Curso de Preparación Física

Santa Cruz de la Sierra (Bolivia), 21-25 Mayo 2018

FIFA

PLANIFICACIÓN

¿Qué planificamos?

- Sesiones
- Semanas
- Meses
- Temporada
- Programas de entrenamiento

Individual & colectiva

Tener en cuenta…

- Competición
- Club
- Jugadores
- Resultados
- DT
- Filosofía propia

Planificación

- Es flexible y hay que revisarla constantemente
- Observación
- Pruebas o tests
- Competición

Planificación

Evaluación-control

PROCESO DINÁMICO

Estado de forma óptimo del equipo

Periodos/Macrociclos

De preparación

De competición

De transición

Periodo de Preparación

- La Pretemporada
- Aumento progresivo de la carga
- ¿Más volumen que intensidad?
- ¿Prioridad al físico?
- Táctica y estilo de juego
- Valoraciones físicas
- 6-8 semanas
- DESARROLLAR-ENSEÑAR

La pretemporada según Mourinho

- 1º semana de readaptación al esfuerzo
- Desde el 1º día se trabajan ejercicios que potencien del estilo de juego
- Se necesita tiempo para comprender el estilo de juego y ponerlo en practica.
- Esta es la verdadera preparación
- Lo físico está dentro del estilo de juego

Periodo de Competición

- La temporada
- Mantenimiento del rendimiento
- ¿Más intensidad que volumen?
- Táctica y estilo de juego
- Entrenamiento específico
- 8-10 meses
- ENSEÑAR-DESARROLLAR-GANAR

Periodo de Transición

- Vacaciones
- Recuperación general
- Programa de entrenamiento
- Otros deportes
- 5-6 semanas
- DESCANSAR-ENSEÑAR

Macrociclo

Mesociclo

Microciclo

Sesión

Mesociclo

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	02-nov	**03-nov**	**04-nov**	**05-nov**	**06-nov**	**07-nov**	**08-nov**
	Microciclo 2	Microciclo 2	Microciclo 2	Microciclo 2	Microciclo 2	Microciclo 2	Microciclo 2
Morning	**DAY OFF**	**Training** 10:30 am *S.111*					**DAY OFF**
Afternoon	**DAY OFF**	**Training** 18:30 am *S.112*	**Training** 18:30 am *S.113*	**Training** 18:30 am *S.114*	**Training** 18:30 am *S.115*	*Friendly* **Al Wasl vs XXXX** 19:30 pm	**DAY OFF**
	09-nov	**10-nov**	**11-nov**	**12-nov**	**13-nov**	**14-nov**	**15-nov**
	Microciclo 3	Microciclo 3	Microciclo 3	Microciclo 3	Microciclo 3	Microciclo 3	Microciclo 3
Morning	**Training** 10:30 am *S.116*						**DAY OFF**
Afternoon	**Training** 18:30 am *S.117*	**Training** 18:30 am *S.118*	**Training** 18:30 am *S.119*	**Training** 18:30 am *S.120*	**Training** 18:30 am *S.121*	*Cup* **Al Ahli vs Al Wasl** 19:30 pm	**DAY OFF**
	16-nov	**17-nov**	**18-nov**	**19-nov**	**20-nov**	**21-nov**	**22-nov**
	Microciclo 4	Microciclo 4	Microciclo 4	Microciclo 4	Microciclo 4	Microciclo 4	Microciclo 4
Morning	**Training** 10:30 am *S.122*						**Training** 11:00 am *S.128*
Afternoon	**Training** 18:30 am *S.123*	**Training** 18:30 am *S.124*	**Training** 18:30 am *S.125*	**Training** 18:30 am *S.126*	**Training** 18:30 am *S.127*	*League J6* **Al Wasl vs Al Dhafra** 19:30 pm	**U-21** **Al Dhafra vs Al Wasl** **16:55 pm**
	23-nov	**24-nov**	**25-nov**	**26-nov**	**27-nov**	**28-nov**	**29-nov**
	Microciclo 4	Microciclo 4	Microciclo 4	Microciclo 4	Microciclo 4	Microciclo 4	Microciclo 4
Morning							
Afternoon	**Training** 18:30 am *S.129*	**Training** 18:30 am *S.130*	**Training** 18:30 am *S.131*	*League J7* **Al Wasl vs Bani Yas** 19:30 pm	**U-21** **Bani Yas vs Al Wasl** **16:50 pm**		

