

# El Entrenamiento desde el Sistema



**FFM**  
**Jornadas Técnico-Tácticas**  
**2010-2011**

**MARCOS JÍMENEZ GONZÁLEZ**

Técnico Deportivo Superior

Diplomado en Magisterio: Educación Física

Licenciado en CC. Actividad Física y el Deporte

Experto Universitario en Entrenamiento Deportivo

Entrenador Nacional de Fútbol, RFEF.

## PRESENTACIÓN

La presente ponencia práctica sobre el entrenamiento en el fútbol, pretende mostrar diferentes tareas o situaciones de entrenamiento de forma secuencial y con claros objetivos para la mejora de diferentes aspectos técnicos, tácticos o físicos desde un sistema de juego cualquiera aunque, en este caso, hayamos tomado como referencia el Sistema 1-4-4-2.

Se trata de una propuesta totalmente discutible y comparable a otros modelos de entrenamiento. Por lo tanto, debe de ser considerada como “una manera más de proceder” en nuestros entrenamientos donde la principal intención está en buscar la máxima especificidad en la posición en el campo donde actúa cada jugador con el fin de desarrollar los aspectos técnicos, tácticos y físicos propios de esas posiciones. Debemos tener presente que las situaciones que se presentan pretenden tener una máxima relación y transferencia a aquellas que se dan en las propias acciones de la competición.

Las situaciones de entrenamiento que se presentan en la sesión práctica, estarán condicionadas a la categoría, edad y nivel de los jugadores, por lo tanto, los parámetros de espacio y tiempo son tan solo aproximados, ya que ambas variables están estrechamente relacionadas con aspectos como el nivel técnico-táctico de los equipos respecto del exigido por la tarea. Será el cuerpo técnico quien deberá de adaptar los citados parámetros para maximizar el aprovechamiento de éstas.

El componente físico siempre estará condicionado a las distancias empleadas, tiempo y reglas de la propia tarea. Es por esto por lo que dichos parámetros marcarán la carga pretendida en función de nuestros objetivos.

Al tratarse de tareas bajo un modelo sistémico de entrenamiento, debe de quedar claro que dentro de las variables y parámetros de la tarea, debemos de dar prioridad a aquellos objetivos planteados. Con esto se pretende señalar hacia donde debe ir dirigida la atención, el análisis y las correcciones del entrenador. Debemos de incidir en aquellos objetivos propuestos dejando en un segundo plano (que no olvidado) todos aquellos contenidos implícitos en la tarea.

A continuación se presenta un calentamiento con un componente táctico y tres situaciones de entrenamiento para la mejora de determinados aspectos del modelo de juego de un equipo que juega con un Sistema 1-4-4-2

También se adjunta una serie de datos físicos obtenidos en tareas planteadas dentro de este sistema donde se pueden apreciar las diferencias visibles en función de los jugadores y sus respectivas posiciones en el terreno de juego, reflejando cómo, en muchas ocasiones, la respuesta fisiológica esperada está “por debajo” de los teóricos parámetros deseados.

