

Fundamentos básicos del calentamiento en el fútbol base II: el calentamiento en el entrenamiento y el calentamiento en el partido

*Ldo. en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

** Maestro Especialista en Educación Física (España)

David Luis Sánchez Latorre*

Alfonso Donoso Barella**

davidsanchezlatorre@yahoo.es

En esta segunda parte se desarrollan los modelos tipo de calentamiento en fútbol base tanto en el entrenamiento como en competición. Estos modelos se basan en los objetivos y principios del calentamiento en el fútbol base desarrollados en la I parte de este artículo. A partir de aquí se establecen orientaciones y modelos prácticos para desarrollar calentamientos en cada categoría de formación del joven futbolista.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 65 - Octubre de 2003

1 / 1

Ir a [Fundamentos básicos del calentamiento en el fútbol base I. Objetivos y principios](#)

1. Modelos tipo de calentamiento

Prácticamente cada autor aboga por un modelo de calentamiento diferente. Obviando el calentamiento clásico, conocido por todos, comentamos algunos de los muchos modelos establecidos por diferentes autores que tienen una repercusión importante en el fútbol base.

Así, se proponen los **juegos de animación** como actividad principal del calentamiento en benjamines y alevines (Wanceulen, 1996). Estos juegos tienen como objetivo estimular al joven futbolista, activar la circulación y preparar psico y fisiológicamente el organismo. Se trata de juegos con una estrategia en la práctica global que permiten un calentamiento jugado en estas categorías.

Por otro lado encontramos un **modelo de calentamiento para partido** (Sans y Frattarola, 1998) donde establecen 3 fases. La primera, de entre 10 y 15 minutos de duración donde se desarrollan actividades generales y globales (carreras, Skipping, saltos, ejercicios de tronco). La segunda, estiramientos balísticos durante 10 minutos. Aconseja el uso del rebote, a pesar del riesgo que provoca, ya que es la única técnica de estiramiento que permite elongar la parte contráctil del músculo sin mermar su capacidad elástica. Por último, incluyen dentro de la tercera fase, breves estiramientos pasivos para jugadores propensos a lesiones y para estirar determinados grupos musculares de difícil elongación mediante estiramientos balísticos o más propensos a lesionarse (aductores).

Dentro del **calentamiento en el entrenamiento**, estos mismos autores abogan por incluir actividades de calentamiento para trabajar los contenidos técnico-tácticos de la sesión. Es decir, si vamos a trabajar el marcaje, incluir juegos de persecución en el calentamiento.

Otro modelo clásico muy conocido y aceptado, establecido para el **fútbol de competición** (Bauer, 1994) es el siguiente: 5-10 minutos de carrera continua sin balón, 5-10 minutos de estiramientos pasivos, 5 minutos de técnica con balón, 2 minutos de aceleraciones de 30 metros máximo, 5 minutos de trabajo de piernas y 10 sprints cortos.

Para concluir, mostramos de manera resumida el modelo de calentamiento de competición en el fútbol (Fernández Pombo y Da Silva, 1997a).

Tabla 1. Resumen del modelo de calentamiento en el fútbol (Fernández Pombo y Da Silva, 1997a).

FASE	DURACIÓN	INTENSIDAD	VOLUMEN	OTROS
Técnico-Aeróbica	6'-8'	130-160 ppm		Actividades específicas de fútbol
Estiramientos antagonistas	3'-4'	Pasivos	20''	Incluimos cuádriceps Gemelos, psoas, lumbar, aductores, isquiotibiales
Potenciación agonistas	6'-8'		6-8 repeticiones	5 x 5 en 30 x 30
Trabajo aláctico de velocidad de reacción	2'		4-5 repeticiones	No sobrepasar los 10 m
Estiramientos libres				

