

Las sesiones en el fútbol

^{cinco}
Consideramos cuatro formas de sesiones:

- Las sesiones de velocidad.
- Las sesiones de “fuerza máxima” destinadas a mejorar los índices de fuerza de los jugadores. En el caso del fútbol introduciremos ejercicios de pliometría a fin de mantenernos muy cerca de las condiciones específicas.
- Las sesiones destinadas a desarrollar la “fuerza específica” en los diferentes gestos técnicos, en las cuales el jugador alterna ejercicios con cargas pesadas y situaciones específicas (remate de cabeza, disparos, desmarques).
- Las sesiones de “fuerza intermitente” que definiremos más adelante.

Evocamos igualmente sesiones mixtas que permiten trabajar dos cualidades al mismo tiempo (fuerza y velocidad, resistencia y velocidad, fuerza y resistencia).

Las sesiones de velocidad

Es inútil sobrepasar la distancia de 30 m para un futbolista. El ejercicio fundamental es el *skipping* con todas sus variantes. Los multisaltos sobre los aros (saltos entre aros) también forman parte de esta categoría.

Proponemos una sesión tipo de velocidad, con un calentamiento focalizado sobre todo en los isquiotibiales (figura 66).

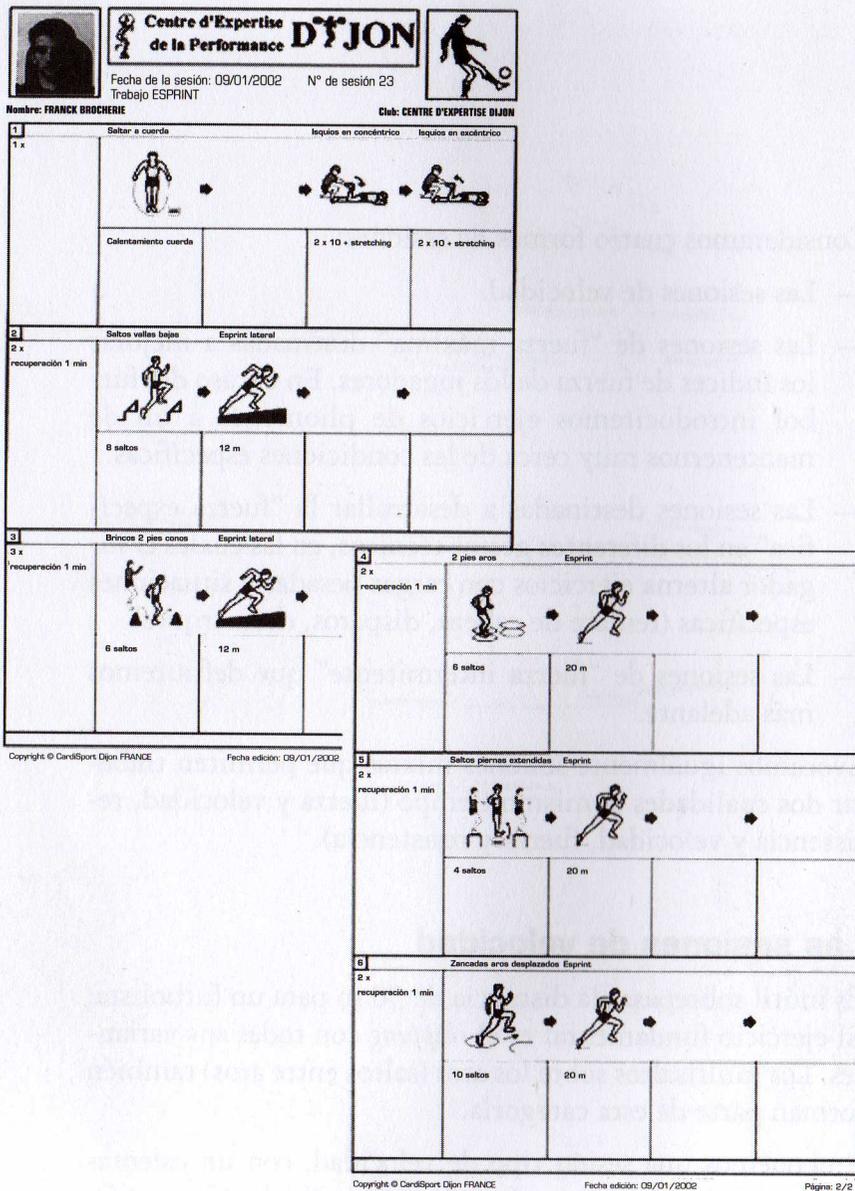


Figura 66: La sesión de velocidad.

