

CONDICIONAMIENTO FISICO CON BALON

Luis Roberto Sibaja Quesada
Escuela de Educación Física y Deportes
Universidad de Costa Rica
Correo electrónico: luissibaja42@hotmail.com
COSTA RICA

RESUMEN

Sibaja Quesada, L.(2005) *Condicionamiento físico con balón*. **Revista Internacional de Fútbol y Ciencia**, 3(1), 3-12. *El condicionamiento físico con balón es uno de los métodos modernos más importantes en el fútbol actual. En el pasado la mayor parte del trabajo físico se ejecutaba sin el apoyo del elemento más importante del juego, la pelota, por lo que las sesiones eran tediosas y rutinarias para los jugadores, que constantemente protestaban por esas formas de trabajo, sin embargo, en la actualidad se realizan entrenamientos físicos donde se involucra el balón, lo que hace el entrenamiento más motivante y provechoso para los profesionales de este deporte.*

Palabras claves: fútbol, pelota, entrenamiento.

INTRODUCCION

Por muchos años se le ha dado énfasis a la parte física en el entrenamiento sometiendo a los jugadores a grandes cantidades de tiempo dedicado a la parte física general. Sin embargo, recientemente este concepto ha cambiado. Existe en la actualidad un movimiento que tiende a valorar la capacidad física como un medio de alcanzar objetivos y no como un objetivo en sí mismo. La base de un buen condicionamiento en fútbol es no solo un correcto entrenamiento sino también un cuerpo sano. Ha habido muchos cambios en el apoyo y supervisión de la parte médica al fútbol, se ha puesto atención a la nutrición, pruebas para medir aptitud física, prevención de lesiones y rehabilitación, fisioterapia, etc. Fútbol es un complejo deporte donde cualquier falla puede alterar el resultado final de la competición.

De acuerdo a lo anterior no hay un solo método para conseguir o mejorar la capacidad física de los jugadores sino una cantidad de ellos que se utilizan con base en los objetivos del programa. Los estímulos para el mejoramiento de la capacidad física de un jugador deben ser dados regularmente, sistemáticamente y cubrir todas las variables involucradas en el proceso. Otro factor importante es el escogimiento adecuado de los diferentes métodos que van a ser utilizados durante la temporada.

Una de las formas más usadas para trabajar el condicionamiento físico son los intervalos con balón que es uno de los elementos más modernos en el fútbol.

Los ejercicios abajo expuestos son producto de la búsqueda personal del mejoramiento del entrenamiento en el fútbol.

JUSTIFICACION

Muchos entrenadores en la actualidad continúan realizando el trabajo físico de sus equipos sin la utilización del balón como elemento fundamental del juego. Por ende, en este trabajo se darán algunas ideas que pueden ayudarles a cambiar las prácticas físicas monótonas por aquellas donde el balón pasa a ser la parte más importante del mismo.

Con este tipo de trabajo creemos que podemos extraerle al jugador el máximo esfuerzo pero con la motivación y el placer que se experimenta cuando se tiene un balón de fútbol en los pies.

Propósito

Este trabajo fue el contenido de un taller que se presentó en el Congreso Internacional de Ciencias Aplicadas al Fútbol celebrado en la Universidad de Costa Rica en el mes de julio del 2001. El propósito del taller fue dar a los educadores físicos y entrenadores armas adecuadas para el mejoramiento de la calidad de sus entrenamientos.

Simbología



Dirección del balón



Dirección del jugador



Portero



Conducción del balón

SITUACION DE ENTRENAMIENTO #1

OBJETIVO:

Condicionamiento para resistencia aeróbica acíclica

DOSIFICACION:

Duración: 30-40 minutos (5 x 6-8 minutos)

Intensidad: 160-180 pulsaciones por minuto

Repeticiones: 5

Descanso: 5 minutos entre repeticiones.

