

# Los ejercicios y los encade- namientos

---

Para un trabajo a fondo de la condición física, es necesario emplear ejercicios a menudo alejados de los gestos técnicos del fútbol, lo que puede plantear un problema en el nivel de eficacia gestual del jugador. Por lo tanto, es importante comprender bien la "lógica" de las situaciones propuestas.

Se pueden considerar tres tipos de ejercicios:

- los específicos,
- los multiformes,
- los generales.

En fútbol, ilustraremos esta clasificación sobre las capacidades aeróbicas y la fuerza.

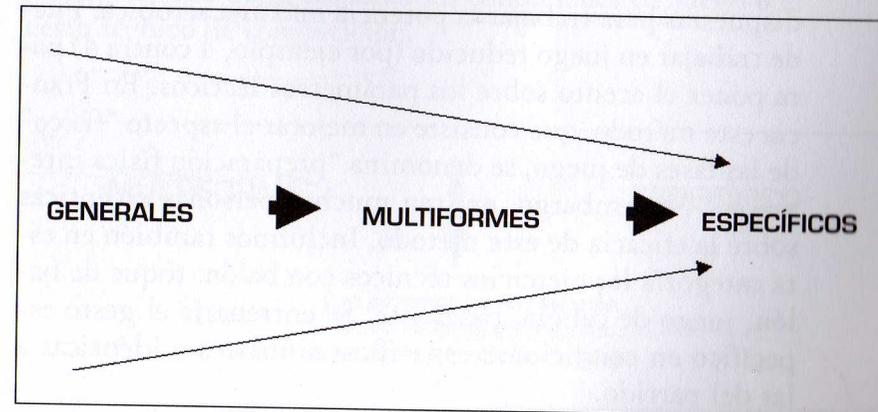


Figura 58: Los tres tipos de ejercicios.

## Los ejercicios específicos

Éstos son de dos tipos:

- específicos analíticos
- específicos “específicos”

## Los ejercicios específicos “específicos”

Se trata aquí de las situaciones de competición, es decir, el partido de fútbol. En efecto, si tomamos, por ejemplo, la velocidad y la fuerza específicas del jugador de fútbol, éstas son aquellas expresadas en el partido. Es una obviedad afirmar que el mejor medio de mejorar esta fuerza y esta velocidad del futbolista es “jugar al fútbol”.

## Los ejercicios específicos “analíticos”

Para acercarse a un trabajo más dirigido, el entrenador puede proponer las fases de juego dispuestas para insistir más en una cualidad que en otra. Por ejemplo, para mejorar los parámetros aeróbicos, puede utilizar las secuencias dispuestas para trabajar la potencia máxima aeróbica. Puede trabajar en juego reducido (por ejemplo, 4 contra 4) para poner el acento sobre los parámetros lácticos. En Francia este método, que consiste en mejorar el aspecto “físico” de las fases de juego, se denomina “preparación física integrada”. Sin embargo, existen muchas personas escépticas sobre la eficacia de este método. Incluimos también en esta categoría los ejercicios técnicos con balón: toque de balón, juego de cabeza, pases, etc. Se entrenaría el gesto específico en condiciones específicas similares o idénticas a las del partido.

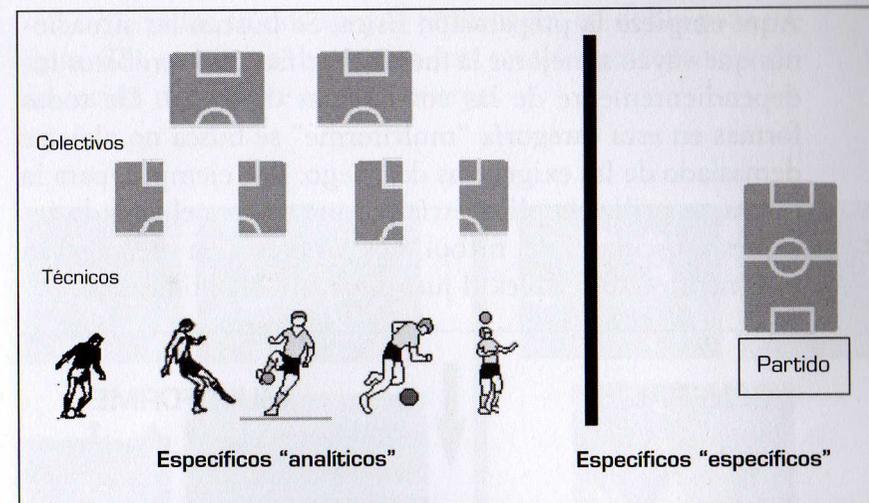


Figura 59: Los ejercicios específicos en el fútbol.