Las sesiones de "fuerza máxima"

Las sesiones constan de tres partes:

- un encadenamiento para el "squat",
- un encadenamiento para los tobillos,
- los ejercicios de balanceo.

Los encadenamientos se construyen con ejercicios "generales" y "multiformes" como se muestra en la figura 67.

El encadenamiento basado en el "medio squat"

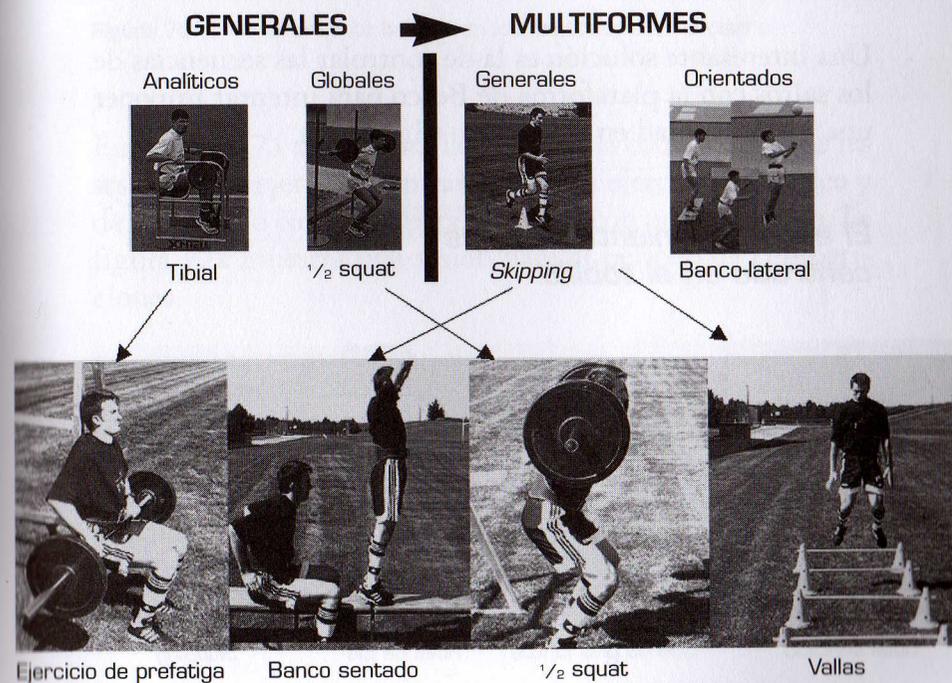


Figura 67: Los encadenamientos tipo basados en el squat. Los ejercicios se eligen de las dos primeras categorías (generales y multiformes).



1 1/2 squat en isometría 4 saltos "reactividad" 3 1/2 squats concéntricos 4 saltos flexión 90°

Figura 68: Encadenamiento basado sobre el squat con un control de la calidad de los saltos (ergojump Bosco-systems).

Una interesante solución es la de controlar las secuencias de los saltos con la plataforma de Bosco para intentar imponer una mejor calidad en el esfuerzo (figura 68).

El encadenamiento "tríceps" centrado en el tobillo



Tibial sentado Cuerda pies juntos Tibial de pie Skipping

Figura 69: Encadenamientos basados en el "tríceps".

Los encadenamientos con el "balanceo"

Para entrenar la amplitud del golpeo del balón, se alternan ejercicios de fuerza (psoas y glúteo) con movimientos amplios y balanceos con la pierna lastrada (figura 70).



Trabajo de psoas Dobles de triple Trabajo del glúteo Balanceos de la pierna (lastrada)

Figura 70: Encadenamiento basado en los "balanceos" de la pierna.

