

## ***PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN UN EQUIPO PROFESIONAL DE FÚTBOL.***

A la planificación y estructuración de la temporada se le deben plantear los siguientes requerimientos:

1. *El plan debe asegurar que se manifiesten plenamente las capacidades del deportista y se alcancen los mejores resultados en las competiciones principales.*
2. *El deportista debe actuar a su plena capacidad durante toda la temporada, sin detrimento de su preparación general y sin perjuicio de su salud.*
3. *El plan debe crear los fundamentos para que continúe mejorando la preparación y los resultados del deportista en las temporadas posteriores.*

### **De menor a mayor duración, ESTRUCTURAS de PLANIFICACIÓN del ENTRENAMIENTO.**

SESIÓN

    ✦ MICROCICLO

        ✦ MESOCICLO

            ✦ MACROCICLO

                ✦ TEMPORADA

                    ✦ PLAN PLURIANUAL

### **CARACTERÍSTICAS de la PLANIFICACION en FUTBOL.**

#### **1) COMPLEJIDAD:**

- en el establecimiento de objetivos y evaluación.
- en el número y características de jugadores y otras personas relacionadas.
- en variedad y especificidad de los factores de rendimiento.
- dependencia de otros equipos, dado el carácter interactivo de la competición.
- factores externos incontrolables por el entrenador.

#### **2) FLEXIBLE:**

- para adaptarse a las situaciones y reorientar el programa.

#### **3) ÚNICA:**

- contempla de forma homogénea e integral al conjunto de factores de rendimiento que configuran el modelo “deporte de equipo”.

#### **4) ESPECÍFICA:**

- en función de las características y de la lógica interna de cada deporte.

5) **PERSONALIZADA:**

- ajustarse a las características adaptativas de cada jugador acorde con sus funciones en el juego y su estado de desarrollo.

## SESIÓN.

### Clasificación y características más importantes de las sesiones de entrenamiento que se señalan a continuación.

<b>Criterio de clasificación</b>	<b>Tipo de sesiones</b>	<b>Características</b>
Según el tipo de <b>tareas</b>	<i>Aprendizaje y perfeccionamiento técnico</i>	- Adquisición de nuevos elementos técnicos-tácticos. - Perfeccionamiento de la técnica, en ARD siempre unido a la mejora de las capacidades físicas.
	<i>Entrenamiento o acondicionamiento.</i>	- Desarrollo o mejora de una o varias capacidades físicas.
	<i>De Valoración</i>	- Determinación del estado de preparación del deportista (control del entrenamiento).
Según la magnitud de la <b>carga</b> .	<i>Desarrollo:- Extrema - Grande - Importante</i>	- Existe un estímulo en el deportista que le proporciona una nueva adaptación biológica pero que a veces (extrema) puede traducirse en sobre entrenamiento.
	<i>Mantenimiento o carga media</i>	- Suele ir a continuación de la de desarrollo, es la que más se utiliza e intenta no disminuir los niveles de entrenamiento.
	<i>Recuperación o pequeña</i>	- Son sesiones de regeneración de las cualidades físicas base (trabajo aeróbico ligero p.e.).
Según el <b>contenido</b>	<i>Selectiva</i>	- Desarrollo de un solo objetivo de la preparación concentrado en una sola sesión. - S. M. Uniformes y S. M. Diversificados.
	<i>Compleja</i>	- Se trabajan diferentes capacidades en una misma sesión y se puede elevar la carga total de trabajo (Consecutivas y Simultáneas).
	<i>Suplementaria</i>	- La mayoría son de carácter individual, para corregir deficiencias o también como preparación general complementaria a la específica.

# MICROCICLOS

- \* **Ajuste:** - Nivel de carga medio, media intensidad y dificultad de ejecución media.
  - Entrenamiento cambia a nueva fase.
  - Preparar al deportista para el siguiente estado de entreno.
  
- \* **Carga:** - Magnitud importante sin agotar las reservas de adaptación.
  - Estimulación de CC.FF. del deportista.
  
- \* **Impacto:** - Adaptación máxima. Límites extremos.
  - Trabajo total máximo. Cargas de entrenamiento máximas
  - Acumulación máxima de fatiga con ausencia de recuperación total.
  
- \* **Activación:** - Para preparación inmediata.
  - Aseguran la recuperación total después de impacto y carga.
  - Modelación de los diferentes componentes que intervienen en el rendimiento (ritmo de partido y combinaciones ataque-defensa).
  