## (EJEMPLO DE SESIÓN) el Entrenamiento desde el Sistema

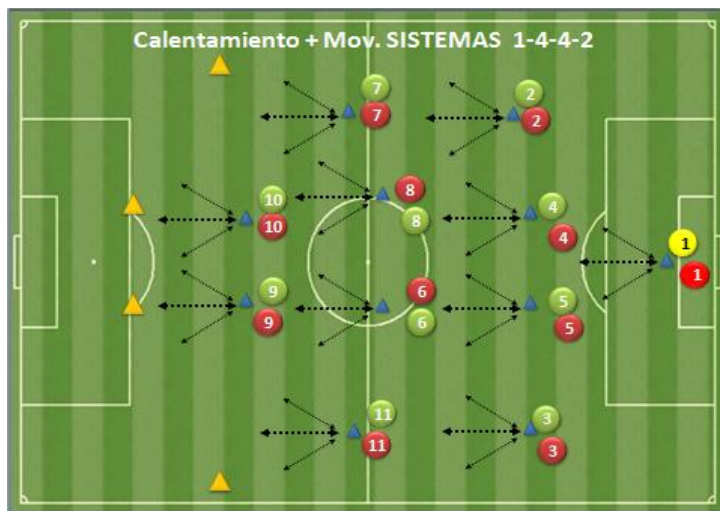


Entrenador: Marcos Jiménez González

FECHA: 11/SEPT/2010	DÍA: MARTES	CAMPO: ENTERO	
SEMANA: 6	MICROCICLO: Carga	MESOCICLO: II	
Nº JUGADORES: 20 + 2porteros	MATERIAL: 3 Juegos de petos, 20 balones, conos.		
CONTENIDOS: Tácticos: Sist.1-4-4-2. Ataque en sup./ Defensa en línea y centro del campo / Conservación del balón // Técnicos : Controles orientados y pases desde posiciones hab.			
EJERCICIOS	Espacio	Ser /1/ Rep.	Vol.
CALENTAMIENTO GEN. Y ESPEC.			
Calentamiento Táctico	C.E.	1x20'	20
Movimientos desde el Sistema 1-4-4-2			
PARTE PRINCIPAL			
Tarea-1: Técnica colectiva (control, pase) en posiciones habituales en el terreno de juego dentro del Sistema.	25x25m.	20'	20
Tarea-2: Trabajo defensivo por líneas.	45x30m	3x10rep	20
Grupo1- Línea Defensiva.			
Grupo2- Línea del centro del campo.			
finalización	45x30m	2x10'	20
VUELTA A LA CALMA			
Estiramientos			10
TOTAL			90

### JUGADORES

1	PORTERO	ESP	14	MEDIO	
2	PORTERO	ESP	15	MEDIO	
3	DEFENSA		16	MEDIO	
4	DEFENSA		17	MEDIO	
5	DEFENSA		18	MEDIO	
6	DEFENSA		19	DELANTERO	
7	DEFENSA		20	DELANTERO	
8	DEFENSA		21	DELANTERO	
9	DEFENSA		22	DELANTERO	
10	DEFENSA		23		
11	MEDIO		24		
12	MEDIO		25		
13	MEDIO		26		



### CALENTAMIENTO

**Jugadores, equipos:** Dos equipos de 11 jugadores

**Organización:** Los dos equipos trabajan a la vez.

**Espacio:** Todo el campo

**Tiempo/series:** 1x20'

**Estructura:** 3' c.c.+ 5' Mov. Articular con Mov.Tácticos + 5'Est, fuerza y activación + 5'Cambios de ritmo con mov. de presión.

**Desarrollo/Reglas:** Situados los dos equipos en un Sist.1-4-4-2, realizar el calentamiento según las indicaciones del preparador físico desde las posiciones de partidas asignadas para cada uno. Finalizaremos con circulaciones de balón por líneas.

**Objetivo:** Los propios del calentamiento + Mejora de la organización espacial en el terreno de juego + Asimilación de movimientos individuales y conjuntos del equipo.



### TAREA - 1

**Jugadores, equipos:** 2 grupos de (4 Atacantes+2) + 4 Defensas

**Organización:** Los defensores, por parejas, rotan cada 1'.

Los delanteros fijos. Atacantes rotan cada 4'

**Espacio:** Cuadrado de 25x25m. + Espacio ext continuo.

**Tiempo/series:** Esfuerzo defensivo: 4x1'x1'rec.act. Esfuerzo ofensivo: 2x4'

**Estructura:** 2' Asimilación + 2' correc. + 2x4' ATAC. + 2x4' DEF.

**Tiempo Total :** 20'

**Desarrollo/Reglas:** Conservación del balón a través de controles orientados y pases desde posiciones habituales dentro del Sistema 1-4-4-2. 1era serie: Obligatorio 2 toques. 2da.serie: 1 ó 2 toques.

**Objetivo:** En ataque, mejorar los controles orientados y pases desde el Sistema 1-4-4-2. Mejorar los mecanismos perceptivos y de toma de decisión. En defensa, anticipaciones y entradas.

**Eficacia de la tarea:**

En defensa: Nº de recuperaciones de balón por minuto.

En ataque: Nº de tantos conseguidos. 1 Cada 10 pases consecutivos



## TAREA 2:

**Jugadores, equipos:** 2 GRUPOS DE TRABAJO de 4+1 x 4

**Organización:** Se cambian funciones defensivas cada 10 jugadas, delanteros fijos.

**Espacio:** 30x30m.

**Tiempo/series:** 3x10rep x equipo

**Estructura:** 5' Asimilación +5' correcciones+15'Práctica Real

**Tiempo Total :** 20'-25'

**Desarrollo/Reglas:**

**GRUPO**

**1 (LÍNEA DE 4 DEL CENTRO DE CAMPO)**

El grupo

de 4 jugadores poseedores del balón, deben de conservarlo para finalmente llegar a pasar el balón a su delantero situado tras la línea de centrocampistas. Éstos, deben de realizar interceptaciones y temporizaciones defensivas ocupando bien su zona tratando de cerrar líneas de pase y evitando que el balón llegue al delantero

**Objetivo:** En ataque, conservación de balón. En defensa, movimientos defensivos con salida a balón. Anticipaciones, interceptaciones y temporizaciones defensivas.

