



## CONTENIDOS

Portada general

01 - Entrenamiento

02 - Sist. energéticos

02 - Descripción

02 - Movilidad

03 - Resistencia

03 - Velocidad

04 - Potencia

04 - Pliometría

05 - Planificación

05 - Evaluación

06 - Nutrición

06 - Suplementación

## INFORMACION

Metodología

Plan de estudios

Docentes

Consultas al docente

Fuerza y Potencia

Futbol Rendimiento

## MODULO 00 - INTRODUCCION

El Director Técnico de fútbol  
 Las funciones del Director Técnico  
 El DT pedagogo  
 El entrenador técnico  
 El coach coordinador y líder  
 El DT gestor y manager:  
 El equipo de trabajo del DT  
 Los conocimientos de un DT  
 El PF en un equipo de fútbol  
 Funciones del preparador físico  
 La formación del un PF  
 Los conocimientos del PF  
 El PF y la psicología deportiva  
 La inclusión en el equipo de trabajo  
 El futbolista de elite, breve síntesis  
 Características del futbolista de elite  
 Breve análisis de la estructura condicional en el fútbol



## El Director Técnico de fútbol

Previo a comenzar con un somero análisis sobre el Preparador Físico - *tema del cual este curso a distancia se ocupa*- puede ser interesante conocer algunos aspectos sobre el **Director Técnico** -*en distintos países también llamado director técnico, otras veces coach*-, profesional casi siempre responsable de conducir el equipo, y a quien el preparador físico debe responder.



*Los viejos PF del fútbol cumplían casi todas las funciones, algo hoy imposible.*

A diferencia de los viejos tiempos, en la actualidad las **tareas** de un entrenador de fútbol relacionadas con el proceso global que representan el entrenamiento y el calendario deportivos, son diversas y complejas. Por esta razón, muchas veces el director técnico solía percibirse antaño como "**el hombre-orquesta**", es decir un solo músico a cargo de varios instrumentos simultáneos, debido a que generalmente no se ocupaba solamente de los aspectos técnicos, sino también de muchos otros aspectos y factores, casi todos relacionados con la organización y gestión de los recursos humanos.

Hoy, a comienzos del siglo XXI, todo ha cambiado en la difícil tarea de conducir un equipo de fútbol. El entrenamiento es mucho más que diseñar unos ejercicios, corregir unas acciones técnicas o ensayar un par de jugadas en el campo de juego. Así como ocurre en otros deportes que han evolucionado tanto o más que el fútbol, el proceso del entrenamiento deportivo también implica un **entramado de relaciones humanas**, en cuyo eje se encuentran los directores técnicos.

Pero a su vez, la propia naturaleza del entrenamiento deportivo le otorga al entrenador un **alto grado de independencia**, como así también perspectivas muy definidas y puntos de referencia bastante fijos, al trabajar con equipos determinados, persiguiendo **objetivos muy específicos** que incluso deben alcanzarse en determinados plazos. Todo esto le da a la práctica profesional del director técnico un perfil característico, a causa de sus variadas y difíciles funciones.

### Las funciones del Director Técnico

De acuerdo a lo dicho, la profesión de DT de fútbol tiene un **carácter multifuncional**. En primer lugar, debe destacarse que el trabajo del DT se basa en una intensa relación con otras personas, generalmente personas más jóvenes que él *-y en muchas ocasiones **mucho** más jóvenes-* por lo que la dimensión del factor de las **relaciones humanas** es **enorme**.