- \* **Competición:** - Actividades antes y después de la competición.
  - Sesiones complementarias, programas de activación medios de recuperación. Enfoque especial a los partidos.
  
- \* **Recuperación:** - Regeneración psicofisiológica del deportista.
  - Después de periodos de alta concentración de cargas.
  - Recuperar para siguientes cargas.
  - Volver a aumentar reservas orgánicas.

## MESOCICLO

La duración del mesociclo depende de tres factores principales:

- a. el tiempo necesario para obtener la mejora de determinadas capacidades.
- b. el ritmo de mejora.
- c. las condiciones externas que afectan el diseño de entrenamiento; la duración de las competiciones principalmente.

Los mesociclos que utilizo son de corta duración debido a que no quiero profundizar en una cualidad durante un largo período de tiempo y esta corta duración me permite no descuidar ninguna de las cualidades fundamentales para mantener un rendimiento óptimo durante toda la temporada.

Dentro de mi estructura de planificación de los mesociclos los voy a separar en dos grupos, primero los que me permiten un desarrollo más general de las cualidades y profundizar en más contenidos, y en segundo lugar los que el rendimiento de cualidades específicas es el objetivo principal a seguir.

- **Mesociclos de desarrollo de cualidades más generales.**

<b>Tipos de mesociclos</b>	<b>Objetivos principales</b>	<b>Contenidos</b>
<b>1. Mesociclo Introducción</b>	Revisión y restablecimiento de la forma deportiva general.	Medios predominantemente generales y alto volumen de trabajo.
<b>2. Mesociclo de Desarrollo.</b>	Orientación y transformación de las cargas realizadas en el M. de Introducción.	Empiezan a predominar los medios especiales de entrenamiento. Disminuye un poco el volumen de trabajo y aumenta la intensidad.
<b>3. Mesociclo de Restauración – Recuperación.</b>	Corrección de errores y mejora del rendimiento en cualidades poco trabajadas en los últimos mesociclos.	Ejercicios especiales y parámetros óptimos de carga.

- **Mesociclos de mejora del rendimiento específico.**

<b>Tipos de mesociclos</b>	<b>Objetivos principales</b>	<b>Contenidos</b>
<b>1. Acumulación</b>	Acumular las capacidades técnicas y motoras que deben ser básicas para la preparación específica.	Volumenes relativamente altos e intensidad moderada para capacidades de fuerza, resistencia aeróbica y velocidad.
<b>2. Transformación</b>	Transformación hacia una mayor especificidad de las cualidades entrenadas en el mesociclo anterior.	Volumen óptimo e intensidad aumentada; ejercicios concentrados de fuerza, resistencia y velocidad.
<b>3. Realización</b>	Logro de los mejores resultados dentro del margen disponible de preparación.	Empleo óptimo de ejercicios con intensidad máxima.

Como complemento a una temporada larga y disminuyendo el volumen de trabajo para no llegar al SOBREENENTRENAMIENTO la última parte de la planificación es un mantenimiento de la forma adquirida a través del siguiente Mesociclo:

<b>Tipos de mesociclos</b>	<b>Objetivos principales</b>	<b>Contenidos</b>
<b>Mesociclo de Mantenimiento – Activación.</b>	No perder la forma deportiva. Mantener las cualidades desarrolladas anteriormente con un alto grado de activación.	Reducido volumen de trabajo, ejercicios muy específicos y competitivos combinados con juegos predeportivos.

## MACROCICLOS O PERIODOS.

Dentro del desarrollo de la forma deportiva a lo largo de una temporada los periodos que lo van a formar deben de llevar una dirección encaminada a *adquirir* una forma, *mantenerla* el mayor tiempo posible y *perderla* paulatinamente para preparar los sistemas del cuerpo humano para la siguiente temporada.

Debido a esta periodicidad creo conveniente en una larga temporada realizar varios periodos que me permitan especificar momentos de la temporada en los cuales es más conveniente un tipo u otro de entrenamiento para que el futbolista lo pueda asimilar con total seguridad.

La duración de los periodos los mantengo entre 5 y 12 semanas por motivos de asimilación de entrenamientos a nivel cardio-vascular (resistencia) y muscular (fuerza).