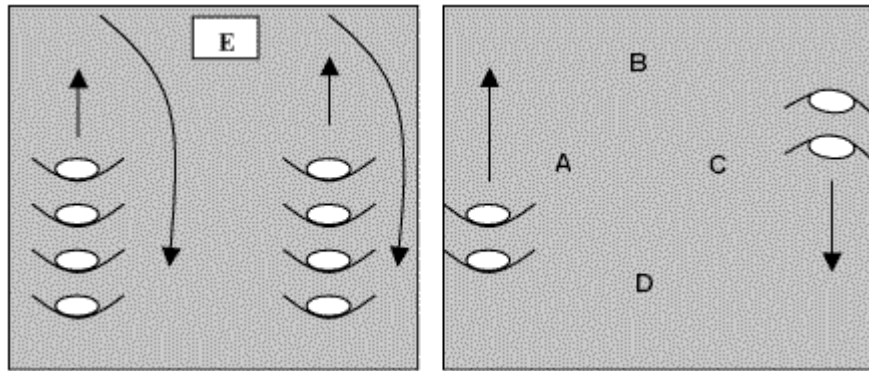
2. El calentamiento en el entrenamiento

El entrenador debe ser creativo y realizar la mayor parte con balón (Bangsbo, 1997). Así, proponemos un calentamiento con balón para categorías prebejamines, benjamines, alevines e infantiles. Esto no significa que no realicen un calentamiento clásico, ya que es necesario su conocimiento para categorías superiores y para los partidos de competición (preparación teórica del futbolista). De esta manera, dedicaremos uno de los días de entrenamiento a practicar el calentamiento clásico del fútbol o iremos incluyendo diferentes ejercicios de calentamiento en algunas de las tareas propuestas. La mayor parte de los calentamientos en estas categorías deben basarse en actividades lúdicas y creativas con balón. Las categorías cadetes y juveniles utilizarán un calentamiento clásico que podrán variar en función de algunos aspectos propuestos a continuación (principio de variedad).

2.1 Variables a tener en cuenta para el diseño de calentamientos en categorías cadetes y juveniles

Cuando el futbolista se acerca al final de su etapa de formación, el espejo del futbolista profesional planea sobre su mente. De esta manera, al igual que los futbolistas profesionales, se incrementan los días de entrenamiento, se agudizan las cargas, la adaptación es más severa, etc. Por ello es necesario realizar calentamientos variados con el fin de motivar al futbolista hacia la actividad principal. Entre las posibles variables encontramos:

- 1. El espacio y los recorridos:** Ancho del campo, largo del campo, circular, circular mayor y menor, figuras geométricas (sus lados marcan los recorridos de actuación y de descanso, ejercicio y/o trote), libre desplazamiento con obstáculos, ejercicios o grupos musculares por estaciones, en hileras, en filas, etc. En los ejemplos podemos ver un trabajo en 2 filas, donde se realiza el ejercicio desde el primer jugador hasta la línea del entrenador y después se vuelve trotando y un calentamiento en cuadrado donde se trabajo en dos laterales (A y C) y se trota en los otros dos (B y D).



Figuras 1 y 2. Ejemplos de espacio y recorridos.

2. Número de componentes: Se puede realizar un mismo calentamiento para todo el equipo, por grupos (parejas, tríos), individual, etc. O bien, se pueden realizar diferentes calentamientos para cada grupo, pareja, etc.
3. Distribución de los ejercicios: Se pueden utilizar las variables de espacio y recorridos anteriores alternando carreras, ejercicios gimnásticos, tareas con balón, uso de material no específico, tareas libres, etc.
4. Material: Se pueden usar balones (más o menos), materiales alternativos, material de gimnasio, etc.
5. Otros: Se pueden incluir juegos de cohesión de grupo, trabajar con otros deportes, incluir música, etc.

