

DESCRIPCION DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA PARA EL FUTBOL

Descripción general

El siguiente plan comprende las actividades de entrenamiento de la fuerza en gimnasio del período de pretemporada y el primer mes del período competitivo, la frecuencia de entrenamiento es de 3 veces por semana y luego 1 a 2, son tres planes o meses en total

Este plan fue utilizado por un equipo de primera división B de la Republica Argentina, (Central Córdoba) en el año 1999, fue confeccionado Por el Profesor Edgardo Reitmann a pedido del preparador físico de ese momento e impartido por el mismo preparador.

El objetivo era mejorar la fuerza aplicada a los gestos deportivos (Saltos, Cambios de Dirección, Aceleraciones) Este plan era complementado con trabajo de campo especial.

Esta fuerza ganada no debería ser a expensas de ganar masa muscular, o que esta no interfiera con el rendimiento.

Para corroborar las mejorías se evaluó al principio del período la fuerza máxima de Piernas (Test de 1RM) en sentadilla paralela barra a la espalda o prensa según el jugador, y para los brazos Press. en banco (fuerza de pectorales). y al mismo tiempo Test de saltar y alcanzar y aceleración de 30 mts salida parado. Esto se hace para luego corroborar que si se gana fuerza y se mejora el salto y la aceleración es que esa fuerza que ganó se aplica en menos tiempo y por eso mejora el salto (fuerza explosiva) y la aceleración.

Puede darse el caso de que si mejora el Test de 1RM pero no mejora el salto o la aceleración o si esta empeora es que esa fuerza ganada no se aplica al gesto, y también demarca que el período de entrenamiento estuvo signado por cargas de fuerza muy pesadas y con ritmo lento de ejecución o por cargas medias a ritmo lento de ejecución.

Puede que en números no se mejore el Test de 1 RM (una repetición con carga máxima) (por ejemplo que se repita el mismo del mes anterior), pero si mejora el salto y la aceleración esa fuerza que tiene la aplica en menos tiempo y el entrenamiento ha sido efectivo.

Características

Los ejercicios y cambian día a día, sobre todo las cargas, a este plan habría que agregarle los ejercicios de carácter terapéutico o para prevenir lesiones que a cada jugador según su necesidad hay que prescribir.

También aquellos jugadores que padezcan desequilibrios musculares sobre todo en relación a la fuerza de cuádriceps versus femorales (la cual no debería superar el 20 % en favor del cuádriceps) tendrían que trabar aparte para corregir esto debido a la alta relación que esto tiene con las lesiones en la musculatura posterior.

Cargas a utilizar en los ejercicios

La cargas de los ejercicios están expresadas en Porcentajes del Test máximo evaluado, como solamente se evalúan 2 ejercicios, para el resto de los ejercicios se calcula utilizando la siguiente tabla que en definitiva es derivada de los DOS ejercicios testeados.

En los ejercicios de carácter localizado o terapéutico (ejercicios para prevenir lesiones) se trabaja con cargas de hipertrofia medias (peso que canse entre 10 a 20 repeticiones)

CALCULO DEL PESO MAXIMO DE LOS EJERCICIOS NO TESTEADOS PARA FÚTBOL:

Sobre aquellos ejercicios que no se testearon, el peso máximo se asignará de la siguiente forma:

- 1-Para El ejercicio de entrada en calor:
Se toma el resultado de Press de Pecho.
- 2-Arranque francés colgado:
El resultado de press de Pecho.
- 3-Para Tirones:
Se toma 20% más de press de pecho como test máximo.
- 4-Para Press hombros parado:
Se toma el 10 al 20% menos del resultado de press de pecho.
- 5-Para remo inclinado
Se tomará un 10 a 20 % menos que el press de pecho.
- 6-Para Sentadilla Adelante:
Se toma un 20% menos de sentadilla Atrás.
- 7-En todos los ejercicios de saltos los porcentajes se toman del resultado de sentadilla atrás.
- 8-En los ejercicios de Camilla de cuádriceps y femorales el peso es individual procurando llegar bien cansado al final de cada serie (al Fallo).
- 9-En los ejercicios de elevación de piernas se utilizará tobilleras de o una medicine ball de 2 a 3 Kg (c/pierna).
- 10-En el ejercicio de braceo con mancuernas se utilizara mancuernas de 2-3 Kg realizándolo a gran amplitud con énfasis en la articulación del hombro y no en el codo.
- 11- En el ejercicio de transferencia de lanzar la pelota c/manos realizarlo con pelota de 1,5 a 3 kg.

Aspectos organizativos

El ejercicio de entrada en calor consiste en llevar la barra desde el piso al pecho y del pecho a la extensión completa de los hombros en un movimiento casi sin detenciones en el pecho y de allí abajo nuevamente sin parar o marcar pausas entre una repetición y otra.