ORGANIZACION:

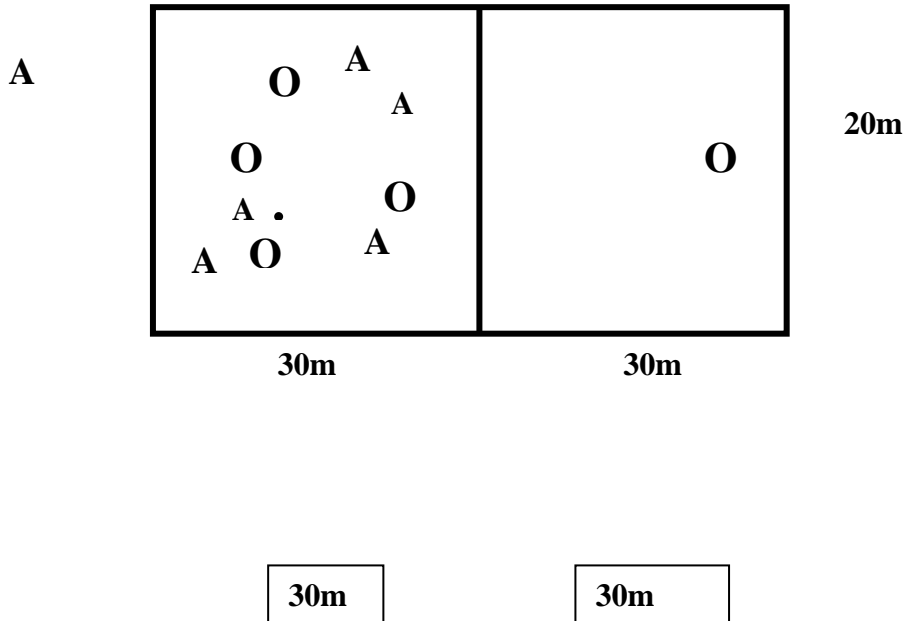
Cuando el equipo A tiene posesión de bola es una situación de 5 contra 4, con el equipo O defendiendo. El equipo O trata de ganar la bola presionando, cuando logran pasar la bola al lado contrario donde está el otro compañero, entonces la situación continúa siendo de 5 contra 4 pero con el equipo O en posesión del balón, y entonces un jugador del equipo A permanece en ese lado de la cancha.

MARCADOR:

Se anota un gol cuando se logra pasar la bola al compañero que está al lado contrario.

VARIANTES:

Jugar a uno o dos toques, jugar en un área más grande con mayor cantidad de jugadores.



SITUACION DE ENTRENAMIENTO #2

OBJETIVO:

Condicionamiento para resistencia aeróbica acíclica
Práctica de las destrezas técnicas.

DOSIFICACION:

Duración: 30-60 segundos
Intensidad: 170-180 pulsaciones por minuto.
Repeticiones: máximo de 8 por serie.
Series: 2-5
Descanso: 45-90 segundos entre repeticiones
4-6 minutos entre series.

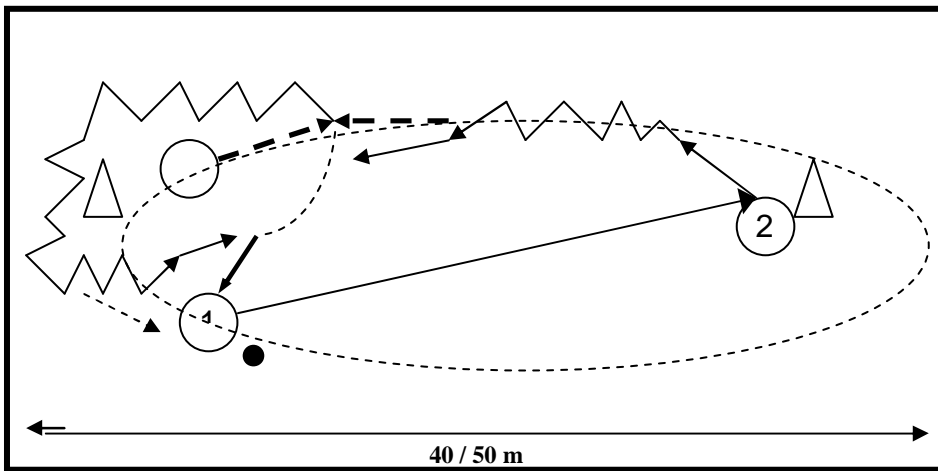
ORGANIZACION:

Jugador 1 pasa la bola a jugador 2 quien lo controla. Jugador 1 corre alrededor del cono donde está el jugador 2 y recibe la bola de este; jugador 1 juega de pared con el jugador 3 y dribla el balón alrededor del cono, el jugador 1 juega la bola con el jugador 3 y empieza el ejercicio otra vez. El jugador es cambiado cada 30 ó 60 segundos.

VARIANTES:

Variar la distancia y los períodos de trabajo

Variaciones en el uso de la técnica.



SITUACION DE ENTRENAMIENTO #3

OBJETIVO:

Condicionamiento para resistencia aeróbica

DOSIFICACION:

Duración: 60 a 90 segundos

Intensidad: 170-180 pulsaciones por minuto

Repeticiones: 8-10

Series:1-2

Descanso: 60-90 segundos entre repeticiones

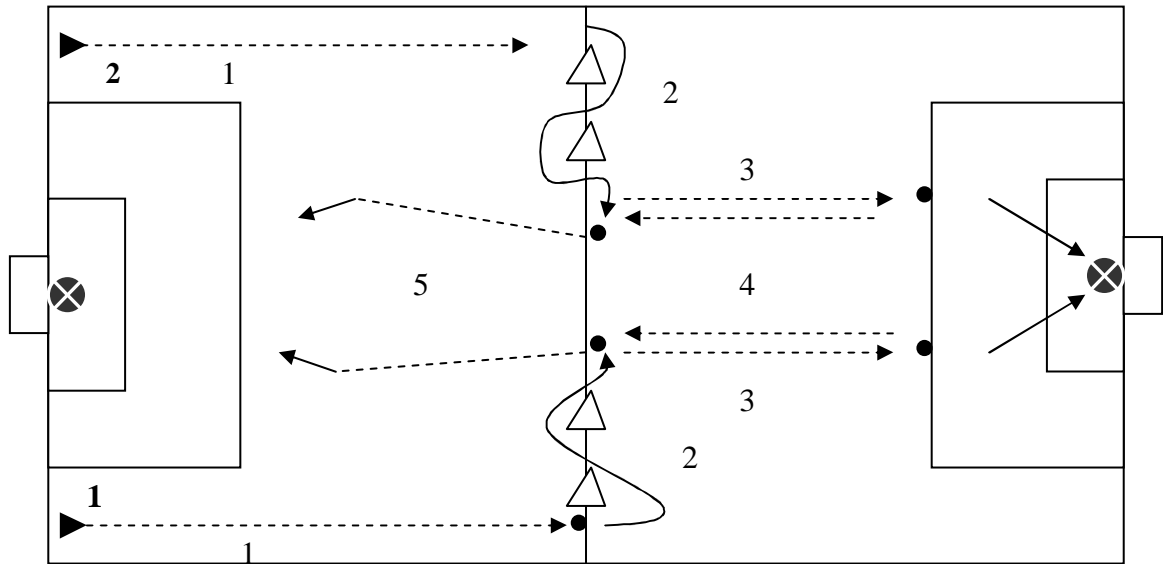
3-4 minutos entre series

ORGANIZACION

Los jugadores corren de la línea final a la línea de medio campo con balón, driblan a través de los conos y dejan el balón en el medio campo, continúan corriendo hasta el área grande contraria y realizan un remate a marco, regresan por el balón al medio campo y vuelven a la posición inicial conduciendo el balón

VARIANTES:

Que dos jugadores empiecen al mismo tiempo.



SITUACION DE ENTRENAMIENTO # 4

OBJETIVO:

Condicionamiento para resistencia anaeróbica

Trabajo técnico y táctico.

