



PROPUESTA DE UNA NUEVA ESTRUCTURA DE PLANIFICACIÓN EN FÚTBOL

HERNANDO ARIAS LONDOÑO

DOCTOR IN SPORTS SCIENCE
POST-DOCTORATE CANDIDATE PHYSICAL EDUCATION

PLANIFICACIÓN DE LA TEMPORADA ANUAL

Para conseguir un objetivo deportivo durante el transcurso de una temporada debe existir una correcta progresión, tiene que haber una organización adecuada del entrenamiento a través de una lógica de control.

En el caso de que se eliminen algunas etapas o no sean realizadas de una forma periódica, el deportista puede padecer una lesión o el deportista puede disminuir su estado de forma o estancarse.

El objetivo deportivo, ya sea a corto, a medio o a largo plazo, debe realizarse siguiendo unos principios establecidos.

Si se entrena de manera intuitiva y sin ningún tipo de control, el entrenamiento no cumplirá correctamente con su función.

Cualquier entrenamiento tiene que estar íntegramente controlado, establecerse de manera individual y ser planificado por conocedores del tema.

QUÉ ES LA PLANIFICACIÓN?

En términos generales, planificar es prever con suficiente anticipación los hechos, las acciones, etc., de forma que su acometida se efectúe de forma sistemática y racional, acorde a las necesidades y posibilidades reales, con aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsible en el futuro.

Mestre, 1995

QUÉ ES LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA?

“Constituye una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada y que éstas reúnan todos los aspectos propios del juego: tácticos- físicospsicológicos, teniendo en cuenta el calendario de competición”.omento y previsible en el futuro.

López, López en Mestre 1995

QUÉ ES LA PERIODIZACIÓN DEPORTIVA?

Al cambio periódico y regular, de su estructura y contenido dentro de un ciclo determinado, e implica su estructuración general cíclica a largo plazo, así como la de las prácticas, con el objetivo de mejorar el rendimiento y hacer que coincida con las competiciones más importantes.

Matveev (1977)

Trata sobre cómo actuar en el organismo para inducir los cambios necesarios. Plantear los aspectos más relevantes sobre la elección de los ejercicios y el método de entrenamiento, el diseño de las sesiones y los microciclos.

Viru y Viru (2003)

PLANIFICACIÓN DE LA TEMPORADA ANUAL

De forma general, como se ha concebido tradicionalmente, la temporada se puede planificar a partir de macrociclos, mesociclos, microciclos, sesiones de entrenamiento.

Al deportista se debe familiarizar con los conceptos básicos con el fin de perfeccionar su rutina de entrenamiento, la cual se basa en el control previo y racional.

Cada una de las directrices que se recomiendan seguir durante el proceso de planificación de un entrenamiento tienen sus ventajas, sus inconvenientes y sus diferencias, pero todas ellas poseen una característica en común: las unidades de organización y periodización.

Cada una de estas estructuras contiene a la siguiente, es decir, cualquier planificación está formada por uno o más macrociclos, estos al mismo tiempo se componen de múltiples mesociclos, a su vez los meses contienen varios micros, éstos varias sesiones.

PLANIFICACIÓN POR CICLOS

En la antigua Grecia, los tetras (plan de entrenamiento de 4 días), era la forma en que organizaban sus sesiones de entrenamiento. Realizaban periodos de preparación general (hasta 10 meses) Intensificaban los entrenamientos (1 mes antes de la competencia) cuidando su alimentación, recuperación y descanso.

En el siglo XVIII La aparición de corredores profesionales (running-footman) se puede considerar como causa de un nuevo empuje a los métodos de obtención de mayores resultados deportivos, pero hay que esperar a nuestro siglo para que empiecen a proliferar las obras relativas a esta temática.