**Eficacia de la tarea:**

En defensa: N° de recuperaciones de balón /10 jugadas

En ataque: N° de balones que logran pasar a su delantero / 10jugadas



**Desarrollo/Reglas:**

**GRUPO**

**2 (LÍNEA DE 4 DEFENSIVA)**

El grupo

de 4 jugadores poseedores del balón, deben de conservarlo para finalmente llegar a pasar el balón a su delantero situado tras la línea de defensas. Éstos, deben de realizar interceptaciones y temporizaciones defensivas ocupando bien su zona tratando de cerrar líneas de pase y evitando que el balón llegue al delantero quien en caso de recibir, debe de finalizar.

**Objetivo:** En ataque, conservación de balón. En defensa, movimientos defensivos con salida a balón. Anticipaciones, interceptaciones y temporizaciones defensivas.

**Eficacia de la tarea:**

En defensa: N° de recuperaciones de balón /10 jugadas

En ataque: N° de balones que logran pasar a su delantero / 10jugadas



## TAREA 3:

**Jugadores, equipos:** 6 Atacantes + 4 Defensas

**Organización:** Defensas rotan cada 2jugadas, delanteros fijos, centrocampistas rotan cada jugada.

**Espacio:** 45x30m.

**Tiempo/series:** 2x10'x2'rec. con correcciones.

**Estructura:** 5' Toma de contacto+5' correcciones+10'PR

**Tiempo Total :** 20'

**Desarrollo/Reglas:** Situación de ataque en superioridad. Tras un desmarque de uno de los dos delanteros, le pasamos el balón y se incorporan al ataque los dos centrocampistas finalizando con un 4x2.

**Objetivo:** En ataque, mov. de desmarque de ruptura, organización del ataque en superioridad con la incorporación de los dos medios centros. En defensa, anticipaciones y temporizaciones defensivas.

**Eficacia de la tarea:**

En defensa: N° de anticipaciones y N° goles encajados por parejas.

En ataque: N° de situaciones de ataque y N° de goles obtenidos



## Informe del entrenamiento

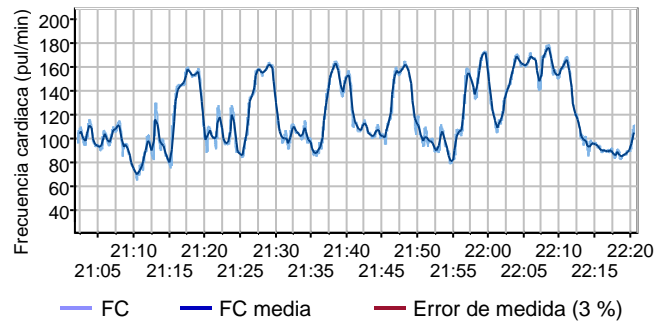
**Nombre:** Lozano Raúl

**Fecha:** 17/02/2010

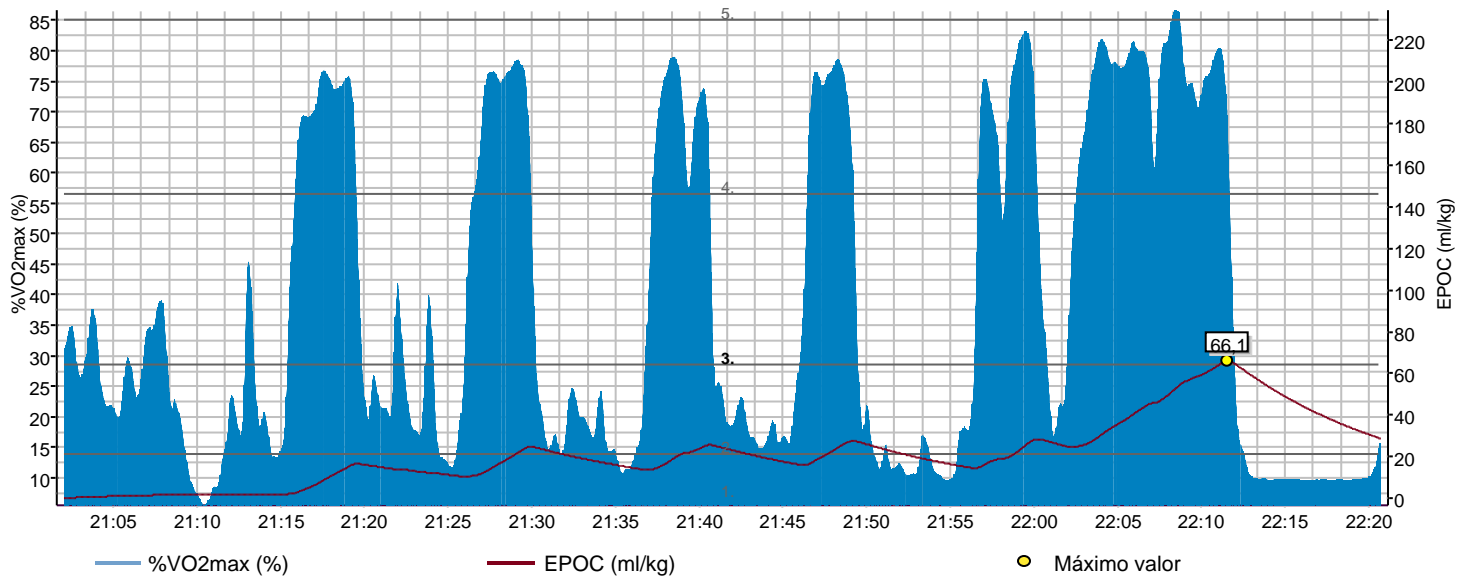
### Datos personales:

Edad	32	Duración	01:18:30
Altura (cm)	175	Hora	21:02:04 - 22:20:34
Peso (kg)	78	FC mín.	70
FC en reposo	60	FC máx.	179
FC máx.	189	FC media	119
Clase de actividad	7,5		

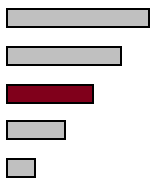
### Información de la evaluación



## Formación Gráfica



## Efecto del entrenamiento



3.0

### Mejora

Esta serie de ejercicios mejora el estado cardiorrespiratorio y constituye la base del plan de entrenamiento

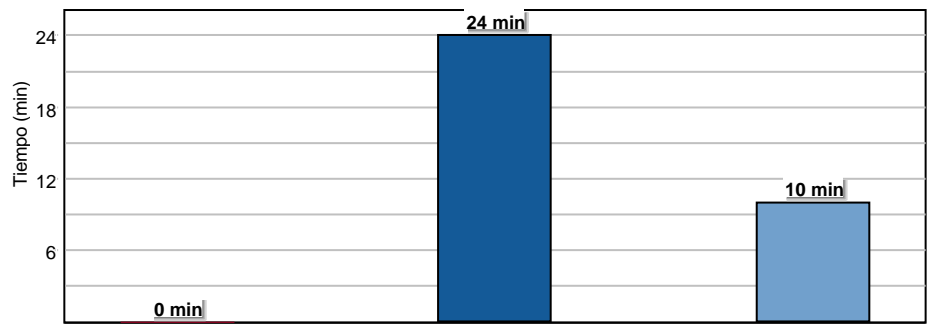
## Notas

Notas para el usuario para la medición.

Clasificación del entrenamiento de resistencia

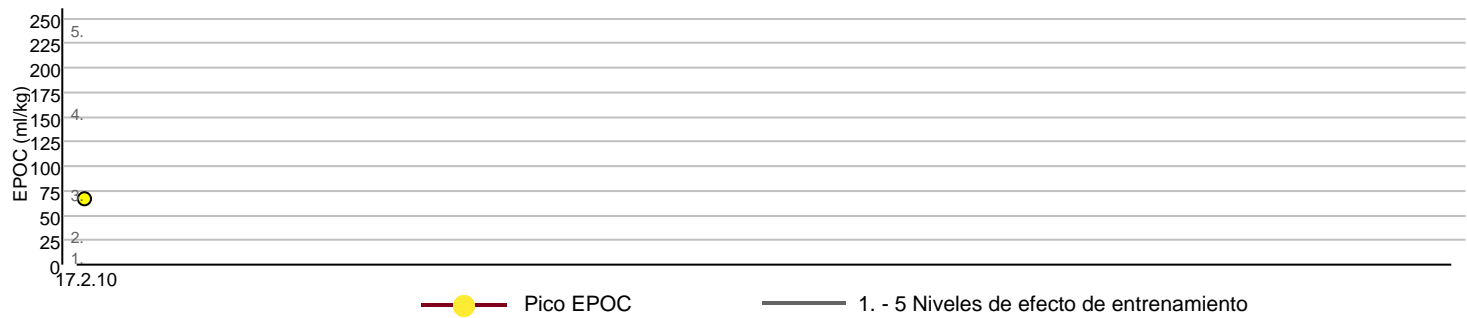


Clasificación de la medición en distintos tipos de entrenamiento de resistencia.

