

# DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS

## EN EL FÚTBOL



### → Desarrollo de las Cualidades Físicas en categoría Infantil.

#### Desarrollo de la Fuerza.

En esta etapa hay un aumento significativo de la fuerza. No se trabaja esta componente específicamente, y sí va relacionada y mucho con la coordinación.

Ejercicios a utilizar: ejercicios en forma de juegos que contemplen el empleo de pequeñas cargas, juegos de fuerza y de lucha y circuitos, también las formas jugadas con saltos, lanzamientos, eso sí sin sobrecargar la columna vertebral y sin utilizar vallas altas.

#### Desarrollo de la Potencia.

Es la máxima expresión de fuerza y velocidad. Los medios a utilizar son los mimos que en el apartado de fuerza, con la componente de velocidad añadida.

#### Desarrollo de la Resistencia.

El primer objetivo es conseguir una buena base sobre la que apoyar la futura especialización. Para desarrollar la condición general, los objetivos serán los encaminados a la preparación cardíaca, a la respiratoria, y a la preparación muscular. Los medios que podemos utilizar son juegos de educación física de base, juegos lúdicos, entrenamiento en circuito, carrera continua, autocargas y ejercicios por parejas... siempre en condición aeróbica.

La resistencia específica, se trabajará en base a la teoría explicada y con la especialidad del deporte a desarrollar, y ya a partir de la etapa infantil a programar el trabajo anaeróbico.

#### Desarrollo de la Velocidad.

En la categoría infantil, hay un aumento de la velocidad, por lo tanto es muy importante trabajarla. Todo ello es debido a la mejora de fuerza y de la coordinación. Es importante un buen trabajo de velocidad de reacción, agilidad y de rapidez de frecuencia. En ocasiones relacionar el trabajo de velocidad y coordinación.

Siendo la velocidad uno de los objetivos prioritarios de PF, ya que el fútbol camina hacia la velocidad y marca las diferencias del juego. Los medios son:

- Velocidad Reacción (salidas, reacciones, juegos...)
- Impulsión (ejercicios de fortalecer pies, tobillos, carreras cuesta arriba, entrenamientos de fuerza aplicados a la Fuerza Explosiva y a la Potencia, escaleras...)
- Frecuencia (tramos cortos con cambios de ritmo, movimientos segmentarios, correr cuesta abajo, salidas en desequilibrio, trabajo con elásticos...)
- Amplitud (elasticidad y movilidad articular, trabajos de impulsión).

- Velocidad Resistencia (repeticiones de distancias cortas y variadas, 20, 40, 60m. con recuperaciones completas).
- Técnica de Carrera (ejercicios de asimilación de la técnica de carrera, o juegos de carrera).

Desarrollo de la Flexibilidad.

Etapla llamada de Gimnasia de las Articulaciones, donde se debe desarrollar una flexibilidad con máximo recorrido articular tanto en la flexión como en la extensión.

La movilidad articular es una propiedad determinante para la aplicación de las demás capacidades. Nos hace rendir mucho más y además previene lesiones articulares.

Medios: estiramientos, flexibilidad activa y pasiva, stretching...

Siempre trabajo la velocidad después de un trabajo de fuerza\*\*\*.

Desarrollo de la Coordinación.

Muy importante en esta etapa, es la capacidad necesaria para conseguir precisión en los gestos. Medios: giros, volteretas, saltos con y sin aparatos, ejercicios de aros, picas, cuerdas... y toda clase de ejercicios específicos del deporte que tenga esta componente.

Esta cualidad está muy relacionada con la de equilibrio, cuyos medios pueden ser: apoyos sobre un pie, apoyos sobre distintas posiciones de los pies, mantener objetos sobre la cabeza, saltos con y sin aparatos, caminar sobre algo, ejercicios de adaptación a la altura, ejercicios disminuyendo la base de sustentación, ejercicios de caídas y cambios de posición...

---

→ **Desarrollo de las Cualidades Físicas en categoría Cadete.**

Desarrollo de la Fuerza.

En esta etapa de cadete, hay un aumento de la masa muscular, La musculatura soporta cargas máximas, pero huesos y articulaciones no están suficientemente preparados. \*\*\*Debemos tener cuidado de cargar la columna vertebral. Podemos empezar a utilizar las vallas altas, en cadete b, pero sin excederse.

Ejercicios a utilizar: autocargas, balones medicinales, ejercicios por parejas, elementos de gimnasio (\*peso), espalderas, isometría, saltos y multisaltos, pliometría, circuitos, trabajos con elásticos o chalecos...

Desarrollo de la Potencia.

Es la máxima expresión de fuerza y velocidad. Los medios a utilizar son los mismos que en el apartado de fuerza, con la componente de velocidad añadida.

Desarrollo de la Resistencia.

El primer objetivo es conseguir una buena base sobre la que apoyar la futura especialización. Para desarrollar la condición general, los objetivos serán los encaminados a la preparación cardíaca, a la respiratoria, y a la preparación muscular. Los medios que podemos utilizar son juegos de educación física de base, juegos lúdicos, entrenamiento en circuito, carrera continua, autocargas y ejercicios por parejas... siempre en condición aeróbica.

La resistencia específica, se trabajará en base a la teoría explicada y con la especialidad del deporte a desarrollar, y ya a partir de la etapa cadete podemos programar el trabajo anaeróbico.

Desarrollo de la Velocidad.