A grosso modo, podemos dividir en **4 dimensiones** las funciones profesionales más importantes del DT de fútbol. Cada una de estas dimensiones esta conformada por una diversidad de funciones en relación con la misma. Asimismo definen cuatro papeles o "roles" fundamentales en lo que a los cometidos del entrenador se refiere, estos son:

El DT pedagogo	Casi todos los especialistas consultados le asignan al entrenamiento de fútbol una dimensión <b>psicopedagógica</b> muy importante, sustrato fundamental de las relaciones interpersonales del entrenamiento y la alta competencia.
El entrenador técnico:	El objetivo intrínseco del entrenamiento -o sea la mejora del rendimiento en la competición y la obtención de resultados- define la dimensión específica de las funciones del director técnico de fútbol. En este sentido es evidente que los <b>aspectos técnico-deportivos</b> del entrenamiento de fútbol tienen que ser <b>completamente dominados</b> por el coach para poder desarrollar correctamente sus funciones
El coach coordinador y líder:	La creciente complejidad del entrenamiento de fútbol, la multiplicidad y superposición de campeonatos y la constante exigencia implican la colaboración de una serie de personas, algunas con un carácter más continuo, es decir las que conforman el <b>equipo permanente</b> , y otras de forma más discontinua o esporádica, o sea los llamados <b>colaboradores</b> , de participación más esporádica. La <b>coordinación</b> de estas personas, más la toma de decisiones sobre los recursos humanos necesarios, son funciones del entrenador lo cual lo convierten en <b>coordinador y líder</b> .
El DT gestor y manager:	Los aspectos organizativos, de logística -y hasta financieros- del entrenamiento y la competencia se han hecho asimismo mucho más complicados que tiempo atrás, y esta tendencia va camino

de agudizarse. Al DT, aún con ayuda especializada, le resulta poco menos que imposible evitar su participación en decisiones y gestiones sobre estos aspectos, dada la incidencia que éstas tienen sobre la carrera de los dirigidos. Esta situación, por si fuera poco, le dan al entrenador hoy en día otro matiz alternativo, el de **gestor y manager**, lo cual es casi insoslayable a medida que aumenta el nivel de competencia.

Al conjunto de funciones señaladas es necesario añadir algo muy importante: el papel afectivo, relacionado con otra dimensión no profesional, que es la **humana**. Este papel **afectivo** excede el entorno de entrenamiento, para inmiscuirse directamente en el **entorno personal de entrenador-deportista**, el cual resulta muy marcado en los casos de talentos deportistas muy jóvenes provenientes de niveles socio-económicos relativamente bajos, muchas veces con problemáticas familiares complejas. Por si esto fuera poco, especialmente en los países en vías de desarrollo, el fútbol es la meca salvadora no solamente del joven, sino de la familia entera, hecho muy común en Latinoamérica por desgracia.

### El equipo de trabajo del DT

Como se dijo, resulta impensable hoy en día que un director técnico de fútbol se maneje en soledad o con un simple ayudante de campo. Su nombre lo indica: "**director técnico**" o, en otras palabras, quien debe **dirigir, encabezar, liderar** un equipo técnico, cuya objetivo y responsabilidad es dirigir un equipo de futbolistas.

Este equipo de trabajo, la mayoría de las veces conformados por personas de confianza del DT, debe tener claros sus objetivos, los cuales deben, fundamentalmente **OBJETIVOS UTILES**:

Para que un <b>OBJETIVO</b> sea <b>UTIL</b> , debe reunir las siguientes características	Estar formulado <b>claramente</b> .
	Expresado en términos <b>operativos</b> .
	Posible de <b>cumplimentar</b> .
	Posible de ser <b>mensurado</b> .
	Ser <b>específico</b>

Otro aspecto fundamental es que todos los integrantes de este equipo de trabajo, **respondan a una misma idea**, una misma filosofía de trabajo, una misma ideología y, por supuesto a una misma manera de ver, sentir y **entender el fútbol**. Esta condición otorga homogeneidad, firmeza y convicción no solamente al equipo de trabajo, sino a todo el espectro de actores del fútbol, tales como dirigentes, jugadores, público y hasta rivales, todos ellos con mayor o menor incidencia en la actividad.



Horacio Anselmi y el Dr. Rubén Argemi,, co-  
autores de este curso, observando trabajar a  
Guillermo Barros Schelotto

Pero la clave de buena parte del éxito estará dada por la capacidad del DT para **combinar lo más perfectamente posible** todas estas variables (*equipo de trabajo, integrantes, objetivos, etc*) por lo que es una necesidad para el DT la comprensión de los aspectos que los definen y el dominio de los recursos correspondientes.