Mesociclo

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	06-jul	07-jul	08-jul	09-jul	10-jul	11-jul	12-jul
	Microciclo 1	Microciclo 1	Microciclo 1	Microciclo 1	Microciclo 1	Microciclo 1	Microciclo 1
Morning				Antropometria (Perdida de Peso, Dietas y Suplementación)	Antropometria (Perdida de Peso, Dietas y Suplementación)	MORNING OFF	MORNING OFF
Afternoon			video	10:30 GYM (Adaptación) Juegos Socioemocionales R. Aerobica (M. Continuo) (Circu T-T)	10:30 GYM (Adap+Prev) Fuerz-Resist Circuito R. Aerobica (Intervalo Largo) Técnico-Táctico	10:30 GYM (Adaptación-Prev) R. Aerobica (Farlek 3-2) F.Resistencia Técnico-Táctico	10:30 GYM (Adaptación-Prev) R. Aeróbica (Continuo) Coordinación + Velocidad Técnico-Táctico
				Carga 1	Carga 2	Carga 3	Carga 1
	13-jul	14-jul	15-jul	16-jul	17-jul	18-jul	19-jul
	Microciclo 2	Microciclo 2	Microciclo 2	Microciclo 2	Microciclo 2	Microciclo 2	Microciclo 2
Morning	Test Fisico Yo-Yo Test (VAM, VO2max, Fcmax, Umbrales Ae-An) Test SJ y DJ (Alturas pliometria) 1RM	MORNING OFF	MORNING OFF	MORNING OFF	MORNING OFF	MORNING OFF	DAY OFF
Afternoon	10:30 GYM (Adaptación-Prev) R. Aerobica (Intervalo Largo) F. Resistencia Técnico-Táctico	10:30 GYM (Adaptación-Prev) R. Aerobica (Farlek 3-2) Técnico-Táctico	10:30 GYM (Adaptación-Prev) R. Aerobica (Intervalo Largo) F. Resistencia Técnico-Táctico	18:00 Capacidad Aerob. F. Cargas Medias (Hipertrof) Técnico-Táctico	18:00 GYM (Adaptac. Prev, Propi) Resist. Aeróbica Coordinación + Velocidad Técnico-Táctico	Friendly Match Al Wasl vs XXXX XX:XX pm	DAY OFF
	Carga 3	Carga 3	Carga2	Carga 3	Carga 1	Carga 3	
	20-jul	21-jul	22-jul	23-jul	24-jul	25-jul	26-jul
	Microciclo 3	Microciclo 3	Microciclo 3	Microciclo 3	Microciclo 3	Microciclo 3	Microciclo 3
Morning	DAY OFF	Travel Europe	8:30 Carrera Farlek 11:00 Técnico-Táctico	11:00 GYM (Adaptac. Prev, Propi) Técnico-Táctico	8:30 Capacidad (Interv. Medio) 11:00 Técnico-Táctico	MORNING OFF	8:30 Capacidad (Interv.) 11:00 Técnico-Táctico
Afternoon	DAY OFF	18:00 GYM (Adapt, Prev, Prop) Resistencia Aerob + F. Resist.	18:00 Capacidad Aerob. F. Hipertrofia 70%	18:00 Fuerz Resistencia Coordinación + Velocidad	18:00 F.Hipertrofia 70% 1x8rep (15x15) Potencia Aerob	18:00 GYM (Adaptc. Prev, Prop) Capacidad (Interv) "Poco" F. Resistencia Técnico-Táctico	18:00 F. Hipertrofia 70% Potencia Aerob
		Carga 1	Carga 3	Carga 2	Carga 3	Carga 2	Carga 3
	27-jul	28-jul	29-jul	30-jul	31-jul	01-ago	02-ago
	Microciclo 4	Microciclo 4	Microciclo 4	Microciclo 4	Microciclo 4	Microciclo 4	Microciclo 4
Morning	11:00 GYM (Adaptc., Prev, Pro) F. Explosiva "Suave" P. Aeróbica "Corto" Coordinación + Velocidad	11:00 Técnico-Táctico-ABP Resistencia Aerobica	MORNING or DAY OFF	8:30 Capacidad Aeróbica 11:00 Técnico-Táctico	11:00 GYM (Adaptac. Prev, Propi) Técnico-Táctico	11:00 Técnico-Táctico-ABP Capacidad Aerobica	MORNING OFF
Afternoon	18:00 Técnico-Táctico.	Friendly Match 45min Al Wasl vs XXXX XX:XX pm	18:00 GYM (Adapt, Prev, Prop) Resistencia Aerob + F. Resist. "Técnico-Táctico Suave"	18:00 Fuerza Explosiva Pot. Aerob. 2x8rep (15x15)	18:00 Potencia Aeróbica Coordinación + Velocidad	Friendly Match 45min Al Wasl vs XXXX XX:XX pm	18:00 GYM (Adaptac. Prev, Propi) Resistencia Aerob + F. Resist Técnico-Táctico
	Carga 2	Carga 3	Carga 1	Carga 3	Carga 2	Carga 3	Carga 2