Le debemos a KOTOV (1916), el origen de la concepción del entrenamiento ininterrumpido y dividido en ciclos. División en tres ciclos: Ciclo de entrenamiento general (s/t) Desarrollar los órganos respiratorios y la musculatura. Ciclo de entrenamiento preparatorio (6-8 sem.) Desarrollar principalmente la fuerza y la resistencia con ejercicios variados Ciclo de entrenamiento especial (8 sem.) Introductorio (4 sem.) Principal de competición (4 sem.). Sin embargo, se mantiene el universalismo deportivo formación multideportiva.

A partir de 1920 se suceden una serie de autores estudiosos del entrenamiento deportivo, imprimiendo cada uno su sello, pero siempre enmarcado desde los ciclos de entrenamiento. Gorinevski, Pihkala (1920-30), Grantyn (1939), Ozolin (1949). En la década del 70 se reconoce a Matveiev como el padre de la planificación moderna del entrenamiento. Siguen con sus aportes, Aroseiev, Vorobiev, Tschine, hasta llegar al entrenamiento contemporáneo.

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO CONTEMPORÁNEO

Aparece la individualización de las cargas de entrenamiento, la concentración de las cargas de trabajo de una misma orientación en periodos cortos de tiempo, la tendencia a un desarrollo consecutivo de capacidades/objetivos, aprovechando el efecto residual de determinadas cargas de trabajo y el incremento del trabajo específico en el contenido del entrenamiento.

Son representantes de esta etapa Verjochansky, Tudor Bompa, Earl, Viru, Etc. Pero se mantiene el modelo de planificación por ciclos

CICLO, Definición

1. Serie de fases o estados por las que pasa un acontecimiento o fenómeno y que se suceden en el mismo orden hasta llegar a una fase o estado a partir de los cuales vuelven a repetirse en el mismo orden.

Ej: “El ciclo del agua”

2. Serie de actos de carácter cultural relacionados entre sí, generalmente por el tema, y celebrados en un tiempo determinado.

Ej: “la facultad organizó un ciclo sobre la mujer”

NUEVA FORMA DE ESTRUCTURAR EL ENTRENAMIENTO

Atendiendo a las características del deporte moderno:

- **Incremento continuo del nivel de resultados.**
- **Elevación del nivel medio de las competiciones.**
- **Aumento de los intereses que rodean el alto rendimiento (económicos, sociales, políticos, etc.).**
- **Utilización de cargas de entrenamiento impensables años atrás.**
- **Desarrollo de la ciencia y la tecnología que rodea el proceso de entrenamiento.**
- **Intensificación de la actividad motora específica.**
- **Los deportistas de elite tienen un nivel de preparación específica extremadamente alto.**

Existe la necesidad de utilizar cargas de dirección unilateral, en oposición al principio tradicional de la preparación global del atleta. Utiliza la carga concentrada en sucesión cronológica de cada factor determinante del resultado. El uso de cargas concentradas en una sola dirección durante ciertas etapas del entrenamiento asegura una perfecta adaptación orgánica. La forma de llevar a cabo la concentración de las cargas depende de cada modalidad deportiva, teniendo aplicación especial en el desarrollo de la fuerza.

Por lo tanto, en nuestro criterio, no podemos seguir considerando la preparación por ciclos, más bien, es necesario una preparación “acíclica”. En la dinámica competitiva actual, es necesario mantener altos niveles de forma deportiva durante toda una temporada y aunque, en algunos deportes de corte individual se mantienen los llamados “picos de forma”, es necesario mantenerlos por más tiempo (Arias Hernando, 2020).

NUEVA FORMA DE ESTRUCTURAR EL ENTRENAMIENTO

GENERADOR, Definición

1. Que genera.

Ej. “Central generadora”

2. Que genera energía.

Ej. “Generador eléctrico”

El entrenamiento deportivo y más en etapas formativas, es un proceso “pedagógico” que implica “Generar adaptaciones y respuestas adaptativas” de todo tipo, en los diferentes órganos, tendientes a elevar los niveles de forma deportiva. En deportes de situación como el fútbol, además, debe “generar” en el deportista, respuestas ante situaciones imprevistas, en las que implica toma de decisiones en corto tiempo y bajo presión.

