SISTEMA DE EJERCICIOS ESPECÍFICO PARA LA REPARACION FISICA GENERAL DE JOVENES FUBOLISTAS:

Autores: MsC Mario J. Martín González. (DPTO. DIDACTICA DE LA CULTURA FISICA). Email: { [HYPERLINK "mailto:mario.martin@umcc.cu"](mailto:mario.martin@umcc.cu) }

DrC. Maria Elena Guardo García. (DPTO. CIENCIAS BÁSICAS). Email: { [HYPERLINK "mailto:maria.guardo@umcc.cu"](mailto:maria.guardo@umcc.cu) }

INTRODUCCIÓN

Cuando observamos un partido de fútbol, lo que vemos son diferentes tipos de acciones llevadas a cabo por los jugadores intervinientes. Algunas de estas acciones como plantea P.Parlebas (1999) son propias del juego, pues siempre que se pone en marcha el sistema praxiológico conocido como fútbol estas acciones emergen de forma ineludible. Pasar, chutar, correr dominando con los pies el desplazamiento del balón, sortear o regatear a los rivales mediante fintas para evitar perder el control del balón, avanzar con el balón hacia la portería adversaria..., son algunas de las acciones de juego que son propias del fútbol.

Del mismo modo, todas y cada una de las acciones de juego pueden realizarse, y de hecho así podemos constatar que sucede, de acuerdo a la forma peculiar de actuar de cada jugador; y en este actuar de cada jugador influyen multitud de factores que no son atribuibles al juego sino al mismo jugador, a su historia personal y a un determinado momento anímico y **físico**, el que se concreta en la actualidad de su jugar. De ellos nos referiremos al **factor físico**.

El presente artículo busca enriquecer la teoría y metodología del entrenamiento, específicamente en la preparación física general del futbolista. Es necesario aclarar que el fútbol es hoy, más que nunca, un deporte que exige constantemente realizar acciones no sólo en lo físico sino también en lo técnico, lo táctico y lo mental en este sentido el trabajo de preparación física busca desarrollar cada cualidad física en su punto óptimo para que al ser requerido este acondicionamiento general en función de una técnica y de una táctica, pueda llevarse a cabo en forma específica y con el mejor resultado.

Por estas razones y reflexionando acerca de los principios que justifican las existencia, utilidad e importancia de la preparación física general, que abordaremos posteriormente en su momento, ya que ha sido propósito de nuestro artículo la elaboración de un Sistema de Ejercicios específicos para la Preparación Física

General del Futbolista. El sistema elaborado fue sometido a prueba experimental en tres momentos diferentes, propiciando así, su perfeccionamiento continuo durante el período de realización de la investigación. Los resultados demostraron la eficacia de la propuesta y su influencia en la preparación física general del futbolista.

Debemos mencionar que nos referiremos en el presente trabajo a los componentes del sistema de ejercicios de preparación física general de los futbolistas que tienen que ver con todo el desarrollo de las capacidades motoras generales de los futbolistas.

INDICACIONES METODOLÓGICAS DEFINIDAS Y APLICADAS PARA LA CONFORMACIÓN DEL SISTEMA.

- **El sistema esta conformado por 30 grupos de ejercicios en los cuales está presente una representación de ejercicios que desarrollen al menos dos capacidades motora y como constante permanente en todos los grupos ejercicios de flexibilidad, la cantidad de ejercicios de un grupo dado se define en dependencia del rigor de cada ejercicio y los objetivo que se persiguen en la aplicación de cada grupo según el acento* de la preparación a realizar.**
- **Bajo cualquier perspectiva los ejercicios que conforman el sistema deben responder a las características propias de la preparación física general del futbolista. Para ello es necesario realizar un análisis estructural de cada ejercicio considerando su técnica de ejecución en correspondencia con los planos musculares que desarrollan según el caso y los objetivos del entrenamiento.**
- **La selección de los ejercicios que conforman el sistema deberán ser agrupados de forma tal que permitan la continuidad lógica entre ellos, es decir debe contener una interrelación consecutiva y sistémica que al mismo tiempo garantice la variabilidad de los ejercicios a utilizar en los diferentes entrenamientos en que se apliquen.**
- **La diversidad de los ejercicios que conforman cada grupo es un principio que debe estar presente al conformar los mismos, como factor principal para propiciar la motivación de la preparación física general de los futbolistas.**

Sistema de Ejercicios específicos para la Preparación Física General del Futbolista.