Microciclo de Preparación

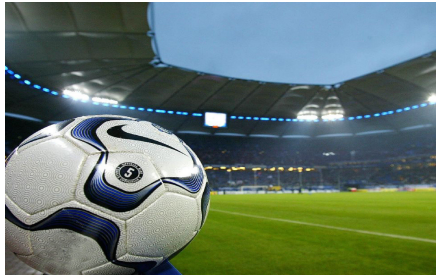
- General-introductorio
- Nivel medio de carga y progresivo
- Preparación del organismo para trabajos intensos
- + volumen, - intensidad y - complejidad
- Resistencia aeróbica, fuerza-resistencia, técnica…
- La táctica, hoy en día se trabaja desde los 1º días
- Seguimos desarrollando cualidades físicas

Microciclo de Carga o impacto

- Estímulos que buscan la sobrecarga
- Nivel alto de carga
- + volumen, + intensidad y + complejidad
- Resistencia específica, fuerza máxima, potencia, técnica…
- Táctica cada vez más exigente
- Partidos amistosos
- Objetivo: Desarrollo

Microciclo de competición

- Producir super-compensaciones
- Llegar al mejor estado de forma
- Nivel medio de carga
- Trabajo muy específico y cualitativo
- Resistencia específica, velocidad, fuerza explosiva…
- Técnica y táctica muy concreta
- Competición oficial



Microciclo de recuperación

- Regeneración psico-fisiológica
- Aumento del nº de días libres
- Aumento de sesiones de recuperación
- Nivel bajo de carga
- Ejercicios diferentes para recuperar
- Otros deportes
- Resistencia aeróbica, flexibilidad, prevención

1.Microciclo Preparación

- Resistencia aeróbica
- Fuerza-resistencia
- Prevención I
- Coordinación Agilidad
- Velocidad I

2.Microciclo Impacto

- Potencia aeróbica
- Fuerza máxima
- Prevención II
- Coordinación Agilidad
- Velocidad II