Por lo tanto, estamos más de acuerdo con los términos: Macrogenerador, Mesogenerador, Microgenerador, Sesión generadora y Unidad generadora (Arias Hernando, 2020).

En deporte formativo se ajusta más aún el término “generador”. La práctica debe ser dentro de un enfoque pedagógico, cada niño o niña son valiosos, son personas abiertas a aprender y la labor del formador es “generar” transformaciones verdaderas. Quien tenga el talento y las posibilidades pasará al proceso de alto rendimiento y allí se deberán “generar” otros mecanismos, de aprendizaje, de adaptación, de mantenimiento, etc. La alfabetización deportiva, el entrenamiento deportivo, ya no pueden ser más por “ciclos” (Arias Hernando, 2020).

EL MACROGENERADOR

Se trata de la unidad organizativa más general de las que existen en la planificación de un entrenamiento.

Su duración puede comprender un trimestre, un semestre o toda una temporada. Si el entrenamiento se lleva a cabo durante una temporada completa, esta suele estar formada por uno, dos o tres macrogeneradores como mucho.

1. El periodo preparatorio

En este periodo se intentará conseguir en el deportista un nivel de forma inicial necesario para afrontar la competición, es decir, debe contener los contenidos de entrenamiento requeridos para lograr el objetivo inicial. El periodo preparatorio se divide a su vez en dos subperiodos:

- **Preparación general:** se caracteriza por la gran cantidad de trabajo que deberá realizar el deportista. Lógicamente manejando la intensidad adecuada. En la preparación general el énfasis mayor lo tendrán las capacidades físicas básicas, principalmente fuerza y resistencia, sin olvidar que estamos orientando el entrenamiento en un deporte de características específicas.
- **Preparación específica:** el nivel de forma alcanzado en el período anterior estarán encaminadas hacia otras más específicas y complejas para acercarse al mejor nivel de forma para la competición. Igualmente, este periodo es posible que el volumen total de trabajo sea menor, pero la intensidad aumentará conforme a los niveles alcanzados y al objetivo propuesto.

EL MACROGENERADOR

2. Periodo competitivo

En este periodo se debe procurar que el deportista mantenga el mayor tiempo posible su mejor nivel de forma alcanzado, ya que la dinámica de la competencia moderna, implica jugar muchos partidos durante toda la temporada.

Si se trata de una planificación en periodos formativos los contenidos se orientan al aprendizaje, la adquisición y desarrollo de nuevas habilidades. Si la planificación es en grupos de alto rendimiento, todo el trabajo de este periodo está orientado principalmente hacia las competiciones.

3. Periodo de transición

En procesos formativos, este periodo se puede ajustar a las vacaciones escolares. suele ser muy corto. En edades mayores este periodo durará menos, entre tres y cinco semanas.

El volumen e intensidad se disminuyen de manera significativa, pero se recomienda que la actividad física no llegue a desaparecer del todo. Se trata de que el deportista debe realizar un descanso activo pero sin llegar al sobreesfuerzo, también es importante establecer energías, desaparecer molestias, etc.

En este periodo tendrá lugar la transición que se produce entre el final de una temporada y el comienzo de la próxima.

EL MESOGENERADOR

Es un periodo que puede durar desde dos semanas hasta ocho semanas. Cada uno de estos periodos debe estar en concordancia con objetivo planteado en el macrogenerador. Se consideran muchos tipos de mesogeneradores, entre ellos:

- **Mesogenerador de base:** estos periodos normalmente se realizan al comienzo de cada macrogenerador. Se basan principalmente en la consecución la base de la forma deportiva.
- **Mesogenerador de desarrollo:** en esta fase se debe garantizar en el deportista un aumento en su nivel de forma deportiva, así como en sus capacidades específicas.
- **Mesogenerador de estabilización o precompetición:** el nivel de forma adquirido en los mesogeneradores anteriores darán paso a un trabajo enfocado a capacidades más específicas, las cuales precise el deportista para la competición que vaya a realizar.
- **Mesogenerador competitivo:** son periodos orientados al trabajo que se realiza durante las competiciones y entre las mismas.

