

Alumno: Marino Solares González

EJERCICIOS PREVENTIVOS

TEMPORIZACIÓN, SECUENCIACIÓN Y ANALISIS

EFFECTOS DE LOS EJERCICIOS

Lo primero que realizaremos será marcar unas directrices generales, que desde mi punto de vista, serán básicas para la prevención de las lesiones y la correcta asimilación de la carga de entrenamiento.

DIRECTRICES GENERALES

Desde la perspectiva del entrenador:

- Tener en cuenta la estructura de las sesiones
- Realizar un calentamiento adecuado
- Apropiaada relación entre juego y entrenamiento
- Reducción de la sobrecarga física y psicológica.

Desde la perspectiva de los jugadores:

- Mejora de los hábitos de la forma de vida.(descanso, nutrición, hidratación)
- Mejora de sus capacidades físicas y psíquicas para la competición.

Desde la perspectiva medica:

- Realizar una evaluación previa con el fin de establecer trabajo para corregir descompensaciones.
- Tener en cuenta la historia clínica del jugador.
- Respetar la información que dan los futbolistas sobre los síntomas de sus lesiones.
- Estas directrices generales desembocaran en una serie de consideraciones en la planificación de las actividades a realizar con el equipo.

CONSIDERACIONES EN LA PLANIFICACION

- Tras las vacaciones de verano y siempre después de un microciclo introductorio como mínimo, en la fase de pretemporada en que más carga de entrenamiento hay, se realizan 4 microciclos de 4 días (3 de carga y 1 de regeneración)
- Siempre que hay un entrenamiento el día posterior al partido, el objetivo del mismo es “Regenerador”, al igual que después de los dos días de entrenamiento semanales de carga más alta.
- La primera sesión de entrenamiento semanal después del día de descanso tiene siempre un calentamiento prolongado y aeróbico. La flexibilidad, el trabajo compensatorio muscular y el acondicionamiento físico para soportar una mayor carga por la tarde si ese mismo día hay dos sesiones de entrenamiento, son siempre objetivos específicos en esta sesión.
- En un mínimo de dos sesiones semanales durante toda la temporada, hay un trabajo de fuerza compensatorio (25’-30’ por sesión) básicamente para:
 - Abdominales - Abductores – Adductores.
 - Flexores y Extensores de la rodilla.
- Los “estiramientos” se utilizan en todas las sesiones de entrenamiento, en los calentamientos, durante la propia sesión de entrenamiento (dependiendo de las cargas planificadas) y en una última fase de “vuelta a la calma”.
- Informar al deportista sobre hábitos nutricionales y estilos de vida saludables. (hojas con composiciones de comidas equilibradas, medidas de recuperación tras el esfuerzo, correcta hidratación...)
- Establecer una vía de comunicación y de trabajo coordinado con el servicio médico. (médicos, fisioterapeutas).

En segundo lugar lo que haremos será definir los **contenidos del trabajo preventivo** y con ellos sus **ejercicios**.

Este trabajo preventivo se centrara en tres contenidos fundamentales como son:

1º Los ejercicios de fuerza, especialmente en la musculatura de apoyo.(cinturón pélvico ,musculatura dorsal, paravertebral y lumbar). *Nota: ver Ejercicios Anexo.*

Atención al adecuado equilibrio muscular (relación agonista-antagonista)

El protocolo de trabajo que hemos seguido consta de tres sesiones semanales que se realizan en la fase final del entrenamiento, entre 20-25', donde iremos aumentando el volumen y la intensidad .

Se divide el trabajo en 3 grupos:

1º grupo de refuerzo abdominal (recto del abdomen, oblicuos, transverso...)

2º grupo con tareas de refuerzo del glúteo, paravertebral y tareas con elementos de rotación (rotación y frenado)

3º grupo dentro del grupo de ejercicios de mejora de la fuerza del tren inferior donde utilizamos el Fitball.

Distribución semanal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
OBLICUO, TRANSVERSO, RECTO ABDOM.		GLUTEO, PARAVERTEBRAL E. ROTACION MEJ. FUERZA QUADRICEPS ISQUIOS		OBLICUO TRANSVERSO RECTO ABDOM.

2º Los ejercicios propioceptivos, Partiendo de que la propiocepción es la modalidad sensorial que abarca las sensaciones del movimiento (cinestesia) y de las posiciones de las articulaciones, cuando planteemos objetivos preventivos a través de este tipo de trabajo en el entrenamiento (por ejemplo saltos con distintos grados de desequilibrio en las caídas durante un calentamiento), es básico que los futbolistas tengan que percibir conscientemente su movimiento y el control de éste.

Los ejercicios propioceptivos los incluiremos en los calentamientos de cada sesión y en el calentamiento de competición.

EJERCICIOS:

- Diferentes tipos de saltos: saltos a la pata coja, salto con dos piernas caigo con una, saltos laterales, salto mas giro de 180º, carrera mas salto con una pierna....
- Empujes y tracciones con el compañero.
- Carrera con los ojos cerrados.
- Salto con ojos cerrados (con/sin giro)
- Gestos específicos del fútbol con un solo apoyo.(reproducción de diferentes golpes manteniendo la postura.)