En la figura 71 se constata la lógica de la construcción de las sesiones: un ejercicio con carga más un ejercicio dinámico y de nuevo uno con carga para terminar con uno dinámico. La figura 72a muestra una sesión para el período de competiciones.



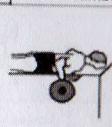
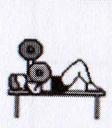
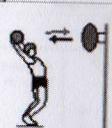
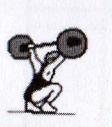
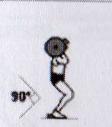
Centre d'Expertise de la Performance DIJON

Fecha de la sesión: 06/08/2000 N° de sesión: 1
 Tema: PORTERÍA Método: CONCÉNTRICO



Nombre: **MARC GANDRET**

Club: **CENTRE D'EXPERTISE DIJON**

<p>1 Remo al cuello</p>  <p>1 x 5 series de 6 repeticiones al 80% 3 minutos de recuperación entre la serie</p>	<p>2 Remo tumbado</p>  <p>1 x 5 series de 6 repeticiones al 80% 3 minutos de recuperación entre la serie</p>
<p>3 Press banca</p>  <p>1 x 5 series de 6 repeticiones al 80% 3 minutos de recuperación entre la serie</p>	<p>4 Aperturas con mancuernas</p>  <p>1 x 5 series de 6 repeticiones al 80% 3 minutos de recuperación entre la serie</p>
<p>5 Pull-over</p>  <p>1 x 5 series de seis repeticiones al 80% 3 minutos de recuperación entre la serie</p>	<p>6 Lanzamiento sobre el trampolín</p>  <p>10 lanzamientos con balón medicinal con dos manos</p>
<p>7 Sentadillas barra arriba</p>  <p>3 series de 3 repeticiones al 50%</p>	<p>8 1/2 squat</p>  <p>1 x 5 series de 6 repeticiones al 80% 3 minutos de recuperación entre la serie</p>
<p>9 Salto lateral de banco</p>  <p>Cuatro series de seis repeticiones a intensidad elevada</p>	<p>10 Máquina de gemelos</p>  <p>1 x 5 series de seis repeticiones al 80% 3 minutos de recuperación entre la serie</p>
<p>11 Máquina de psoas</p>  <p>1 x 5 series de seis repeticiones al 80% 3 minutos de recuperación entre la serie</p>	<p>12 Glúteo</p>  <p>1 x 5 series de seis repeticiones al 70% 3 minutos de recuperación entre la serie</p>

Copyright © Cardisport Dijon FRANCE

Fecha edición: 06/06/2000

Página: 1/1

Figura 72b: Ejemplo de la sesión de fuerza máxima para el portero.

Las sesiones de fuerza específica

Éstas desarrollan encadenamientos que finalizan sistemáticamente sobre un ejercicio específico.

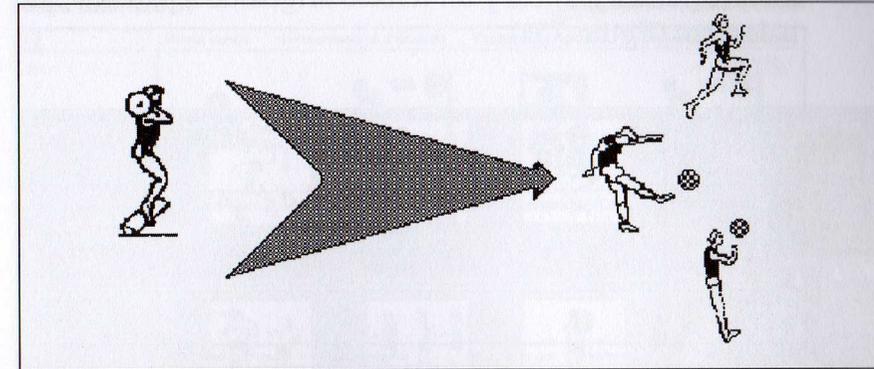


Figura 73: "El objetivo de las sesiones de fuerza específica es transferir la fuerza en las situaciones del fútbol".



Figura 74: Ejemplo en la construcción del encadenamiento con finalización en el toque de balón.