- **Macrociclos establecidos en una temporada:**

<b>Desarrollo de la forma deportiva</b>	<b>Periodos de entrenamiento</b>	<b>Objetivos Principales</b>
<b>Adquisición</b>	<b>Pre-competición</b>	Formación de prerrequisitos para la forma deportiva. Acumulación de capacidades motoras y coordinativas Desarrollo motor general.
	<b>Inicio-competición</b>	Encaminar el trabajo realizado en el período anterior. Contenidos de rendimiento más específicos de competición.
<b>Estabilización</b>	<b>Competición I</b>	Mejora gradual del estado de preparación. Logro de preparación estable elevando los resultados con cierto rango de variación Contenidos de competición
	<b>Profiláctico</b>	Recuperación de CC.FF.
	<b>Competición II</b>	Igual que C.I pero el trabajo será más específico, mayor intensidad, menor volumen.
	<b>Final competición</b>	Mantener el nivel de lo anteriormente trabajado.
<b>Pérdida temporal</b>	<b>Transición</b>	Renovación de las reservas de adaptación. Disminución del trabajo en todos los sentidos.

Ejemplo de planificación del entrenamiento en un equipo de Fútbol profesional a lo largo de una temporada.

**ESTRUCTURA GENERAL DE PLANIFICACION**  
**MÁLAGA.C.F. 1ª Div. Temp. 2003-2004**

FECHA	MICROCICLO	MESOCICLO	PERIODO
Julio 21 – 27	CARGA	INTRODUCCION	PRE COMPETICION
28 – 3	IMPACTO		
Agosto 4 – 10	CARGA		
9 – 15			
11 - 17	RECUPERACION	DESARROLLO	INICIO COMPETICION
18 - 24	IMPACTO		
25 - 31	COMPETICION		
Septiembre 1-3	CARGA		
4 - 14	CARGA		
15 - 21	ACTIVACIÓN		
22 - 28	RECUPERACION	<i>CONTROL</i>	
Octubre 29 – 5	ACTIVACION	ACUMULACION	COMPETICION I
6 – 12	COMPETICION		
13 - 19			
20 - 26	AJUSTE		
27 - 29	CARGA	TRANSFORMACION I	
Noviembre 30 – 2	CARGA	TRANSFORMACION II	
3 - 9	COMPETICION		
10 - 17	AJUSTE		
18 - 23	CARGA		
24 - 30	COMPETICION	REALIZACION	
Diciembre 1 – 3	COMPETICION		
4 - 7	ACTIVACION		
8 - 14	RECUPERACION	<i>CONTROL</i>	PROFILACTICO
15 – 28	AJUSTE	RESTAURACION	RECUPERACION CUALIDADES
Enero 29 – 4	ACTIVACION	ACUMULACION	COMPETICION II
5 – 11	CARGA		
12 - 18	COMPETICION	TRANSFORMACION	
19 - 25	CARGA		
Febrero 26 – 1	IMPACTO		
2 - 8	COMPETICION		
9 - 15	RECUPERACION	REALIZACION I	
16 - 22	ACTIVACIÓN		
23 - 29	AJUSTE		
Marzo 1 – 7	CARGA	REALIZACION II	
8 - 14	IMPACTO		
15 - 21	RECUPERACION		
22 - 28	AJUSTE	<i>CONTROL</i>	
Abril 29 – 4	COMPETICION	MANTENIMIENTO ACTIVACION	FINAL COMPETICION
5 - 11	ACTIVACION		
12 - 18	COMPETICION		
19 - 25	COMPETICIÓN		
Mayo 26 – 2	ACTIVACIÓN		
3 - 9	RECUPERACIÓN		
10 - 16	ACTIVACIÓN		
17 - 23	RECUPERACIÓN		
			TRANSICION

