaltos. Carrera continua
	Parte final: 15 ' (Vuelta a la calma)	Flexibilidad. Entrena. Invisible 1.	Ejerc. Stretching. Explicación.

<i>Número de sesión/ Objetivos didácticos</i>	<i>Partes de la sesión/ tiempo aprox.</i>	<i>Contenidos de trabajo</i>	<i>Tareas/ Ejercicios</i>
Nº 5 Objetivos: <u>Procedimen.</u> 2-5-8	Parte inicial: 20' (Calentamiento)	Juego. Flexibilidad. Fuerza general.	Fútboleybol (campo reducido 2 x 2). Ejerc. Movilidad . Ejercicios abdom. lumb- oblic.
<u>Conceptuales</u> 1	Parte principal: 60' (Contenidos principales de la sesión)	<i>Técnica/ Táctica.</i> Resistencia anaeróbica láctica.	Resistencia anaeróbica láctica (repeticiones por tiempo).
<u>Actitudinales</u> 1-2-3	Parte final: 10' (Vuelta a la calma)	Flexibilidad. Entrena. invisible 2	Ejerc. Stretching. Explicación.

Bibliografía

1. Álvarez del Villar, C.: *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid, 1985.
2. Beltrán, F.: *Iniciación al Fútbol Sala-Técnica y planificación*. Ed. CEPID. Zaragoza, 1991.
3. Díaz-Rincón, J. A.: *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo (fútbol-sala) Nivel 1*. Ed. Real Federación Española de Fútbol - Escuela Nacional. Madrid, 1997.
4. Díaz-Rincón, J.A.: *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo (fútbol-sala) Nivel 2*. Ed. Real Federación Española de Fútbol-Escuela Nacional. Madrid, 2000.
5. Díaz-Rincón, J.A.; García, J.J.: *Preparación física en alta competición*. Ed. Federación Madrileña de Fútbol-Sala. Madrid, 2002.
6. Fraile, A.: *Metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo aplicada al fútbol Nivel 1*. Ed. Real Federación Española de Fútbol-Escuela Nacional. Madrid. 1996.
7. Fraile, A.: *Metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo aplicada al fútbol Nivel 2*. Ed. Real Federación Española de fútbol-Escuela Nacional. Madrid, 1996.
8. García, J.M.; Navarro, M.; Ruiz, J.A.: *Planificación del entrenamiento deportivo*. Ed. Gymnos. Madrid, 1996.
9. Hanh, E.: *Entrenamiento con niños*. Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1988.
10. Mora, J.: *Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. Ed. COPLEF de Andalucía, 1995.
11. Riveiro, J.E.: *La preparación física del Fútbol Sala*. Ed. Wanceulen Editorial Deportiva S.L. Sevilla, 2000.
12. Varios: *Currículum Educació Secundària Obligatòria. Àrea d'Educació Física*. Servei d'Ordenació Curricular. Ed. Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya. Barcelona, 1993.

Artículos de referencia


1. Adrin, G.; "Caracterización de los esfuerzos en el fútbol sala basado en el estudio cinemático y fisiológico de la competición (capítulos 1-2 y 3). Revista

de la Asociación Nacional de Entrenadores de Fútbol Sala (A.N.E.F.S.). Año VI nº 49-50 y 51. Octubre, Noviembre y Diciembre de 2004.

2. Álvarez, J., Giménez, L., Corona, P., Manonelles, P.; *Necessitats cardiovasculars i metabòliques del futbol-sala: anàlisi de la competició*". Revista Apunts. Educació Física i Esports nº 67, 45-51 (2002) INEFC-Barcelona (España).
3. Barbero, J.C.; *"Análisis cuantitativo de la dimensión temporal durante la competición en fútbol sala"*. Revista Motricidad. European Journal of Human Movement, 10, 143-163 (2003)..
4. Palau, X.; *"Entrenando a niños 1ª parte"*. Revista Quaranta per vint. Revista de fútbol sala. Año II nº 13. Enero de 2003 - Barcelona.
5. Palau, X.; *"Entrenando a niños 2ª parte"*. Revista Quaranta per vint. Revista de fútbol sala. Año II nº 14. Febrero de 2003 - Barcelona.
6. Palau, X.; *"Consideraciones sobre los principios del entrenamiento"*. Revista de la Asociación de Entrenadores de Fútbol Sala (A.N.E.F.S.). Año VI nº 51. Diciembre de 2004.
7. Palau, X.; *"Hábitos deportivos: una deuda pendiente en los entrenamientos de fútbol sala" (capítulos 1 y 2)*. Revista de la Asociación Nacional de Entrenadores de Fútbol Sala (A.N.E.F.S.). Año VI nºs 53 y 54. Febrero y Marzo de 2005.
8. Palau, X.; *"Entrenabilidad de la resistencia en edades tempranas"*. Revista digital efdeportes.com . Año X nº 88. Septiembre de 2005.

Fotografías del Autor.

Otros artículos sobre [Entrenamiento Deportivo](#)

	http://www.efdeportes.com/ · FreeFind
	<input type="text"/> <input type="button" value="Buscar"/>
revista digital · Año 10 · N° 90 Buenos Aires, Noviembre 2005 © 1997-2005 Derechos reservados	