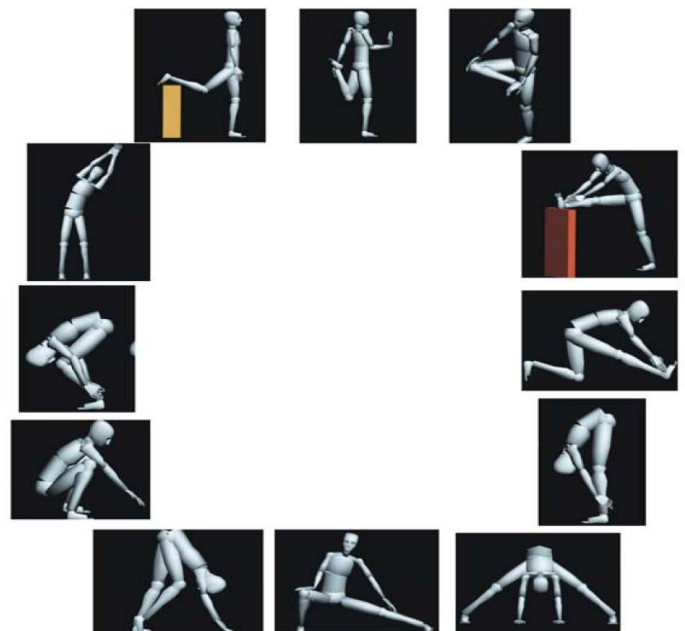
3º Los ejercicios de flexibilidad con el desarrollo y mantenimiento de la flexibilidad en el fútbol se va a buscar:

- permitir la correcta realización de todos los gestos técnicos (buena amplitud de movimientos)
- prevenir lesiones por sobreestiramiento
- mejorar el estado del deportista, gracias al correcto equilibrio artromuscular
- recuperar el estado muscular (asimilar cargas de entrenamiento neuromuscular, recuperación más rápida)
- obtener una musculatura más eficiente (longitud y tono adecuado para competir)

Realizaremos los ejercicios de estiramiento, antes, durante y al final de cada entrenamiento.

-en el **calentamiento**: en una doble vertiente: una para alcanzar el grado de movilidad y extensibilidad muscular adecuado para la realización de los gestos técnico y prevenir lesiones. Para ello, utilizaremos técnicas que logren extensibilidad muscular: estiramiento estático, diferentes tipos de stretching,... pero una vez el músculo tenga cierta temperatura que favorezca su extensibilidad porque se reduce la viscosidad muscular y dos para preparar a la musculatura, solicitando su grado de contractibilidad y elasticidad, a través de métodos dinámicos, una vez se haya alcanzado buena extensibilidad muscular con los otros métodos .

Tabla de estiramientos para el calentamiento.



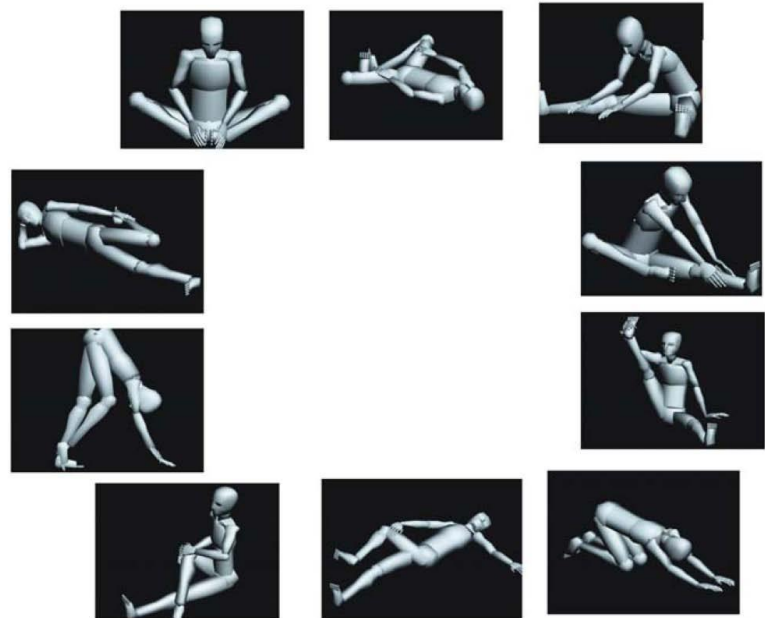
-durante la sesión de entrenamiento, tendremos dos posibilidades:

- para favorecer la recuperación entre ejercicios, con lo cual deberemos emplear técnicas estáticas y pasivas para reducir el tono muscular
- para desarrollar específicamente esta cualidad, utilizando los métodos a los que hacíamos referencia en el apartado anterior: diferentes tipos de stretching.

-al final de la sesión de entrenamiento:

- para reducir el tono muscular y recuperar la longitud de reposo, con lo que utilizaremos los métodos que incidan en el componente muscular, inhibiendo su tono: los estiramientos estáticos, y los métodos de stretching.

Tabla para el final de la sesión



Síntesis de la periodización del trabajo preventivo en un microciclo.

Contenidos : Flexibilidad/ Propiocepcion /Fuerza

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Calentamiento		Calentamiento	Calentamiento	Calentamiento		Calentamiento
Eje propio.		Eje propio.	Eje propio.	Eje propio.		Eje propio.
Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos	Estiramientos		
Parte principal de la sesión		Parte principal de la sesión	Parte principal de la sesión	Parte principal de la sesión		
Trabajo fuerza compensatorio		Trabajo fuerza compensatorio		Trabajo fuerza Compensatorio		
Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos	Estiramientos		
vuelta a la calma		vuelta a la calma	vuelta a la calma	vuelta a la calma		

Anexo. Ejercicios de Fuerza

RECTO ADDOMINAL

1º



2º



1º



2º



OBLICUO

1º



2º



1º



2º



1º



2º



TRANSVERSO ABDOMEN

1º



2º



1º



2º



PARAVERTEBRAL

1º



2º



GLUTEO

1º



2º



1º



2º



EJERCICIOS DE ROTACIÓN

1º



2º



1º



2º



CUADRICEPS

1º



2º



1º



2º



ISQUIOS

1º



2º

