



Acondicionamiento del Programa de Mejora de Rendimiento de Fútbol

Como se mencionó anteriormente, hay dos parámetros de acondicionamiento con respecto a los futbolistas; eficiencia anaeróbica y resistencia aeróbica. Donde la eficiencia anaeróbica es la capacidad de mostrar grandes cantidades de fuerza al final del juego, y la resistencia aeróbica es la capacidad de recuperarse y mostrar acondicionamiento durante todo el partido.

Cuando se trata de acondicionamiento, queremos centrarnos en la eficiencia anaeróbica dentro del programa. Entrenamos esto específicamente, debido a la capacidad de mejorar ese aspecto del juego en los futbolistas, mientras que el aeróbico, generalmente se coloca en gran medida en el deportista en la práctica, y se vuelve redundante para enfocarse en esto en el entrenamiento.

Los sistemas energéticos que nos gustaría entrenar en el “Programa de Mejora de Rendimiento de Fútbol” para trabajar la eficiencia anaeróbica, siguen los parámetros de alta intensidad en intervalos de descanso cortos o moderados. Básicamente, esto significa que vamos a trabajar intensamente durante intervalos de alrededor de 5 a 10 segundos, para un total de 30 segundos, y luego descansar durante 30 a 90 segundos. Esto se puede repetir de 1 a 10 veces, según el momento de las temporadas bajas y los objetivos del programa.

Los períodos de descanso son importantes, ya que la calidad del movimiento es fundamental. No estamos tratando de descomponer a nuestros atletas durante el entrenamiento, sino que queremos asegurarnos que se desempeñen cerca del 90% de su capacidad en cada ejercicio.

Generalmente, el entrenamiento de la capacidad de trabajo y la mayoría de los programas de acondicionamiento, pueden retrasarse hasta más adelante en el año y ser consistentes con las demandas específicas del deporte y del atleta. Para los propósitos de utilizar esta guía de acondicionamiento, sugiero encarecidamente realizar 1 o 2 "Finishers" a la semana para completar cada sesión de entrenamiento durante el primer mes y luego hasta 4 por semana hasta el último mes de entrenamiento, según el programa de práctica. La razón por la que el acondicionamiento no es definitivo, es porque los horarios de práctica de los atletas son todos diferentes, por lo que debe volverse intuitivo y equilibrar su proporción de trabajo/descanso para evitar el sobreentrenamiento.

Entrenamientos de acondicionamiento de la capacidad de trabajo

A continuación se muestran algunos ejemplos de “Rutinas de Capacidad de Trabajo”. Puedes añadir estos circuitos al final de tus sesiones de entrenamiento, o puedes reservar sesiones de entrenamiento especiales para la realización de estos.

Capacidad de Trabajo #1

(Repetir 2 - 10 veces, 60 - 90 segundos de descanso)

- Esprint con trineo con peso (30 yardas)
- Salto Largo (10 repeticiones)
- Arrastre de trineo con peso (30 yardas)
- Sentadillas con salto vertical en el lugar (10 repeticiones)

Capacidad de Trabajo #2

(Repetir 2 - 10 veces, 60 - 90 segundos de descanso)

- Sentadillas con peso corporal (10 repeticiones)
- Desplantes con peso corporal (10 repeticiones)
- Escalón con peso corporal (10 cada pierna)
- Burpees (10 repeticiones)

Capacidad de Trabajo #3

(Repetir 2 - 10 veces, 60 - 90 segundos de descanso)

- Lanzamiento vertical con pelota medicinal (5 repeticiones)
- Golpe con pelota medicinal (10 repeticiones)
- Burpees (15 repeticiones)
- Empuje de trineo (40 yardas)

Capacidad de Trabajo #4

(Repetir 2 - 10 veces, 60 - 90 segundos de descanso)

- Pechadas (15 repeticiones)
- Paso del oso (20 yardas)
- Caminata de cangrejo (20 yardas)
- Salto al cajón (10 repeticiones)

Capacidad de Trabajo #5

(Repetir 2 - 10 veces, 60 - 90 segundos de descanso)

- Empuje de trineo con peso (40 yardas)
- Carga de bolsa pesada de arena
- Paso del oso (40 yardas)

Capacidad de Trabajo #6

(Repetir 10 veces, 45 segundos de descanso)

- Empuje de trineo con peso (40 yardas)

Debe mantenerse por encima del 90% del mejor tiempo.

Capacidad de Trabajo #7

(4 - 5 veces, 60 - 90 segundos de descanso entre ronda)

- Merodeador suicida

Empuje un trineo pesado 5 yardas, luego tírelo hacia atrás con una cuerda o manijas. Repita empujar/jalar a 10 yardas, luego 15 yardas para terminar.

Capacidad de Trabajo #8

(1 - 2 veces)

- Esprint 20 yardas (descansar 10 segundos y repetir 4 veces)

Descansar 2 minutos

- Burpee con salto al cajón por 20 segundos (descansar 30 segundos y repetir 4 veces)

Descansar 2 minutos

- 2 sets de ir y venir en 60 yardas (descansar 45 segundos entre ronda)

Descansar 4 minutos

- 4 sets de arrastre de trineo por 40 yardas (descansar 40 segundos entre rondas)

Capacidad de Trabajo #9 - Esprint Cuatro Cuartos

(2 - 4 veces)

- Esprint 10 yardas con 10 segundos de descanso entre esprint. Repetir 5 veces.
- Esprint 20 yardas con 20 segundos de descanso entre esprint. Repetir 4 veces.
- Esprint 30 yardas con 30 segundos de descanso entre esprint. Repetir 3 veces.
- Esprint 20 yardas, caminar 20 yardas, esprint 20 yardas, caminar 20 yardas y 20 yardas esprint con 30 segundos de descanso entre esprintes. Repetir 4 veces.

Capacidad de Trabajo #10

(1 - 2 veces)

- Salto indio (20 yardas) (descansar 30 segundos entre rondas. Repetir 3 veces)
- Aceleración acostado (10 yardas) (descansar 30 segundos entre rondas. Repetir 4 veces)
- Esprint a cuesta (20 yardas máximo) (descansar 30 segundos entre rondas. Repetir 5 veces)
- Carrera tempo 40 yardas (descansar 30 segundos entre rondas. 2 rondas)