



Los principios
de la prepara-
ción física

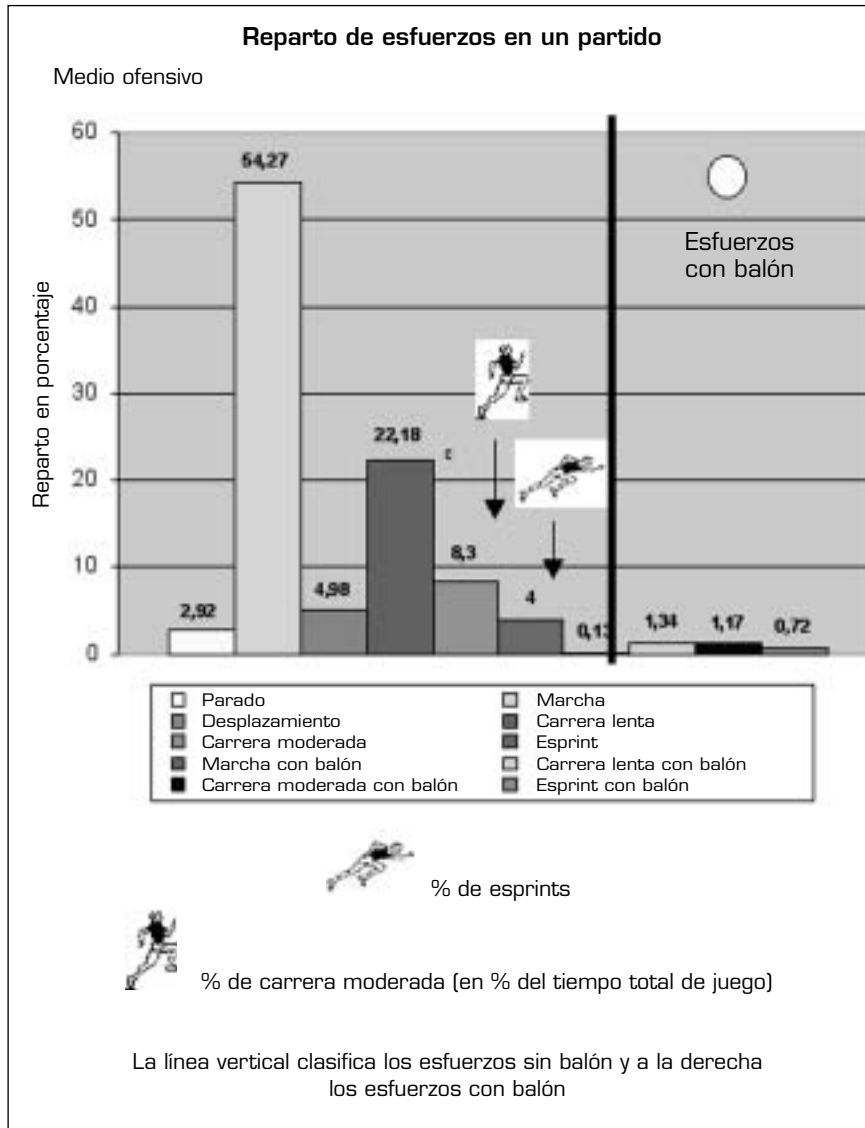


Figura 19: Reparto de los esfuerzos de un medio ofensivo (sacado del porcentaje del tiempo total de juego) en el desarrollo de un partido de la Liga de Francia (según Moine, Vankershaver y Cometti, 1997).



La mejora de
la velocidad
y la fuerza
explosiva



Los ejercicios y los encade- namientos

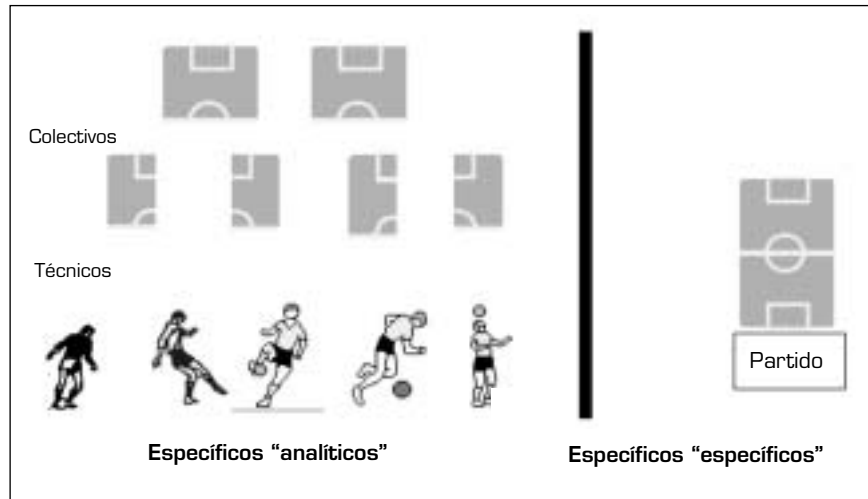


Figura 59: Los ejercicios específicos en el fútbol.