### Los conocimientos de un DT

Como se ha mencionado anteriormente, es inevitable que el DT deba asumir **tareas de gestión**, por lo que es necesario tener como mínimo una idea somera de los elementos más necesarios. En este aspecto, es preciso tomar una medida justa y adecuada de la magnitud de los **conocimientos** del entrenador, ya que éste no puede ser un "especialista en todo", ni sustituir la labor de profesionales de apoyo.

Por ello, es conveniente dividir en **dos niveles**:

<b>1º nivel de conocimiento</b>	Abarca todo aquello que el entrenador necesita para realizar funciones directas en el entrenamiento. Por citar solamente un ejemplo, <b>la enseñanza, desarrollo y optimización de la técnica.</b>
<b>2º nivel de conocimiento</b>	Consiste en todos aquellos aspectos que el entrenador necesite para una buena <b>coordinación y utilización</b> de los profesionales de apoyo. Por ejemplo, no es necesario que un entrenador sea especialista en Biomecánica, sino que será muy conveniente que conozca los conceptos fundamentales de dicha disciplina y su aporte en la optimización de la técnica en su deporte, tanto sea necesario como para monitorear adecuadamente la tarea del especialista

Resumiendo, un buen director técnico sería un profesional que  
 a) **conoce bien** todos los aspectos básicos del entrenamiento deportivo  
 b) tiene conocimientos **avanzados** en los aspectos específicos de su deporte.

### El preparador físico (PF) en un equipo de fútbol

Una sencilla definición popular podría ser: "El PF es el profesional encargado de acondicionar físicamente al futbolista", pero es sabido que esta definición resulta, por lo menos, escasa.

El preparador físico *-al decir de Seirul-lo-* es la pieza fundamental del trabajo de

cada día, del que no se ve, pero del que los jugadores sienten, del que da seguridad en cada acción a lo largo de un partido en el puesto y funciones que el entrenador asigne. El trabajo del preparador físico, no sólo es una acción directa sobre los jugadores, sino que es mucho más polivalente.

Para este autor, el PF tiene como única misión reconocida el lograr la forma física óptima de los jugadores, mantenerla el mayor tiempo posible y sobre todo, en los mayores compromisos de la competición **sus funciones pueden ser muchas más**, tales como el monitoreo diario del proceso de entrenamiento, tanto de las cargas físicas como técnico-tácticas, la evaluación objetiva de dichas cargas, la elaboración de programas alternativos, de planes individuales y de un sin fin de tareas imposibles de realizar unipersonalmente.



Alejandro Kohan, co-autor de este curso, evalúa en Wolfsburgo a Andrés Dalessandro

Los deportes de equipo -en este caso, el fútbol- se entrenan **tácticamente en grupo**, pero el resto de los aspectos de tipo técnico-táctico individuales y de condición física, deben ser entrenados **según cada necesidad individual**; es decir, trabajar en conjunto, a la vez de apuntar al perfeccionamiento individual, a los efectos de aumentar el trabajo de grupo.

### Funciones del preparador físico

El desarrollo de la capacidad condicional de un futbolista, -ya sea éste tomado individualmente o en su conjunto- es el objetivo final del trabajo del PF. Esta capacidad no debería estar relacionada necesariamente con su rendimiento como jugador, ya que son múltiples los factores externos que inciden en el juego, como sus compañeros, el rival, las tácticas, el momento del partido, la técnica individual y colectiva, el clima, el terreno de juego, el marcador, la actitud psicológica, los árbitros, etc.

