

FÚTBOL

SISTEMA DE RENDIMIENTO

CHRIS BARNARD

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	3
ANÁLISIS DE NECESIDADES DEL PUESTO	5
FACTORES CLAVES EN EL DESARROLLO FÍSICO DE LOS FUTBOLISTAS	7
ENTRENANDO LOS FACTORES CLAVES	14
PERIODICIDAD	20
PRINCIPIOS DEL PROGRAMA	22
CONCLUSIÓN	27

INTRODUCCIÓN

Bienvenido al “Programa de Rendimiento de Fútbol”. Mi objetivo en este programa es crear un sistema integral para mejorar el desempeño de los futbolistas.

Hace unos años comencé a profundizar en el desarrollo de la velocidad de los atletas, y cómo hacerlos más rápidos en su deporte. Trabajaba principalmente con atletas de béisbol, fútbol americano y baloncesto, pero siempre tuve una gran audiencia de futbolistas, sobre todo, en el extranjero. La mayoría de ellos, atraídos por el entrenamiento de velocidad y los excelentes resultados que logramos para nuestros atletas en el gimnasio.

Recibí (y sigo recibiendo) preguntas diarias, cariño y apoyo de la comunidad futbolística. Sabía que tenía que profundizar más en las complejidades del entrenamiento de futbolistas para desarrollar un programa que los apoyara.

Mi investigación en el mundo del fútbol comenzó con la verificación de los entrenamientos de los mejores equipos a nivel profesional, así como la examinación de algunas instalaciones independientes. Como resultado, noté que las organizaciones de fútbol se concentran mucho en el trabajo de campo y en el trabajo de habilidades. No pude encontrar demasiados entrenadores que intentaran elevar físicamente a sus jugadores a través de la sala de pesas, ejercicios pliométricos y entrenamiento de velocidad.

Después de tomar nota de esta falta de énfasis en el entrenamiento de fuerza, mi siguiente paso fue analizar a los mejores atletas del juego. Quería desglosar sus atributos físicos y analizar qué los hace superiores a otros jugadores. Observé cosas como la explosividad, la aceleración, la agilidad y el acondicionamiento; y tomé nota de las áreas en las que prosperaron los mejores jugadores del mundo. Después de obtener una base de lo que estos poseían, comencé a segregar las características de cada posición que veremos y profundizaremos más adelante en este manual.

A través de todo esto, pude aprovechar mi experiencia y comenzar a desarrollar un programa a prueba de balas que puede apoyar a los futbolistas de todos los ámbitos, desde jugadores aficionados hasta atletas de élite.

El último paso de mi inmersión en el mundo del fútbol fue trabajar con futbolistas reales.

Hace un tiempo abrí mi “Programa de Entrenamiento 1 a 1” al mundo, y me sorprendió la cantidad de futbolistas profesionales que se acercaron a mí. Fue la oportunidad perfecta para poner a prueba mi nuevo sistema de entrenamiento de fútbol.

Los profesionales abordan su entrenamiento con seriedad, así que tuve la oportunidad de ver cuánto podían progresar en su juego con mi nuevo sistema. Los resultados fueron sorprendentes, expresaron que

se volvieron más rápidos, sus disparos se convirtieron más potentes y su agilidad mejoró enormemente.

El sistema que les he presentado, es el que veremos a continuación. Pero antes de comenzar, quiero abordar las principales diferencias entre mi enfoque para entrenar a jugadores de fútbol, y el de otros entrenadores que se especializan en fútbol.

Si bien la mayoría de los entrenadores enfatizan el trabajo de habilidades con sus jugadores, yo me enfoco en desarrollar físicamente al futbolista. Es importante saber que, como jugador de fútbol, no debería tener que elegir uno u otro. Necesitas ambos. El simple hecho de sólo tener uno, podría perjudicar tu desempeño en el campo.

La razón es que muchos entrenadores combinan su trabajo de velocidad y agilidad con su trabajo específico de la disciplina, en este caso el fútbol. El problema con esto, es que nunca llegas a desarrollar completamente la velocidad y agilidad como atleta si no lo aíslas.

Trabajar la velocidad y agilidad con las especificaciones del deporte puede ser algo bueno, pero es mucho mejor elevar esos atributos de forma aislada. Entonces, en lugar de cortar los ejercicios con una pelota, nos enfocamos en ejercicios pliométricos laterales para elevar la potencia lateral. Cuando uno adopta este enfoque aislado, puede integrarlo en su trabajo de habilidades con mejores resultados. Por ejemplo, después de trabajar en ejercicios pliométricos laterales, su recorte será elevado.

Esto no quiere decir que no incluyamos ejercicios específicos del deporte. Sino que, primero debes concentrarte en construir una base sólida sin ejercicios específicos de deportes para que puedas aislar y elevar los atributos físicos expresados en el campo. Por el otro lado del espectro, si solo trabajaras en el gimnasio, podrías ser rápido y ágil, pero simplemente no tendrías las habilidades para seguir el ritmo de otros jugadores de alto nivel.

Es por eso que el "Programa de Rendimiento de Fútbol" es una herramienta muy necesaria para el mundo del fútbol. Llena un vacío que ha estado perdiendo. Más importante aún, es accesible para atletas de todo el mundo que se toman en serio este deporte, y sueñan con jugar en un gran escenario.



Estoy emocionado de que comiences y obtengas excelentes resultados.

Pongámonos a trabajar.

ANÁLISIS DE LAS NECESIDADES DE LAS POSICIONES

Al desarrollar un programa basado en el rendimiento para futbolistas, es necesario desglosar y comprender el marco del juego, luego pasar a la posición individual del atleta para comprender las demandas físicas para las que debemos prepararnos.

Comprender el marco básico del fútbol nos permite establecer la cantidad de tiempo de juego en comparación con la cantidad de recuperación que tiene un atleta durante la competencia. El fútbol consta de dos períodos de 45 minutos, con un medio tiempo de 15 minutos. A diferencia del fútbol americano, el fútbol tiene menos sustituciones, lo que indica que los atletas deben soportar períodos de trabajo más largos, y menos tiempo de recuperación durante esos 90 minutos de juego. Esto pone un mayor énfasis en el desarrollo de los sistemas aeróbico y anaeróbico para garantizar que el rendimiento no disminuya a medida que avanza el juego.

Al analizar a un futbolista, vemos que requiere un alto nivel de resistencia aeróbica con una gran eficiencia anaeróbica para mantener el rendimiento durante todo el juego. La capacidad de realizar y mantener movimientos de mayor intensidad hacia el final del juego, es un factor distintivo entre los equipos de mayor nivel y los equipos que experimentan menos éxito.

Después de entender las demandas fisiológicas a partir del desglose del tiempo jugado, podemos analizar el tipo de movimiento que realiza cada atleta, la duración que lo realiza, así como la intensidad y frecuencia con la que se produce.

Para comprender los objetivos del programa, debemos analizar las necesidades de cada posición en este deporte. Esto significa determinar qué movimientos realizan los futbolistas en sus puestos, y luego aislar esos movimientos para entrenar y mejorar su juego.