2.2 El calentamiento en prebenjamines. El cuento motor.

El cuento motor se presenta como una actividad jugada donde el joven futbolista interpreta un personaje que realiza todo lo que va ocurriendo en el cuento. Hemos de tener en cuenta que a esta categoría pertenecen futbolistas de entre 6 a 8 años. Así, el entrenador creativo sólo tiene que dejar volar su imaginación y crear una historia donde se realicen diferentes ejercicios que preparen el organismo para la actividad principal. Algún ejemplo de este tipo de actividad pudiera ser:

"... ¡todos al suelo!, ha llegado el robabalones y el futbolista que no atrape su balón con las manos ahora mismo quedará congelado en un instante. Para evitar ser congelado debemos dar 5 toques al balón sin que este se caiga... ahora mismo!!!! Y si queréis seguir jugando debéis llevar el balón a la otra portería...rápido!!!!. Muy bien, se salvará el futbolista que sea capaz de recorrer los conos del suelo sin caerse..."

Podemos observar como hemos trabajado diferentes contenidos técnico-tácticos que pueden servirnos como calentamiento dentro de un entorno lúdico-futbolístico y donde sólo hace falta un poco de imaginación. A medida que los alumnos comprenden el aspecto lúdico del calentamiento, podemos presentarles las mismas tareas sin necesidad del cuento. De esta manera cumplimos con varios de los principios propuestos.

Por otro parte, podemos incluir ejercicios típicos de un calentamiento clásico de competición (Skipping, giros de tronco, lanzamientos de pierna, brazos, etc.) con el objetivo de que los futbolistas los vayan conociendo y esto suponga adquirir cierta independencia en la realización de una tarea y no depender tanto de la atención del entrenador (principio de autonomía y función de aprendizaje). Al conocerlo de manera lúdica, su motivación será superior y el calentamiento en etapas superiores será mucho más provechoso.

2.3 El calentamiento en benjamines y alevines. Juegos de animación.

Abogamos por este tipo de juegos como complemento a los contenidos técnico-tácticos de la parte principal. Así, aprovechamos el poco tiempo de entrenamiento de estos jóvenes para potenciar sus cualidades técnico-tácticas, ya desde el mismo calentamiento. De esta manera conseguimos un doble objetivo, el calentamiento como objetivo principal preparando al organismo para una actividad posterior y la mejora técnico-táctica del futbolista en formación.

Son muchos los autores que plantean este tipo de juegos (Bangsbo, 1997; Brüggemann, 1996; Cook, 2000; Corbeau, 1990; Fradua, 1997; Moreno y Fradua, 2001; Wanceulen, 1996; Wein, 1995). De esta manera, sólo propondremos algunos juegos con éxito para estas categorías.

1. **Policías y ladrones.** En un espacio determinado (dependiente del número de jugadores y de la edad. Aproximadamente el área de meta para 12 jugadores) realizamos 2 equipos. Unos asumen el rol de policías y deben coger a los ladrones. Todos conducirán un balón a la vez que realizan su rol. Se puede variar el juego incluyendo actividades de calentamiento (Skipping, giros de tronco, calentamiento de brazos, etc) cuando determine el entrenador. Cuando los policías recojan a los ladrones se cambia el rol. Es un juego de equipo donde es más importante la ayuda de los compañeros para rodear a un adversario que pretender hacer cada uno la guerra por su cuenta.
2. **El bote.** Se realizan grupos de 4 o 5 futbolistas con un balón. El objetivo es golpear el balón y recogerlo tras un bote. En el trayecto hacia el mismo se realizan actividades específicas de calentamiento (Skipping, giros de tronco, calentamiento de brazos, etc). Estas actividades las presenta el entrenador o bien las conocen los futbolistas.
3. **Roba-balones.** Se realizan dos grupos, uno con balón y otro sin balón. Todos contra todos intentamos que no nos roben el balón. De hacerlo, podemos robar a otro. Objetivo individual. Ideal para benjamines que presentan una menor idea del juego colectivo.
4. **Bolos humanos.** Dos grupos de cuatro jugadores enfrentados con un balón por pareja, distribuidos en un espacio determinado. Los participantes en el centro del espacio formado por ambos grupos. El objetivo consiste en evitar ser golpeado por los jugadores enfrentados que se pasan el balón. El balón debe ir por debajo de la rodilla. Si algún jugador es golpeado, cambia de rol, es decir, pasa a ser lanzador y el lanzador pasa al centro del juego. Para dificultar la tarea el entrenador puede incluir tareas específicas de calentamiento (Skipping, giros de tronco, calentamiento de brazos, etc) a la vez que se realiza el juego.
5. **Fútbol por parejas.** En espacio determinado y con las reglas habituales, los jugadores cogidos de las manos intentan mantener el balón en su poder sin que los compañeros se lo roben. Si hay 10 parejas, trabajan 5 con balón y 5 sin balón. El entrenador puede incluir actividades específicas de calentamiento.
6. **La cadena.** Un jugador sin balón intenta robarlo a sus compañeros en un espacio acotado. Si existe robo, se unen de las manos para seguir robando. Así van formando una cadena e intentando robar el balón a sus compañeros.
7. **La franja.** Los jugadores con balón se disponen en un lado del campo. El objetivo es cruzar la franja hacia el otro lado sin perder el balón. En la franja se encuentra un jugador que tiene un espacio determinado para robar. El jugador que pierda el balón se queda en la franja.
8. **El gran momento.** Tres atacantes con un balón cada uno huyen de un defensa sin salir de un cuadrado de 10 m. de lado. Para enseñar al defensa a no precipitarse y saber elegir el momento más oportuno para efectuar una entrada con éxito, tendrá sólo cinco intentos de ensayar una entrada. Si existe robo se cambia el rol de defensa.