3.Microciclo Competitivo

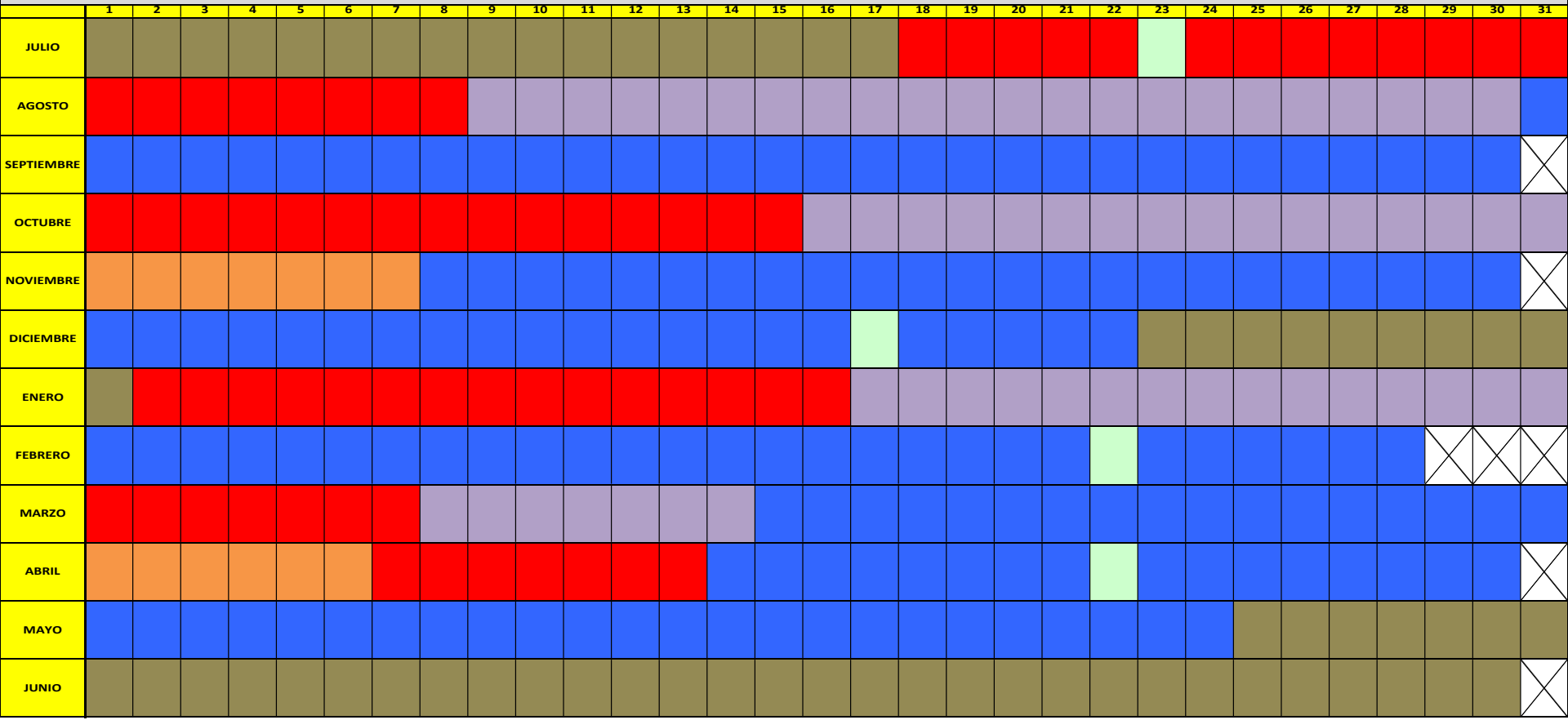
- Resistencia específica
- Fuerza explosiva
- Prevención III
- Coordinación Agilidad
- Velocidad III

4.Microciclo Recuperación

- Resistencia aeróbica
- Fuerza-resistencia
- Prevención
- Otros deportes
- Día libre

Profesionales	Juveniles
• Microciclos	• Mesociclos
• “Día a día”	• Periodos
• Objetivo: GANAR	• Objetivo: DESARROLLAR
• Preparación a corto plazo	• Preparación a largo plazo
• Rendimiento	• Formación

PLANIFICACIÓN ANUAL DE UN EQUIPO JUVENIL

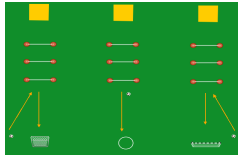
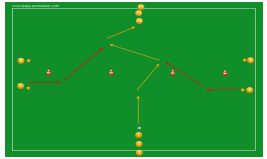
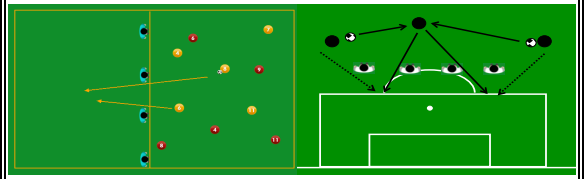