A continuación, voy a desglosar las cuatro posiciones principales en el fútbol en función de los datos del movimiento de cada uno y compartiré qué movimientos realizan en la competencia:

DEFENSAS

1 - Movimientos claves: esprints cortos a moderados, placajes, deslizamientos, cabezazos, cambios rápidos de dirección, esprint y cambios de dirección a través del contacto con oponentes.

2 - Los defensores suelen cubrir menos distancia que otras posiciones, pero aún requieren un alto nivel de acondicionamiento. La posición requiere ráfagas cortas de aceleración junto con cambios rápidos de dirección. Además, estos atletas deben poseer una gran estabilidad y equilibrio al hacer contacto y realizar estos movimientos contra los oponentes.

CENTROCAMPISTAS

1 - Movimientos claves: esprints cortos a largos, cambios rápidos de dirección, y el más alto nivel de acondicionamiento.

2 - Los centrocampistas requieren el nivel más alto de resistencia aeróbica porque cubren la mayor parte del terreno que cualquier otra posición durante la competencia. Cuanto mejor sea su condición física, más oportunidades tendrá de jugar con el balón y crear un mayor impacto en el juego. Además, estos deportistas poseen una gran capacidad para acelerar y cambiar de dirección rápidamente. Los mediocampistas suelen ser el vínculo entre el ataque y la defensa.

DELANTEROS

1 - Movimientos claves: sprints moderados a largos, y explosividad vertical.

2 - Los delanteros normalmente corren los sprints más largos en el campo. Requieren una buena cantidad de aceleración y velocidad máxima mientras los realizan. Además, los delanteros realizan numerosos saltos verticales a lo largo del juego para establecer el control del balón.

PORTEROS

1 - Movimientos claves: Saltos verticales, saltos laterales, sprints cortos, placajes, deslizamiento y reacción.

2 - Los porteros obviamente recorren la menor cantidad de distancia durante un partido, sin embargo, aún requieren ráfagas rápidas de aceleración. Las acciones claves predominantes que hacen que un portero tenga éxito son los saltos explosivos verticales y laterales con una reacción excepcional.

Arriba hay un desglose de las posiciones tradicionales en el fútbol en función de los movimientos que realizan en el juego. Aunque cada posición puede requerir movimientos claves significativamente diferentes en el juego, tendemos a ver muchas acciones comunes en todas las posiciones que ayudan en el desempeño de los futbolistas.



Esto significa que los futbolistas que juegan a un alto nivel deben estar bien competentes en muchas categorías físicas. Esto incluye: velocidad en forma de aceleración rápida y velocidad máxima de extremo alto, explosividad vertical y horizontal, no sólo específica de su posición, sino también para traducirse en su rendimiento de carrera, y cambio rápido de dirección para hacer jugadas con la pelota con una reacción excepcional en el momento.

En pocas palabras, cualquiera que sea su posición actual, o sus fortalezas actuales, necesita la capacidad de cumplir con estas demandas físicas, y desarrollar los atributos necesarios para el éxito si quiere sobresalir en el fútbol.

Sabiendo esto, hay una serie de factores claves en los que me enfoco con los atletas de fútbol que se traducirán en el juego sin importar su posición. Entremos en ellos.

FACTORES CLAVES EN EL DESARROLLO FÍSICO DE LOS FUTBOLISTAS

FACTOR CLAVE #1: FUERZA

La capacidad que tiene un futbolista para expresar fuerza estática y dinámicamente, es un factor muy importante para tener éxito en el campo.

Si miras a un tipo como Romelo Lukaku, puede mantener su posición cuando recibe el balón, lo que refleja su fuerza estática. También puede separarse entre los defensores usando su fuerza bruta, mantenerles alejados del balón, y correr entre los rivales. Todo esto refleja su capacidad para desarrollar su fuerza de forma dinámica.

Para convertirte en un mejor jugador de fútbol, debes poder desarrollar grandes cantidades de fuerza (o expresar tu fuerza) en tres escenarios diferentes.

El primer escenario en el que necesitas desarrollar tu fuerza, es cuando estás en una posición estática. Como en el ejemplo anterior, cuando mantiene su posición mientras la pelota llega al área. Su capacidad para “mantenerse firme” está determinada por su fuerza estática.



Si esta habilidad fundamental de ejercer fuerza en una posición estática no se desarrolla correctamente, el futbolista no solo será empujado cuando tenga o vaya por el balón, sino que también, tendrá dificultades cuando intente cambiar de dirección a altas velocidades; pasar de un esprint total a un golpe, defenderse de otro jugador y muchas otras situaciones.

El siguiente escenario es desarrollar fuerza de forma dinámica. Esta es tu capacidad para producir fuerza mientras tu cuerpo se mueve a altas velocidades. Como habrás adivinado, en el fútbol, este es un punto de énfasis al correr y al cambiar de dirección. Además, se debe expresar fuerza de forma dinámica al patear el balón, deslizarse para abordar a un oponente, o perseguir una pelota mientras bloqueas a defensores.

Esta capacidad es especialmente importante porque a medida que aumenta la velocidad de contracción, la capacidad del cuerpo para producir fuerza disminuye significativamente. Por ejemplo, la razón por la que un hombre puede hacer sentadillas con 500 libras, pero no puede correr rápido es porque la velocidad de contracción es diferente. Para correr rápido, necesitas una contracción muscular rápida.

Este último dato revela la importancia de dos cosas:

1 - Expresa lo significativo que es colocar nuestro cuerpo en las posiciones más beneficiosas para producir la mayor cantidad de fuerza posible. Esto se reduce a tener una mecánica sólida al cambiar de dirección, saltar y correr.

2 - Muestra la importancia del entrenamiento de fuerza para aquellos que quieren volverse más ágiles, saltar más alto y correr más rápido. Sin embargo, el entrenamiento regular de fuerza anterior no funciona sólo. Tenemos que utilizar una combinación de métodos avanzados si queremos obtener adaptaciones de fuerza que ayuden a esta de una forma específica en nuestro deporte.

El último escenario de fuerza es la elástica. Esta es nuestra capacidad para producir una fuerza similar a la de un resorte en ciertas situaciones. Puedes ver esto en un delantero que puede detenerse en un pequeño punto y explotar rápidamente en la dirección opuesta.

Actualmente, se cree que gran parte del potencial de fuerza elástica de una persona se basa puramente en la genética, pero en mi experiencia, el levantamiento dinámico y la pliometría pueden desarrollar la producción de esta en una persona.



FUERZA ABSOLUTA

Además de los tres escenarios de fuerza, se deben conocer también los dos tipos.

La primera, es tu fuerza absoluta. Esta es tu habilidad bruta para producir fuerza. Piensa en ello en términos de un máximo de una repetición.

Muchos futbolistas carecen de una base general de fuerza absoluta, lo que da como resultado una falta de eficiencia de movimiento, patrones de movimiento extraños y desequilibrios musculares que reducen el rendimiento.

Una base de fuerza absoluta prepara el escenario para que un futbolista se mueva mejor, se mantenga más saludable y sea más fuerte en general. Además, la fuerza absoluta es un precursor del poder, el cual es importante para los jugadores de fútbol por las razones que abordaré más adelante.