9. **Balón fuera.** El juego consiste en dejar el balón de un contrario fuera del espacio (según el número de jugadores variará el espacio). Cada jugador conduce su balón libremente sin salir del cuadrado, intentando despejar el balón de cualquier adversario fuera del campo, sin perder el control de suyo. Gana el jugador que con entradas correctas lo logra tres veces.
10. **Las porterías.** Dos grupos realizan tantos tiros a portería como componentes tengan. Mientras que los componentes de un grupo tiran a portería (por orden y colocados horizontalmente y variando las formas de ejecución del lanzamiento) el otro grupo se situará por completo en la portería despejando sin utilizar brazos ni manos, los balones que llegan. Gana el equipo que más goles consiga.

3. El calentamiento en el partido

Dentro de un partido de fútbol base podemos encontrar los siguientes problemas que dificultan el calentamiento.

1. **Falta de balones.** Abogamos por un calentamiento lúdico con balón para las categorías jóvenes (hasta infantiles). De esta manera podemos desplazar balones propios a campos visitantes para conseguir nuestro calentamiento con balón.
2. **Retraso de algún jugador.** Puede ocurrir que algún jugador se retrase por lo que debemos establecer un calentamiento específico que podemos observar a continuación (ver apartado 3.3).
3. **Escasa equipación de recambio y abrigo.** Hay que enseñar a los jóvenes futbolistas como realizar una buena mochila para el entrenamiento y para el partido. Dentro de la misma, aparte del equipamiento reglamentario (no olvidar espinilleras) debemos valorar positivamente los hábitos higiénicos de la ducha (con su material completo; toalla, chanclas y gel) y la ropa de abrigo. Es imprescindible saltar al campo con una sudadera o un chándal completo en el caso de que la temperatura sea más baja de lo normal. Para que los jóvenes futbolistas comprendan la importancia de la ropa de abrigo basta con acercarlos un domingo a un campo de fútbol y observar el calentamiento de cualquier equipo.
4. **Se desconoce exactamente la hora de inicio del partido (retraso de partidos anteriores, falta el arbitro, etc.).** Es importante llegar al campo con suficiente tiempo para calentar para evitar estas circunstancias.
5. **No se dispone de campo de fútbol para el calentamiento** porque se están jugando partidos anteriores. Hay que tener preparados calentamientos alternativos con balón, sin balón, en el vestuario, etc. con el fin de poder solucionar estos inconvenientes.
6. **Lesión prematura de algún futbolista.** Es conveniente realizar un calentamiento con los 16 jugadores, titulares y suplentes. En condiciones normales de temperatura y activación psicológica, los efectos del calentamiento disminuyen progresivamente a partir de los 15 minutos del cese de la actividad (Fernández Pombo y Da Silva, 1997b; Padial, 1999) es decir, si hemos calentado con todos los futbolistas y en el minuto 15 se produce una lesión de un jugador, podemos realizar el cambio sabiendo que el jugador suplente tiene intacta su capacidad de trabajo. Si a ello le unimos que cada 15 o 20 minutos los suplentes realicen algún ejercicio de calentamiento, nos aseguramos la participación de los mismos durante todo el primer tiempo con una buena capacidad de trabajo, aún sin calentar específicamente. Para mantener una buena temperatura muscular durante el descanso es necesario realizar alguna actividad de estiramiento en el vestuario y un breve calentamiento al salir al campo (Bangsbo, 1997).

