

9

La planificación del entrenamiento

1. La planificación del entrenamiento	1
1.1 La planificación anual de la temporada	2
1.2 El microciclo de la competición	7
1.3 La sesión de entrenamiento	14
1.4 Los puntos clave de la dosificación del entrenamiento	19
2. La recuperación y la regeneración	21

1. La planificación del entrenamiento

El desarrollo de un jugador de fútbol y la preparación de un equipo se asemejan a la construcción de una casa. A fin de alcanzar los objetivos fijados, se habrá de seguir una serie planificada de etapas, a base de un plan maestro.

En el mundo deportivo, se le denomina **la planificación**.

→ La planificación consiste en determinar objetivos y poner en práctica un conjunto de programas cada vez más detallados con la finalidad de alcanzar dichos objetivos.

En el entrenamiento –como en toda formación– se deberá minimizar el factor “azar”, aunque una razonable porción de intuición –“la mano de oro del entrenador”– tenga su razón de ser en dicho proceso.

De modo que la planificación del entrenamiento es una tarea esencial del entrenador, a fin de hacer progresar a los jugadores, de desarrollar su capacidad de rendimiento, y de prepararlos individual y colectivamente para la competición o campeonato. Dicha tarea concierne tanto a los entrenadores de élite, como a los entrenadores de juveniles.

¿Para qué una planificación?

- Para decidir –tras reflexiones y análisis– los objetivos a alcanzar a corto y largo plazo.
- Para favorecer una mejor dosificación cuantitativa, intensiva y cualitativa de las cargas del entrenamiento.
- Para evitar la improvisación en el trabajo de entrenamiento.
- Para evitar la rutina y para transmitir confianza al cuerpo técnico y a los jugadores.
- Para permitir un mejor control del entrenamiento y para facilitar su evaluación.
- Para respetar y controlar los principios biológicos, fisiológicos y psicológicos que determinan el rendimiento de los jugadores.

La planificación dependerá en gran parte de la edad de los jugadores, de su nivel de desarrollo, de la categoría de juego a la que pertenecen y del calendario de partidos. No obstante, al contrario de los deportes individuales, en el fútbol no es posible planificar sistemáticamente, debido a la participación de los jugadores en múltiples competiciones (campeonato nacional, torneos de copa, competiciones internacionales de clubes y de selecciones nacionales, etc.).

Una planificación metódica de alto nivel, como por ejemplo la de una selección nacional, exige una estrecha colaboración entre el entrenador, el médico del equipo, el especialista en dietética, y el psicólogo deportivo.

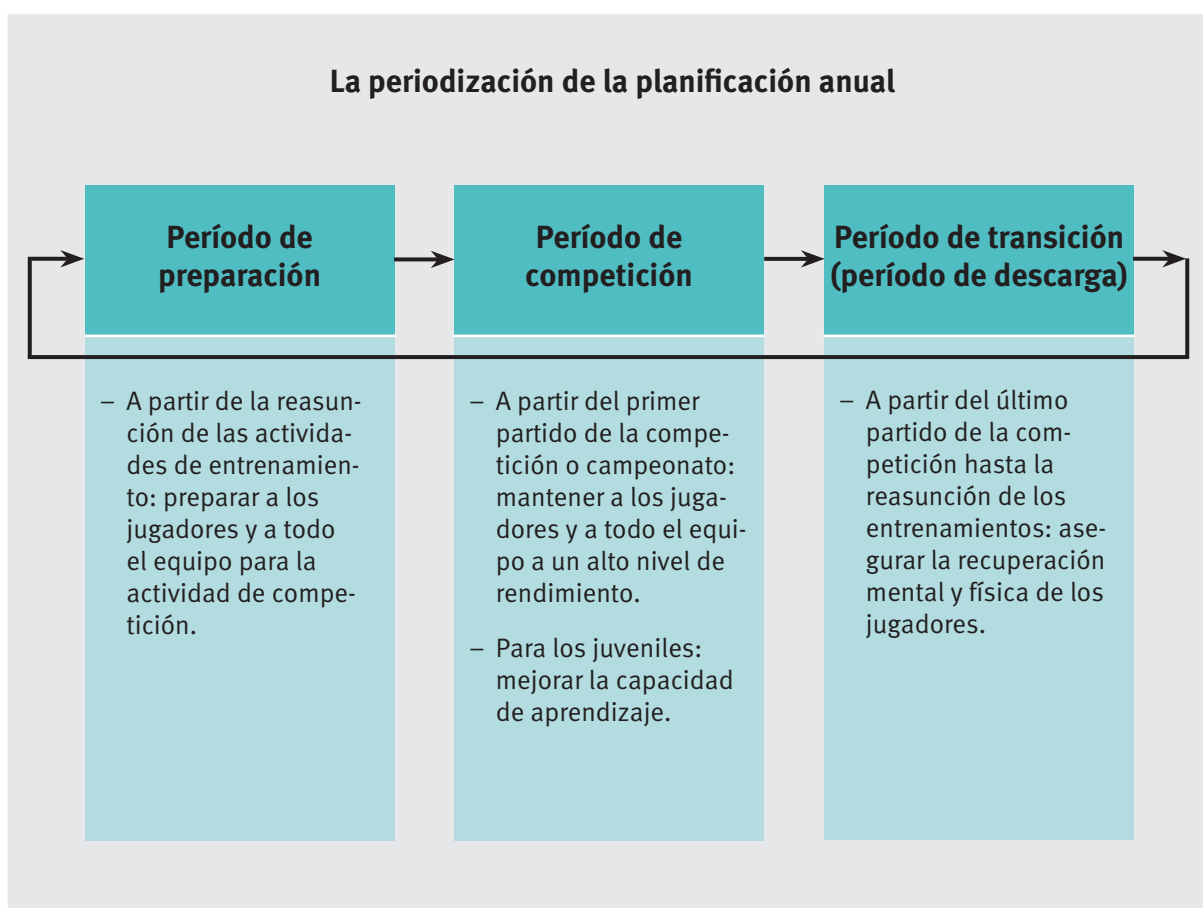
Ejemplo de la preparación de la selección de Brasil para la Copa Mundial de la FIFA 2002

“La falta de tiempo complicó las cosas enormemente. Tuvimos que renunciar al trabajo sobre la técnica y la táctica en favor particularmente de las pruebas físicas y médicas, a fin de prevenir toda clase de problemas de salud durante la Copa Mundial. Hemos sacrificado cuatro o cinco preciosos días de entrenamiento para asegurarnos de que el equipo se hallase en perfecto estado físico. He tomado deliberadamente aquella decisión, y los resultados hablan por sí. Brasil se encontraba en excelente forma, por no decir que era el equipo con la mejor preparación física. Nuestros jugadores no sufrieron ninguna lesión seria. Este tipo de preparación me permitió exigirles mucho más durante la competición. La diferencia entre mi equipo y las demás selecciones se hizo evidente en la segunda ronda del torneo”.

Luiz Felipe Scolari

1.1 La planificación anual de la temporada

La planificación anual es la base de todo programa de entrenamiento, y es la primera tarea del entrenador al comienzo de una nueva temporada. La planificación varía de país en país, particularmente en razón de su calendario de competiciones, o eventualmente también en función de motivos culturales, climáticos e incluso económicos. Se sobreentiende que difiere asimismo según trabaje el entrenador con jugadores profesionales de élite o con jóvenes en vías de formación, aunque se base sobre los mismos principios metodológicos.



En la fase de la formación previa y la fase de formación propiamente dicha de los jóvenes, la planificación anual se sitúa en estos mismos periodos, pero la programación de los entrenamientos no se concibe únicamente con miras al rendimiento colectivo.

Independientemente de los resultados del equipo, los objetivos del entrenamiento –ya sea técnicos, técnico-tácticos, y síquico-físicos– deberán mantener su prioridad durante toda la temporada en la programación de las sesiones de entrenamiento.

Crterios para elaborar un programa anual de entrenamiento

- Nivel de juego, edad de rendimiento, fase de desarrollo
- Número de jugadores a disposición
- Calendario de la competición
- Objetivos del rendimiento deportivo para toda la temporada
- Infraestructura, material (equipamiento) y condiciones de entrenamiento
- Cuadro técnico a disposición (entrenadores, apoyo médico, responsable de la administración, apoyo psicológico)
- Análisis y evaluación de los rendimientos pasados
- Criterios complementarios:
 - Pruebas médico-deportivas
 - Etapa de preparación o de recuperación
 - Entorno social de los jugadores (familia, lugar de residencia, escuela, trabajo, costumbres, etc.)

La planificación anual se subdivide frecuentemente en dos o tres grandes ciclos (denominados macrociclos) de cuatro a seis meses, según la duración de la planificación anual de entrenamiento.