## CONTENIDOS A REALIZAR EN CADA PERIODO PLANIFICADO

FECHA	CONTENIDOS	PERIODO
<b>Julio 21 – 27</b>	- CC extensiva (140-160ppm)	<b>PRE COMPETICION</b>
<b>28 – 3</b>	- CC intensiva (150-170ppm)	
<b>Agosto 4 – 10</b>	- Fartlek x t' ( 15'' a 1'30'' )	
<b>9 – 15</b>	- Circuit-t (1'-1') con ejercicios generales y de coordinación.	
<b>11 - 17</b>	- Eto. por repeticiones (5')	
<b>18 - 24</b>	- Interval entre 70-120m (60%)	<b>INICIO COMPETICION</b>
<b>25 - 31</b>	- Salida V.reac. sin desplazamiento.	
<b>Septiembre 1-3</b>	- Multisaltos Extensivos (250 máx) e Intensivos (150 máx).	
<b>4 - 14</b>	- CC intensiva y CC Intensidad Variable.	
<b>15 - 21</b>	- Fartlek x t' ( 5'' a 1' ) y d (10m a 150m)	
<b>22 - 28</b>	- Circuit-t. (1'-1' y 30''-30'') ejercicios específicos (Habil – agil).	<b>COMPETICION I</b>
<b>Octubre 29 – 5</b>	- Interval entre 50 - 80m	
<b>6 – 12</b>	- Eto. por repeticiones (3'), Carreras de Ritmo (300-600 m)	
<b>13 - 19</b>	- Salida V.reac. + 5m.	
<b>20 - 26</b>	- Multisaltos Extensivos e Intensivos	
<b>27 - 29</b>	- Circuitos Rotativos Continuos	<b>COMPETICION I</b>
<b>Noviembre 30 – 2</b>	- Circuito Rotativo Continuo con acciones específicas (20-60').	
<b>3 - 9</b>	- Circuit-t. (30''-30'') con acciones específicas.	
<b>10 - 17</b>	- Eto. por repetición. (1' - 3'), Carreras Ritmo (150-300 m).	
<b>18 - 23</b>	- Interval-T máx 80m., con acciones específicas.	
<b>24 - 30</b>	- Potencia Piernas (Tracciones, empujes, gradas,...)	<b>PROFILACTICO RECUPERACION CUALIDADES</b>
<b>Diciembre 1 – 3</b>	- V. reac. + 20m	
<b>4 - 7</b>	- Velocidad Máxima	
<b>8 - 14</b>	- Multisaltos Extensivos e Intensivos.	
<b>15 – 28</b>	- Eto. de Fuerza con cargas específico para mejora velocidad y salto.	
<b>Enero 29 – 4</b>	• En Diciembre se hace mucho incapié en la Resistencia Aer. (especialmente en su Capacidad)	<b>COMPETICION II</b>
<b>5 – 11</b>	- CC Extensiva y Circuito Rotativo Continuo.	
<b>12 - 18</b>	- Mismo contenido que el Competición I con los siguientes cambios:	
<b>19 - 25</b>	- Circuit – T (20''-40'') acciones específicas.	
<b>Febrero 26 – 1</b>	- Circuito Rotativo Continuo (20'-30').	
<b>2 - 8</b>	- Eto. por repeticiones hasta 1'30''.	<b>COMPETICION II</b>
<b>9 - 15</b>	- Interval – T máx 50m, acciones específicas por puestos.	
<b>16 - 22</b>	- V.reac. + 10m	
<b>23 - 29</b>	- Vel.máx. 40m.	
<b>Marzo 1 – 7</b>	- Multisaltos Extensivos.	
<b>8 - 14</b>	- El Eto de Fuerza varia en Intensidad y especificidad con respecto al anterior.	<b>FINAL COMPETICION</b>
<b>15 - 21</b>	- Trabajo general de Resistencia con juegos de aplicación al Fútbol.	
<b>22 - 28</b>	- Juegos de Activación de cortos recorridos.	
<b>Abril 29 – 4</b>	- Se continua el trabajo de Fuerza con cargas.	
<b>5 - 11</b>		
<b>12 - 18</b>		<b>TRANSICION</b>
<b>19 - 25</b>		
<b>Mayo 26 – 2</b>		
<b>3 - 9</b>		
<b>10 - 16</b>		
<b>17 - 23</b>		



**BIBLIOGRAFIA EMPLEADA:**

- Alvarez del Villar, C. (1983). **La preparación física del fútbol basada en el atletismo.** Ed. Gymnos. Madrid.
- Bosco, C. (1991). **Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista.** Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Brüggemann y Albrecht (1993). **Entrenamiento moderno del fútbol.** Ed. Hispano-Europea S.A. Barcelona.
- De Mata, F. (1992). **Control del entrenamiento y competición en fútbol.** Ed. Gymnos. Madrid.
- Godik y Popov (1993). **La preparación del futbolista.** Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Gonzalez Badillo J.J. (1997). **Planificación del entrenamiento para el desarrollo de la Fuerza. Módulo 2.1.4.** Master en Alto Rendimiento Deportivo. C.O.E.S. y U.A.M. Madrid.
- Navarro, F. (1996). **Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva.** Master en Alto Rendimiento Deportivo. C.O.E.S. y U.A.M. Madrid.
- Navarro, F. (1997). **Evolución de las capacidades físicas y su entrenamiento.** Master en Alto Rendimiento Deportivo. C.O.E.S. y U.A.M. Madrid.
- Platonov, N. (1988). **El entrenamiento deportivo, teoría y metodología.** Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Verjoshanski, I.V. (1990). **Entrenamiento deportivo.** Ed. Martinez Roca, S.A. Madrid.