DOSIFICACION:

Duración: 45-60 segundos

Intensidad: 90-100%

Repeticiones 6-8

Descanso: 4-5 minutos

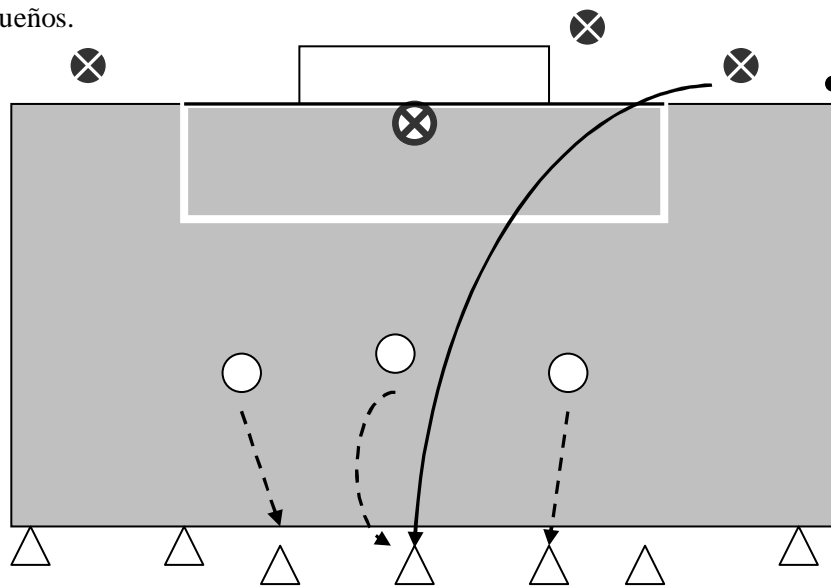
ORGANIZACION:

Dos jugadores neutrales (N) alternativamente pasan la bola a los atacantes (A).

Después del pase se presenta una situación de 3 contra 3, en la cual los defensores (O) hacen presión sobre la bola. Los atacantes deben tratar de anotar. El cambio de roles se da cada 45 ó 60 segundos, los atacantes se convierten en defensas, los defensas en neutrales, y los neutrales en atacantes.

VARIANTES:

El equipo que defiende cuando recupera la bola puede anotar en dos marcos pequeños.



SITUACION DE ENTRENAMIENTO # 5

OBJETIVO:

Condicionamiento para la resistencia a la velocidad

Práctica del pase y de los centros.

DOSIFICACION:

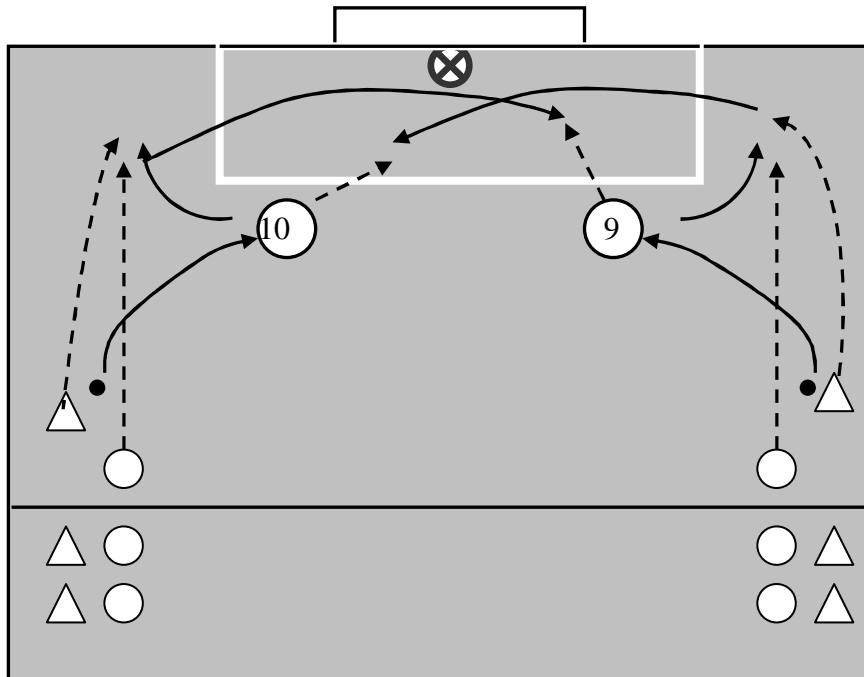
Duración: 6-10 segundos Intensidad: 100%