Dentro de las funciones de un preparador físico, pueden resumirse las siguientes:

<b>Planificación y ejecución de los programas de entrenamiento.</b>	El estado de la condición física de los jugadores a lo largo de la temporada. Elaboración de objetivos y programas de trabajo. Evaluación posterior.
<b>Monitoreo y control de los futbolistas.</b>	Seguimiento evolutivo del ciclo de entrenamiento, manteniendo o modificando los planes marcados.
<b>Análisis de la eficiencia técnico-táctica de los futbolistas en la competencia.</b>	En cada partido, el DT prevé diversas situaciones tácticas que requieren del aporte de la óptica del PF, datos que además pueden servir para los futuros microciclos competitivos.
<b>Realización de planes de perfeccionamiento técnico-táctico.</b>	El PF debe estar capacitado para elaborar métodos de aprendizaje de cualquier acción técnico-táctica individual o colectiva
<b>Recuperación de lesiones.</b>	El PF debe apuntar a que el futbolista trabaje dentro

	del umbral de menor riesgo de lesiones, y si ésta ocurre, el objetivo será la rápida integración al grupo.
<b>Formación deportiva de los jugadores.</b>	Lo que mueve al futbolista es la motivación, pero debe "regularse" con el conocimiento teóricos de determinados aspectos de cultura deportiva, lo cual mejorará el nivel deportivo y personal del jugador.

Resumiendo, el Preparador Físico, al conocer y manejar los aspectos fundamentales del entrenamiento, debe ser capaz de **planificar y ejecutar metodologías**, diseñar **técnicas de apoyo** y utilizar las tecnologías asociadas a los procesos de acondicionamiento o entrenamiento físico. Adicionalmente debe estar capacitado para realizar **evaluaciones** al deportista o a la persona que ha requerido sus servicios y efectúa el control de resultados del entrenamiento

### La formación del un PF

Los adultos más significativos para un niño o adolescente que juega fútbol, son su entrenador y su "profe". Por eso, son condiciones casi necesarias:

Que sienta <b>placer</b> por enseñar, sin importar la edad
Que tenga una gran inclinación hacia la <b>formación integral</b> de jóvenes, que son en la mayoría quienes recurren a la práctica deportiva con un entrenador formal
Que sea una persona con <b>iniciativa, activa y positiva</b> que transmita entusiasmo, con respeto hacia los jugadores, y que exhiba <b>modelos de conducta</b> <i>-por lo menos en cuanto a su actividad y la salud-</i> para sus jugadores
Que sea en cierta manera uno de los <b>líderes y motivadores</b> de un equipo, trabajando y entrenando con valores que debe fomentar, como el compañerismo, la solidaridad, la perseverancia, el trabajo en equipo y el <b>respeto</b>
Debe estar preparado para desarrollar recursos psicológicos como la <b>autoconfianza y el autocontrol</b>

En otro nivel de requerimientos, también es muy importante que el PF siempre tenga en mente brindar **la mejor formación física** para el jugador, y a su vez ser un **docente permanente** respecto de los beneficios de la preparación física en el fútbol, explicando los porqués de los distintos trabajos, la importancia del esfuerzo, y la obtención de metas a mediano y largo plazo. Hoy, los jugadores de fútbol **necesitan saber** las causas y efectos de cada ejercicio, los beneficios que éstos le reportarán y el resultado que él obtendrá directamente, esto es saber claramente en qué jugadas aplicará cada función física entrenada.

### Los conocimientos del PF

Más allá de la formación previa que el profesional de la preparación física pueda tener como especialista de las ciencias del entrenamiento deportivo, el PF debe tener un **deseo constante de superación** y permanente intención de seguir aprendiendo, incorporando **nuevos**

maneras de alcanzar nuevos logros en el mejoramiento de las capacidades condicionales de los jugadores.



Los conocimientos necesarios para el desarrollo del entrenamiento han ido creciendo en **profundidad, extensión y diversidad**, y con mayor celeridad en los últimos años, con tendencia a incrementarse aún más de aquí en adelante. Por otra parte, también se ha elevado la complejidad de la preparación del futbolista para la alta competencia.