En este programa desarrollaremos la fuerza absoluta con una serie de modalidades avanzadas. Estas modalidades no solo te harán más fuerte, sino que también se convertirán en poder, explosividad y más.

FUERZA RELATIVA

El otro tipo, es la fuerza relativa. Esta es la cantidad de fuerza que puedes producir en relación con tu peso corporal.

Por ejemplo, si pesas 200 libras y puedes hacer sentadillas con 315 libras, mientras que tu compañero que también pesa 200 libras, sólo puede hacer con 225, significa que tienes más fuerza relativa.

La fuerza relativa es muy importante para todos los atletas, especialmente para los jugadores de fútbol. Cuanto mayor sea nuestra fuerza relativa, más control tenemos sobre nuestro cuerpo. Esto significa que somos más capaces de cambiar de dirección, atravesar el campo, explotar desde el suelo para dar un cabezazo, realizar un tiro potente y más.

Al contrario de un tipo con una fuerza relativa alta, es un levantador de pesas con sobrepeso que puede levantar mucho, pero es lento, perezoso y desequilibrado.

En este programa, utilizaremos varios métodos avanzados para mejorar tu fuerza relativa, mejorando así el control de tu cuerpo, el equilibrio, la eficiencia de movimiento y más.

FACTOR CLAVE #2: POTENCIA

Potencia es lo que debes buscar como jugador de fútbol. La potencia es tu habilidad para producir fuerza rápidamente. Y determina tu capacidad para cambiar de dirección de forma rápida, correr por el campo para desmarcarse, patear el balón con potencia, y más.

En este programa, desarrollaremos tu potencia en tres etapas que discutiremos a continuación.

POTENCIA VERTICAL

Es posible que un jugador de fútbol no considere que la potencia vertical sea tan importante, al menos que busque un cabezazo o sea portero, pero esta también juega un papel importante en la velocidad.

De hecho, una vez que estás en la fase de velocidad máxima de tu esprint, te apoyas principalmente en la potencia vertical para mantener tu velocidad máxima. En otras palabras, si tu potencia vertical no está ahí, no podrás mantener tu velocidad.

Además, esta puede ayudar a que un jugador de cualquier posición pueda ganar el balón, y también, ayuda al portero a tener éxito en varias situaciones.

POTENCIA HORIZONTAL

La potencia horizontal es otro factor importante para los futbolistas. Esta es fundamental para su capacidad de acelerar. Y en un juego en el que constantemente cambias de velocidad y haces la transición de un punto muerto a un esprint total, en cuanto más rápido aceleres, más ventaja tendrás en el campo.

Además, la potencia horizontal puede ayudarte a cambiar de velocidad y golpear a un defensor. Agregar esta herramienta a tus cualidades como futbolista, te obsequiará una gran ventaja competitiva.

POTENCIA LATERAL

Cortar, driblar, crear espacio entre un defensor, y defender, todo eso está determinado por tu potencia lateral. Este a menudo se malinterpreta, y muchos jugadores de fútbol no lo desarrollan de la manera correcta.

Construir una base y desarrollarla a partir de esta con un movimiento más avanzado en el plano lateral, permitirá que el jugador comience a moverse con destreza.

FACTOR CLAVE #3: VELOCIDAD LINEAL

La velocidad es absolutamente crítica para los futbolistas. Cuanto más rápido puedas moverte de arriba a abajo dentro del campo, y cuanto más rápido puedas llegar a un balón, más ventaja tendrás. Sin embargo, la velocidad requerida por los futbolistas es única.

Hay muchos arranques y paradas en el fútbol, la transición de un punto muerto a un esprint total, o la de un trote a otro esprint para derribar a un oponente.

Dicho todo esto, para equiparte con las herramientas de velocidad adecuadas, centraremos nuestros esfuerzos en acelerar y desacelerar rápidamente.

ACELERACIÓN

La aceleración es tu capacidad para aumentar velocidad rápidamente. Esta capacidad para acelerar se basa en dos cosas. La primera, es la potencia horizontal, sobre la cual hablé anteriormente.

La segunda es la mecánica.

En general, necesitas mover el cuerpo hacia adelante en un cierto ángulo para producir tanta fuerza horizontal como sea posible.

En este programa, utilizaremos ejercicios únicos diseñados para las necesidades únicas de aceleración de los futbolistas.



DESACELERACIÓN

La desaceleración es tu capacidad para reducir la velocidad o detenerte en seco. Los jugadores de fútbol aceleran y desaceleran con la misma frecuencia. Y cuanto más eficiente sea la desaceleración de un jugador, mejor podrá realizar un buen tiro, regatear a un defensor y crear una oportunidad de gol.

Gran parte de la desaceleración se reduce a tu capacidad para absorber la fuerza de forma excéntrica. Si un jugador tiene una desaceleración pobre, se notará en su juego. Tendrá cortes lentos, los defensores los bloquearán fácilmente y no tendrá oportunidades de gol. En cambio, si otro tiene una buena desaceleración, notará que puede detenerse en un santiamén y hacer una jugada.

El otro lado de la desaceleración es la mecánica. Así como existen mecánicas de aceleración eficientes, también existen las de desaceleración para posicionar correctamente el cuerpo. En este programa, usaremos una variedad de ejercicios pliométricos y demás para enseñarte cómo desacelerar de manera efectiva.

FACTOR CLAVE #4: CAMBIO DE DIRECCIÓN

CAMBIO DE DIRECCIÓN LINEAL (CURVILINEAR)

Cuando examinamos cómo un futbolista corre a lo largo de un partido, podemos ver que mientras corren en línea recta, también siguen trayectorias curvilíneas.

Por ejemplo, piensa cuando un delantero hace un desmarque a un mediocampista y corre por un pase en profundidad. Por lo general, no corre en línea recta hacia la portería, sino en un arco, para con suerte, estar en posición de enviar un centro.