La sesión "específica"

Se divide, como la sesión de fuerza máxima, en tres partes: un encadenamiento basado en el medio squat, un encadenamiento para el gemelo y un tercero originado a partir de los balanceos (figura 75a).

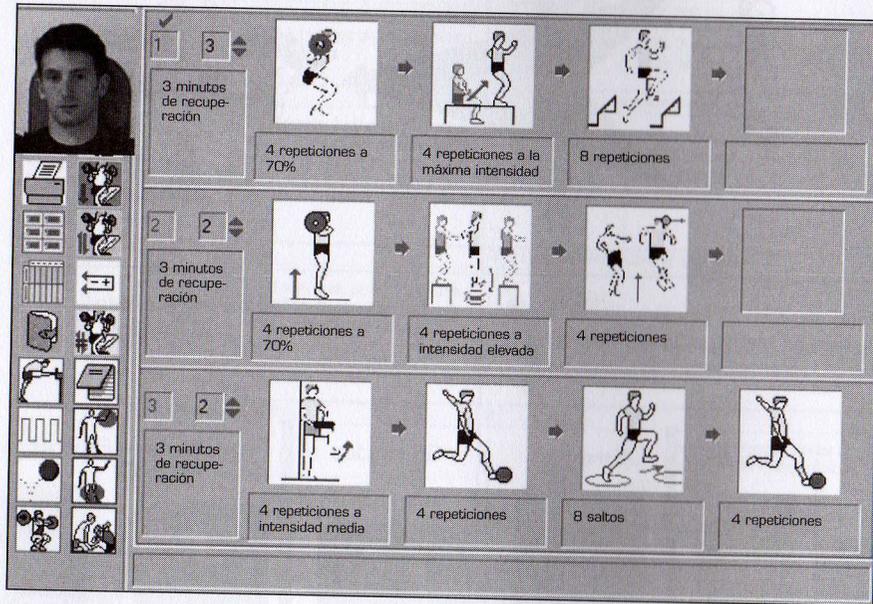


Figura 75a: Sesión de fuerza específica en el fútbol (sesión impresa con el programa Propulse Force, Cardisport, Francia).

Se puede observar que la estructura es la misma que en la precedente. El objetivo es transferir las ganancias de fuerza hacia los gestos técnicos específicos del fútbol (disparos, remates de cabeza, etc.).

La figura 75b presenta una sesión específica para el portero.

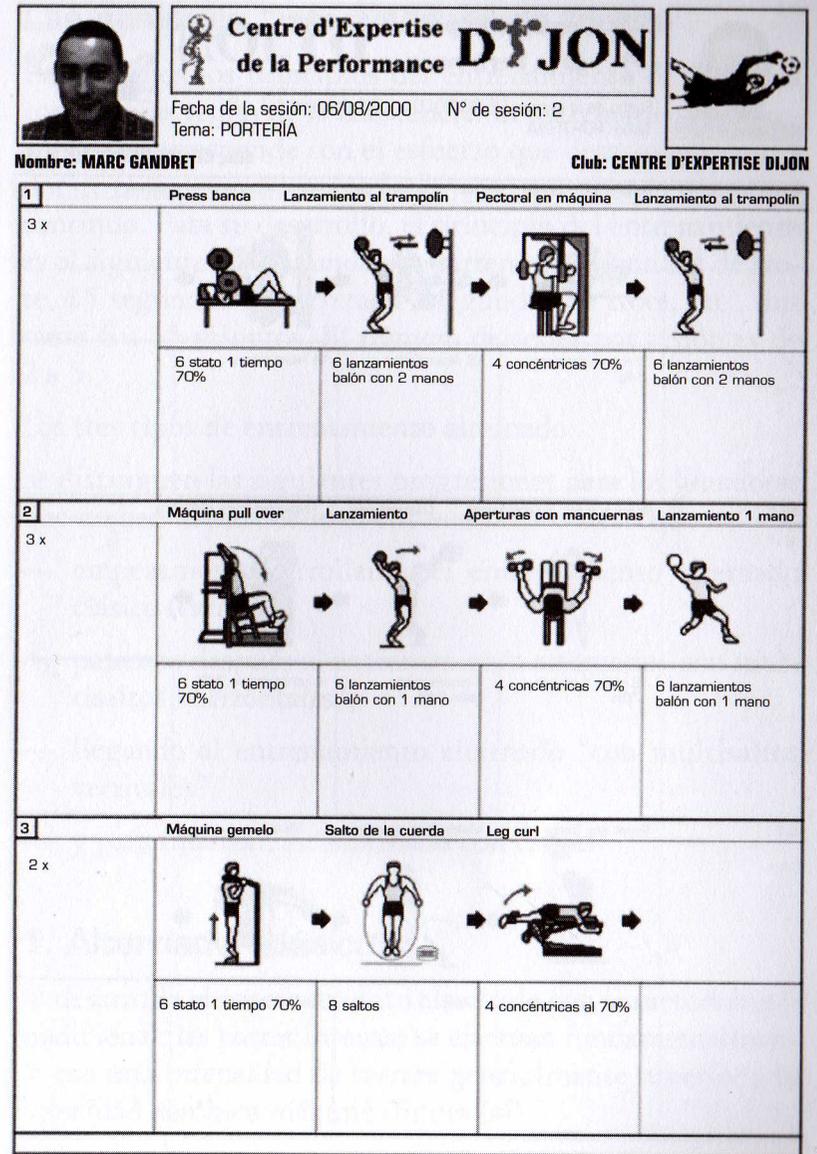
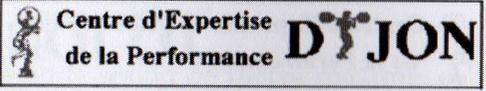
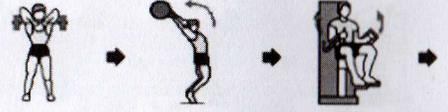