Los tres aspectos específicos tradicionales **-técnica, táctica y condición física-** han evolucionado en dos vertientes fundamentales: por un lado se han **complejizado**; y por otra parte se han ido vinculando a la aplicación de determinadas ciencias de apoyo para la optimización del rendimiento. Así, no es curioso citar ciencias de carácter científico como la **Biomecánica**, la **Fisiología del esfuerzo**, o la **Estadística**, que son hoy día auxiliares valiosísimos para una preparación física adecuada. Como puede verse, la formación del PF para el alto rendimiento deportivo, en relación a las ciencias de apoyo al entrenamiento tiende a ser **polidisciplinaria**, que especificadas podrían quedar así:

AMBITO CIENTIFICO	DISCIPLINA CIENTIFICA	APLICACION AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
CIENCIAS SOCIALES	Filosofía	Teoría del deporte
	Pedagogía	Didáctica deportiva Aprendizaje motor
	Sociología	Aspectos sociológicos del deporte de competición
	Psicología	Psicología aplicada al rendimiento
CIENCIAS NATURALES	Bioquímica	Bioquímica y fisiología del esfuerzo
	Fisiología	Anatomía funcional y kinesiológica
	Medicina	Tratamiento y profilaxis de lesiones deportivas
	Dietética	Alimentación y rendimiento
CIENCIAS EXACTAS	Matemática	Evaluación y estadística aplicada
	Física	Biomecánica de las técnicas deportivas

Así como los aspectos básicos del entrenamiento evolucionaron hacia la utilización de aplicaciones científicas, lo mismo han hecho los **aspectos de carácter metodológico**, como la **planificación**, la **programación**, la **evaluación** y el **control** del entrenamiento, los

científico y los análisis de tipo sistémico.

### El PF y la psicología deportiva

El PF debe saber que los buenos resultados dependen no solamente del entrenamiento sino también, y de manera fundamental, de una adecuada **actitud mental** libre de conflictos. La **psicología deportiva** puede poner al alcance del PF una serie de elementos para ayudar que los futbolistas alcancen el máximo rendimiento, que el plantel logre una **cohesión**, que se promueva el liderazgo para llegar a los objetivos, y para entender que muchos de los errores a la hora de rendir y alcanzar los logros propuestos están muchas veces atados a problemas de personalidad.



La **aptitud óptima** para la competencia es condición **sine-qua-non** para el éxito deportivo, aunque no suficiente. El deportista, además, debe tener una **actitud** y una **mentalización** correctas para afrontar tanto la dureza del **entrenamiento** -en este caso la preparación física- como la angustia y la tensión que produce la competencia.

El DT y en igual medida el PF deben conocer y saber utilizar los recursos de la **psicopedagogía y la organización**, así también una dirección de recursos humanos muy específica.

### Las conductas del preparador físico pueden influir, positiva o negativamente, en la realización de su cometido profesional.

Si conoce estrategias, cubrirá sus necesidades psicológicas y podrá optimizar su funcionamiento como preparador físico; en caso contrario, **rendirá por debajo de lo que podría**, lo que se reflejará invariablemente en una merma de la capacidad de sus jugadores.

Para conocer cuáles pueden ser las necesidades psicológicas de un preparador físico, resulta fundamental comprender cuáles son sus responsabilidades profesionales y cómo debe desarrollar su trabajo. El preparador físico es un técnico especialista en un área concreta: **la preparación física de los jugadores de un equipo de fútbol**. Y este equipo de trabajo, tiene unos objetivos deportivos y extradeportivos y unas circunstancias concretas, en cuyo marco debe realizar su cometido.

No debe olvidarse que el preparador físico, profesional de las ciencias de la actividad física y el deporte, intenta generalmente llevar a buen puerto todo el proceso de entrenamiento, compuesto no solamente por el desarrollo y optimización de las cualidades físicas, sino que además debe **desarrollar el aspecto intelectual y social** -cuando no cultural- de los futbolistas que conforman el equipo. De esta forma, con la mayor buena voluntad, el PF trata de suplantar la falta de un profesional de la psicología, utilizando una serie de estrategias basadas en la prevención y

menor medida dependiendo de la institución en la cual se desempeñe.