Los ejercicios multiformes

La frontera: se pasa de los ejercicios específicos a los multiformes cuando no se respetan las condiciones de juego o el gesto técnico de competición.

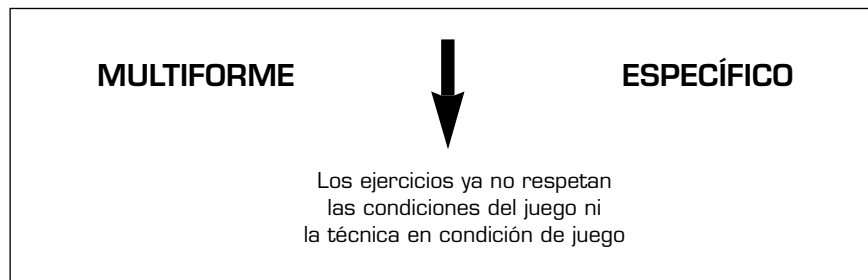


Figura 60: La frontera entre "multiforme" y "específico".



Las sesiones en el fútbol



2. Alternado “con multisaltos”

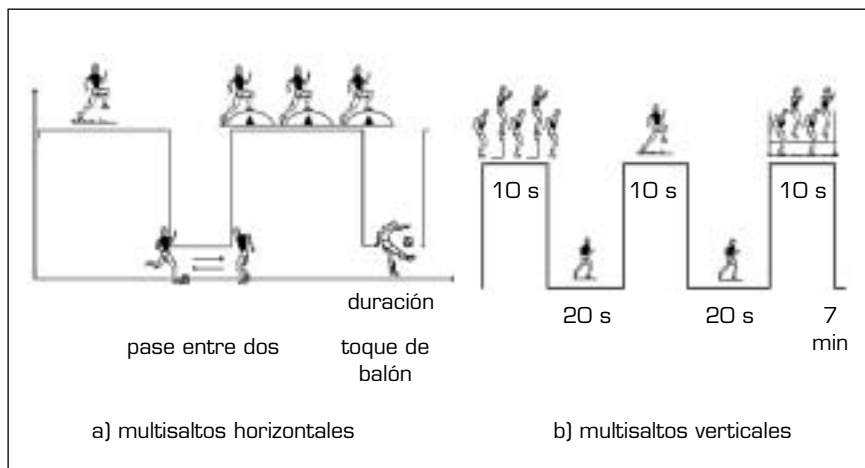


Figura 76: El entrenamiento alternado con “multisaltos”.

La figura 76a presenta un entrenamiento alternado con multisaltos horizontales. En la figura 76b los multisaltos son verticales. Es importante reseñar que se alterna carrera con multisaltos durante los períodos de esfuerzos.



La pla- nificación



El modo isométrico

DEFINICIÓN

El músculo trabaja contra una resistencia fija, las palancas y las inserciones musculares no se desplazan.

La isometría es un modo muy interesante para los que se inician en la musculación: permite aprender la correcta colocación del cuerpo y preparar un trabajo dinámico. Un ejemplo de progresión lo vemos en la figura 86.



Figura 86: La progresión de la dificultad por la isometría total.

Es necesario integrar rápidamente el trabajo dinámico con la isometría el estático-dinámico es un método muy interesante para ello (figura 87).

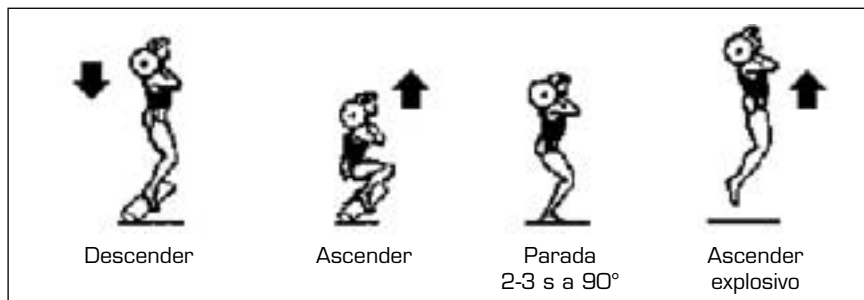


Figura 87: El estático-dinámico (1 tiempo) en squat. La carga es de 60-70% con 6 repeticiones (6 series).



La prepara-
ción física en
los jóvenes



Las etapas

Si representamos las etapas de desarrollo del niño, vemos que las prioridades son aquellas indicadas en la figura 108.






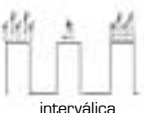

| AÑOS | | 9-11 | 12-13 | 14-15 | 16-17 | 18-19 |
|---|---|------|-------|-------|------------|----------------------------------|
|  fútbol | | | | | | |
| FUERZA |  velocidad | | | | | |
| |  multisaltos horizontales | | | | | |
| |  multisaltos verticales | | | | | |
| |  cargas | | | | isométrico | concéntrico estático-dinámico |
| |  interválica | | | | | |
| RESISTENCIA |  continua | | | | | |

Figura 108: Las etapas del desarrollo de las cualidades físicas en el jugador de fútbol.