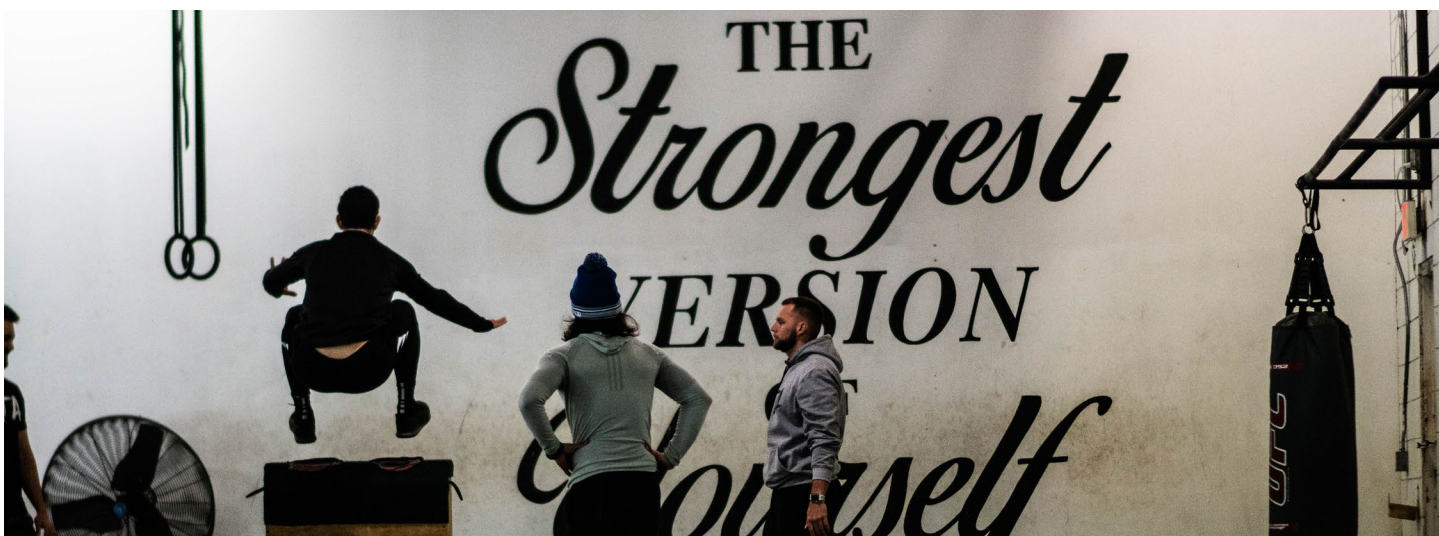
Esto se considera un funcionamiento curvilíneo o de arco. Este es el desarrollo de velocidad específico para el fútbol, y es una habilidad real que se puede entrenar.

Cuando un atleta realiza una carrera curvilínea, se inclina hacia adentro entre 5 y 30 grados. Esto lo saca de su centro de gravedad, ya que están influenciados por fuerzas centrífugas. Para correr mientras se inclina hacia adentro, un atleta debe expresar una gran cantidad de contacto mediolateral con el suelo.

Cuando corremos en línea recta, ambas piernas tienen la misma responsabilidad. Pero, cuando doblamos esa línea en una curva, cada pierna asume sus propias responsabilidades. La pierna interior utiliza más eversión del pie, y aducción de la cadera, y sirve como estabilizador. La pierna exterior utiliza más inversión del pie, y la abducción de la cadera para producir la potencia.

El atleta que puede mantener una buena mecánica y ritmo mientras corre una curva, será el más rápido. Si el atleta interrumpe su mecánica a través de la acción del brazo, la inestabilidad del tronco o la mala estabilidad de la cadera y el tobillo, producirá una velocidad curvilínea deficiente.

Esta es la razón por la que debemos entrenar sprints curvilíneos cuando se trata de sprints específicos de fútbol.



CAMBIO DE DIRECCIÓN LATERAL

Otra pieza importante de tu movimiento en el campo, es tu cambio lateral de dirección y agilidad. Esto es importante para hacer movimientos rápidos dentro del terreno de juego, defenderte de los jugadores contrarios e incluso driblar.

Al igual que la velocidad lineal, hay una serie de mecánicas básicas que los entrenadores y atletas deben tener en cuenta al entrenar movimientos de cambio de dirección.

1 - DESACELERACIÓN - Durante esta fase del movimiento, el atleta necesita detenerse para cambiar su dirección. Se requiere una desaceleración inicial para comenzar a reducir la velocidad del cuerpo. Luego, la técnica está trabajada para asegurar que el pie correcto esté plantado y colocado en el ángulo correcto. Finalmente, el atleta debe mostrar fuerza excéntrica desde el pie plantado para desacelerar completamente su cuerpo.

2 - TRANSICIÓN - Esta fase se ocupa del tiempo que toman los atletas entre la desaceleración y la aceleración. Este componente se basa en la fase de amortización entre la contracción excéntrica y concéntrica del movimiento. Aquí queremos minimizar el tiempo de contacto con el suelo utilizando la fuerza elástica que desarrollamos en nuestro programa.

3 - ACELERACIÓN - Esta es la fase final de un movimiento de cambio de dirección, donde estamos redirigiendo nuestras fuerzas para movernos en la dirección deseada. Acelerar fuera del movimiento, trabaja con la contracción concéntrica de los músculos para impulsar rápidamente el cuerpo en la dirección deseada. La técnica también está desarrollada para colocar al atleta en las posiciones mecánicamente más ventajosas.

Es importante que entrenemos estos factores de forma independiente y los integremos en conjunto. Cuando se mejoran estos componentes, podemos mejorar la técnica para cambiar de dirección en múltiples planos.

Finalmente, una vez que se mejora la técnica de cambio de dirección, podemos agregar componentes reaccionarios para que el atleta responda a un estímulo. Esto es lo que se considera un verdadero entrenamiento de agilidad o velocidad específica del deporte.

ENTRENANDO LOS FACTORES CLAVES

Ahora que comprendes lo que estamos tratando de lograr en este programa, la siguiente parte es comprender cómo vamos a lograr esto y obtener sus resultados.

Como dice el refrán, hay muchas formas de despellejar a un gato. Lo mismo es cierto para los atletas que entrenan. De hecho, cada atleta es único y puede necesitar un entrenamiento diferente para obtener el resultado deseado. He conocido a muchos entrenadores que tienen opiniones, experiencias y técnicas de entrenamiento diferentes a las mías, y aun así producen atletas óptimos.

Sin embargo, mi objetivo para el “Programa de Rendimiento de Fútbol”, es recortar lo malo y centrarme en principios de entrenamiento que brinden resultados de forma consistente. Cuando me concentro en entrenar estas modalidades, me he encontrado con una mejora, una y otra vez, con atletas de todas las edades y niveles.

A continuación, quiero referirme a las modalidades que usaremos en este sistema, y la razón detrás del uso de ellas.

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD

El entrenamiento de velocidad es el trabajo directo de velocidad que realizarás dentro del “Programa de Rendimiento de Fútbol”. Cuando se trata de entrenamiento de velocidad, me gusta adoptar el enfoque de “aislar y elevar”.

Si has visto alguno de mis videos en YouTube, es posible que estés familiarizado con este término. Esencialmente, significa que quiero perfeccionar un solo componente de un movimiento más grande, entrenar ese componente y elevarlo para mejorar ese movimiento.

En nuestro caso, lo estamos haciendo con mecánicas de aceleración y velocidad máxima. En lugar de hacer que un atleta corra y gritarle señales, con la esperanza de que “cambie de rumbo” a mitad de un sprint, dejo que los ejercicios cuidadosamente seleccionados hagan gran parte del trabajo.

Esto, nuevamente, significa que creamos mejores mecánicas seleccionando patrones y motores particulares, repitiéndolos una y otra vez hasta que mejoren significativamente y los transfiramos nuevamente a un sprint.

Recuerda, correr es una habilidad, y las habilidades se pueden enseñar y desarrollar. Está en el mismo ámbito que driblar una pelota de fútbol. Queremos dividirlo en ejercicios simples para mejorar.



ENTRENAMIENTO DE POTENCIA

La potencia es la clave para convertir tu fuerza en velocidad y capacidad de salto. A medida que avanza el programa, debemos concentrarnos en mover al atleta a lo largo del continuo Velocidad-Fuerza para transferir la fuerza absoluta, a la fuerza relativa, para que el atleta pueda producir más fuerza en cada paso en el campo.