COMPETICIÓN | PREPARACIÓN | CARGA | VACACIONES | RECUPERACIÓN | TEST FÍSICO

Sesión colectiva

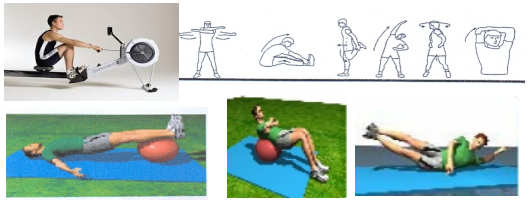
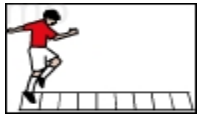
- Objetivos
- Fecha
- Nombres
- Ejercicios
- Explicación
- Tiempos
- Carga
- Simple
- Observaciones

OBJETIVOS: Juego interior, profundidad, finalización, resistencia específica

19-dic-15	11:00 a.m.	Lugar:	Nº:
Jugador	**OBJETIVOS**	**CONTENIDOS**	**TIEMPO**
Ali Salmeen			
Waheed	Activación	**GYM**	
Mohammed	Prevención	Movilidad articular	5
Saeed		Movilidad y activación con mini-bands	5
Adnan		Fortalecimiento individual musculatura débil (Miembro inferior)	10
Rashed			
Caio		**FIELD**	
Edgar		**Calentamiento**	
Kazim	Coordinación	1) En filas coordinación y fuerza + velocidad + precisión	12
Hazaa	Pase	2) Combinaciones de pases interiores	10
Yasser	Fuerza		
Abdalla	Velocidad	 	
Abud			
Ismail			
Hassan			
Ameen			
Victor			
Ali			
Tareq			
Mubarak		Principal	
Mahmood		1) Posesión 5x5 con 2 zonas. Pase entre muñecos para cambiar	12
Kariri		2) Movimientos específicos de desmarque de ruptura por dentro	12
Manaf			
Qatani			
Abdullah			
Hassib			
		Partido futbol 11: Sólo se puede cruzar la línea con un pase al espacio y finalizar	16
		Stretching	5
			87

Sesión individual

- Objetivos
- Fecha
- Nombre
- Ejercicios
- Explicación
- Tiempos
- Carga
- Simple
- Observaciones

Periodo **Fase 1-2**			
Días **15-16**			
Posición **Medio**			
	Warm-up	 3 x 30 seconds each exercises	10 5 15
	Coordination	 Choose 6 exercisesthat you know Repeat 4 times each exercise 1) Ability with ball (15m) + running with ball (30m) 5 times X → X → X 2) ZigZag with ball. Come back walking. 5 times X X X X X X 30 seconds running 80% (1st LAP without ball, 2nd with) 30 seconds rest Total 9 minutes. 2 LAPS. 5 min rest between LAPS 	10 5 7 25
	Anaerobic Endurance		
	Cool down	Stretching Hot water (3 min) - Cold water (3min) 2 times change	10 12
			99

Sesión

- Objetivos claros y consensuados
- Organización
- Preparación del material
- Explicación breve del “cómo” y “por qué”
- Dinamismo
- Improvisación
- Correcciones y refuerzos
- Análisis

Cargas por sesión

- Introductoria (Carga 1)
  - Resistencia aeróbica
  - Prevención, fuerza-resistencia
- Mixta (Carga 2)
  - Prevención, Fuerza-resistencia, Potencia aeróbica
- Específica (Carga 3)
  - Prevención, Fuerza explosiva, pliometría, potencia…
  - Resistencia específica
- Día libre (Carga 0) / Competición (Carga 4)

Preparación	• Carga 8-9 + 4 = 12-13
Carga	• Carga 12 + 4 = 16
Competición	• Carga 9-10 + 4 = 13-14
Recuperación	• Carga 6-7 + 4= 10-11

Ejemplos

FIFA®

For the Game. For the World.