EL MICROGENERADOR

Esta formado por múltiples sesiones de entrenamiento. Su duración puede variar bastante, pudiendo prolongarse desde las tres sesiones hasta las dos semanas. El entrenamiento realizado en el microgenerador estará siempre orientado a cumplir objetivos muy específicos. Existen varios tipos de microgeneradores:

- **Microgenerador de ajuste:** gracias a ellos el deportista puede prepararse para afrontar los entrenamientos que requieran mayor intensidad en fases posteriores. Por lo tanto, puede decirse que es una etapa introductoria de poco nivel de carga.
- **Microgenerador de carga:** a través de las cargas medias de entrenamiento se intentará desarrollar capacidades necesarias en la adquisición de forma del deportista.
- **Microgenerador de choque o impacto:** por medio de este periodo se intenta conseguir que el organismo se adapte a estos procesos. Puede alcanzarse incrementando el volumen de carga durante los periodos preparatorios o subiendo la intensidad de carga durante el periodo competitivo.
- **Microgenerador de aproximación:** el trabajo realizado en este periodo se encuentra más enfocado a afrontar la competición, por lo que se usan cargas muy parecidas a las que vaya a tener en esta.
- **Microgenerador de competición:** en esta fase tienen lugar las competiciones. Con el fin de que el deportista pueda afrontarlas en perfectas condiciones, es preciso racionar los descansos que se producen dentro de los microgeneradores.
- **Microgenerador de recuperación:** en este periodo el deportista sigue realizando trabajo para continuar con su desarrollo, pero a la vez aumenta los tiempos de descanso. Se trata de evitar la aparición del sobreentrenamiento. Estos microgeneradores suelen ser utilizados después de los microgeneradores de choque o competición, ya que tienen un menor nivel de carga de entrenamiento.

LA SESIÓN GENERADORA

La sesión es al estructura de cada entrenamiento que se planifique y generalmente corresponde a un día de entrenamiento, aunque en alto rendimiento se puede planificar más de una sesión por día. Para planificar una sesión de entrenamiento de fútbol de forma eficiente se deben tener en cuenta muchos aspectos:

- **El momento de la temporada. Es decir, si estamos en período Preparatorio, período Competitivo, etc.**
- **El tipo de equipo que entrenamos. Fútbol 7, Fútbol 11, etc.**
- **La categoría del equipo que entrenamos**
- **Los días a la semana que entrenamos**
- **Los recursos que disponemos**
- **Factores externos**

LA SESIÓN GENERADORA

FASES DE LA SESIÓN

1. FASE INICIAL

- **Información a cerca de la sesión a realizar**
- **Predisposición a la actividad más intensa que vamos a realizar: aumento de la frecuencia cardíaca y la temperatura corporal, etc.**
- **Actividades dinámicas necesarias para preparar los músculos, los ligamentos y las articulaciones, etc.**
- **Práctica de las habilidades y las técnicas que se utilizarán en la sesión.**

2. FASE CENTRAL

- **Actividades que orientadas a cumplir el objetivo principal de la sesión.**
- **El desarrollo de las habilidades, los ejercicios o las prácticas del equipo.**
- **La modificación y el acondicionamiento de los juegos o el ejercicio.**

3. FASE FINAL

- **Enfocada a recuperar los niveles de reposo y ajustar aspectos individuales**
- **Evaluación de la sesión**
- **Información de las próxima sesión**

LA UNIDAD GENERADORA

Son todas las diferentes capacidades o actividades que incluimos en la sesión de entrenamiento, orientadas a la consecución de los objetivos propuestos.

Se pueden emplear tantas unidades como necesitemos articular en la sesión. Por ejemplo, una sesión podría comprender en orden, las siguientes unidades generadoras:

- **Psicológico**
- **Coordinación**
- **Fuerza rápida**
- **Velocidad de reacción**
- **Técnica**
- **Táctica Grupal**
- **Resistencia específica**
- **Relajación**
- **Competencia: trabajo en equipo**