Un gran elemento en la construcción de la fuerza relativa es la pliometría. Los ejercicios pliométricos mejoran la fuerza elástica que discutimos anteriormente, y son la clave para enseñar al atleta cómo absorber y producir fuerza dinámicamente.

Porque cuando estás en el campo, estarás produciendo fuerza en una variedad de escenarios diferentes. A veces a altas velocidades y a veces a bajas velocidades. Para sobresalir en el campo, debes mostrar potencia de manera efectiva en todos los escenarios.

Cuando consigas esto, verás un salto vertical más alto, más rapidez y más explosividad en general.

Para esto, primero ponemos énfasis en ejercicios pliométricos de bajo nivel para construir una base sólida. A continuación, progresamos para enseñar al atleta a absorber adecuadamente la fuerza de forma excéntrica.

Una vez que se establece esta habilidad, ponemos énfasis en la transición, o fase isométrica del movimiento dinámico, que no solo crea más estabilidad, sino que también genera tiempos de contacto con el suelo más rápidos.

Finalmente, podemos centrarnos en la producción de fuerza máxima, y qué tan rápido podemos producir esa fuerza en la fase final del entrenamiento de salto.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Como se indicó anteriormente, el punto focal de este programa es construir la fuerza absoluta general del cuerpo y hacer la transición a la fuerza relativa.

Para lograr esto, usaremos una división de cuatro días, donde dos días consisten en entrenamiento de la parte superior del cuerpo, y otros dos días, en entrenamiento de la parte inferior del cuerpo.

Entre estos dos días, un día se enfocará en desarrollar la fuerza absoluta, mientras que el otro, enfatizará la fuerza relativa mediante la utilización de tempos y varias cargas con nuestros levantamientos compuestos.

FUERZA ABSOLUTA

Me he centrado predominantemente en el peso muerto con barra como el levantamiento central de la parte inferior del cuerpo para desarrollar una fuerza absoluta en esta. A lo largo de mis años de entrenamiento, me he inclinado cada vez más hacia este movimiento, y por mucho que me guste la variación de movimientos para desarrollar fuerza, uso la barra trapezoidal como un elemento básico.

Este es el por qué:

Múltiples estudios han encontrado que la potencia y la velocidad máxima son mayores con el peso muerto con barra que con el peso muerto convencional. En muchos casos, estas dos medidas, también son más altas en el peso muerto con barra que en la sentadilla trasera.

En los deportes, dependes de la potencia y la velocidad para tener éxito, por lo que tiene sentido duplicar un movimiento en el que el atleta pueda mover la barra de forma rápida y explosiva con la intención de una mejor transferencia al campo.

Aún más, el peso muerto con barra, pone un poco más de énfasis en la extensión de la rodilla que el peso muerto convencional, y menos estrés en la parte inferior de la espalda. Esto lo convierte en un movimiento más seguro para los atletas, más fácil de enseñar y más específico para el deporte.

Mi objetivo general es lograr que mis atletas levanten de 2,2 a 2,6 veces su peso corporal en la barra trapezoidal. Esto se debe a que he encontrado que este rango es un indicador de fuerza absoluta suficiente. Una vez que un atleta tiene su fuerza absoluta en este rango, sé que puedo cambiar mi enfoque para desarrollar la fuerza-velocidad y la velocidad-fuerza del atleta.



Es importante tener en cuenta que estos puntos de referencia son todos relativos a la altura y el peso del atleta. Sería más difícil para mi jugador de baloncesto de 6 pies y 10 pulgadas, y 250 libras, levantar 650 libras (2.6 veces su peso corporal), que para mi apoyador de fútbol americano de 6 pies de altura y 250 libras, levantar 650 libras.

Esto tampoco quiere decir que nos detengamos en 2,6. Es más una casilla para marcar, entre una lista de otros puntos de referencia que me permiten, como entrenador, diseñar estrategias, y programar de una manera que ayude al atleta a desarrollar más velocidad y potencia.

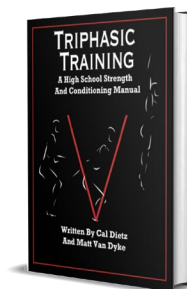
Construiremos fuerza en este movimiento, y en otros, mediante el uso de una sobrecarga progresiva simple. Cada semana, vamos a disminuir el volumen (cantidad de repeticiones) mientras aumentamos la intensidad o la carga (cantidad de peso levantado).

Cada 4 semanas, descargamos, y luego repetimos. Entrenar de esta manera nos permite mantenernos frescos y experimentar ganancias de fuerza continuamente.

FUERZA RELATIVA

Hay una variedad de métodos que usaremos para desarrollar la fuerza relativa, pero el que usaremos en la sala de pesas se denomina Entrenamiento trifásico.

Conocí por primera vez este tipo de entrenamiento durante mi búsqueda de un salto vertical de 44 pulgadas. Leí "*Triphasic Training*" de Cal Dietz, que se centraba en aislar y elevar cada fase de un movimiento dinámico: excéntrico, isométrico y concéntrico.



Para ejemplificar cada fase de un movimiento dinámico, usaremos una sentadilla trasera.

La parte de descenso de la sentadilla trasera se conoce como la fase excéntrica. Durante esta fase, estás estirando los músculos y absorbiendo fuerza a medida que descienes más abajo en la sentadilla. Uno de los mecanismos responsables de llevar los músculos de una posición estirada a una posición contraída es el ciclo de estiramiento-acortamiento.

Cuando trabajas este mecanismo, aumentas la velocidad y la potencia con la que puedes contraer los músculos. Además, vamos a trabajar el Reflejo de Estiramiento manipulando los órganos tendinosos de Golgi.

Los órganos tendinosos de Golgi son componentes del músculo que le indican al cerebro que se relaje cuando un músculo se contrae demasiado. Este mecanismo se conoce como Inhibición OTG.

Este mecanismo es beneficioso, ya que previene el daño muscular. Sin embargo, el mecanismo es hiperactivo, ya que el OTG le indica al cerebro que se relaje cuando una contracción alcanza el 60% de la fuerza máxima que un músculo puede manejar.

Con cálculos excéntricos, podemos poner tensión en el OTG y evitar este mecanismo.

Para resumir esto, estamos tratando de aumentar la cantidad total de fuerza que un atleta puede absorber, aumentando efectivamente la cantidad de fuerza que el atleta puede producir.

A continuación, trabajaremos la fase isométrica, esta es la transición en la parte inferior de la sentadilla.

Durante la fase isométrica, estás produciendo fuerza en una posición estática. Producir fuerza de esta manera requiere que las unidades motoras mantengan esa posición, y no se doblen por el peso. Pero, cuando mantiene posiciones estáticas durante un período prolongado, las unidades motoras iniciales se fatigan y las unidades motoras más grandes y de contracción rápida se reclutan como refuerzo.

En última instancia, esto le enseña al cuerpo a reclutar unidades motoras más grandes cuando realiza movimientos dinámicos. También aumentará la cantidad de fuerza que puede absorber y tendrá como resultado un aumento en la tasa de desarrollo de la fuerza.