Teniendo en cuenta estas consideraciones, podemos establecer un calentamiento (con diferentes variantes como veremos) que sea conocido por todos los futbolistas. Este calentamiento no sólo debe conocerlo el capitán, como normalmente ocurre, sino todos los futbolistas de la plantilla. De esta manera aseguramos la eficacia del mismo y su conocimiento para categorías superiores. El calentamiento que se expone se encuadra dentro de una categoría cadete y sería conveniente adaptarlo para otras categorías más jóvenes, siguiendo los principios comentados en la I parte del trabajo.

3.1 Calentamiento de lluvia

Si está lloviendo se realiza este calentamiento en el vestuario con el fin de incrementar la temperatura corporal antes de salir al campo. Si al salir al campo no llueve se complementa con actividades del calentamiento de campo (apartado 3.4)

- a. 2 x 25 abdominales¹
- b. Movilidad articular (Movemos las articulaciones según el orden preestablecido, de arriba abajo o viceversa, lateralidad y circunducción. 5 repeticiones)
 - c. 10 flexiones
 - d. 10 sentadillas
 - e. Carrera sobre el sitio y movimientos de cadera
 - f. Saltos progresivos en el sitio
- g. Tocar (ni tirar ni golpear) el máximo número de compañeros posibles durante un minuto
 - h. Ídem pero en sentadilla durante 30 segundos.
- i. Estiramiento de la musculatura antagonista mas el músculo cuadriceps (isquiotibiales, gemelos, ad/abductores, lumbar y psoas). Para mayor detalle (Fernández Pombo y Da Silva, 1997b).
- j. Salida al campo. Sprints de 10 m y fintas.
- k. Trabajo con balón.

3.2 Calentamiento si hace frío

El entrenador determinaría si hay que hacer este calentamiento o no, dependiendo del nivel de temperatura. De esa manera, realizaríamos los apartados a, b, c y d anteriores y saldríamos al campo a realizar el calentamiento (apartado 3.4).

3.3 Calentamiento si llegamos tarde al partido

Se realiza sólo el calentamiento específico, es decir, el de balón con una intensidad progresiva. Nunca debemos ejecutar el 100% sin estar preparados para ello. Podemos añadirle el calentamiento libre de cada jugador con el fin de favorecer la individualización. Incluso cuando se dé por comenzado el partido el jugador que pueda por su posición en el campo y el momento del juego, debería seguir realizando algún ejercicio específico de calentamiento.

3.4. Calentamiento de campo

Se expone un calentamiento específico basado en un incremento progresivo de la intensidad. Así, cada intensidad se numera de 1-5 de forma creciente. Las pulsaciones recomendadas para la realización del calentamiento se encuentra en un margen de 100 a 140 pulsaciones por minuto (ppm), dentro de un metabolismo aeróbico (Padial, 1999). Esto no significa que en ciertas fases del mismo podamos estar por encima de 160-180 ppm pero sólo durante un

pequeño período de tiempo. Hay que tener en cuenta las características cardiovasculares de los jóvenes futbolistas para establecer estos márgenes como aproximados.