<p>GRUPO 1</p> <p>Con acento en la Resistencia</p> <p>Típicos para el período de preparación inicial o general</p> <p>Ejercicios</p> <p>1, 21, 20, 64, 70, 71, 72</p>	<p>GRUPO 2</p> <p>Con acento en la Resistencia</p> <p>Típicos para el período de preparación inicial o general</p> <p>Ejercicios</p> <p>1, 21, 48, 58, 64, 65, 70, 71, 72</p>
<p>GRUPO 3</p> <p>Con acento en la Resistencia</p> <p>Típicos para iniciar el período de preparación general</p> <p>Ejercicios</p> <p>1, 21, 64, 65, 70, 71, 72, 73</p>	<p>GRUPO 4</p> <p>Con acento en la Resistencia</p> <p>Típicos para mesociclos básicos, desarrolladores, y estabilizadores</p> <p>Ejercicios</p> <p>2, 4, 50, 65, 68, 69, 70, 73</p>
<p>GRUPO 5</p> <p>Con acento en la Fuerza</p> <p>Típicos para iniciar el trabajo con pesas</p> <p>Ejercicios</p> <p>2, 3, 4, 21, 23, 36, 39a, 39c, 69</p>	<p>GRUPO 6</p> <p>Con acento en la Fuerza</p> <p>Típicos para iniciar el trabajo con pesas</p> <p>Ejercicios</p> <p>5, 6, 19a, 19b, 19c, 20, 21, 23, 39c, 64</p>
<p>GRUPO 7</p> <p>Típicos para el período competitivo.</p> <p>Ejercicios</p> <p>57, 70, 71, 72, 74, 75</p>	<p>GRUPO 8</p> <p>Con acento en la Fuerza</p> <p>Típicos para el trabajo en gimnasio</p> <p>Ejercicios</p> <p>18a, 18d, 22,25,43a, 43c</p>

<p>GRUPO 9</p> <p>Con acento en la Fuerza</p> <p>Típicos para el trabajo en gimnasio</p> <p>Ejercicios</p> <p>18b, 18d, 18e, 22, 26, 28, 43b, 43d</p>	<p>GRUPO 10</p> <p>Con acento en la Fuerza</p> <p>Típicos para el trabajo con pesas</p> <p>Ejercicios</p> <p>6, 10, 17, 28, 30, 39h, 42</p>
<p>GRUPO 11</p> <p>Con acento Coordinativo</p> <p>Típicos para el período de preparación especial y competitivo</p> <p>Ejercicios</p> <p>50, 51, 56, 71, 72, 74, 75, 76</p>	<p>GRUPO 12</p> <p>Con acento en Rapidez</p> <p>Típicos para mesociclos básicos, desarrolladores, y estabilizadores</p> <p>Ejercicios</p> <p>1, 7, 49, 50, 59, 61, 70</p>
<p>GRUPO 13</p> <p>Con acento en la Rapidez</p> <p>Típicos para el período competitivo</p> <p>Ejercicios</p> <p>9, 14, 48, 52, 58, 60</p>	<p>GRUPO 14</p> <p>Típicos para el trabajo de pretemporada</p> <p>Ejercicios</p> <p>1, 14, 21, 23, 36, 39k, 39L, 65, 66</p>
<p>GRUPO 15</p> <p>Típicos para el trabajo de pretemporada</p> <p>Ejercicios</p> <p>3, 4, 16, 17, 33, 38, 41, 49, 66, 68</p>	<p>GRUPO 16</p> <p>Con acento en la Fuerza</p> <p>Típicos para el período de preparación especial</p> <p>Ejercicios</p> <p>7, 9, 15, 21, 25, 28, 35, 38, 39i, 64</p>