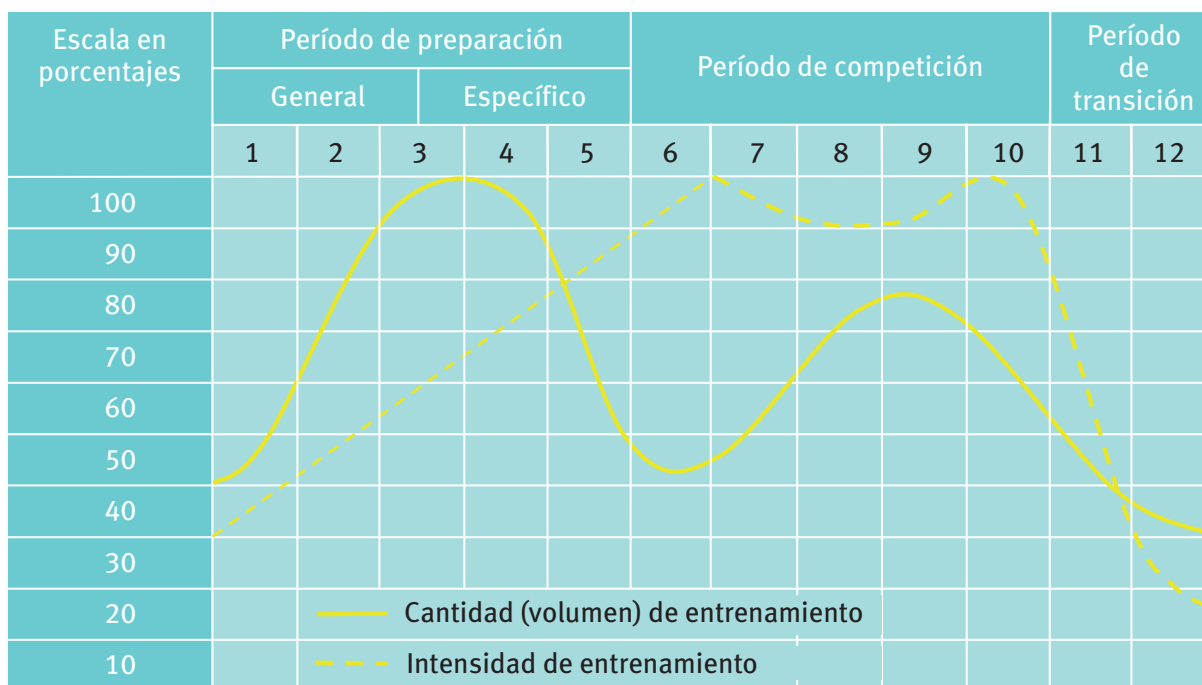
a) *El período de preparación*

- Período fundamental para poner a punto, individual y colectivamente, a los jugadores y al equipo desde el punto de vista de la condición física.
- El período durará de 4 a 10 semanas (según el nivel de los jugadores y según la competición), en función de los factores fisiológicos. Por experiencia, se puede señalar que los primeros efectos positivos del entrenamiento se manifiestan únicamente al cabo de 6 a 10 semanas.
- Un período de preparación de 6 a 8 semanas parece ser norma en el fútbol actualmente.
- El período de preparación se divide en dos fases:

1ª fase:	– Preparación general basada en el trabajo físico, dependiendo del volumen de entrenamiento: frecuencia de las sesiones, así como duración y volumen del entrenamiento. El entrenamiento en esta fase es básico.
2ª fase:	– Fase de desarrollo físico específico con integración de componentes técnico-tácticos y mentales, en la fase de precompetición. Se reduce el volumen del entrenamiento; la calidad puede asociarse a la intensidad de trabajo, sin embargo –en la apreciación de muchas personas-, la calidad es a menudo sinónimo de cantidad y de intensidad.

Dicho período, subdividido en 3 ó 4 ciclos de 1 a 3 semanas, se denomina mesociclo de preparación.

Esquema 1: Ejemplo de la interacción entre la cantidad (volumen) y la intensidad de entrenamiento en una planificación anual



Dietrich Martin, Trainingsstruktur, Trainingsplanung, Leistungssport 1971

b) El período de competición

- La duración del período dependerá del calendario de competiciones.
- Habitualmente dura de 8 a 10 meses (según el país y el nivel de juego).
- El período se subdivide en ciclos semanales denominados microciclos.
- Período en que las formas generales y específicas de entrenamiento se convierten en formas competitivas: cuando los jugadores alcanzan la capacidad óptima de rendimiento y tratan de mantenerla el mayor tiempo posible.
- Durante dicha fase, se despierta y se produce la necesidad de competición en los jugadores, y se generan las emociones y la presión de competición.
- Puesto que durante dicho período el nivel de rendimiento dependerá de la entrega y esfuerzo de los jugadores en las diferentes competiciones, y de su potencial personal, el entrenador deberá tener en cuenta la individualización del entrenamiento.
- Con la finalidad de dosificar y controlar óptimamente el entrenamiento, varios de los microciclos se convertirán en mesociclos de competición de 3 a 4 semanas de duración.

Teniendo en cuenta la enorme carga que pesa sobre los jugadores respecto al número de partidos jugados (muchos futbolistas disputan dos partidos por semana) en el fútbol contemporáneo, es indispensable planificar ciclos de recuperación y de regeneración en el mesociclo, particularmente para los jugadores jóvenes.

Durante la formación de los juveniles, se planifican siempre mesociclos de aprendizaje.

Ejemplo: Ciclo de tres semanas con énfasis en el dominio de las habilidades técnicas: recepción de la pelota, control orientado, y primer pase. Paralelamente a los objetivos físicos y de la competición, el énfasis en los elementos técnicos será siempre prioritario en el ciclo.

c) *El período de transición*

- Es el período cuando se reduce el rendimiento y el jugador puede recuperarse física y síquicamente de los esfuerzos realizados durante la competición.
- El período dura entre 4 y 8 semanas (dependiendo del país y de la categoría de juego).

Esta fase se prevé para el período después de la actividad de competición. Sin embargo, a sabiendas de que 2 a 3 semanas de absoluto reposo pueden ser suficientes para disminuir el rendimiento de resistencia general en un 20 al 25%, el VO₂máx. en un 4 al 6%, así como la fuerza y la coordinación, se recomienda prever un programa para que los jugadores mantengan su estado físico con una actividad física progresiva.

Ejemplo: – Fase 1, de 7 a 14 días de duración

Después de algunos días de descanso total (según el jugador), introducir un reposo y recuperación activos mediante actividades y deportes complementarios (excursiones, ciclismo, natación, tenis, etc.)

– Fase 2, de 10 a 20 días de duración

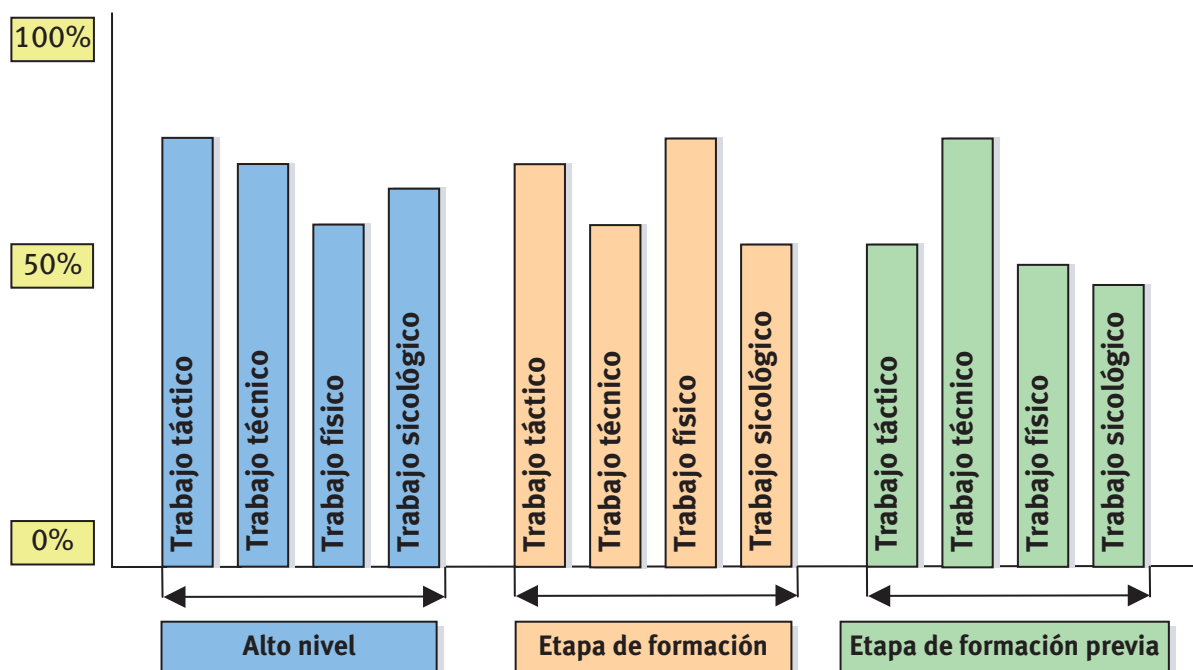
Programa especial individual de resistencia, flexibilidad y fortificación de los músculos.