FC Sion “U-18”

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	TECNICA JUEGOS FINALIZAR FUTBOL	TECNICA JUEGOS FINALIZAR FUTBOL	**LIBRE**			**LIBRE**
RECUP TECNICA POSESION FLEXIB	COORD AGILIDAD VELOCIDAD POSESION JUGADAS COMBINADA FUERZA FUTBOL	TECNICA POSESION CIRCUITO SALTOS COORD FUERZA POTENCIA FUTBOL TACTICO	**LIBRE**	COORD VELOCIDAD JUGADAS COMBINADA FUTBOL TACTICO	**PARTIDO**	**LIBRE**

Saint-Etienne 2015

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
OFF	**Regeneración** Prevención Técnica Resist aerob Intermitente corto y a media-baja intensidad 5-25	**Carga** Prevención Espacios reducidos Fuerza explosiva Táctica	**Carga** Espacios grandes Resistencia mixta 15-15 15-30 30-30 Táctica	**Carga** Prevención Espacios reducidos Velocidad Táctica	**Regeneración** Prevención Coordinación Agilidad Velocidad Táctica	
OFF						**PARTIDO**

Villarreal “U-20” 2016

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Todos: Juegos a baja intensidad + técnica Suplentes: Posesiones y partidos reducidos	DESCANSO o SESIÓN VOLUNTARIA Juegos, compensación individual o en grupos Prevención	Transiciones Juego reducido Coordinación Fuerza explosiva Resistencia específica	Resistencia mixta Prevención Espacios amplios Táctica	Prevención Juegos Balón parado Táctica	Juegos Coordinación Velocidad Táctica	
						PARTIDO

SM Caen “U-15”

PLANIFICACIÓN				
		TEST / VMA / 5’	TEST/FUERZA—COORDINACIÓN/MB	TEST/VELOCIDAD 5-10-20-30-40-P N
1 SEMANA DEL 20/8 AL 27/8		2 SEMANA DEL 27/8 AL 2/9	3 SEMANA DEL 3/9 AL 9/9	4 SEMANA DEL 10/9 AL 16/9
POTENCIA		POTENCIA	VELOCIDAD DE REACCIÓN	REGENERACIÓN
L :	Regeneración activa /aeróbico con y sin balón /ESTIR/RFM	Regeneración activa /aeróbico con y sin balón /ESTIR/RFM	Regeneración activa /aeróbico con y sin balón /ESTIR/RFM	Regeneración activa /aeróbico con y sin balón /ESTIR/RFM
M :	Intermitente corto /RFM/ Propriocepción, Coordinación	Intermitente corto /RFM/ Propriocepción, Coordinación	Velocidad de 5 à 15m = 100 à150m/RFM/Propriocepción, coordinación	Propriocepción, coordinación/RFM
M :	Intermittent court /RFM/Proprioception, coordination	Intermittent court /RFM/Proprioception, coordination	Velocidad de 20 à 35m = 200 a300m/RFM/ Propriocepción, coordinación	RFM/Propriocepción, coordinación Regeneración activa/aerobica con y sin balón
J:	RFM / ETIR/ Propriocepción, coordinación	RFM / ETIR/ Proprioception, coordination	RFM / ETIR/ Proprioception, coordination	RFM / ETIR/ Propriocepción, coordinación
V:	Velocidad reacción 90/100m/ Estiramiento	Velocidad reacción 90/100m/ Estiramiento	Velocidad rección 90/100m/ Estiramiento	Velocidad reacció 90/100m/ Estiramiento
S:	Partido	Partido	Partido	Partido
D:	Partido	Partido	Partido	Partido
PLANIFICACIÓN DE TRABAJO TECNICO				
L :				
M :	Pase control (2 pies) cabeza/ dominio	Pase control (2 pies) cabeza/ dominio	Pase control (2 pies) cabeza/ dominio	Pase control (2 pies) cabeza/ dominio
M :	Tiro a puerta / P. control/ cabeza/ dominio	Tiro a puerta / P. control/ cabeza/ dominio	Tiro a puerta / P. control/ cabeza/ dominio	Tiro a puerta / P. control/ cabeza/ dominio
J:	Pase control/ cabeza/concucción/dominio	Pase control/ cabeza/concucción/dominio	Pase control/ cabeza/concucción/dominio	Pase control/ cabeza/concucción/dominio
V:	Pase control/ dominio	Pase control/ dominio	Pase control/ dominio	Pase control/ dominio
S:	Partido	Partido	Partido	Partido
D:	Partido	Partido	Partido	Partido
PLANIFICIÓN DE TRABAJO TÁCTICO				
L :				
M :				
M :	Ocupación / 11 X 0 / 4 porterías/ partido	Ocupación / 11 X 0 / 4 porterías/ partido	Ocupación / 11 X 0 / 4 porterías/ partido	Ocupación / 11 X 0 / 4 porterías/ partido
J:	Reorganización defensiva/ saque de banda /partido	Reorganización defensiva/ saque de banda /partido	Reorganización defensiva/ saque de banda /partido	Reorganización defensiva/ saque de banda /partido
V:	/ 11 X 0/ balón parado/penalti	/ 11 X 0/ balón parado/penalti	/ 11 X 0/ balón parado/penalti	/ 11 X 0/ balón parado/penalti
S:	Partido	Partido	Partido	Partido
D:	Partido	Partido	Partido	Partido