El peso a utilizar en este ejercicio y en arranque francés se saca del máximo del press de pecho, es así para enfatizar en la técnica, y la velocidad del movimiento y no tanto en la

fuerza. En el caso de un arquero la carga puede ser del 55 a 70 % de lo logrado en press de pecho.

Mejorías Encontradas

Las mejorías encontradas luego de la aplicación de este plan fue en el primer mes (evaluación realizada a las 5 semanas) fue de, en fuerza una mejoría del 25 % COMO PROMEDIO el salto mejoro en promedio 4 cm. en todo el equipo y el Test de aceleración se mejoro en 80 décimas en promedio .

Estas mejorías demuestran dos cosas, una la efectividad de este plan, y la otro la mas importante es que Si bien estos jugadores venían haciendo pesas antes de realizar este plan, JAMAS se le había tomado un Test de fuerza máxima para calcular cargas de entrenamiento.

Eso es por miedo de los técnicos y muchas veces el miedo es síndrome de desconocimiento. Es por eso que la fuerza deberá evaluarse cada 4 a 6 semanas como máximo para luego nuevamente recalcular los pesos en base a los porcentajes de entrenamiento.

Esta tendencia de mejoría se mantuvo durante los 3 primeros meses mejorando la fuerza en un promedio del 10 % para cada uno los meses restantes en que se aplico este plan y en un 5% el salto y la velocidad.

Recomiendo realizar el Test de fuerza máxima, saltos y velocidad cada 4 a 6 semanas y corroborar a marcha y efectividad del entrenamiento.

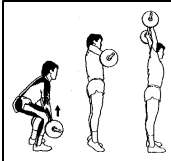
Profesor Edgardo Reitmann

Listado de Ejercicios

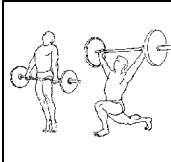
FUTBOL PRIMER MES, FORO DE ENTRENAMIENTO

Lunes

Semana N° : 1



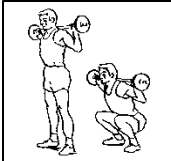
1- ENTRADA EN CALORDÍA 1
3x5x(35)



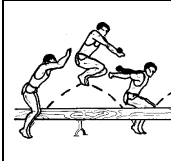
2- arranque frances colgado
4x3x(35)



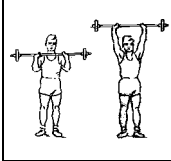
3- EXT.RODILLA SENTADO
3x10



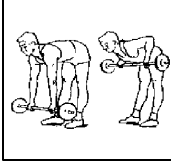
4- SENT BARRA ATRAS
1x4x(55)+2x5x(65)+1x4x(75)+1x1x(85)



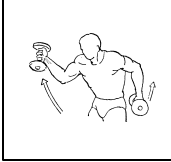
5- ZIG ZAG CON BANCO
3x8



6- PRESS BARRA PARADO
1x4x(55)+2x5x(65)+1x4x(75)+1x1x(85)

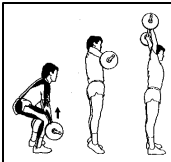


7- REMO INCLINADO EN BANCO
1x4x(55)+2x5x(65)+1x4x(75)+1x1x(85)

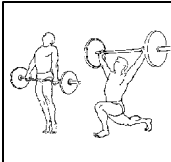


8- braceo con manc
3x12

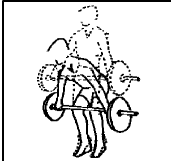
Miércoles



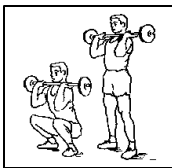
1- ENTRADA EN CALOR
2x6x(30)



2- arranque frances colgado
4x3x(40)

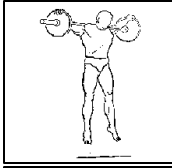


3- TIRONES
1x3x(55)+1x4x(65)+1x3x(65)+1x3x(75)+1x1x(85)



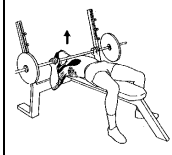
4- SENT BARRA ADELANTE

1x7x(55)+2x6x(65)+1x4x(65)+1x4x(75)+1x3x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)



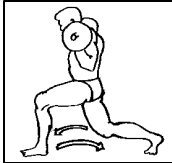
5- SALTOS CON PESAS

2x8x(20)



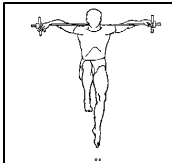
6- PRESS BCO

1x5x(55)+1x6x(65)+1x7x(65)+1x5x(75)+1x2x(85)