Figura 75b: Sesión de fuerza específica para el portero.

					
Nombre: MARC GANDRET		Club: CENTRE D'EXPERTISE DIJON			
Fecha de la sesión: 06/08/2000		N° de sesión: 2			
Tema: PORTERÍA					
4	Abdominal cruzando 1 pierna Abdominal piernas libres Abdominal en máquina				
2 x					
	6 repeticiones con 6 kg	15 repeticiones	15 repeticiones		
5	Remo al cuello manos juntas Lanzamiento Máquina para deltoides				
2 x					
	8 stato 1 tiempo 70%	4 lanzamientos balón 2 kg	4 concéntricas 70%		
6	Squat con barra Multisaltos en vallas Glúteo				
4 x					
	8 stato 1 tiempo 70%	6 stato	4 concéntricas 70%		

Copyright © Cardisport Dijon FRANCE

Fecha edición: 06/08/2000

Página: 2/2

Figura 75b (cont.): Sesión de forma específica para el portero.

Las sesiones "interválicas" de fuerza

Presentamos los principios del entrenamiento de la fuerza con algunas reglas de la resistencia. El entrenamiento interválico se corresponde con el esfuerzo que desarrolla el jugador de fútbol mucho más eficazmente que el entrenamiento continuo. Para su desarrollo, el principio del entrenamiento es el siguiente: 15 segundos de carrera, 15 segundos de trote, 15 segundos de carrera, 15 segundos de trote, etc., durante 6 a 15 minutos. El número de series por sesión es de 2 a 5.

Los tres tipos de entrenamiento alternado:

Se distinguen las siguientes progresiones para los jugadores que no han desarrollado el entrenamiento alternado.

- empezamos desarrollando el entrenamiento alternado clásico (carrera);
- pasamos después al entrenamiento alternado "con multisaltos horizontales";
- llegando al entrenamiento alternado "con multisaltos verticales",
- y para finalizar, el "alternado con cargas"

1. Alternado "clásico"

Se desarrolla el entrenamiento alternado con la metodología tradicional: las partes intensas se efectúan fundamentalmente con una intensidad de carrera generalmente superior a la velocidad aeróbica máxima (figura 54).

Representamos en la figura 54 un entrenamiento alternado con dos velocidades de carrera.