Los principales factores de la **preparación psicológica** que debería dominar un preparador físico, serían:

**Aceptación de decisiones tomadas por el grupo o los responsables**

**Cohesión de grupo**

**Correcta formulación de objetivos**

**Creación de situaciones acordes a las posibilidades del futbolista**

**Métodos para incentivar la concentración**

**Optimización de la autoestima y autoconfianza**

Como dato interesante, en el fútbol no basta sólo con conocer los diferentes aspectos del nivel físico y técnico-táctico. Además, es preciso un completo dominio y control del **nivel de activación** de cada uno de los jugadores del plantel, y del equipo en su totalidad. Es imprescindible que el PF *-especialmente él-* conozca acabadamente qué **estímulos** surgen individual y colectivamente, cuáles son las **manifestaciones** de dichos estímulos, las **relaciones interpersonales** entre los distintos actores del plantel y cuerpo técnico y cómo éstas se desarrollan, apuntando a que el nivel de activación colectiva pueda ser **controlado**.



La clave es que el preparador físico sepa lo máximo posible cuál es la **estrategia ideal** para cada circunstancia, para mejorar lo máximo posible el rendimiento del grupo. La **ansiedad** activa **negativamente**, mientras que la motivación por el **desafío** y el éxito, activan **positivamente**

### **El PF y su inclusión en el equipo de trabajo**

Asimismo, el PF de un equipo de fútbol, forma parte de un equipo técnico cuyo máximo responsable es -como ya se dijo- el entrenador o Director Técnico, secundado según los medios disponibles de otros colaboradores como los ayudantes de campo, monitores o entrenadores de arqueros. El PF, siempre dependiendo del nivel del club en donde le toque trabajar, debe hacer su tarea conviviendo con otras personas, como los médicos, fisioterapeutas, masajistas, enfermeros, utileros, delegados, psicólogo del deporte, y en otros ámbitos director o coordinador técnico, directivos, jefe de prensa y otros.

Por ende, la figura del preparador físico se encuentra implicada en un conjunto muy variado de vínculos, con diferentes tipos de personas. La habilidad del preparador físico para desenvolverse en este contexto de relaciones humanas interpersonales es uno de los aspectos tradicionalmente ignorados en la formación de éstos. Sin embargo, el éxito de un proyecto de trabajo centrado en la preparación física puede depender en muchos casos de la eficacia con que se establezcan y desarrollen dichas relaciones.

**Las características del trabajo del preparador físico, implican el dominio de habilidades profesionales en distintos frentes.**

Por un lado, el PF debe ser un **especialista de la preparación física**, tanto de los contenidos específicos que deberá utilizar para el buen entrenamiento de los jugadores, como del método de trabajo que deberá aplicar para que tales conocimientos sean asimilados por éstos correctamente.



El PF, además, tiene que **saber trabajar en el contexto de un grupo de trabajo** más o menos amplio y con unas determinadas características en su estructura y funcionamiento, así como también **adaptarse** a las circunstancias más relevantes del equipo y del club en los que trabaja, y colaborar, en la medida posible, a mejorar tales circunstancias.

Finalmente, como cualquier otro profesional del deporte, debe comprender las circunstancias de la profesión y **coordinar** apropiadamente las exigencias presentes con un plan de carrera profesional **a medio o largo plazo**. También debe coordinar la actividad profesional con la vida personal, logrando un equilibrio saludable que le ayude a ser feliz y funcionar mejor.

---

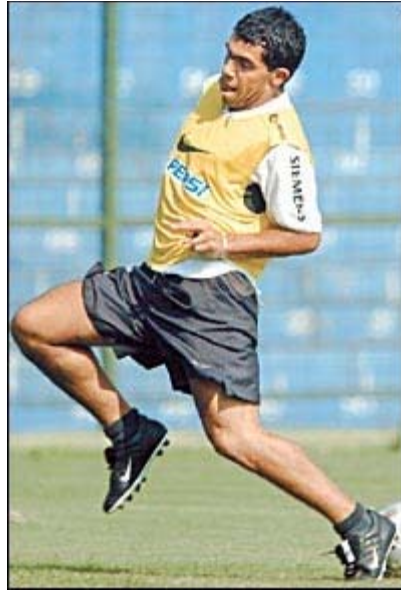
## Conociendo al futbolista de elite, breve síntesis

El deportista **de elite** -en este caso futbolista- y como la propia denominación implica, es un individuo **excepcional** con una dotación genética muy favorable para la práctica del fútbol, pero que además, llega a alcanzar dicho status a través de un proceso largo, laborioso, y que necesariamente lleva consigo la realización de un gran esfuerzo, es decir, haber recorrido un largo camino.