3 a 4 sesiones por semana, de 45 a 60 minutos, a un 60–70% de la intensidad requerida durante la fase de entrenamiento.

Este período permite igualmente poner a punto físicamente a los jugadores que estuvieran lesionados durante mucho tiempo o que registraran un bajón durante el período final de la competición o campeonato.

Esquema 2: Ejemplo de la distribución de los diferentes elementos futbolísticos en la planificación anual de entrenamiento entre los jugadores profesionales de élite, jugadores en la etapa de formación y jugadores en la etapa de la formación previa

(Jens Bangsbo, 1994)



1.2 El microciclo de la competición

El microciclo –breve ciclo semanal de entrenamiento– dura varios días, incluso una semana entera.

El microciclo no debe ser una mera repetición del ciclo precedente, sino que debería establecerse sobre una base nueva, lo cual implica una renovación parcial de los medios, métodos y formas de entrenamiento. Es evidente que se deberán cambiar igualmente las cargas de entrenamiento.

Los microciclos combinados durante un período de 3 a 4 semanas (denominados mesociclos) pueden diferir de una semana a la otra. El contenido de un microciclo está frecuentemente determinado por los resultados obtenidos por el equipo, aunque existen otros factores determinantes, como por ejemplo el nivel de rendimiento del equipo en general o de los jugadores individuales, las condiciones climáticas, etc. Se basa igualmente en el proceso de esfuerzo-recuperación. Durante la etapa de aprendizaje de los juveniles, el microciclo deberá considerar asimismo los objetivos de aprendizaje fijados para dicho ciclo.

En el sector profesional, e incluso entre los jóvenes que juegan a nivel internacional, el elevado número de partidos –frecuentemente 2 a 3 encuentros por semana- impone microciclos de 3 a 4 días de duración, orientados hacia la recuperación y la preparación para el próximo partido.

La estructuración fisiológica y física del microciclo

- Definir siempre la vía de energía que constituirá la base fisiológica de la sesión.
Ejemplo: Entrenamiento técnico con trabajo sobre el régimen de capacidad aerobia (70–80%).
- Prestar atención a las exigencias musculares y neuromusculares.
- Apenas finalizado el encuentro, se deberá iniciar el ciclo con recuperación activa a base de oxigenación, de capilarización muscular, de resistencia cardiorespiratoria (resistencia aerobia básica/capacidad aerobia) y resistencia muscular (fortificación de los músculos).
- Entrenar la fuerza, la capacidad de coordinación y la velocidad, considerando igualmente momentos de reposo.
- Ubicar la “cima” del entrenamiento (el momento más intensivo del entrenamiento) en la mitad del período del ciclo.
- Estimular la tonificación muscular al término del ciclo y al comienzo de la actividad competitiva (velocidad reactiva, velocidad aláctica, coordinación).
- Considerar la dosificación del ciclo (cantidad, intensidad).
- Disminuir las cargas de trabajo en la segunda parte del ciclo.
- Planificar las fases de recuperación y de regeneración energéticas.

Ejemplo de un modelo de ejercicio en un microciclo, adaptado al fútbol

- Partido (se puede celebrar quizás una breve sesión de “refrescamiento” orgánico y muscular en la mañana del partido)
- Ejercicios de regeneración, trabajo de recuperación activa (aerobia, de bajo impacto)
- Fuerza (fortificación / potencia / pliometría)
- Fútbol / trabajo técnico / trabajo de velocidad específica (trabajo de transformación)
- Fútbol / trabajo técnico-táctico / trabajo aerobio-anaerobio (potencia aerobia)
- Resistencia aerobia (trabajo de recuperación; por ejemplo, en bicicleta u otro tipo de ejercicio)
- Reposo (en lo posible, 1 día, después de la primera mitad del microciclo)
- Fútbol / velocidad explosiva y/o específica (multiforme)
- Fútbol / trabajo táctico-técnico (preparación del partido)

→ En los esquemas adjuntos consignamos algunos ejemplos de planificación del entrenamiento anual.

Esquema 3: Ejemplo de una planificación anual de entrenamiento

Periodización del entrenamiento			
Transición	Preparación		Competición
	Básico	Precompetición	
<ul style="list-style-type: none"> • Reposo • Vacaciones 20 a 30 días • Los últimos 15 días <ul style="list-style-type: none"> – Reposo activo (2 a 3 sesiones por semana) – Deportes complementarios – Entrenamiento individual <ul style="list-style-type: none"> > carrera lenta > fortificación de músculos > ejercicios de flexibilidad (elasticidad) 	<p style="text-align: center;">Fase 1</p> <p style="text-align: center;">Preparación física general (8 a 14 días)</p>	<p style="text-align: center;">Fase 2</p> <p style="text-align: center;">Preparación física específica (10 a 15 días)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 30 a 35 semanas
	<p>Ciclo 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia básica <ul style="list-style-type: none"> – Capacidad aerobia (del 70 al 80% de la FCm) – Continua y fartlek • Fuerza extensiva <ul style="list-style-type: none"> – Fortalecimiento muscular (acondicionamiento) y cargas ligeras – Circuito (entrenamiento en circuito) • Coordinación + flexibilidad • Juegos (trabajo técnico-táctico) 	<p>Ciclo 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anaerobia/aláctica + láctica (resistencia-velocidad, resistencia-carrera) <ul style="list-style-type: none"> – Entrenamiento por intervalos • Potencia y fuerza explosiva <ul style="list-style-type: none"> – Brincos/saltos – Multiformas (fuerza contrastante) • Velocidad (del 95 al 100%) • Trabajo técnico-táctico (preparación colectiva) • Partidos de preparación (2 a 3) 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 x 15 a 18 semanas (jugadores profesionales) • 2 x 12 a 15 semanas (jugadores juveniles)
	<p>Ciclo 2</p> <p style="text-align: center;">Preparación física específica (10 a 15 días)</p>	<p>Ciclo 4</p> <p style="text-align: center;">Fase de conclusión (8 a 12 días)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 40 a 65 partidos
	<ul style="list-style-type: none"> • Potencia aerobia (del 80 al 100% de la FCm) <ul style="list-style-type: none"> – Entrenamiento por intervalos e intermitente • Fuerza intensiva <ul style="list-style-type: none"> – Con pesas – En estaciones • Ejercicios de carreras y de coordinación • Trabajo técnico-táctico • Juegos • Partidos de preparación (1 a 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Partidos (2 a 3) • Trabajo técnico-táctico • Trabajo táctico <ul style="list-style-type: none"> – Con todo el equipo • Velocidad-fuerza <ul style="list-style-type: none"> – Velocidad aláctica (100%) • Sesión aerobia de repetición (1 a 2 sesiones) 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 a 8 mesociclos de 3 a 4 semanas de duración • Microciclos de 5 a 7 sesiones por semana • Objetivos de entrenamiento <ul style="list-style-type: none"> – Actividad competitiva – Aprendizaje • Ciclos físicos <ul style="list-style-type: none"> – Aerobio – Fuerza-velocidad – Aerobio-anaerobio

Esquema 4: Ejemplo de un microciclo de competición con un partido por semana

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DE MAÑANA						
<i>Reposo</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo físico <ul style="list-style-type: none"> – Resistencia aerobia – Fuerza – Potencia muscular • Trabajo técnico-táctico • Juego (aerobio) 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo físico <ul style="list-style-type: none"> – Velocidad anaerobia – Velocidad-fuerza • Trabajo técnico <ul style="list-style-type: none"> – Trabajo delante de la meta • Juego 	<i>Reposo</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo físico <ul style="list-style-type: none"> – Velocidad (reacción) • Trabajo técnico-táctico • Trabajo táctico <ul style="list-style-type: none"> – Equipo en bloque – Situaciones a balón parado (jugadas ensayadas) • Juego 	<p>→ Incluir eventualmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sesión de estimulación muscular y orgánica • Trabajo táctico <ul style="list-style-type: none"> – Repetición de ejercicios ya realizados 	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión de recuperación para el equipo (regeneración) • Trabajo técnico-táctico <ul style="list-style-type: none"> Con exigencias de esfuerzo físico para los jugadores que no han participado en el partido
DE TARDE						
<i>Reposo</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo técnico-táctico <ul style="list-style-type: none"> – Conservar el balón – Ataque-defensa con exigencias de esfuerzo físico • Juego • Sesiones aerobias repetitivas 1 a 2 sesiones por mes 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo técnico-táctico <ul style="list-style-type: none"> – Juego – Definición (remate) – Pressing – Otros ejercicios – Ejercicios con exigencias de esfuerzo físico (potencia aerobia) <li style="text-align: center;">o • Partido interno 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo técnico <ul style="list-style-type: none"> – Trabajo individual según las posiciones • Trabajo táctico <ul style="list-style-type: none"> – Por líneas (defensa, mediocampo, ataque) – Situaciones a balón parado (jugadas ensayadas) <p>→ Sesiones de entrenamiento</p>	<i>Reposo</i>	Partido	<i>Reposo</i>