Se organiza sobre un ancho de campo donde se van realizando cada una de las actividades o ejercicios que se detallan a continuación. Es un calentamiento general que habrá que adecuar dependiendo de la categoría a la que hagamos mención. La duración oscila en torno a 20 minutos.

Tabla 2. Calentamiento específico basado en un incremento progresivo de intensidad.

INTENSIDAD	ACTIVIDAD
1	1. Carrera continua ida y carga ² 2. Carrera continua vuelta y carga 3. Carrera lateral. CMC ³ 4. Carrera lateral cruzada. CMC
2	5. Skipping delante-detrás (talón-glúteo) 6. Skipping fuera-dentro 7. Aductores hacia dentro. CMC 8. Aductores hacia fuera. CMC 9. Lanzamiento de la pierna similar al golpeo. CMC 10. Carrera para cambiar de intensidad ⁴
3	11. Molinillo cada 4 pasos. Giros laterales de tronco 12. Giros de tronco en carrera 13. Inclinaciones laterales de tronco 14. Calentamiento de brazos y hombros. Delante-detrás 15. Ídem Brazos. Alternativos y aperturas frontales 16. Carrera para cambiar de intensidad
4	17. Saltos laterales de cabeza 18. Saltos frontales de cabeza 19. Amplitud de zancada 20. Fintas y cambio de ritmo 21. Carrera para cambiar de intensidad
5	22. Carrera continua y cambio de ritmo frontal 23. Ídem de espalda 24. Progresivo frontal 25. Progresivo de espalda 26. Recuperación 27. Actividad/Estiramientos libres
BALÓN	28. 4 x 4 en el área de meta 29. Pase y desmarque en el área de meta 30. Entrada al vestuario (estiramientos antagonistas) 31. Salidas de 10 con finta previa 32. Posicionamiento y toque de balón

3.5 El calentamiento del partido en las categorías más jóvenes (prebenjamín, benjamín y alevín)

Debemos realizarlo sobre las mismas pautas comentadas anteriormente. Es decir, un calentamiento con balón donde podamos incluir actividades de puesta a punto de grupos musculares importantes. A continuación podemos ver un calentamiento para una categoría alevín.

1. Movilidad articular. Tobillos, rodillas, cadera, tronco, hombros, cuello.
2. En el área de fútbol 7, realizamos actividades grupales con balón
 - a. 6 futbolistas con balón intentan tocar a los 6 que no tienen balón.

- b. Pase por parejas en un espacio determinado con diferentes superficies de contacto.
 - c. 1 x 1 a mantener la posesión de balón.
 - d. Trabajo específico de porteros.
 - e. Durante el trabajo específico de porteros los restantes realizan varios rondos.
3. En medio campo realizamos pase y desmarque en función de las redes de comunicación⁵.
 4. Estiramientos de antagonistas y cuádriceps.
 5. Vestuario e hidratación.
 6. Salida al campo. Sprints, fintas, saltos de cabeza y cambios de ritmo.

En el caso de que no dispongamos de balones suficientes para realizar este trabajo, proponemos 4 actividades con dos filas enfrentadas del siguiente tipo (estas actividades sustituirían el trabajo de la fase 2 y 3 del calentamiento anterior). Puede ocurrir también que los jóvenes futbolistas no posean autonomía suficiente para realizar los Sprints, las fintas, etc. al salir al campo. De esta manera, se propone una variante con el fin de que el entrenador controle este tipo de actividades (sustituye a las fase 6). Así, el entrenador se coloca en el centro del círculo y los futbolistas realizan las actividades de la fase 6 hacia dentro del círculo

1. Dos filas enfrentadas, conducción de una fila hacia la otra.
2. Dos filas enfrentadas, pase y vuelta a la fila contraria.
3. Ídem pero con desmarque y pared, A-B-A.
4. 1 x 1 con defensa pasiva, semiactiva y activa.