7- ESTOCADAS

3x6x(20)



8- SKIPPING CON PESAS

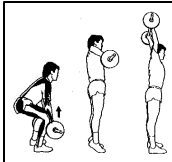
2x20x(30)



9- elevaciòn de piernas

3x12x(3)

Viernes



1- ENTRADA EN CALOR

2x5x(30)



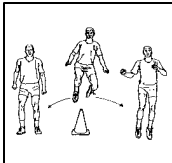
2- EXT. RODILLA SENTADO

3x10



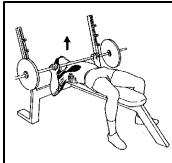
3- SENT BARRA ATRAS

1x4x(55)+1x5x(65)+1x4x(65)+1x3x(75)+1x1x(85) +1x1x(95)



4- SALTOS A UNO Y OTRO LADO

3x8

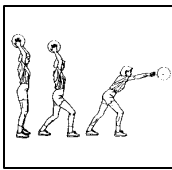


5- PRESS BCO

1x4x(55)+1x5x(65)+1x6x(65)+1x4x(75)+1x2x(85)

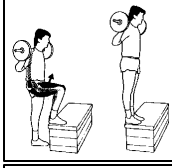
Lunes

Semana N° : 2



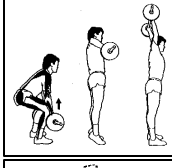
6- LANZ DE PELOTA

3x6



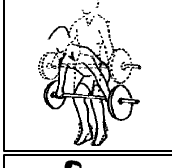
7- SUBIR Y BAJAR SALTANDO

3x12x(25)



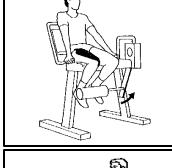
1- ENTRADA EN CALOR

2x5x(35)



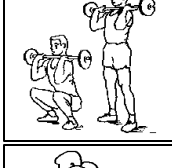
2- TIRONES

1x2x(55)+1x3x(65)+1x2x(65)+1x3x(75)+1x1x(85)



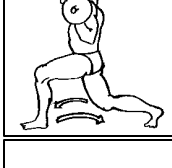
3- EXT.RODILLA SENTADO

2x12



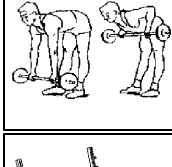
4- SENT BARRA ADELANTE

1x4x(55)+1x4x(65)+1x3x(65)+1x4x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)



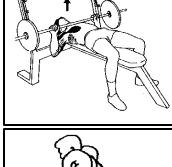
5- SALTOS COTIJERA

3x8x(30)



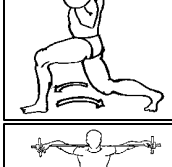
6- REMO INCLINADO EN BANCO

1x7x(65)+1x7x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)



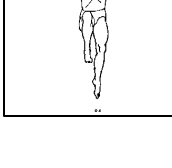
7- PRESS BCO

1x3x(55)+1x6x(65)+1x3x(75)+1x2x(85)



8- ESTOCADAS

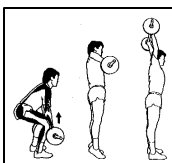
2x6x(25)



9- SKIPPING CIPESAS

3x20x(30)

Miércoles



1- ENTRADA EN CALOR

2x5x(30)



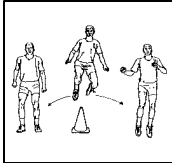
2- EXT. RODILLA SENTADO

2x12



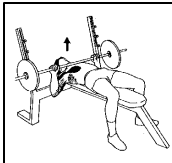
3- SENT BARRA ATRAS

1x5x(55)+1x5x(65)+1x4x(65)+1x5x(75)+1x3x(85)+1x1x(95)



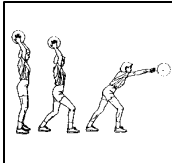
4- SALTOS A UNO Y OTRO LADO

2x10



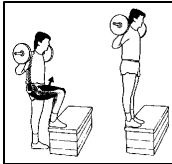
5- PRESS BCO

1x4x(55)+1x8x(65)+1x5x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)



6- LANZ DE PELOTA

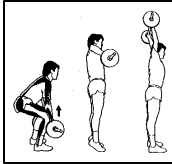
3x6



7- SUBIR Y BAJAR SALTANDO

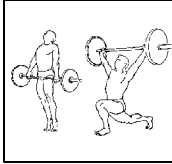
3x10x(25)

Viernes



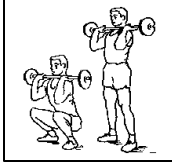
1- ENTRADA EN CALOR

2x4x(35)