Esquema 5: Ejemplo de un microciclo de competición con dos partidos por semana

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DE MAÑANA						
<ul style="list-style-type: none"> • Sesión de recuperación para el equipo (regeneración) • Trabajo técnico-táctico Con exigencias de esfuerzo físico para los jugadores que no han participado en el partido 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo técnico <ul style="list-style-type: none"> – Coordinación • Trabajo físico <ul style="list-style-type: none"> – Tonificación muscular – Vivacidad • Trabajo táctico <ul style="list-style-type: none"> – Con el equipo en bloque – Situaciones a balón parado (jugadas ensayadas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Estimulación muscular y orgánica • Trabajo táctico <ul style="list-style-type: none"> – Sesión de repetición 	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión de recuperación para todo el equipo (regeneración) • Trabajo físico • Trabajo técnico-táctico Para los jugadores que no han participado en el partido 	<p>→ Incluir eventualmente:</p> <p>Sesión individual o sesión táctica en equipo</p> <ul style="list-style-type: none"> – (vídeo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo físico <ul style="list-style-type: none"> – Tonificación – Velocidad reactiva • Trabajo táctico <ul style="list-style-type: none"> – Equipo en bloque – Situaciones a balón parado (jugadas ensayadas) • Juego 	<p>→ Incluir eventualmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sesión de estimulación muscular y orgánica
DE TARDE						
<i>Reposo</i>	<i>Reposo</i>	Partido	<i>Reposo</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo técnico y físico <ul style="list-style-type: none"> – Fortalecimiento muscular – Coordinación – Trabajo delante de la meta • Trabajo técnico-táctico <ul style="list-style-type: none"> – Por bloques – Ataque-defensa • Juego 	<i>Reposo</i>	Partido

Esquema 6: Ejemplo de un microciclo de competición para jugadores en fase de aprendizaje (15-17 años de edad)

1 ^{er} DÍA	2 ^o DÍA	3 ^{er} DÍA	4 ^o DÍA	5 ^o DÍA	6 ^o DÍA	7 ^o DÍA
DE MAÑANA						
Reposo	<p>Reposo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sesión individual <ul style="list-style-type: none"> – Trabajo técnico (práctica de las habilidades básicas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo físico <ul style="list-style-type: none"> – Velocidad aláctica • Trabajo técnico <ul style="list-style-type: none"> – Definición (conclusión) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión específica <ul style="list-style-type: none"> – Ejercicios de coordinación – Trabajo técnico (en las posiciones individuales) 	Reposo	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo técnico-táctico <ul style="list-style-type: none"> – Equipo en bloque • Trabajo técnico y físico <ul style="list-style-type: none"> – Velocidad-reacción • Juego <ul style="list-style-type: none"> – Énfasis en los aspectos cognoscitivos y juego libre 	
DE TARDE						
<ul style="list-style-type: none"> • Sesión de recuperación (regeneración) <ul style="list-style-type: none"> – Repetición de trabajo aerobio – Ejercicios de coordinación – Ejercicios de flexibilidad – Tratamiento médico – masajes 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo físico <ul style="list-style-type: none"> – Fuerza (individualización) • Trabajo técnico <ul style="list-style-type: none"> – Aspectos básicos • Juego (aerobio) 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo técnico-táctico <ul style="list-style-type: none"> – Juego ofensivo – Juego defensivo • Juego <ul style="list-style-type: none"> – Definición (remate) 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo técnico y físico <ul style="list-style-type: none"> – Aerobio-anaerobio • Juego <ul style="list-style-type: none"> – En terreno de tamaño reducido <p style="text-align: center;">o</p> <p style="text-align: center;">Partido interno</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo técnico <ul style="list-style-type: none"> – Tenis con el pie – Trabajo individual (con la pierna débil del jugador, juego de cabeza) • Trabajo táctico <ul style="list-style-type: none"> – Equipo en bloque – Situaciones a balón parado (jugadas ensayadas) <p style="text-align: center;">Día libre 1 semana sobre 3</p>	Reposo	Partido

Esquema 7: Ejemplo de un mircociclo de recuperación

1 ^{er} DÍA	2 ^o DÍA	3 ^{er} DÍA	4 ^o DÍA	5 ^o DÍA	6 ^o DÍA	7 ^o DÍA
DE MAÑANA						
	<i>Reposo</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión específica – Trabajo sobre la fuerza (fortalecimiento muscular) – Coordinación – Técnica individual – Tenis con el pie 	<i>Reposo</i>	<i>Reposo</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo físico – Tonificación muscular – Reacción (vivacidad) • Trabajo táctico – Equipo en bloque – Situaciones a balón parado (jugadas ensayadas) • Juego 	<i>Reposo</i>
DE TARDE						
<ul style="list-style-type: none"> • Sesión de recuperación – Carrera de oxigenación (en el bosque) – Ejercicios de flexibilidad (elasticidad) – Fortalecimiento muscular (parte superior del cuerpo) 	<i>Reposo</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo físico – Velocidad aláctica (integrada) • Juego – En superficies de dimensiones reducidas 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo técnico-táctico – Trabajo aerobio (repeticiones) • Juego (trabajo aerobio) – Trabajo técnico-tactico 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo táctico – Juego de ataque – Juego defensivo – Ataque – Defensa • Trabajo técnico – Por posiciones • Juego – Libre, y con consignas – “Plaza de toros” (5 : 2 / 6 : 2) 	<i>Reposo</i>	Partido

Esquema 8: Ejemplo de un mesociclo de formación previa con objetivos de aprendizaje

Período	Trabajo técnico	Trabajo táctico	Trabajo físico	Preparación mental
1ª SEMANA 4 sesiones + 1 partido	<ul style="list-style-type: none"> • Circuito técnico – Correr con la pelota – Dribleo – Juegos malabares individuales entre 2 y 3 jugadores – Práctica de pases largos (Secuencia de pases largos, control orientado del balón, conducción de la pelota y/o pase)	<ul style="list-style-type: none"> • Conservar la pelota en las propias líneas en superioridad numérica (juego con comodines) • Duelos de 1:1 delante de la meta contraria y remate a la portería • Organización del equipo en bloque 	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia • Velocidad • Ejercicios de carrera (ejercicios básicos) • Ejercicios de coordinación con la pelota (solo y con dos jugadores) • Ejercicios de flexibilidad y de estiramiento • Fuerza (acondicionamiento muscular de la parte superior del cuerpo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Discusiones individuales con cada jugador – Evaluación del ciclo de entrenamiento precedente
2ª SEMANA 3 sesiones + 1 partido y 1 torneo	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos malabares individuales entre 2 y 3 jugadores • Tenis con el pie • Práctica de pases largos – Secuencia de pases largos, control orientado de la pelota y remate a la meta 	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos en campos reducidos (con y sin metas) – Con jugadores de apoyo – Remates a la meta • Organización del equipo en bloque (Preparación del equipo para el torneo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad integrada – Velocidad reactiva • Ejercicios de coordinación con la pelota (solo y con dos jugadores) • Movilidad y flexibilidad (elasticidad) 	<ul style="list-style-type: none"> • Higiene de vida alimenticia durante un período intensivo (un partido por semana y un torneo) • Voluntad, agresividad, perseverancia
3ª SEMANA 5 sesiones + 1 partido	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos malabares y dominio del balón (recepción de la pelota) • Juego de cabeza – Juego de balonmano + goles de cabeza • Práctica de pases largos y centros + definición 	<ul style="list-style-type: none"> • Circulación y conservación de la pelota • Juego ofensivo por los flancos • Juego de 5:5 • Organización del equipo en bloque 	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad – Ejercicios de carreras (ejercicios básicos) – Velocidad integrada (empalme y remate a la meta) • Fuerza (fortalecimiento de la parte superior del cuerpo) • Ejercicios de coordinación con la pelota (sólo y con dos jugadores) • Estiramiento (ejercicios básicos) 	<ul style="list-style-type: none"> • Esfuerzo – concentración • Placer – autoconfianza • Reglas de Juego
4ª SEMANA 3 sesiones + 1 partido	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos malabares – Tests • Jugar ante la meta – Centro y empalme (de cabeza y de volea) • Tenis con el pie 	<ul style="list-style-type: none"> • Circulación y conservación de la pelota • Situaciones a balón parado (técnica) • Juego interno (9:9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia aerobia – Carrera y conducción de la pelota con cambios de ritmo – Fuerza (fortalecimiento de las piernas) • Ejercicios de flexibilidad y de estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación mensual <ol style="list-style-type: none"> a) Por grupo b) Individualmente (autoevaluación)