<p>GRUPO 17</p> <p>Típicos para el mesociclo de restablecimiento mantenedor</p> <p>Ejercicios</p> <p>9, 21, 23, 35, 73, 75, 78,</p>	<p>GRUPO 18</p> <p>Típicos para el mesociclo de restablecimiento mantenedor</p> <p>Ejercicios</p> <p>8, 16, 29, 33, 74, 76, 77, 79</p>
<p>GRUPO 19</p> <p>Típicos para el mesociclo de restablecimiento mantenedor</p> <p>Ejercicios</p> <p>9, 13, 14, 15, 27, 30, 71, 75, 78,</p>	<p>GRUPO 20</p> <p>Típicos para el trabajo de pretemporada</p> <p>Ejercicios</p> <p>3, 5, 8, 18d, 18e, 22, 27, 40, 46, 65</p>
<p>GRUPO 21</p> <p>Con acento en la Rapidez</p> <p>Típicos para el período competitivo</p> <p>Ejercicios</p> <p>1, 4, 21, 23, 39d, 46, 47, 50, 52</p>	<p>GRUPO 22</p> <p>Con acento en la Rapidez</p> <p>Típicos para el período competitivo</p> <p>Ejercicios</p> <p>6, 11, 19a, 19b, 19c, 26, 46, 48, 54, 59</p>
<p>GRUPO 23</p> <p>Con acento en la Rapidez</p> <p>Típicos para el período competitivo</p> <p>Ejercicios</p> <p>12, 19a,19b, 19c, 28, 47, 49, 52, 78, 79</p>	<p>GRUPO 24</p> <p>Con acento en Saltos</p> <p>Típicos para el período de preparación especial</p> <p>Ejercicios</p> <p>6,14,16,26, 27, 39a,39b,39c,39d,39e, 39f, 44</p>

<p>GRUPO 25</p>	<p>GRUPO 26</p>
-----------------	-----------------

<p>Con acento en Saltos</p> <p>Típicos para el período de preparación especial</p> <p>Ejercicios</p> <p>9, 11, 17, 25, 29, 33, 39h, 39i, 39j, 39k, 39L, 42, 44</p>	<p>Con acento en Saltos</p> <p>Típicos para el período de preparación especial</p> <p>Ejercicios</p> <p>2, 5, 20, 30, 31, 39m, 43d, 45b</p>
<p>GRUPO 27</p> <p>Con acento en la Resistencia</p> <p>Típicos para mesociclo de restablecimiento mantenedor</p> <p>Ejercicios</p> <p>1, 21, 23, 46, 73, 75, 76, 77, 78, 79</p>	<p>GRUPO 28</p> <p>Recreativo</p> <p>Típicos para mesociclos preparatorio de restablecimiento</p> <p>Ejercicios</p> <p>1, 21, 20, 23, 45, 70</p>
<p>GRUPO 29</p> <p>Con acento en la Resistencia</p> <p>Típicos para el trabajo de pretemporada</p> <p>Ejercicios</p> <p>2, 4, 9, 21, 41, 47, 54, 64, 68</p>	<p>GRUPO 30</p> <p>Con acento en la Resistencia</p> <p>Típicos para el trabajo de pretemporada</p> <p>Ejercicios</p> <p>1, 3, 6, 8, 22, 40, 48, 55, 65, 68</p>

. En todos los grupos de ejercicios que nosotros proponemos para el desarrollo de la preparación física general (los anteriormente mencionados) hay que incluirle los 11 ejercicios de flexibilidad formulados por nosotros, como requisito indispensable del sistema propuesto.