Repeticiones: 4-6 Series: 1-2

Descanso: 2-4 minutos entre repeticiones 6 minutos entre series.

ORGANIZACION:

Desde la izquierda, jugador A pasa la bola al delantero y este se la devuelve de pared hacia el lado de afuera, el jugador A corre con la presión del jugador O, el jugador A lleva la bola hasta la línea final para centrarla a un jugador que la espera en el segundo poste. Repita el movimiento por el lado derecho.



SITUACION DE ENTRENAMIENTO #6

OBJETIVO:

Condicionamiento para velocidad de reacción y velocidad de salida

Práctica de remate

DOSIFICACION:

Duración: 1-2 segundos

Intensidad: 100% desde la salida

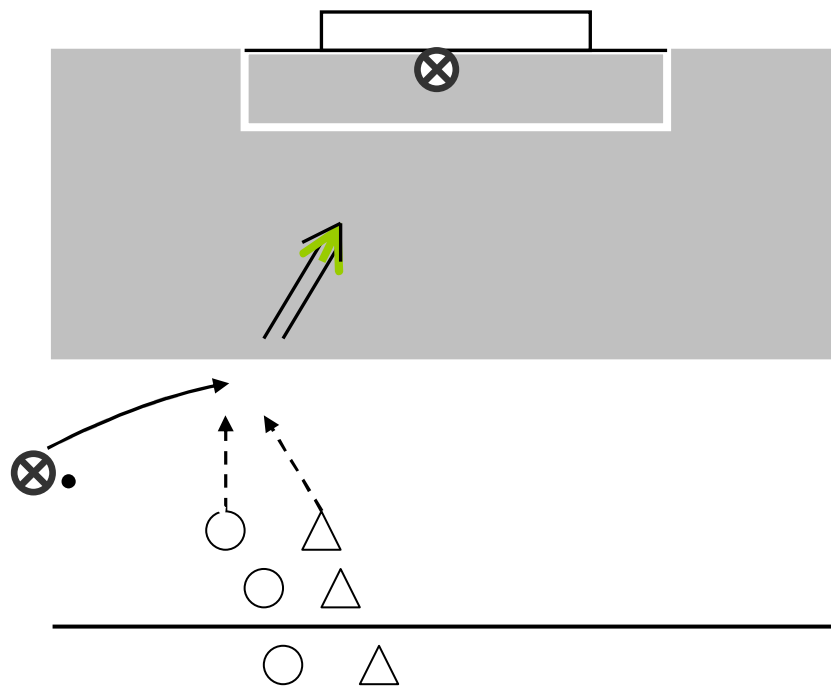
Repeticiones: 8-10

Series: 2-4

Descanso: 30 segundos entre repeticiones 4-6 minutos entre series.

ORGANIZACION:

El entrenador lanza la bola al aire o hacia adelante, esa es la señal para que los jugadores A y O que están tres metros atrás salgan y luchen por posesionarse del balón y tratar de rematar o enfrentar al portero.



BIBLIOGRAFÍA

Verheijen, R. (1998) **Conditioning for Soccer**. Uitgeverij Eisma. The Netherlands.

Bangsbo, J. (1994) **Fitness Training in Football-A Scientific Approach**. HO+Storm. Bagsvaerd. Denmark.

Hughes, C. (1990) **The Winning Formula**. Collins. London.

Michels, R. (2001) **Team Building**. Reedsvain Publishing. USA.