1.3 La sesión de entrenamiento

La sesión de entrenamiento forma parte del microciclo y representa el núcleo de la planificación semanal. Cada día, el entrenador deberá estructurar y planificar su sesión en función de los objetivos diarios, de las finalidades de aprendizaje a medio y largo plazo, así como considerar las exigencias fisiológicas, físicas y mentales del equipo. La sesión de entrenamiento deberá ser variada – no en cuanto a los objetivos, pero ciertamente en cuanto a los métodos y formas de entrenamiento utilizados. Una sesión durará de 80 a 100 minutos, según el tipo de sesión, los objetivos y el ciclo de entrenamiento.

La sesión de entrenamiento comprende tres fases

a) El calentamiento o la “puesta a punto”

Se trata de la fase preparatoria de la sesión. Debe ser progresiva, con un período inicial de carreras y desplazamientos variados con o sin balón, a ritmo lento y moderado para estimular el sistema orgánico. A continuación, se realizarán ejercicios de flexibilidad y de coordinación, y se aumentará progresivamente el ritmo con ejercicios específicos, adaptados al fútbol, y basados en variaciones técnicas y diferentes juegos. En los juveniles, se deberán incluir trabajos de coordinación separados, así como integrados (con balón).

Por regla general, existe siempre una relación entre el contenido del calentamiento y los objetivos de la fase de rendimiento.

→ La duración estriba entre 15 y 20 minutos.

b) La fase de rendimiento

Constituye la parte principal de la sesión. Durante dicho período, se hará hincapié en el entrenamiento y la enseñanza con objetivos claramente definidos. El contenido (juegos, ejercicios, actividades de aprendizaje) debe adaptarse a los objetivos, pero debe igualmente aproximarse lo mejor posible a una situación real de partido. Se deberá respetar absolutamente la dosificación de las actividades de entrenamiento, tanto a nivel de su volumen, como de su duración e intensidad. Los entrenadores deberán asegurarse que durante los períodos de recuperación –generalmente de tipo activo–, los jugadores utilicen el balón el mayor tiempo posible, particularmente en el caso de los juveniles.

En la etapa de la formación, particularmente de la formación previa, la práctica del fútbol deberá formar el núcleo del proceso de entrenamiento. Deberá ocupar del 50 al 60% de la duración total de la sesión, aunque el entrenador deberá asegurarse de que los jugadores adquieran asimismo cualidades técnicas, tácticas y mentales mediante ejercicios analíticos progresivos. En el entrenamiento, el juego mejora si existe una repartición equilibrada entre los juegos de práctica en campos de juego reducidos o en superficies pequeñas, y los ejercicios de entrenamiento.

Ejemplo: Después que los jugadores hayan concluido los ejercicios repetitivos y las acciones simuladas de partido en un entrenamiento con acento en los remates a la meta, el juego de práctica en terreno reducido favorecerá su habilidad de remate a la portería. De manera que el remate a la meta deberá incluirse en los juegos de práctica, con miras de permitir a los jugadores a reproducir situaciones reales de partido (juego con temas).

Dependerá del entrenador el concebir una óptima combinación, alternando entre juegos de práctica, ejercicios analíticos y otras formas de juego, o entre formas separadas de entrenamiento, sin balón, o formas integradas, con balón.

En dicha fase de enseñanza y aprendizaje, la calidad de la dirección técnica (es decir, la entrega y el esfuerzo demostrados por el entrenador, la certeza de sus intervenciones, la precisión de sus correcciones, su dinamismo) garantizará la participación activa de los jugadores y el logro de los objetivos de entrenamiento fijados.

→ La duración de este período es variable: en general, se sitúa entre 50 y 60 minutos, incluso 70, según los objetivos, el día de la sesión, las condiciones climatológicas, las costumbres culturales y, muchas veces, la forma de sentirse del entrenador.

c) La vuelta a la calma (fase de regeneración)

Representa la fase de la relajación física y mental después de la sesión de entrenamiento. Generalmente, tiene lugar en el terreno de juego mismo y consiste en ligeras carreras (trote) en grupo, ejercicios de flexibilidad y estiramiento muscular. Se completará con la administración de bebidas hidratantes e energéticas, como primer paso hacia la recuperación.

En los jóvenes, dicha fase tiene igualmente una finalidad educativa, ya que les enseña a conocer y respetar su salud y su cuerpo. Es asimismo el momento en que el entrenador evalúa la sesión, fija nuevos objetivos, o simplemente se comunica con los jugadores.

→ La duración varía entre 10 y 15 minutos.

En los esquemas 9 y 10 se ofrecen algunos ejemplos de sesiones de entrenamiento.

Esquema 9: Organización de una sesión de entrenamiento a nivel de la formación previa

1ª FASE CALENTAMIENTO	2ª FASE RENDIMIENTO (Entrenamiento + enseñanza)			3ª FASE REGENERACIÓN
Ejercicios preliminares	Puesta en escena	Aprendizaje	Juego / partido	Relajamiento
Preparación de los jugadores	Juegos de práctica globales	Forma analítica	Acciones de juego	Relajación individual
CAPACIDADES SICOMOTRICES – sesión de estimulación neuromuscular y orgánica – estimulación técnica y cognoscitiva – preparación mental – carrera y desplazamientos con la pelota – ejercicios de flexibilidad (elasticidad) – juego • Organización – individual – en grupos – todo el equipo	SENTIDO TÁCTICO CONCIERTIZACIÓN – realidad lúdica – estimulación técnico-táctica – espacio – tiempo – juego libre – juego con consignas	COORDINACIÓN TÉCNICA, TÁCTICA, COGNOSCITIVA Y MENTAL • Dependiendo de los objetivos de entrenamiento – incremento de las capacidades técnico-tácticas – desarrollo de las capacidades físicas – ejercicios, acciones y combinaciones de juego – secuencias de juego – con exigencia de esfuerzo físico • Organización – forma integrada – individualmente, o con 2, 3 ó 4 jugadores – en grupos – por bloques – por posiciones – por estaciones – entrenamiento por intervalos – entrenamiento en circuito	APLICACIÓN TÁCTICA – juego con un tema determinado – juego dirigido – juego libre o partido interno	RECUPERACIÓN – relajamiento físico y mental – carrera lenta + ejercicios de recuperación – ejercicios de flexibilidad/estiramiento – relajación • Organización – todo el equipo – en grupos

DIRECCIÓN TÉCNICA – ENSEÑANZA

Imitación Expresión libre Observación	Dirección Corrección Demostración	Imitación Descubrimiento guiado Demostración Corrección Dirección	Creatividad Espontaneidad Observación Corrección	Discusión Evaluación Limpiar y ordenar el material
---	---	---	---	--

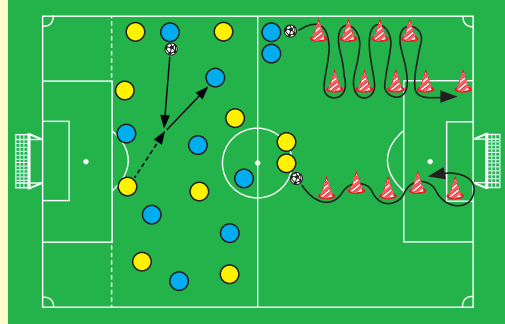
Esquema 10: Ejemplo de una sesión de entrenamiento técnico en la etapa de la formación previa de un jugador (13-15 años de edad)

Objetivos: Perfeccionar los pases y el control del balón orientado

Duración: 90'

1. Calentamiento técnico (15')

- 2 equipos de 8 jugadores intercambian pases, con máx. 2 ó 3 toques por jugador. Pase a los jugadores del color opuesto.
- Se juega con 1, 2 y 3 balones.
- Énfasis en el juego en movimiento (desmarque y recepción del balón), control orientado del balón y pase preciso a ras del suelo.
- Carreras de coordinación en dos grupos (con y sin el balón).
- Ejercicios de flexibilidad y de extensión.