Ejercicios seleccionados para conformar el sistema anteriormente presentados

FUERZA:

1- flexión y extensión de brazos desde apoyo mixto al frente.

2-tracciones en barra fija.

3-carretillas.

4-diping.

5-parada de manos (flexión y extensión).

6-diping con balance.

7-caminar en paradas de manos.

8-parada de manos y vuelta de frente.

9-vuelta de frente volada.

10-ascenso de sogas sin apoyo de piernas, con nudos.

11-ascenso de sogas con apoyo y sin nudos.

12-ascenso de sogas con piernas separadas.

13-apoyo mixto al frente, el apoyo de las manos en un balón , rodarlo hasta donde lo tenga controlado y después regresar a la posición inicial.

14-apoyo mixto al frente flexión y extensión con palmada.

15-ejercicios mantenidos(empujar una pared con la mano, levantar el peso máximo con una mano).

16-en parejas(sentados con piernas abiertas y manos en el cuello con los codos unidos , el compañero detrás y trata de separar los codos.

17-un compañero parado con los brazos al lado del cuerpo y trata de llevarlo a laterales , impidiéndoselo el compañero que esta detrás de el.

18-Con pesas: a) alones.

b) despegues

c) flexiones y extensiones de brazos.

e) empujes.

19-con pelotas medicinal: a) lanzarla hacia arriba.

b) lanzarla de pecho.

c) lanzarla hacia atrás.

20-juegos:

21-abdominales

22-abdominales con pesos

23-arqueos

24-arqueos con pesos.

25-En espaldera (agarrado con las manos de espalda) realizar abdominales levantando los pies.

26-en espaldera (agarrado con las manos de espalda) levantar los pies y tocar la espaldera.

27-en espaldera mantener en L.

28-en barra fija realizar abdominales.

29-en barra fija mantener en L.

30-en cajón sueco realizar abdominales y arqueos.

31-abdominales con balón medicinal.

32-abdominales con pesas.

33-de cubito prono un compañero aguantando los tobillos tratar de pararse.

34-ejercicios con pesas: reverencias, arqueos, flexiones laterales círculos.

35-juegos:a) tratar de quitar un balón medicinal que lo tiene un compañero entre los brazos y pegado al abdomen.

36-cuclillas

37-apoyado en la pared de espalda realizar cuclillas con una pierna.

38-carreras con lastres.

39-saltos: a) salto y arqueo.

b) salto y tocar la punta de los pies.

c) saltar a un banco y caer en dos piernas.

d) parado frente a un banco y con una pierna apoyada sobre el ir alternando las mismas.

e) saltar sobre un banco con dos piernas.

f) saltar verticalmente sobre una pared y empujarse después de hacer contacto con ella con los pies.

g) Una rodilla apoyada en el suelo saltar sobre la pierna de apoyo.

h) Saltos sobre cuerdas (suizas).

i) Salto con una pierna aguantada por un compañero.

j) Diferentes formas de salto en escaleras.

k) Saltos con giros.

l) Saltar y flexionar una pierna al pecho.

m) Saltos con lastre.

40-en parejas un compañero en cuclillas y el otro con las manos en sus hombros, uno trata de subir el otro no lo deja.

41-saltos sobre superficies suaves.

42-ejercicios con ligas:

43-ejercicios con pesas: a) flexiones y extensiones

b) asaltos.

c) despegues.

d) saltos.

44-ejercicios pliométricos :

45-juegos: a) pelea de gallos.

b) de encontronazos.

DE RAPIDEZ.

46-ejercicios con suizas (debe ser más corta que la normal).

47-roll de frente y de espalda, en combinaciones, en series.

48-correr elevando las rodillas, varios tipos de carreras coordinadas.

49-correr en el lugar en posición inclinada hacia delante apoyado en una valla(variar la frecuencia de pasos).

50-ejercicios de imitación de carreras.

51-correr con pasos muy cortos o muy largos a distancias marcadas.