2. Alternado "con multisaltos"

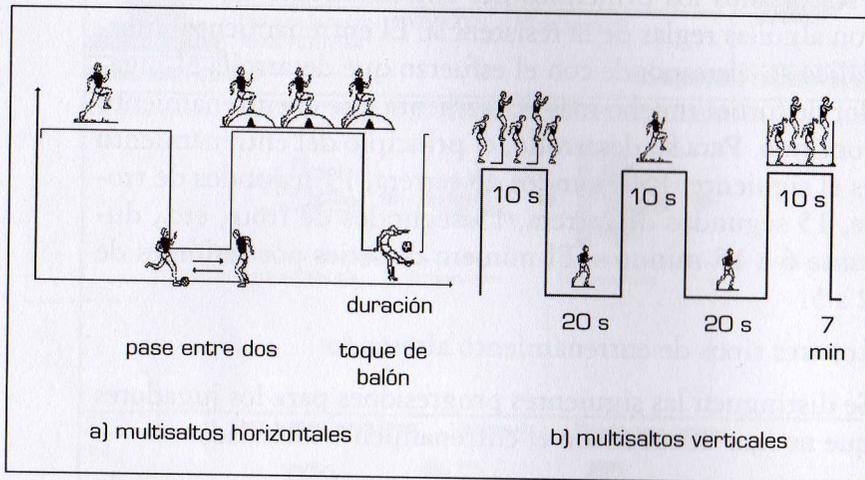


Figura 76: El entrenamiento alternado con "multisaltos".

La figura 76a presenta un entrenamiento alternado con multisaltos horizontales. En la figura 76b los multisaltos son verticales. Es importante reseñar que se alterna carrera con multisaltos durante los períodos de esfuerzos.

3. Alternado "con carga"

La última etapa para los jugadores con alto nivel de entrenamiento nos lleva a introducir cargas elevadas encadenadas con multisaltos (figura 77).

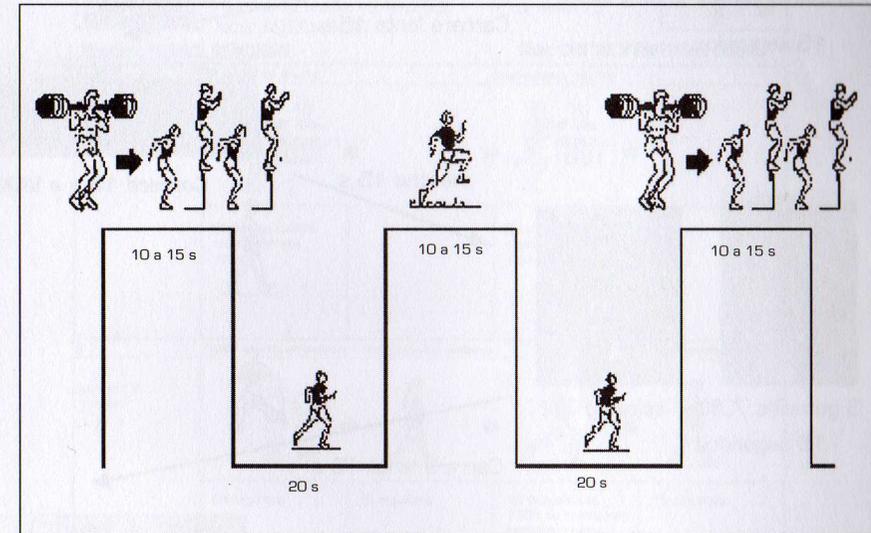


Figura 77: Alternancia "fuerza con carga".