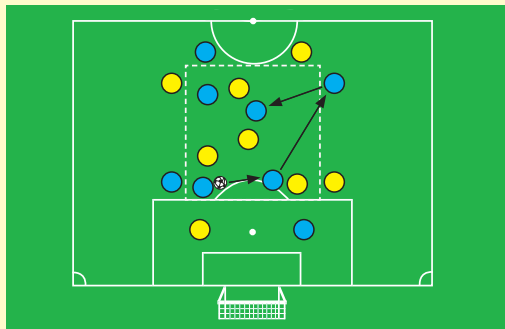


2. Juegos de práctica de introducción (15')

- 2 equipos de 8 jugadores: juego de 4:4 en superficie de juego delimitada.
- Juego libre (luego máx. 3 toques por jugador) para conservar el balón en el equipo. Los jugadores de apoyo, fuera del cuadrado, juegan (1-2 toques) siempre con sus propios compañeros. El juego dura 3 a 4 minutos; luego cambio de jugadores.
- Se contará el número de pases exitosos. → Énfasis en la calidad del control del balón y de los pases, así como del movimiento de los jugadores.

Variante:

- El jugador de apoyo que reciba el balón (fuera del cuadrado) podrá ingresar en la superficie delimitada con el esférico a los pies.
- El jugador que le pasó el balón, se convertirá en jugador de apoyo.

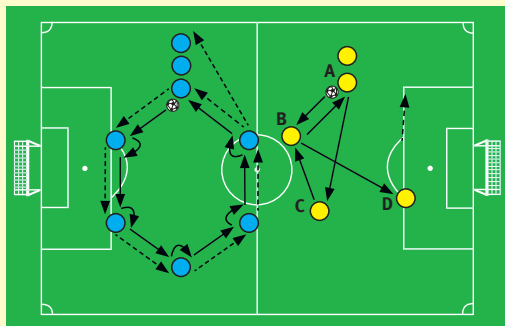


3. Ejercicio técnico: control, pase y seguir la jugada (15')

- 2 grupos de 8 jugadores colocados en forma de hexágono; distancia entre los jugadores: 10-15 m.
- Pasar el balón a ras del suelo a los pies de un compañero, quien lo controla y lo pasa (máx. 2,3 contactos), siguiendo luego el esférico. El ejercicio podrá realizarse con 2 balones (énfasis en el ritmo del movimiento).
- Variar la forma de recibir el balón (parte externa/interna del pie) y la forma de efectuar el pase (pie derecho/izquierdo). Énfasis en el ritmo del movimiento.

Variante (con el grupo de jugadores ●):

- Pase directo con devolución: A pasa el balón a B, quien se lo devuelve.
- A pasa el balón a C, quien se lo entrega a B, etc. Los jugadores se mueven constantemente.

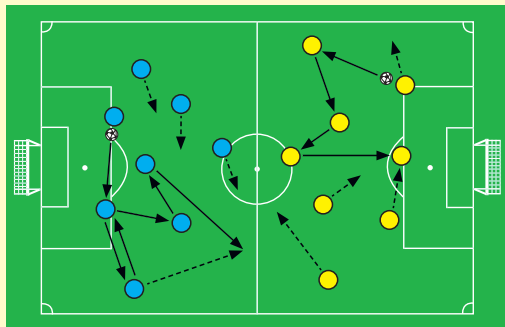


4. Ejercicio técnico/táctico: recepción del balón, pase en movimiento (10')

- 2 grupos de 7 u 8 jugadores en una mitad del campo.
- Los jugadores se posicionan según el sistema elegido por el entrenador (Ej.: 3-4-1).
- Hacer circular el balón en el equipo, con 1 ó 2 toques. Todos se mueven, pero manteniendo una formación compacta. Cambiar la posición de los jugadores.
- Énfasis en jugar el balón a la trayectoria del compañero; cambio de juego; variación de pases. Buscar la triangulación, el juego sin el balón, corriendo a los espacios y solicitando el balón, secuencia de pases largos y cortos.

Variante:

- Incluir 2 ó 3 adversarios para oponer resistencia.

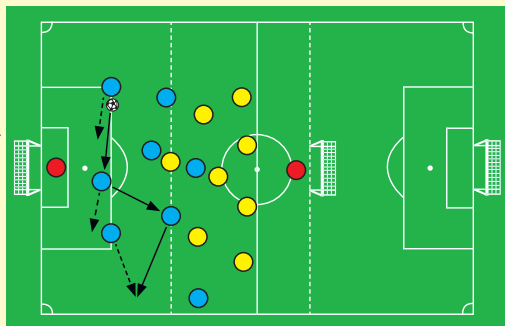


5. Partido de conclusión (20')

- Juego de 8:8 (7:7) con 2 guardametas: juego a 3 toques por jugador.
- Goles: normal, 1 punto; de remate directo: 2 puntos.
- Variar la organización de juego. Juego libre en los últimos 8 a 10 minutos.
- El entrenador deberá exigir que los jugadores se muevan, se desmarquen, y corran a los vacíos. Insistir en la calidad técnica de los pases (pase de primera).

6. Vuelta a la calma (10')

- Una vuelta alrededor del terreno de juego a carrera lenta.
- Ejercicios de extensión.
- La sesión puede ser dirigida por un jugador.



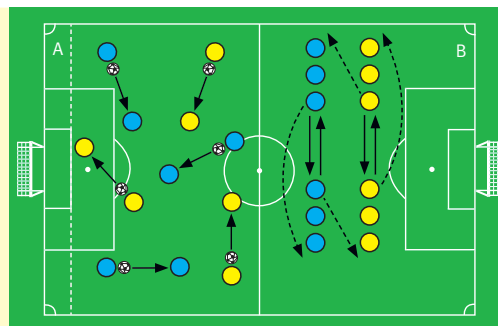
Esquema 11: Ejemplo de una sesión de entrenamiento técnico-táctico en la etapa de la formación de un jugador (16-18 años de edad)

Objetivos: Practicar el control del balón, el pase y la definición

Duración: 90' - 95'

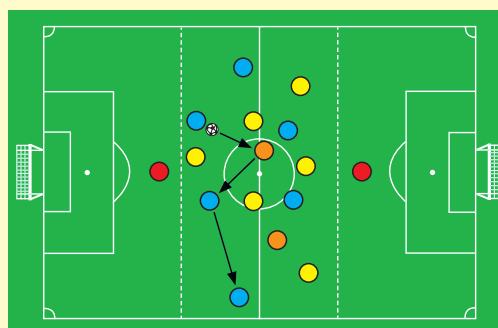
1. Calentamiento técnico (20')

- 1 balón por pareja: pases en movimiento, a 2 toques por jugador.
 - Parado en el lugar: un jugador lanza el balón con las manos a su compañero, quien lo devuelve de volea o con la cabeza.
 - Pase entre 2 jugadores, parados en el lugar: dosificar los pases, variar la distancia y la trayectoria de los mismos.
 - Flexibilidad dinámica y ejercicios de extensión.
 - Técnica aerobia: pases de primera o a 2 toques y carrera variada (2x4') [cancha B]
- Los jugadores deberán utilizar siempre los dos pies.



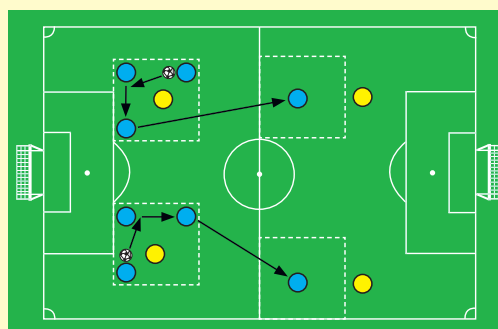
2. Juegos de práctica: retención del balón (15')

- Juegan 6:6 (7:7) en una superficie delimitada + 2 comodines neutrales (que juegan a 1 toque) + 2 guardametas.
 - Conservar el balón, jugando a 2 toques por jugador; tras 7 u 8 pases, se juega el balón en profundidad (al guardameta) con un pase largo a ras del suelo (= 1 punto).
 - Tras anotar el punto, el equipo adversario reanuda el juego.
- Los jugadores mantienen su posición (ocupación de zonas).



3. Ejercicio de pases cortos y largos (15')

- Grupo de 6 jugadores; cuatro superficies de juego delimitadas de 15x15 m.
 - Juego de 3:1 en dos superficies; tras 6-8 pases (o una señal), un jugador (que pasará la pelota a un compañero en la superficie opuesta (suficiente distancia para un pase largo). Luego, dos jugadores apoyarán a su compañero para crear superioridad numérica. En el momento en que el jugador controle el balón, el defensor entrará en juego (3:1).
 - Cambiar los defensores cada 2 minutos.
- Énfasis en la calidad de los pases a ras del suelo; movimiento, triangulación.