Por último, trabajaremos la fase concéntrica, esta ocurre durante la ascensión de la sentadilla.

Durante esta fase, estamos trabajando para aumentar la velocidad a la que puedes generar tu fuerza máxima.

Para ello, utilizaremos levantamientos concéntricos enfocados en los que moveremos cargas más ligeras lo más rápido posible. Al hacer esto, estamos trabajando en la tasa de desarrollo de la fuerza, que es qué tan rápido puedes producir fuerza.

Además de esto, usaremos el entrenamiento de contraste junto con los levantamientos concéntricos enfocados.

El entrenamiento de contraste consiste esencialmente en realizar un movimiento pesado con resistencia, como una sentadilla o un peso muerto con barra, seguido de un movimiento explosivo como un esprint, un salto o una zancada.

La idea es que el movimiento concéntrico y cargado aumente el sistema nervioso del atleta. Esto se llama potenciación. Después del levantamiento, experimentamos una potenciación posterior a la activación. Esta es la capacidad mejorada de un músculo para generar fuerza con cargas más ligeras después de realizar un ejercicio que consiste en cargas más pesadas.

La potenciación posterior a la activación, permite una mayor producción de fuerza y potencia de salida del ejercicio con carga ligera. En nuestro caso, la "carga más ligera" será un movimiento pliométrico explosivo.

Trabajar cada fase de forma aislada, nos permite trabajar mecanismos particulares en el cuerpo de forma independiente. Al entrenar de esta manera, las adaptaciones físicas que recibimos al enfatizar cada fase, se complementarán entre sí de una manera que nos permitirá desarrollar más fuerza relativa y aumentar la producción de fuerza.

AUXILIARES

Para complementar los levantamientos compuestos que usamos para desarrollar fuerza, usaremos movimientos secundarios para mantener el equilibrio en el cuerpo y desarrollar aún más la fuerza.

Creo que una diferencia clave en mi entrenamiento, es que les enseñé a mis atletas a abordar cada repetición con enfoque e intención.

La mayoría sin entrenamiento, se esfuerza en las carreras de velocidad, los saltos y los levantamientos compuestos, luego, en el momento en que llegan a los auxiliares, tienden a “hacer los movimientos”.

Si bien hay algunos movimientos en los que esto se amerita, la mayoría de las veces, enfatizo la importancia de los movimientos secundarios, ya que son herramientas para fortalecerse en levantamientos compuestos. Los empujo a mantener la misma intensidad en las repeticiones de desplantes inversos que la que haces con peso muerto.

ACONDICIONAMIENTO

Cuando se trata de acondicionamiento, normalmente permito que los atletas practiquen el suyo. Sin embargo, cuando se trata de fútbol, hay algunas cosas en las que queremos poner más énfasis para mejorar nuestro acondicionamiento.

El éxito de un futbolista depende en gran medida de ser capaz de producir ráfagas de trabajo de alta intensidad, recuperarse y luego repetir sin una disminución en la eficiencia. Esto importa tanto al comienzo del juego como al final.

Para los jugadores de fútbol, los enfoques del acondicionamiento son la eficiencia anaeróbica y la resistencia aeróbica.

La eficiencia anaeróbica es tu capacidad para mostrar episodios repetidos de potencia a lo largo de todo el juego. Su cuerpo debe tener la capacidad de recuperarse rápidamente de todos los sprints, saltos y deslizamientos, para realizarlos repetidamente si es necesario.

Nuestra estrategia para desarrollar la eficiencia anaeróbica a través del entrenamiento, es reducir los períodos de descanso dentro de nuestra sesión de entrenamiento. Además, utilizamos modalidades de entrenamiento en circuito que consisten en movimientos dinámicos.

La resistencia aeróbica es su capacidad para mantener su nivel de acondicionamiento durante todo el partido. Los atletas que no han desarrollado su resistencia aeróbica generalmente se vuelven lentos y agotados a medida que avanza el partido.

Nuestra resistencia aeróbica se desarrollará a través del trabajo de habilidades, la práctica y otros escenarios de juego.

PERIODICIDAD

En esta sección, voy a exponer la periodicidad que seguirás en este programa.

Si no lo sabes, la periodicidad es una planificación compleja destinada a sobrecargar el cuerpo con varios ciclos de entrenamiento, y aplicar estímulos para transferir su entrenamiento a un mayor rendimiento en el juego.

En el “Programa de Rendimiento de Fútbol”, seguiremos una periodicidad por bloques, que dividiremos en tres macrociclos principales: acumulación, transmutación y realización. En estas profundizaremos en las siguientes secciones.

ENTRENAMIENTO EN BLOQUE

El entrenamiento en bloque es, en esencia, concentrarse en adquirir una cualidad deseada, luego construir sobre esa adaptación mientras se introduce un nuevo estímulo para mejorar una nueva cualidad.

Este es mi sistema de elección cuando entreno atletas, porque permite que las adaptaciones específicas se adquieran con el menor volumen posible, lo que limita al atleta a entrenar simultáneamente las habilidades de su deporte.

Como sabrás por la lectura anterior, en este programa hay tres fases que forman un bloque.

La primera es la fase de “Acumulación”. En este programa, dicha fase se divide en dos microfases. Estas trabajarán para construir nuestro fundamento.

Las primeras dos semanas de la fase de “Acumulación” se conocerán como la fase de adaptación, y esto se puede considerar como una fase de “Pre-Acumulación”, en la que usamos métodos generales de preparación para alistar el cuerpo para los estímulos que está a punto de recibir.

En estas dos semanas, verás un enfoque en el volumen para aumentar tu capacidad de trabajo general. Esto te preparará para cargas más intensas que verás en las siguientes fases al permitirte producir repeticiones de mayor calidad.

Durante las semanas 3 y 6, avanzaremos en la fase de acumulación mediante el desarrollo de cualidades motoras básicas.

Además, presentaremos el entrenamiento de fuerza excéntrico, así como el entrenamiento de fuerza absoluta con levantamientos compuestos.



En cuanto a los auxiliares, se programarán con la intención de desarrollar aún más los patrones motores básicos.

A partir de ahí, pasaremos a la fase de “Transmutación”, que se basará en las cualidades que desarrollamos en la fase de acumulación, mientras desarrollamos patrones motores intermedios y potencia explosiva.

Además, continuaremos desarrollando la fuerza absoluta, así como el trabajo de reclutamiento de unidades motoras con entrenamiento de fuerza isométrica.

Finalmente, pasaremos a la fase de “Realización”, donde juntaremos todo y centraremos nuestros esfuerzos en el entrenamiento de máxima explosividad y potencia.

En esta fase, el desarrollo de los patrones motores específicos en los que hemos estado trabajando en las fases anteriores, culminará para producir la secuencia adecuada de la mecánica que producirá una mayor rapidez, agilidad y potencia general.

Durante la parte de fuerza de esta fase, continuaremos desarrollando la fuerza máxima, mientras desarrollamos aún más la explosividad y la potencia, moviendo cargas más livianas a velocidades rápidas.