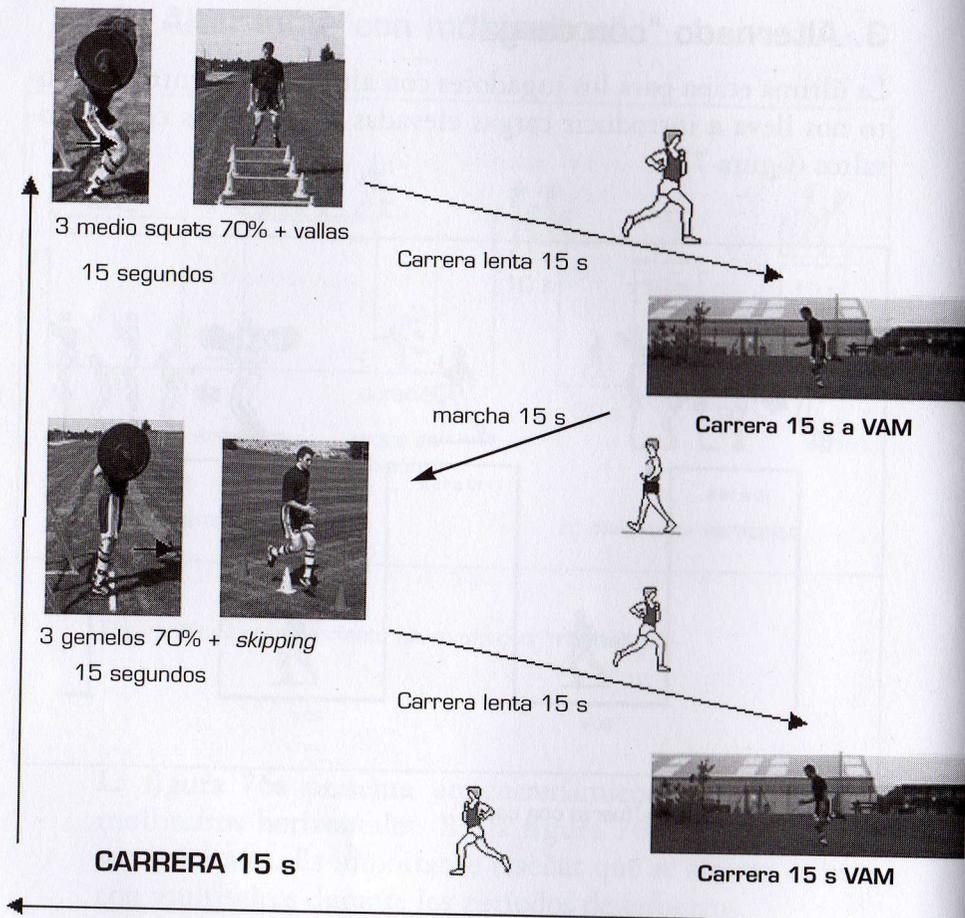


Figura 78: Ejemplo de organización de una alternancia de fuerza 15-15 con un trabajo de medio squat y uno de tríceps en alternancia con la carrera a VAM (velocidad aeróbica máxima).

La figura 78 muestra disposición de una sesión “interválica-fuerza” con 15-15 para un centrocampista.

La figura 79 ilustra una sesión de entrenamiento intermitente con poco material (cuerdas) en 5-15. La figura 80 pre-

senta un entrenamiento alternado con “multisaltos-esprint” igualmente en 5-15.



Centre d'Expertise de la Performance **D'JON**

Fecha de la sesión: 22/07/2000 N° de sesión: 5
Tema: ALTERNANCIA



Nombre: FRANCK BROCHERIE **Club: CENTRE D'EXPERTISE DIJON**

	Intermitente 15/15	Intermitente 15/15		
1 x 2 x 8 min en un intermitente cuerda-carrera	 FC Máx.	 FC Máx.		
	8 minutos cuerda reposo carrera reposo	8 minutos cuerda reposo carrera reposo		
2	Salto cuerda en carrera	Recuperación andando	Carrera	Recuperación andando
1 x total por 8 minutos	 15 segundos	 15 segundos	 15 segundos al 110% de la velocidad aeróbica máxima	 15 segundos
3	Salto cuerda en carrera	Recuperación andando	Carrera	Recuperación andando
1 x	 15 segundos	 15 segundos	 15 segundos al 110% de la velocidad aeróbica máxima	 15 segundos

Figura 79: Sesión de entrenamiento alternado con poco material (cuerdas-esprint) en un 5-15.

Las sesiones de entrenamiento mixtas

En algunos casos, por razones de tiempo u otros motivos, estamos obligados a entrenar más de una cualidad en la misma sesión de entrenamiento. Vamos a presentar diferentes ejemplos que son interesantes.

Las sesiones velocidad-fuerza

La figura 81 propone una sesión con dos partes:

- una primera con un calentamiento y cuatro ejercicios de velocidad;
- una segunda con una zona de fuerza.