El solo hecho de **aspirar** a pertenecer a la **elite del fútbol** implica una **actitud mental** en la que asume claramente el que no basta con ser un gran talento del fútbol ni haberse destacado en algunas temporadas. Es necesario **ser mejor que los demás**, ser capaz de superar a la inmensa mayoría, ya que la elite del fútbol está compuesta por una reducida minoría de jugadores de equipos de primer nivel de la primera división de países cuyo fútbol se destaque en el concierto mundial.

### Características básicas del futbolista de elite.

Para alcanzar la meta señalada, el futbolista indudablemente debe reunir en sí mismo una serie de condiciones que lo pongan **por encima de la normalidad estadística**, y le concedan la posibilidad básica de acceder al grupo de los consagrados. Es por esto que dicha normalidad estadística **no debe constituir nunca un punto de referencia**: estar simplemente por encima de la media en una serie de variables, no se puede interpretar como un indicador del talento deportivo.



Sobre toda una serie de características importantes para alcanzar el rendimiento deportivo, la **base genética** resulta, sin duda, un factor determinante, pero es necesario determinar cuál es la más adecuada para cada puesto dentro del esquema del equipo. Otras capacidades condicionales también determinantes pueden adquirirse y desarrollarse mediante una práctica adecuada, sin olvidar que para explotar al máximo el potencial disponible es necesario que el futbolista, tal como se ha dicho, lleve a cabo una importantísima carga de trabajo.

Según lo expresado, se deduce que el futbolista actual de alto nivel tiene que nacer necesariamente con las condiciones adecuadas, pero a partir de aquí el camino hacia el triunfo no puede hacerse sino mediante un **largo y esforzado proceso de entrenamiento**. De una forma muy esquemática podemos clasificar estas condiciones en las tres categorías fundamentales siguientes:

<b>Morfológicas</b>	Según el puesto que ocupe en el campo de juego, poseer un determinado somatotipo es una condición que concede una considerable ventaja de partida
<b>Biológicas</b>	También dependiendo del puesto que ocupe, una serie de factores biológicos, sobre todo aquellos relacionados con las características del músculo y la capacidad de adaptación metabólica al esfuerzo, es otra ventaja comparativa a la hora del entrenamiento
<b>Psicológicas</b>	En la actualidad, un deportista que aspire a ser campeón tiene que poseer unas características psicológicas realmente notables, ya que la propia dureza de la competición hace, hoy en día, que fracasen aquellos que no tienen la necesaria fortaleza mental para superar la ansiedad y el estrés que lleva consigo competir en el alto rendimiento.

## Breve análisis de la estructura condicional en el fútbol

Un análisis de la **estructura condicional del fútbol** y una evaluación de la **condición física del futbolista** son fundamentales para que el preparador físico imponga una **metodología** de trabajo, específico e individualizado, que permita ser personalizado por el jugador. Al preguntarse **¿qué entrenar?**, es preciso profundizar en los diversos **modelos funcionales** que surgen de la competencia. No es posible obviar que hoy es una palpable realidad el estudio de las necesidades del futbolista en competencia y su valoración buscando la **especificidad** de la preparación física apuntando a la obtención del mejor resultado posible. El interés por conocer esas necesidades viene de tiempo atrás, los primeros estudios publicados al respecto datan de la década del 60.



Pero analizar la estructura condicional en el fútbol a través de la observación durante la competencia **es muy difícil**, debido a la diversidad, la elevada frecuencia e intencionalidad de la **acción motriz** (*como un comportamiento inteligente observado*), la cantidad de sujetos a controlar y la metodología de observación.