“U-15”

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LIBRE		JUEGOS FUERZA COORD-AGILID SSG REGLAS	LINEAS FISICO TECNICO TACTICO	LIBRE		SSG LIBRES ABP FUTBOL 11 JUEGOS
LIBRE	R.AEROBICA PREVENCIÓN TÉCNICA	TECNICA SSG REGLAS POTENCIA AEROBICA FUTBOL	TECNICA JUEGOS R.AEROBI SSG LIBRE FUTBOL	LIBRE	VELOCIDAD COORD AGILIDAD JUEGOS SSG LIBRE FUTBOL 11 ABP	**PARTIDO**

“U-18”

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LIBRE		JUEGOS FUERZA EXPL COORD-AGILID SSG REGLAS	LINEAS FISICO TECNICO TACTICO			
LIBRE	R.AEROBICA PREVENCIÓN TÉCNICA	TECNICA SSG REGLAS POTENCIA AEROBICA FUTBOL	TECNICA RESIST ESPECIF SSG REGLAS FUTBOL	PREVEN POTENCIA AEROBICA ABP FUTBOL 11	VELOCIDAD COORD AGILIDAD JUEGOS SSG LIBRE FUTBOL TACTICO ABP	**PARTIDO**

PLANIFICACIÓN

TÁCTICA

60-70% Integrado
30-40% Analítico

70-80% Estilo de juego
20-30% Rival

TÉCNICA

80-90% Integrado
10-20% Analítico

EMOCIONAL

Días libres
Actividades lúdicas

PREPARACIÓN FÍSICA

80-90% Integrado
10-20% Analítico

Desarrollo
Mantenimiento
Recuperación
Prevención

AL WASL F.C.
February 2016

	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	21-feb	22-feb	23-feb	24-feb	25-feb	26-feb	27-feb	28-feb
	Microciclo 3	Microciclo 4	Microciclo 4	Microciclo 4	Microciclo 4	Microciclo 4	Microciclo 4	Microciclo 4
Morning	(Titulares) Trote 5 min, movilidad, Rondo 10min Trote 5 min con cambios de ritmo 10 Trenzas						Recuperación titulares Entrenamiento suplentes	OFF
Afternoon	(Todos) GYM [illegible] propio, [illegible] Trote 5 min, movilidad Circuito fuerza-resistencia Triangulaciones Posesión 8x8+2	Trote [illegible] con Circuito Coordinación con apoyos fuera G1: Posesión 2x2+1 G2: Transferencia+tiro Fútbol táctico Wahda	[illegible] movilidad [illegible] dem[illegible] Triang[illegible] Fuerza explosiva+velocidad analítico 3x3 ejercicios G1: Centro-tiro Bielsa G2: Linea Fútbol táctico Wahda	Trote + [illegible] Triangulaciones Coordinación Posesión 5x5 Fútbol táctico Wahda ABP	[illegible] movilidad, [illegible] gra[illegible], pases, Velocidad Táctica fútbol 11 ABP G1: ABP G2: Fútbol reducido	Presidents cup AL WASL vs AL WASL 17:35 pm		OFF
Extra								
Carga Sesión								

Condicional Técnico Táctica Partido Aplicado-Reglado ABP Fuerza-Prevención Vídeos

GABRIEL CALDERON

Thank you

FIFA