## Los ejercicios multiformes

La frontera: se pasa de los ejercicios específicos a los multiformes cuando no se respetan las condiciones de juego o el gesto técnico de competición.

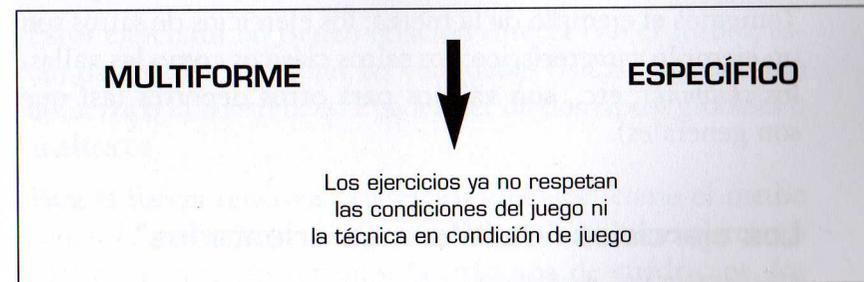


Figura 60: La frontera entre “multiforme” y “específico”.

Aquí empieza la preparación física. Se buscan las situaciones que vayan a mejorar la fuerza y los factores aeróbicos independientemente de las condiciones de juego. De todas formas en esta categoría "multiforme" se busca no alejarse demasiado de las exigencias del juego. Por ejemplo, para la fuerza, se utiliza la pliometría porque respeta el tipo de acciones musculares del fútbol. Los progresos en fuerza serán fácilmente transferibles al juego gracias a la pliometría.

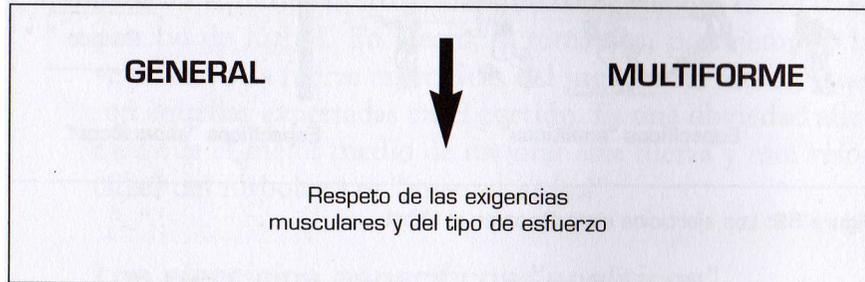


Figura 61: La frontera entre "multiforme" y "general".

En las aplicaciones multiformes se distinguen los ejercicios "orientados" y los ejercicios "generales".

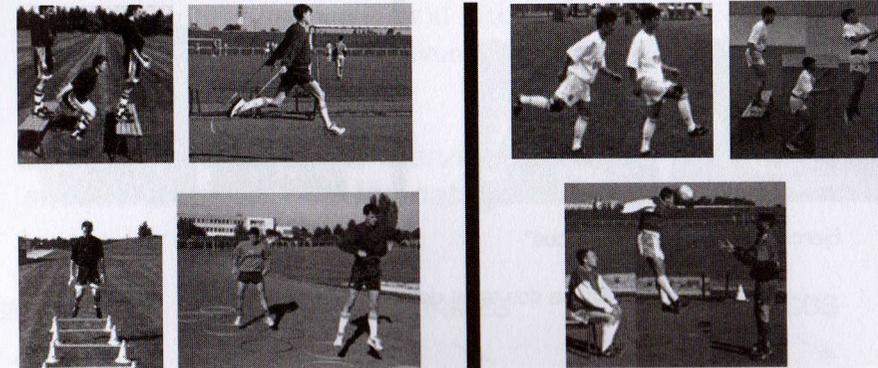
### Los ejercicios "multiformes generales"

Tomemos el ejemplo de la fuerza; los ejercicios de saltos son un ejemplo característico: los saltos clásicos como las vallas, los *skippings*, etc., son válidos para otros deportes (así que son generales).

### Los ejercicios "multiformes orientados"

Los multisaltos "orientados" son situaciones dirigidas, orientadas al fútbol: ejercicios de salto para trabajar la impulsión

del tiro, vallas en dos apoyos terminados en doble paso (figura 62), ejercicios de esprint con tensión perceptiva o disociación de la parte alta del cuerpo.