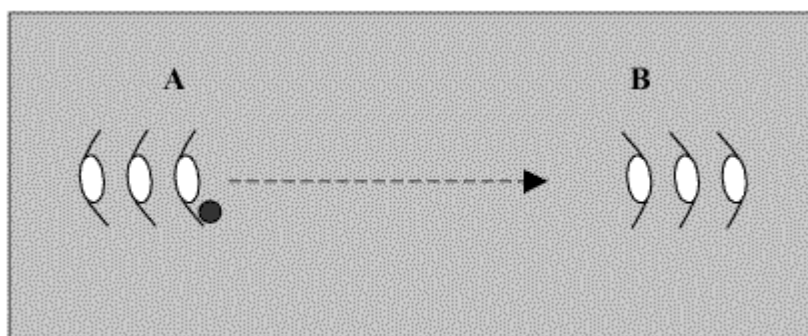


Figura 3. Representación gráfica de las actividades con dos filas enfrentadas.

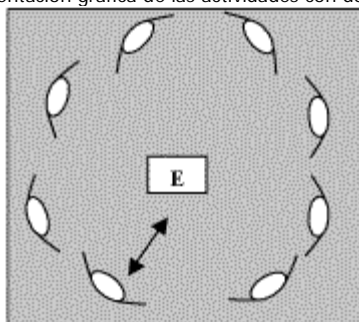


Figura 4. Representación gráfica de la variante en círculo para la fase 6.

4. Conclusiones

1. El joven futbolista (aproximadamente 12 años) está predispuesto para un ejercicio sin necesidad de un calentamiento específico basado en la repetición

de gestos analíticos ya que su evolución biológica y cardiovascular así lo indican. Esto podemos aprovecharlo para realizar calentamientos lúdicos en los entrenamientos. En jóvenes futbolistas hay que potenciar calentamientos que preparen al jugador para salir a jugar y divertirse más que para competir: "Lo más importante del deporte no es ganar, sino participar, porque lo esencial de la vida no es el éxito, sino esforzarse en conseguirlo". Pierre de Coubertin.

2. Es más interesante la realización de movilidad articular previa al calentamiento. Para la realización de estiramientos es necesario que el músculo esté caliente, así los estiramientos antes de calentar no vienen a lugar (Fradua, 2000; Lago, 2002).
3. En categorías jóvenes (prebenjamín, benjamín y alevín) se deben usar los estiramientos como preparación teórica del futbolista para posteriores categorías, pero no por el propio objetivo físico, ya que las características del niño lo hacen innecesario. *Un jugador alevín debería conocer todos los músculos de sus piernas y saber como se estiran.*
4. Según el principio de individualización se recomienda permitir a los futbolistas un tiempo de 4 ó 5 minutos para la realización de ejercicios necesarios para su actividad específica en el campo (infantiles, cadetes y juveniles).
5. Los ejemplos de calentamiento propuestos están desarrollados en un entorno característico, por lo que cada entrenador debe establecer sus propios criterios teniendo en cuenta los aspectos fundamentales propuestos.

Notas


1. Durante la carrera los músculos abdominales se contraen preferentemente de forma isométrica (Bosco, 1993). No obstante se puede utilizar cualquier régimen de contracción.
 2. Utilizamos una suave carga reglamentaria para calentar el contacto entre futbolistas
 3. CMC - Cambio en medio campo. Cambio de la orientación lateral en la mitad del recorrido
 4. Utilizamos una carrera continua suave para diferenciar cada intensidad de trabajo
5. Redes de comunicación. Comunicación motriz que se produce en el campo entre los jugadores en relación a sus funciones de ataque o defensa.