52-correr a máxima velocidad 30-40 mts , después correr por inercia (bien relajado).

53-correr sobre terreno inclinado(hacia abajo).

54-saltos en el lugar 1 o 2 piernas (rápidas no altas).

55-saltos de longitud y altura sin impulso.

56-saltos sobre balones medicinales, en el lugar (se hace como competencia, mayor numero de saltos contra tiempo) .

57-arrancada desde diferentes posiciones carrera cortas.

58- carreras sobre superficies suaves.

59-carrera con obstáculos(pequeños) a diferentes alturas y distancias donde se interrumpa la ciclicidad de la misma.

60-carreras con cambios de dirección.

61-juegos: a) el más veloz alcanza al que corre.

RESISTENCIA.

62-carrera de 1000 –1500 mts en tiempo promedio y mínimo.

63-ídem al anterior pero dividiendo la distancia en tramos menores y mantener la misma velocidad .

64-carrera a campo traviesa.

65-carrera en terreno irregular (subidas, bajadas , arenosos, etc.).

66-natación tiempo prolongado.

67-carreras de 150-250 mts con cambios de ritmos.

68-carreras con obstáculos.

69-todos los ejercicios anteriores que por su estructura sean de resistencia.

70-juegos: a) n.....

EJERCICIOS ACROBÁTICOS

71-Vuelta de frente

72-Vuelta de espalda

73-Parada de manos

74-Voltereta lateral

75-Voltereta lateral con un cuarto de giro.

76-Voltereta lenta al frente

77-Voltereta lenta a tras.

78-Moltar al frente

79-Moltar a trás.

FLEXIBILIDAD

82-parado sobre un pie , realizar movimientos con el otro en varias direcciones con gran amplitud, moviéndolo hacia arriba para que alcancen algún objeto colgado.

83-parado, las piernas abiertas, inclinación adelante y tocar el suelo con las muñecas, los codos, cuanto mas adelante si se puede y cuanto mas atrás entre las piernas.

84-parado, las piernas abiertas, inclinaciones laterales con ambas manos hacia el pie izquierdo y derecho tocando con la frente las rodillas.

85-parado , las piernas abiertas , giros con el tronco.

86-saltos con extensión de una pierna y muellando , con inclinaciones en varias direcciones.

87-Split de frente(piernas separadas hasta la máxima amplitud)

88- Hacer puente desde la posición de acostados atrás, con ayuda de un compañero o solo.

89-ejercicios con bastones gimnásticos, pasar los pies rápidamente adelante y atrás. Lo mismo con los dos pies saltando.

90-parado de espalda a la espaldera ,agarre sobre la cabeza, los pies con apoyo en la espaldera tratar de elevar el cuerpo hacia delante.

91-parado de espalda a la espaldera , con los pies unidos y a dos pasos de la espaldera arqueado a tras con desplazamiento de los brazos por la espaldera..

92-acostado al frente , las manos en los tobillos hasta hacer arco lo mismo con soga las manos se estiran al frente y arriba.

93-equilibrio desde parada de manos, los pies apoyados en la pared , ayudado por un compañero los pies dejados caer hacia atrás hasta llegar a arquearse.

Nombre de archivo: sistema de ejercicios futbol.doc
Directorio: D:\MONOGRAFIAS 2006\Cultura Fisica
Plantilla: C:\Documents and Settings\Yordan\Application
Data\Microsoft\Plantillas\Normal.dot

Título:

Asunto:

Autor: mario

Palabras clave:

Comentarios:

Fecha de creación: 4/5/2000 4:31:00 PM

Cambio número: 10

Guardado el: 11/15/2006 12:50:00 AM

Guardado por: Jose Carreño

Tiempo de edición: 39 minutos

Impreso el: 12/6/2006 8:55:00 AM

Última impresión completa

Número de páginas: 10

Número de palabras: 2,279 (aprox.)

Número de caracteres:12,992 (aprox.)