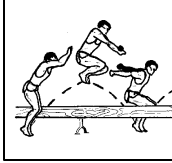
2- arranque frances colgado

4x3x(35)



3- SENT BARRA ADELANTE

1x3x(55)+1x6x(65)+1x4x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)

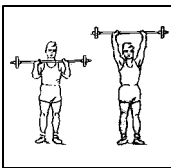


4- ZIG ZAG CON BANCO

3x8

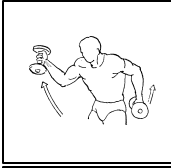
Lunes

Semana N° : 3



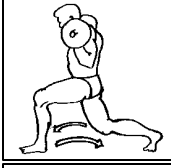
5- PRESS BARRA PARADO

1x3x(55)+1x7x(65)+1x4x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)



6- braceo con manc

3x12



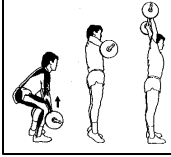
7- ESTOCADAS

2x6x(25)



8- elevaciòn de piernas

3x15



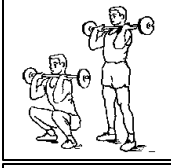
1- ENTRADA EN CALOR

3x5x(30)



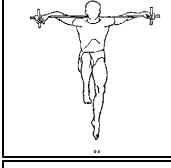
2- EXT.RODILLA SENTADO

2x12



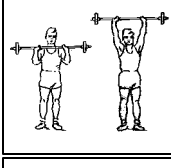
3- SENT BARRA ADELANTE

1x3x(55)+1x6x(65)+1x4x(75)+1x3x(75)+1x4x(85)



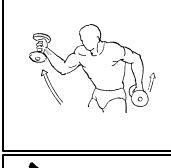
4- SKIPPING CIPESAS

3x20



5- PRESS BARRA PARADO

1x2x(55)+1x5x(65)+1x5x(75)+1x3x(85)



6- braceo con manc

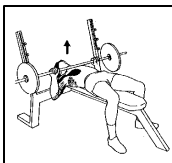
3x15



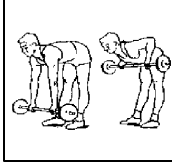
7- elevaciòn de piernas

3x15

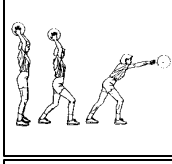
Miércoles



1- PRESS BCO
1x2x(55)+1x3x(65)+1x4x(75)+1x2x(85)



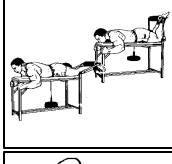
2- REMO INCLINADO EN BANCO
1x2x(55)+1x3x(65)+1x4x(75)+1x2x(85)



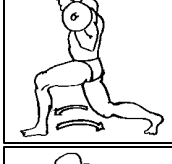
3- LANZ DE PELOTA
4x6



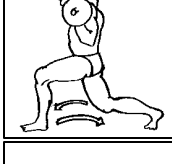
4- EXT. RODILLA SENTADO
3x12



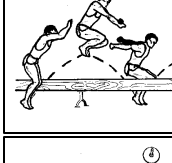
5- FLEX. RODILLAS ACOSTADO
3x12



6- ESTOCADAS
3x6x(25)

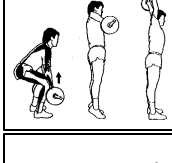


7- SALTOS CITIJERA
3x10x(30)

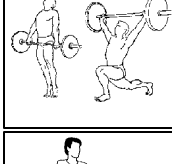


8- ZIG ZAG CON BANCO
3x8

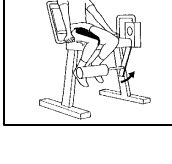
Viernes



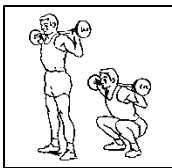
1- ENTRADA EN CALOR
2x4x(35)



2- arranque frances colgado
3x3x(35)

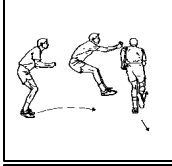


3- EXT. RODILLA SENTADO
3x12



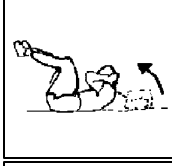
4- SENT BARRA ATRAS

1x2x(55)+1x4x(65)+1x5x(75)+1x3x(85)



5- Salto y cambio de dirección

3x6



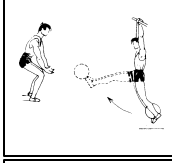
6- Bolita

3x30



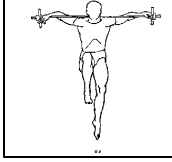
7- Elevacion Rodillasc/peso

3x12



8- Lanzamiento prlotas c/p

3x6



9- SKIPING C/PESAS

3x20