PRINCIPIOS DEL PROGRAMA

Como puedes ver, este sistema está diseñado para comenzar de manera muy básica y avanzar progresivamente más y más a medida que lo desarrollas. Independientemente de cuán fáciles o difíciles sean los ejercicios, requieren el mayor enfoque e intención para que obtengan las adaptaciones físicas que desees.

En las siguientes secciones, vamos a sumergirnos en los principios del programa. Estos principios cubren todo, desde cómo levantar peso, descargar, calentar y más.

Para obtener los resultados que buscas con él, es fundamental que estemos ejecutando el programa de manera consistente y correcta.

Esta es una guía simple para asegurar de que estás haciendo precisamente eso.

PASO 1: CALENTAMIENTO DINÁMICO

Como base para la movilidad y el calentamiento general, sugiero seguir mi calentamiento dinámico que se encuentra en la base de datos de ejercicios, incluso si te encuentras en un gimnasio comercial.

El “Calentamiento Dinámico”, una vez entendido, solo debería tomar de 10 a 12 minutos, y actuará como una gran base para preparar tu cuerpo para el resto del entrenamiento.

El objetivo del calentamiento dinámico es preparar el cuerpo para un entrenamiento extenuante, elevando la temperatura de los tejidos y elevando la frecuencia cardíaca y respiratoria. El calentamiento dinámico mejorará la calidad de las repeticiones, reducirá las lesiones, mejorará el tiempo de reacción, disminuirá la resistencia en el rango de movimiento muscular y mejorará el suministro de oxígeno y el flujo sanguíneo.

El punto es abordar el calentamiento de cada sesión con intención, enfoque y comprensión de los beneficios.

PASO 2: MOVILIZACIÓN Y ACTIVACIÓN

La siguiente fase del entrenamiento es la movilización y activación a través de estiramientos estáticos y movimientos dinámicos.

La tensión muscular limita tu rendimiento. No solo evita que te coloques en la posición adecuada para moverte, sino que también crea desequilibrios musculares.

Los desequilibrios musculares son la principal causa de lesiones en los atletas. Para evitar esto, queremos alargar los músculos que comúnmente están tensos o los músculos que soportarán los movimientos que estás a punto de realizar.

Cada vez que nos estiremos, asegúrate de relajarte intuitivamente en el estiramiento, y concentrarte en aumentar el rango de movimiento a lo largo de este tiempo para cada serie individual.

PASO 3: MOVIMIENTOS DE VELOCIDAD Y POTENCIA

- *SERIES DE CALENTAMIENTO*: En este punto deberías estar completamente caliente y listo para competir en cada repetición. Esto significa que cada repetición es de la más alta calidad e intensidad.

- *INTENSIDAD*: Al realizar cualquier forma de movimiento atlético, asegúrate siempre de progresar hasta un máximo técnico. Esto significa que estás realizando el ejercicio al máximo pero sin sacrificar ninguna técnica. Si es un esprint que queremos realizar, con alta intensidad, también debemos asegurarnos de que la técnica sea sólida. Si es necesario reducir el tempo o la velocidad para cumplir con la técnica, que así sea. Si es un salto y necesitamos aumentar la altura saltamos cada semana, sin sacrificar la forma.

- *SERIES Y REPETICIONES*: Se proporcionan las series y las repeticiones, así que asegúrate de registrar tus mejores marcas para ese día en particular si se pueden medir. Al realizar un movimiento atlético, asegúrate de que cada repetición y serie dada se realice al máximo.

- *DESCANSO*: El descanso para cada ejercicio atlético es intuitivo. Esto significa que no hay un período



de descanso prescrito. Tú eliges la cantidad de descanso que te permita realizar cada ejercicio con un 100% de calidad.

Los músculos no deben estar fatigados a menos que haya indicado lo contrario. El período de descanso estándar para un movimiento en esta sección es de 60 a 120 segundos, pero puede variar según su nivel de acondicionamiento y el grado de dificultad del movimiento.

- **REGISTRO:** Realice un seguimiento de su progreso semana a semana para los ejercicios que se pueden medir.

PASO 4: MOVIMIENTOS DE FUERZA

- **SERIES DE CALENTAMIENTO:** Por lo general, aconsejo 2-3 series de calentamiento cuando realizo el movimiento compuesto principal para obtener fuerza o potencia, y luego conduzco a las series de trabajo instruidas en la tabla.

- **CARGA:** Asegúrate de elegir un peso con el que no puedas realizar más que el número de repeticiones dado, pero con el que puedas completar la cantidad total de repeticiones. Por lo general, sugiero aumentar tu elevación técnica máxima para las repeticiones dadas. Por ejemplo, si el programa requiere 5 series de 3 repeticiones, las 2 series anteriores deben ser una construcción consistente. Entonces, digamos que terminaste con 300 libras de 3RM, debería verse así... (p.24)

- Calentamiento	- 135 x 5
- Calentamiento	- 225 x 3
- Calentamiento	- 250 x 3

- Serie 1	- 275
- Serie 2	- 285
- Serie 3	- 300

- **SERIES Y REPETICIONES:** La cantidad de series y repeticiones se proporciona en cada tabla para mostrarle al atleta lo que debe realizar para cada movimiento en cada día. Esto significa que si está realizando un peso muerto para su movimiento de fuerza y requiere 3 series de 3 repeticiones, completará 2-3 series de calentamiento. Luego, a partir de ahí, progresarás en cada una de las 3 series hasta que alcances las 3 repeticiones más pesadas, manteniendo la técnica adecuada.

- **TEMPO:** El tempo de cada repetición en particular se mostrará con un paréntesis al lado del movimiento. (Ejemplo: (3 | 1 | X)) Donde el primer número es el tempo excéntrico o la porción en la que bajará el peso durante los segundos dados. ((3 | 1 | X) en este caso 3 segundos). El siguiente número es la porción isométrica, y finalmente el concéntrico es el último. La letra X representa "explotar", ya que producirá fuerza lo más rápido posible en esta fase del levantamiento. Entonces, para seguir con el ejemplo de (3 | 1 | X) en, digamos, un press de banca, bajarías el peso a tu pecho en 3 segundos.



Luego llegarías a una pausa fuerte en la parte inferior del movimiento durante 1 segundo, y luego explotarías la barra lo más rápido que puedas.

- *DESCANSO*: Series de repeticiones mayores a 5, entre 60 y 90 segundos de descanso entre series. Series de repeticiones menores a 5, entre 2 y 3 minutos de descanso entre series. La excepción a esto es cuando el programa pide un superconjunto. (p. 24)

- *ENTRENAMIENTO EXCÉNTRICO*: Al realizar un levantamiento excéntrico nos enfocaremos en un tempo controlado para el alargamiento del movimiento o la fase de “descenso”. El volumen general para recibir este estímulo es bajo, por lo que es importante ejecutar cada serie a un nivel alto. Para realizar repeticiones excéntricas, ejecutarás en tu ritmo prescrito en el camino hacia abajo, luego explotarás lo más rápido que puedas. Para estas repeticiones, nos mantendremos entre el 60 y el 85 % de tu repetición máxima.