Ejercicios "multiformes generales"

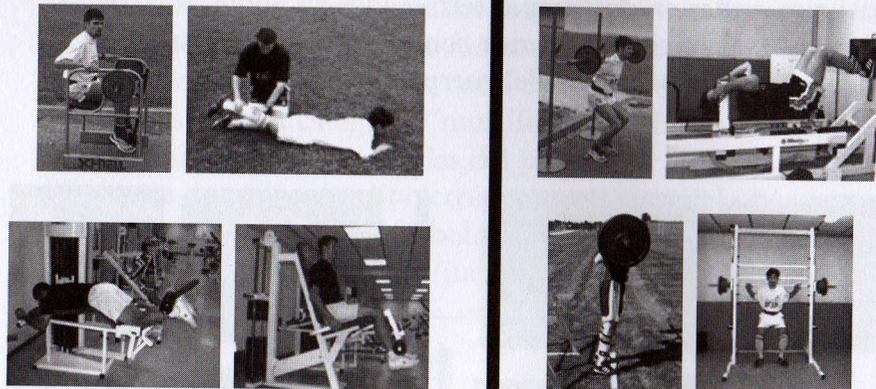
Ejercicios multiformes "orientados al fútbol"

Figura 62: Las dos categorías de los ejercicios multiformes.

### Los ejercicios "generales"

Estos ejercicios no tienen relación directa con el fútbol; están destinados a mejorar las cualidades físicas básicas como la fuerza o la resistencia. Pueden ser de dos tipos: globales o analíticos.

Para la fuerza tenemos "ejercicios globales" como el medio squat, la prensa horizontal, gemelos, etc., y como ejercicios analíticos también tenemos la máquina de cuádriceps, los gemelos con sobrecarga, entre otros.



Ejercicios generales "analíticos"

Ejercicios generales "globales"

Figura 63: Los dos tipos de ejercicios generales.

**Síntesis de la tabla ilustrada para la fuerza**



Figura 64: Los tres tipos de ejercicios. El sentido de la fecha indica que los ejercicios son de más a menos específicos.



!!!ATENCIÓN!!!

Como muestra la figura 64, cuanto más a la izquierda, más difícil será aplicar los ejercicios al fútbol. Por lo tanto, se debe encontrar la solución que favorezca esta transferencia.

**La transferencia de la fuerza o los encadenamientos de las categorías de ejercicios**

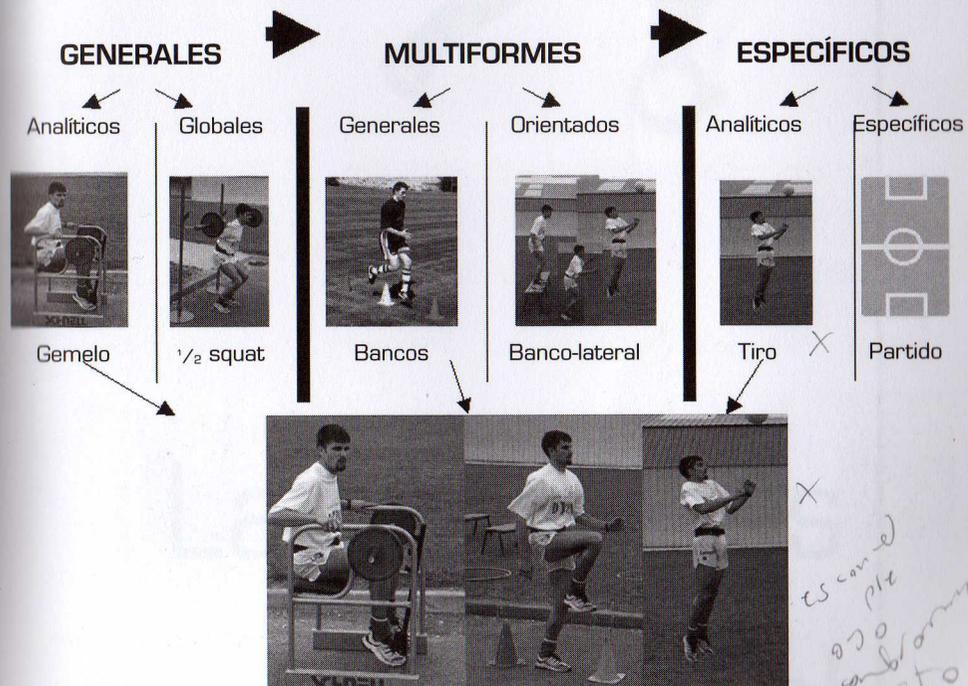


Figura 65: La lógica en la construcción de los encadenamientos en la que elegimos un ejercicio de cada categoría.

Se propondrán encadenamientos contruidos como lo sugiere la figura 65, incluyendo ejercicios de cada una de las categorías (general, multiforme y específico).



¡¡¡ATENCIÓN!!!

No todos los ejercicios se pueden encadenar; por ejemplo, no se debe realizar un trabajo de velocidad después de un trabajo con cargas pesadas, ya que se corre el riesgo de lesionarse.