Esta sesión es muy “cualitativa”, exigiendo una gran concentración nerviosa.

		Centre d'Expertise de la Performance DIJON 	
Fecha de la sesión: 22/07/2000 N° de sesión: 9 Trabajo: MIXTO VELOCIDAD-FUERZA		Club: CENTRE D'EXPERTISE DIJON	
1	Isquio en concéntrico	2	Isquio en espaldara
	4 series de 10 repeticiones, intensidad media		3 series de 6 repeticiones, intensidad alta
3	Banco sentado + esprint	4	Skipping + esprint
	4 bancos + 10 m		10 conos + 10 m
5	Salto pies juntos, esprint	6	Cuerda + esprint
	5 conos + 10 m		8 conos + 10 m
7	1/2 squat	8	Salto vallas
	4 series de 6 repeticiones al 80%		4 series de 6 repeticiones
9	Máquina de gemelos	10	Skip con conos
	3 series de 6 repeticiones al 80%		4 series de 10 repeticiones a intensidad alta
11	Glúteos	12	Máquina psoas
	3 series de 6 repeticiones a intensidad media		3 series de 6 repeticiones a intensidad media

Figura 81: Una sesión mixta velocidad-fuerza.

Las sesiones de entrenamiento de fuerza-resistencia

Si deseamos entrenar a los jugadores para que demuestren una alta resistencia a la fatiga, disponemos de muchas soluciones.

La solución para "carga intermitente"

La proponemos en la figura 82; tres encadenamientos basados sobre un ejercicio de fuerza (medio squat, gemelo, press) alternados con secuencias de carrera. El jugador aprende a desarrollar el esfuerzo con una fatiga muscular intensa.

		Centre d'Expertise de la Performance DJON			
		Fecha de la sesión: 22/07/2000 N° de sesión: 10 Trabajo: MIXTO FUERZA-RESISTENCIA			
		Nombre: FRANCK BROCHERIE		Club: CENTRE D'EXPERTISE DIJON	
1	Squat con balanceo	Alternancias 10/10	Squat con balanceo	Alternancias 10/10	
2 x					
	6 concéntricos 80%	Carrera al 110% VAM 2 min 30 s	6 concéntricos 80%	Carrera al 110% VAM 2 min 30 s	
2	Máquina de gemelos	Alternancias 10/10	Extensiones	Alternancias 10/10	
2 x					
	6 concéntricos 80%	Carrera al 100% VAM 2 min	6 concéntricos 80%	Carrera al 100% VAM 2 min	
3	Press horizontal	Alternancias 10/10	Press oblicuo	Alternancias 10/10	
2 x					
	6 concéntricos 80%	Carrera al 105% VAM 2 min	6 concéntricos 80%	Carrera al 110% VAM 2 min	

Figura 82: Sesión fuerza-resistencia, encadenamientos basados en un ejercicio de fuerza (medio squat, gemelos, prensa) alternados con las secuencias de carrera (10-20 VAM o más).

La solución para la "secuencia carga-saltos-alternancia"

La figura 83 presenta una segunda solución con tres encadenamientos contruidos con la secuencia ejercicio con carga - multisaltos - alternancia (2 minutos o más).

 Centre d'Expertise de la Performance DIJON 			
Fecha de la sesión: 22/07/2000 N° de sesión: 11 Trabajo: MIXTO FUERZA-RESISTENCIA			
Nombre: FRANCK BROCHERIE			
Club: CENTRE D'EXPERTISE DIJON			
1 2 x	Squat con balanceo Vallas pies juntos lateral Alternancia 15/15 		
4 concéntrico 80%	6 vallas intensidad alta	Carrera al 110% 1/2 min 30 s	
2 2 x	Máquina de gemelos Skip con vallas bajas Alternancias 15/15 		
3 concéntrico 90%	10 vallas	Carrera al 100% VAM 2 min	
3 2 x	Press horizontal Aros desplazados Alternancias 15/15 		
4 concéntricos 90%	12 vallas	Carrera al 110% VAM 2 min 30 s	

Figura 83: Sesión "fuerza-resistencia" con secuencia "carga-saltos-alternancia".