- *ENTRENAMIENTO ISOMÉTRICO*: Al realizar un levantamiento isométrico, nos concentraremos en una pausa para la parte estática del movimiento, o la fase de “transición”. Imitaremos el mismo rango de movimiento que el atleta utilizará en su deporte. Por ejemplo, si estamos realizando una sentadilla, realizaremos la pausa isométrica en un ángulo de 45 grados. Esto se debe a que cuando el atleta corre o salta, normalmente se encuentra dentro de este rango de ángulo de la cadera. Dicho esto, cuando llegue a la posición inferior de su movimiento, mantendrá esa posición durante el ritmo prescrito, contrayendo los músculos involucrados en el movimiento tan fuerte como pueda. Entonces, sin hundirte más, explotarás fuera de esa posición. Una vez más, nos mantendremos entre el 60 y el 85 % de su repetición máxima para obtener la máxima eficacia.



- **ENTRENAMIENTO CONCÉNTRICO:** Al realizar un levantamiento concéntrico, nos centraremos en ser lo más explosivos posible durante la fase de ascensión o “hacia arriba” del movimiento. Aquí, controlarás tu movimiento en el camino hacia abajo, sin un tempo excéntrico prescrito. Luego, moverás la barra lo más rápido que puedas mientras sale de la posición del cuerpo. Aquí, nos enfocamos en mover la barra lo más rápido posible, por lo que usaremos cargas más livianas que pueden estar entre el 30 y el 55 % de su repetición máxima.

- **REGISTRO:** Asegúrate de anotar el peso con el que realizaste el levantamiento en la tabla de Excel, para realizar un seguimiento del progreso. Esto es primordial ya que cada semana se basará en la semana anterior. Realiza un seguimiento de estos en la hoja de Excel para que puedas analizar tu progreso.

PASO 5: MOVIMIENTOS AUXILIARES

- **SERIES Y REPETICIONES:** Asegúrate de realizar cada movimiento con la máxima intensidad. Si la serie requiere 10 repeticiones, entonces estás realizando esa serie con un peso con el que sólo puedes hacer entre 8 y 12 repeticiones. Si puedes hacer más de 12 repeticiones con ese peso, entonces necesitas aumentar la intensidad.

- **DESCANSO:** El descanso durante la fase auxiliar varía, pero trata de practicar entre 60 y 90 segundos de descanso entre cada ejercicio. Si cambias las partes del cuerpo, puedes descansar hasta 2 o 3 minutos.

DESCARGA

Cada 3 y 6 semanas se te asignará una semana de descarga en tu entrenamiento. Durante este período se intenta recuperar el tejido muscular y el cansancio del sistema nervioso. Esta semana normalmente imita el mismo programa que está siguiendo pero con un volumen e intensidad reducidos en general.

- **DESCARGA DE VELOCIDAD Y POTENCIA:** Durante estos movimientos en una descarga queremos centrarnos más en la técnica que en la intensidad. Me gusta indicarles a mis atletas que tengan repeticiones mentales tirando de las riendas y haciendo que se concentren en las repeticiones perfectas para cada ejercicio. Además, el volumen normalmente se reducirá.

- **DESCARGA DE FUERZA:** Durante esta parte, reduciremos la intensidad del movimiento al 50% de su máximo estimado de 1 repetición para reducir la fatiga del sistema nervioso y permitir que se recupere. Un auto de carreras no puede conducirse con el pedal a fondo para siempre o se averiará. Usa este tiempo para recuperarte y ponerte a punto.

- **DESCARGA AUXILIAR:** Durante los auxiliares queremos reducir la intensidad a un 70% estimado de lo que estabas realizando en los movimientos de la semana anterior. Por ejemplo, si estuvieras realizando una fila de un solo brazo con una mancuerna de 100 libras, simplemente queremos reducirla a una mancuerna de 70 libras.

CONCLUSIÓN

Con esto, concluye el manual del “Sistema de Rendimiento de Fútbol”. El objetivo de este, es educar al atleta o entrenador sobre el por qué están haciendo lo que están haciendo.

Mi experiencia como entrenador ha sido mostrarle al atleta el producto final para hacerle ver las posibilidades potenciales. Tome “Lego” como ejemplo. Queremos mostrarles el producto terminado en el frente de la caja mientras los guiamos paso a paso a través del proceso. Al presentarles el panorama general y el proceso paso a paso para llegar allí, soy de la opinión de que esto produce no solo confianza en su entrenamiento, sino también un mejor esfuerzo general. Y un mejor esfuerzo, produce mejores resultados.

Como se mencionó anteriormente, hay muchas maneras de despellejar a un gato, pero no crearía este programa si no pensara que funcionará para los atletas en todos los ámbitos.

Dicho esto, si no obtienes los resultados deseados, te pido que te comuniques conmigo para que podamos determinar la mejor estrategia para que puedas avanzar y obtener esos resultados.

Entrena duro, compite en cada repetición y confía en el proceso.

Chris Barnard

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD MÉDICA

Este programa es sólo para fines educativos e informativos y no pretende ser un consejo médico o profesional. Siempre consulte a su médico antes de realizar cualquier cambio en su dieta o programa de nutrición. El uso de la dieta y la nutrición para controlar los trastornos metabólicos y las enfermedades es una ciencia muy complicada y no es el propósito de este programa. El propósito de este es ayudar a las personas sanas a alcanzar sus objetivos estéticos de acondicionamiento físico al educarlos sobre las pautas adecuadas de nutrición y ejercicio.

No se hacen declaraciones de propiedades saludables para este programa. Este programa de nutrición y ejercicio no ayudará a curar, sanar o corregir ninguna enfermedad, trastorno metabólico o condición médica. El autor no es médico, dietista registrado o nutricionista clínico; el autor es consultor de fitness y nutrición.

Todas las personas, especialmente aquellas que padezcan alguna enfermedad o se estén recuperando de una lesión, deben consultar a su médico sobre la conveniencia de realizar alguna de las actividades sugeridas en estos programas.

El “American College of Sports Medicine” (ACSM) recomienda que las personas aparentemente sanas que sean hombres y mayores de 40 años, o mujeres y mayores de 50 años, se realicen un examen físico y una prueba de ejercicio de diagnóstico antes de comenzar un programa de ejercicio vigoroso. También se recomienda una prueba de ejercicio de diagnóstico y un examen físico en personas de cualquier edad que presenten dos o más de los principales factores de riesgo coronario (tabaquismo, antecedentes familiares de enfermedad cardíaca, colesterol elevado en la sangre, presión arterial elevada y diabetes). Cualquier persona con un historial conocido de enfermedad cardíaca u otros problemas cardíacos debe someterse a una evaluación médica que incluya una prueba de ejercicio gradual antes de realizar una actividad física extenuante.

El autor y el editor no tendrán obligación ni responsabilidad ante ninguna persona o entidad con respecto a la información contenida en este manual. El usuario asume todos los riesgos por cualquier lesión, pérdida o daño causado o presuntamente causado, directa o indirectamente, por el uso de cualquier información descrita en este curso.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS: Ninguna parte de este programa puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma, electrónica o mecánica, incluyendo fotocopias, grabaciones, o por cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso expreso, escrito y firmado del autor (con la excepción de las citas breves que se utilizan en revisiones o grupos de discusión, con atribución al autor y la fuente).