En la categoría cadete, aumentan los cambios corporales, lo cual disminuye o estanca la coordinación, aunque la velocidad sigue en aumento. Es importante mezclar los dos trabajos. Siendo la velocidad uno de los objetivos prioritarios de PF, ya que el fútbol camina hacia la velocidad y marca las diferencias del juego. Los medios son:

- Velocidad Reacción (salidas, reacciones, juegos...)
- Impulsión (ejercicios de fortalecer pies, tobillos, carreras cuesta arriba, entrenamientos de fuerza aplicados a la Fuerza Explosiva y a la Potencia, escaleras...)
- Frecuencia (tramos cortos con cambios de ritmo, movimientos segmentarios, correr cuesta abajo, salidas en desequilibrio, trabajo con elásticos...)
- Amplitud (elasticidad y movilidad articular, trabajos de impulsión).
- Velocidad Resistencia (repeticiones de distancias cortas y variadas, 20, 40, 60m. con recuperaciones completas).
- Técnica de Carrera (ejercicios de asimilación de la técnica de carrera, o juegos de carrera).

Desarrollo de la Flexibilidad.

La movilidad articular es una propiedad determinante para la aplicación de las demás capacidades. Nos hace rendir mucho más y además previene lesiones articulares.

Medios: estiramientos, flexibilidad activa y pasiva, stretching...

Siempre trabajo la velocidad después de un trabajo de fuerza\*\*\*.

Desarrollo de la Coordinación.

Es la capacidad necesaria para conseguir precisión en los gestos. Medios: giros, volteretas, saltos con y sin aparatos, ejercicios de aros, picas, cuerdas... y toda clase de ejercicios específicos del deporte que tenga esta componente.

Esta cualidad está muy relacionada con la de equilibrio, cuyos medios pueden ser: apoyos sobre un pie, apoyos sobre distintas posiciones de los pies, mantener objetos sobre la cabeza, saltos con y sin aparatos, caminar sobre algo, ejercicios de adaptación a la altura, ejercicios disminuyendo la base de sustentación, ejercicios de caídas y cambios de posición...

---

**→ Desarrollo de las Cualidades Físicas en categoría Juvenil.**

Desarrollo de la Fuerza.

En esta etapa de cadete y de primer año de juvenil, hay un aumento de la masa muscular, La musculatura soporta cargas máximas, pero huesos y articulaciones no están suficientemente preparados. \*\*\*Debemos tener cuidado de cargar la columna vertebral.

Ejercicios a utilizar: autocargas, balones medicinales, ejercicios por parejas, elementos de gimnasio (\*peso), espalderas, isometría, saltos y multisaltos, pliometría, circuitos, trabajos con elásticos o chalecos...

Desarrollo de la Potencia.

Es la máxima expresión de fuerza y velocidad. Los medios a utilizar son los mimos que en el apartado de fuerza, con la componente de velocidad añadida.

Desarrollo de la Resistencia.

El primer objetivo es conseguir una buena base sobre la que apoyar la futura especialización. Para desarrollar la condición general, los objetivos serán los encaminados a la preparación cardíaca, a la respiratoria, y a la preparación muscular. Los medios que podemos utilizar son juegos de educación física de base, juegos lúdicos, entrenamiento en circuito, carrera continua, autocargas y ejercicios por parejas... siempre en condición aeróbica.

La resistencia específica, se trabajará en base a la teoría explicada y con la especialidad del deporte a desarrollar.

Desarrollo de la Velocidad.

Siendo uno de los objetivos prioritarios de PF, ya que el fútbol camina hacia la velocidad y marca las diferencias del juego. Los medios son:

- Velocidad Reacción (salidas, reacciones, juegos...)
- Impulsión (ejercicios de fortalecer pies, tobillos, carreras cuesta arriba, entrenamientos de fuerza aplicados a la Fuerza Explosiva y a la Potencia, escaleras...)
- Frecuencia (tramos cortos con cambios de ritmo, movimientos segmentarios, correr cuesta abajo, salidas en desequilibrio, trabajo con elásticos...)
- Amplitud (elasticidad y movilidad articular, trabajos de impulsión).
- Velocidad Resistencia (repeticiones de distancias cortas y variadas, 20, 40, 60m. con recuperaciones completas).
- Técnica de Carrera (ejercicios de asimilación de la técnica de carrera, o juegos de carrera).

Desarrollo de la Flexibilidad.

La movilidad articular es una propiedad determinante para la aplicación de las demás capacidades. Nos hace rendir mucho más y además previene lesiones articulares.

Medios: estiramientos, flexibilidad activa y pasiva, stretching...

Desarrollo de la Coordinación.

Es la capacidad necesaria para conseguir precisión en los gestos. Medios: giros, volteretas, saltos con y sin aparatos, ejercicios de aros, picas, cuerdas... y toda clase de ejercicios específicos del deporte que tenga esta componente.

Esta cualidad está muy relacionada con la de equilibrio, cuyos medios pueden ser: apoyos sobre un pie, apoyos sobre distintas posiciones de los pies, mantener objetos sobre la cabeza, saltos con y sin aparatos, caminar sobre algo, ejercicios de adaptación a la altura, ejercicios disminuyendo la base de sustentación, ejercicios de caídas y cambios de posición...

✎ Finalmente decir que en cualquier etapa, la importancia de la consecución de todos estos desarrollos es primordial, pero no hay que dejar pasar algunas que pueden llevar al traste nuestra buena labor, así que también deberemos controlar.

- Control de horarios.
- Horas de descanso.
- Vigilancia de la alimentación y comidas.
- Exceso de entrenamiento (colegio, plazas, playa...)
- Interés por el entrenamiento (motivación)...
- Salidas nocturnas.
- Insolaciones en épocas cercanas al verano.
- Todo el llamado entrenamiento invisible.