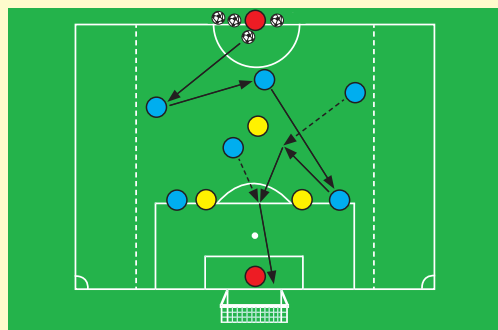


Variante:

- Variar los pases (diagonales, en profundidad, aéreos).

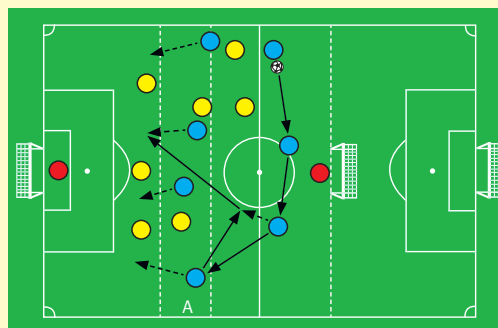
4. Simulación de un partido real: pases y definición (15')

- Superficie delimitada; 6 atacantes y 3 defensores + 2 guardametas.
 - Juega el equipo (máx. 3 toques), y trata de definir la jugada con gol.
 - Cuando el equipo se adueñe del balón, jugará libremente, intentando habilitar al segundo portero con un pase largo.
 - Cambiar los roles cada 3 a 4 minutos.
- El equipo debe buscar soluciones (jugar en profundidad, efectuar un pase decisivo final). Luego, el entrenador ordenará jugar según una combinación particular. Los defensores se mantienen semiactivos.
- Limitar el número de toques antes de la definición; limitar el tiempo de acción.



5. Juego aplicativo 7:7 (u 8:8) (20')

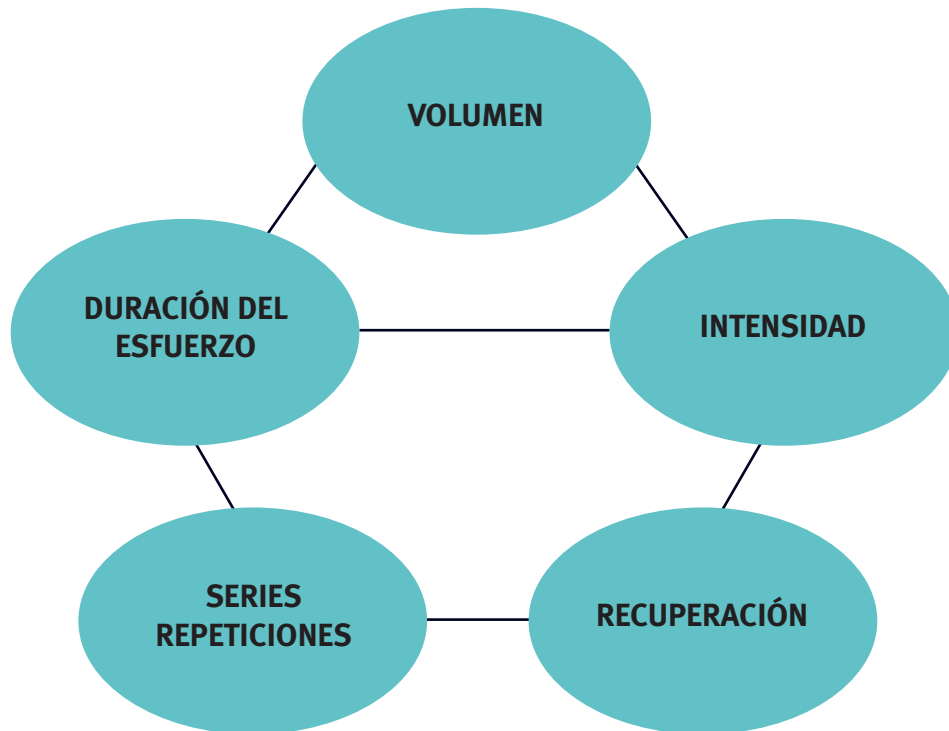
- Superficie delimitada con una zona central A (15 metros de anchura).
- Juego a 2 (ó 3) toques por equipo en la zona defensiva; juego libre en las demás zonas.
- Ambos equipos buscan la definición.
- Un gol tras un armado normal equivale a 1 punto; un gol tras un pase en profundidad, que atraviese la zona central A, vale 2 puntos.



6. Vuelta a la calma (10' - 12')

- Carrera de recuperación.
- Ejercicios de extensión intensos.

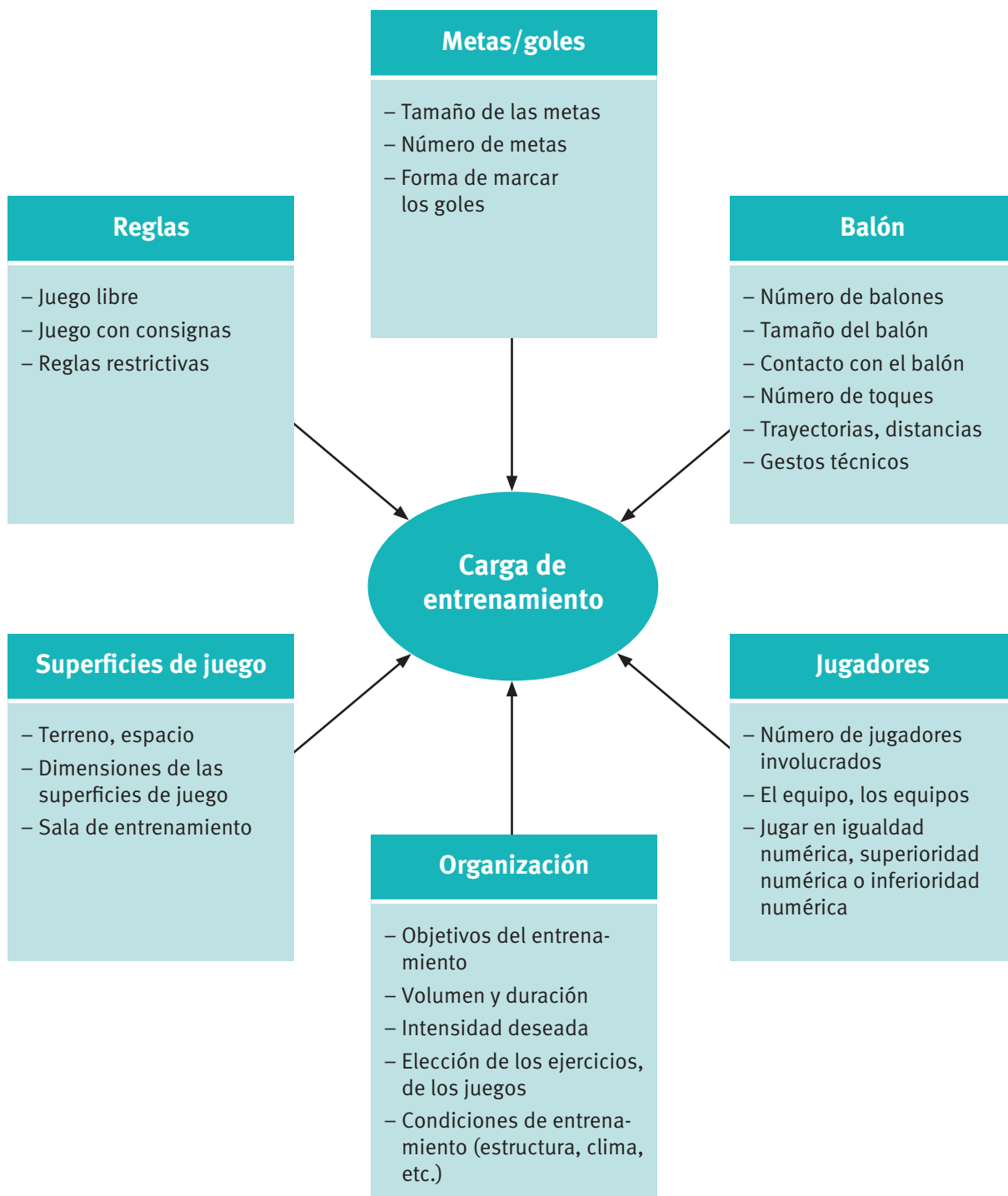
1.4 Los puntos clave de la dosificación del entrenamiento



- Volumen:** El conjunto de esfuerzos realizados por los jugadores durante el ejercicio; duración/cantidad total de trabajo realizado.
(Ejemplo: volumen de resistencia aerobia de 40 minutos)
- Duración:** Esfuerzo que se realiza sin reposo con la intensidad exigida. Tiempo de trabajo.
(Ejemplo: duración del ejercicio: 15 minutos)
- Intensidad:** La carga del esfuerzo, el ritmo aplicado, la resistencia a superar.
(Ejemplo: el 80% de un peso máximo, el 90% de la velocidad máxima, el 80% de la FCm).
- Repetición:** El número de veces que se repite un esfuerzo, un ejercicio, una actividad de aprendizaje.
(Ejemplo: 5 repeticiones de 30m, 20 x abdominales, 10 x una acción de juego ofensivo).
- Series:** Conjunto de repeticiones que se reproducen al mismo ritmo.
Varias repeticiones forman una serie.
(Ejemplo: 5 repeticiones de 30 m, 3 series. Intensidad 100%; distancia total de 450 m. Fuerza muscular por flexiones, 10 repeticiones con 80 kg, 5 series).
- Recuperación:** Tiempo adjudicado al período de recuperación.
Pausa entre las repeticiones.
Pausa entre las series (más larga que entre las repeticiones).