Bibliografía

- BANGSBO, J. (1997). *Entrenamiento de la condición física en el fútbol*. Paidotribo. Barcelona.
- BAUER, G. (1994). *Fútbol. Entrenamiento de la técnica, la táctica y la condición física*. Hispano Europea. Barcelona.
 - BIDZINSKI, M. (1998). *Manual del nuevo fútbol total*. Tutor. Madrid.
- BOSCO, C. (1994). *Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista*. Paidotribo. Barcelona.
- BRÜGGEMANN, D. y ALBRECHT, D. (1996). *Entrenamiento moderno del fútbol*. Hispano Europea. Barcelona.
 - COOK, M. (2000). *101 ejercicios de fútbol para niños*. Tutor. Madrid.
 - CORBEAU, J. (1990). *Fútbol. De la escuela a las asociaciones deportivas*. Agonos. Lérida.
- DELGADO, M. (1999). Entrenamiento con niños en la planificación a largo plazo: de la formación y la salud al alto rendimiento. En López Calbet, J.A. y Dorado García, C. (Ed). *Avances en Ciencias del Deporte*. Universidad de las Palmas de Gran Canaria. 121-143.
 - FERNÁNDEZ POMBO, M. y DA SILVA PINA MORAIS, F. (1997a). Modelo aplicativo del calentamiento de competición en fútbol. *Training fútbol*. 13.18-21
 - FERNÁNDEZ POMBO, M. y DA SILVA PINA MORAIS, F. (1997b). Bases teórico-prácticas del calentamiento de competición en el fútbol. *Training fútbol*. 15.22-29.
- FRADUA, L. (1997). *La visión de juego en el futbolista*. Paidotribo. Barcelona.

- FRADUA, L. (2000). Apuntes de la asignatura Alto Rendimiento Deportivo: Fútbol. Universidad de Granada. Inéditos.
- GARCÍA OCAÑA, F. (1997). *El portero de fútbol*. Paidotribo. Barcelona.
- GODIK, M.A. y POPOV, A.V. (1998). *La preparación del futbolista*. Paidotribo. Barcelona.
- KOCH, W. y KRANSPE, D. (1996). *Fútbol base. Programas de entrenamiento (14-15 años)*. Paidotribo. Barcelona.
- LAGO, C. (2002). El calentamiento en el fútbol. *El entrenador español*. 92. 18-31.
- LAGO, C. (2002). *La preparación física en el fútbol*. Biblioteca Nueva. Madrid.
- MOMBAERTS, E. (1998). *Entrenamiento y rendimiento colectivo*. Hispano Europea. Barcelona.
- MORENO DEL CASTILLO, R y FRADUA, L. (2001). La iniciación al fútbol en el medio escolar. En Ruiz, F; García, A. y Casimiro, A.J. (Ed). *La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos*. Gymnos. Madrid. 145-179.
- PADIAL, P. (1999). Apuntes de la asignatura Fundamentos del entrenamiento deportivo. Universidad de Granada. Inéditos.
- ROMERO, C. (2000). [Hacia una concepción más integral del entrenamiento en el fútbol](http://www.efdeportes.com/). *Lecturas: Educación física y deportes*. <http://www.efdeportes.com/>. 5. 19.
- SANS, A y FRATTAROLA, C. (1998). Programa de entrenamiento para la etapa de tecnificación (AT-2) . Paidotribo. Barcelona.
- WANCEULEN MORENO, A. (1996). Juegos de animación para benjamines y alevines. *Cuadernos Técnicos*. 4. 49-51.
- WEIN, H. (1995). *Fútbol a la medida del niño*. RFEF-CEDIFA. Madrid.
- WILMORE, JH y COSTILL, DL. (1998). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Paidotribo. Barcelona.
- ZEED, G. (1998). *Manual de entrenamiento de fútbol*. Paidotribo. Barcelona.

Otros artículos de [David Luis Sánchez Latorre](#)
sobre [Fútbol](#)

	http://www.efdeportes.com/ · FreeFind	
	<input type="text"/>	<input type="button" value="Buscar"/>
revista digital · Año 9 · N° 65 Buenos Aires, Octubre 2003 © 1997-2003 Derechos reservados		