A consecuencia de estos inconvenientes, son diversos y **poco rigurosos** los puntos de partida, lo cual genera **resultados ambiguos** y **no determinantes** que hay que interpretar con **cautela** antes de decidir una transferencia inmediata al entrenamiento. Pese a estas dificultades, puede definirse que la actividad física del futbolista en competencia es de carácter **intermitente**, con alternancia de tipos de esfuerzo y atiende a las necesidades colectivas del juego, exigencias específicas del puesto así como patrón físico acorde a las capacidades individuales de cada jugador y estado de forma.

Con el objeto de optimizar la preparación física en fútbol, es preciso recordar las **condiciones situacionales** de este deporte, requerimientos específicos acordes al puesto, e individuales en función de sus capacidades. De este modo, los contenidos de la preparación física en fútbol dependerán de los **objetivos** (*por ej. desarrollo o mantenimiento de las aptitudes físicas, preparación física integral o complementaria*), de la **planificación** de la temporada, de la carga competitiva, de un análisis de los **recursos humanos** material disponible, y **exigencias propias del fútbol**, puestos en el campo de juego y perfil físico del futbolista.

Las **exigencias propias del juego** constituirían el objetivo **principal** de la preparación integral, y las **capacidades individuales** de cada futbolista sería el punto de partida del entrenamiento físico **complementario**.

La elección del modelo *-individual o colectivo-* no es problema, ya que la condición física es primordial.

<b>La clave es conciliar</b>	Objetivo de desarrollo de los factores de valor físico
	Objetivos de orden técnico, táctico o relacional y psicológico
	la relación entre el entrenamiento integrado y desarrollo óptimo de los recursos físicos del jugador

Una posible orientación que puede adoptar la preparación física en el fútbol sería la de **conjunción** de un **entrenamiento integral específico** y un **entrenamiento complementario individualizado**, cuidando de no superponer uno sobre el otro en virtud de sus propias limitaciones. Esta podría ser un interesante manera de construir situaciones de entrenamiento personalizadas y eficientes para el rendimiento del equipo. Para esto es preciso tener en cuenta una serie de premisas en función de la necesidad de optimizar la preparación a través de:

**a) La individualización:** adaptar los programas a las potencialidades

del futbolista

**b) La especificidad:** construir situaciones de juego acorde a los requerimientos del fútbol y su puesto específico.



Pero hay algo más, previo a ello. Es necesario **borrar** de la mente del futbolista el concepto *-tan antiguo como enquistado, problema en parte educacional-* de que la preparación física es la simple realización impuesta de ejercicios físicos aplicados a todo un plantel en su conjunto.

Hay que reemplazar esta idea y dirigir un mensaje de una **preparación física eficaz**, marcando claramente que ésta es uno de los factores determinantes del rendimiento colectivo en el fútbol de alto nivel.

Y un dato para quienes aún no actúan en equipos: este tipo de preparación (**conjunción de un entrenamiento integral específico y un entrenamiento complementario individualizado**) es, además de admitida y aceptada en buen grado por los jugadores, demandada justamente por **eficaz y exitosa**.

Finalmente es dable destacar que actualmente, el aumento del tiempo de entrenamiento en dedicación exclusiva al fútbol, el aprovechamiento de los avances tecnológicos, la formación del cuadro técnico, y los novedosos medios de recuperación, entre otros, permiten transformar la estructura del proceso de entrenamiento del fútbol e implementar sesiones individualizadas a través de apartados más selectivos (físicos, técnicos, tácticos) complementarios al juego integral del fútbol para responder a las cada vez mayores exigencias del proceso de competencia

---

#### **FINAL DE ESTE APARTADO:**

Si Ud. ha terminado de estudiar este módulo, puede optar por rendir el examen, que puede bajar de [www.fuerzaypotencia.com](http://www.fuerzaypotencia.com). **Este examen no es obligatorio ni condición para adquirir el resto del curso.** Consiste en un archivo.doc que se abre con el programa Microsoft Word y en el cual Ud. debe completar las preguntas y consignas que allí se le piden. Una vez finalizado, guarde los cambios y envíelo como archivo adjunto a [examenes@fuerzaypotencia.com](mailto:examenes@fuerzaypotencia.com). En 24/48 horas le serán enviadas la corrección y la correspondiente nota.

---