La fase de recuperación es frecuentemente activa. Está determinada por la intensidad, el volumen y la duración de los esfuerzos.

Esquema 12: Los criterios que influyen en la intensidad de la carga de entrenamiento en el fútbol



Las formas de juego de entrenamiento, con carácter de partido (aspectos técnico, táctico, cognoscitivo y mental), conllevan una sustancial carga de trabajo.

2. La recuperación y la regeneración

Todo esfuerzo físico –como cualquier otro esfuerzo– requiere un período de recuperación, de reposo, a fin de poder recargar las energías y recobrar las fuerzas.

En el ámbito del deporte, la recuperación es indispensable, y forma parte integrante del proceso de entrenamiento. Al planificar los mesociclos y los microciclos de entrenamiento, se programan frecuentemente fases de “descarga” bajo forma de sesiones específicas, con la finalidad de que los jugadores puedan regenerar sus energías, tanto biológicas como mentales. Generalmente, dichas sesiones se realizan el día después de un partido o a mediados de la semana, tras un bloque de entrenamiento intensivo, e incluso en microsésiones, inmediatamente después del entrenamiento durante la fase de la vuelta a la calma.

Bien planificado, dicho proceso de recuperación-regeneración puede ayudar a prevenir períodos de languidez, de fatiga y de sobrecarga.

Estas sesiones, denominadas asimismo sesiones de “descarga” o de oxigenación, que intervienen sobre la recuperación física y síquica, tienen por finalidad principal:

- Prevenir y eliminar la fatiga.
- Reducir las tasas de ácido láctico y de otras toxinas en los músculos.
- Oxigenar los músculos (capilarización, drenaje).
- Reducir el estrés.
- Elevar la concentración.
- Disminuir los riesgos de lesiones.
- Regenerar y energizar los tejidos.

→ Después de un esfuerzo intenso, el músculo necesita como mínimo 48 horas para restaurar sus reservas de glucógeno. Existe la posibilidad de rebajar dicho tiempo de 24 a 30 horas mediante un entrenamiento específico de oxigenación y de recuperación, tomando como base carreras y otras formas de ejercicios aerobios, así como mediante un régimen alimenticio rico en hidratos de carbono.

Período de recuperación para las diferentes cualidades físicas

Resistencia (capacidad aerobia)	24 a 30 horas
Resistencia (potencia aerobia)	40 a 48 horas
Velocidad anaerobia aláctica	24 horas
Velocidad anaerobia láctica	48 a 72 horas
Fuerza muscular máxima	40 a 48 horas
Fuerza-velocidad (explosiva)	24 a 36 horas

El entrenamiento de recuperación

a) *El día después del partido o tras una sesión de entrenamiento intenso*

- **Carrera ligera**, de 50 al 60% de la FCm (FC 120-140) durante 20 a 30 minutos. Una tal carrera de fondo, realizada a campo traviesa o en el bosque, proporciona una mejor calidad de oxigenación. La carrera puede sustituirse –particularmente en los jóvenes- por un trabajo técnico ligero, por ejemplo, correr, conduciendo un balón, pase o tenis con el pie. Otras actividades complementarias, como por ejemplo el ciclismo, la natación y la gimnasia acuática pueden resultar beneficiosas para dicha fase de la “descarga”. Dependiendo del estado físico y mental del equipo, se pueden aplicar juegos de práctica libres, sin carga, para completar el ejercicio de carreras.

Ejemplo: carrera de 15 a 20 minutos de duración y 15 minutos de juegos.

- **Estiramiento/movilidad**

El estiramiento ayuda a que se normalice la tonicidad muscular, a que los músculos recobren su estructura, a que la sangre circule mejor y a que el proceso de regeneración se active con mayor facilidad (15 a 30 segundos).

- **Masaje**

Después de la fase activa de recuperación (tras una ducha o quizás un baño caliente), el masaje es obligatorio. Una sesión de masaje entre 20 y 30 minutos de duración, elimina las contracturas musculares y regula la tonicidad muscular.

b) *Inmediatamente después del entrenamiento*

- Eventualmente una carrera ligera (FC de 120 – 140 ppm), de 6 a 12 minutos de duración en el campo de juego o un lugar cercano (evitar las superficies duras).
- Estiramiento moderado o intenso, según la sesión.
- Otras actividades: por ejemplo, sesión de tiros penales. Particularmente en los jóvenes, el cuerpo técnico deberá encargarse de que los juveniles guarden el material de entrenamiento y que limpien los balones. Esta labor ayudará a que se retorne a la normalidad de las emociones, disminuyendo, al mismo tiempo, la tensión síquica.

c) *Recuperación activa durante el entrenamiento*

Esta fase de recuperación, inmediatamente después de un ejercicio o de un partido, ayuda a eliminar los residuos tóxicos producidos por el esfuerzo (ácido láctico) y favorece la regeneración de las energías. Basada en caminar, carreras lentas, juegos malabares con el pie y ejercicios de estiramiento, dicha forma de recuperación es recomendable después de ejercicios de velocidad, de remates a la meta (fuerza) o de otras sesiones de potencia aerobia (carreras o juegos en superficies reducidas).

d) *Otros métodos de recuperación y de regeneración*

- Deportes complementarios, ajenos a la actividad futbolística, como por ejemplo, la natación, la gimnasia acuática, el ciclismo, paseos en las montañas o al borde del mar.
- Sauna, masajes acuáticos, baños de agua salada.
- Alimentos y bebidas especiales (aporte de hidrato de carbono, sales minerales, vitaminas), a consumirse a la mayor brevedad posible después de un partido o de una sesión de entrenamiento (aporte de hidratos de carbono)
- Dormir (de 8 a 10 horas de sueño reparador)
- Técnicas de relajación: sofrología, entrenamiento autógeno, eutonia, visualización, autohipnosis, técnicas de respiración y de concentración, y yoga. Dichas técnicas se utilizan individualmente.
- Una vida sana y equilibrada, incluyendo actividades de ocio.

Esquema 13: Ejemplo de un entrenamiento de recuperación el día después de un partido (sesión de regeneración)

Duración: de 60 a 70 minutos

Intensidad baja (del 50% al 70% de la FCmáx.)

Fase de oxigenación (30 a 35 minutos)

- Caminar 5 minutos
- Carrera ligera a moderada durante 10 a 12 minutos (a una FC de 120 – 140 ppm) u otra forma de resistencia (por ejemplo: de 30 a 45 minutos de ciclismo)
- Ejercicios de flexibilidad dinámicos (evitar movimientos bruscos) durante 5 minutos
- Carrera ligera a moderada durante 10 a 15 minutos (a una FC de 140 a 160 ppm), o correr con un balón, o simplemente intercambiar pases.
- Otras formas recomendables de entrenamiento de recuperación:
 - Balonmano caminando (anotar goles con la cabeza o mediante empalmes de volea)
 - Fútbol caminando (remates directos a la meta)

Actividad lúdica “reactiva” (de 10 a 15 minutos)

- Tenis con el pie (con una red baja)
- 6 : 2 / 8 : 2 (“Plaza de Toros”, sin intensidad)

Tonificación muscular (10 minutos)

- Por intermedio de fortificación muscular (con el peso del cuerpo) para la parte superior del cuerpo (acondicionamiento muscular)
- Ejercicios de coordinación reactiva (distancia corta)

Estiramiento de los músculos (10 a 15 minutos)

- Por intermedio de estiramientos intensos, seguido de ejercicios de relajamiento

Formas complementarias de recuperación

- Baño o ducha
- Sauna
- Masaje