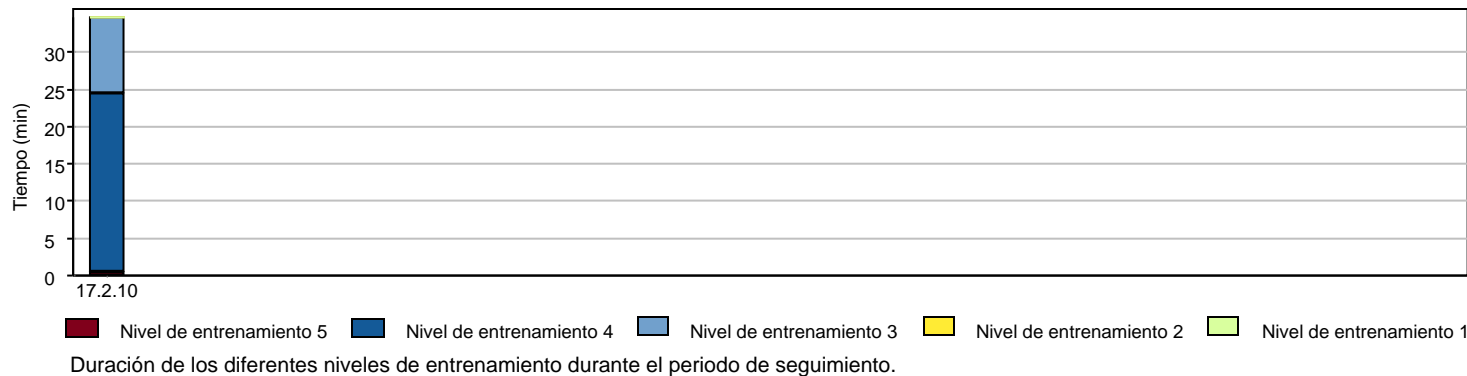


La duración total del ejercicio durante la evaluación fue 35 min. El gráfico muestra el tiempo empleado en los diferentes niveles de entrenamiento de resistencia.

Seguimiento del ejercicio



Picos EPOC durante el periodo de seguimiento.



## Informe del estado físico

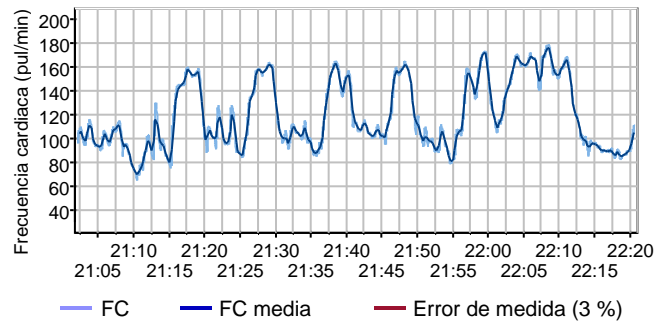
**Nombre:** Lozano Raúl

**Fecha:** 17/02/2010

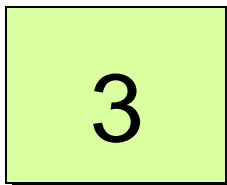
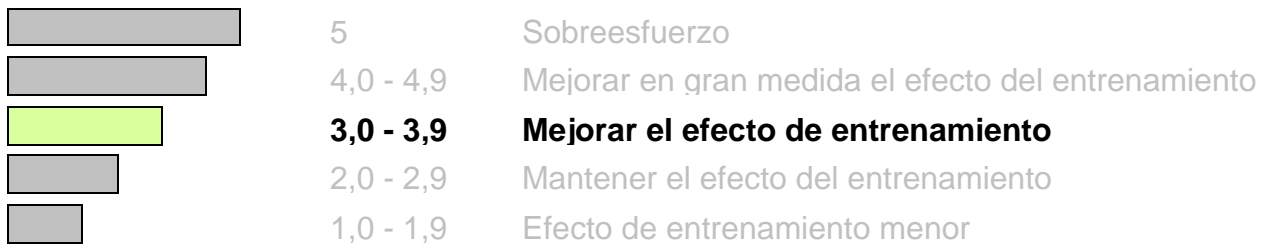
### Datos personales:

Edad	32	Duración	01:18:30
Altura (cm)	175	Hora	21:02:04 - 22:20:34
Peso (kg)	78	FC mín.	70
FC en reposo	60	FC máx.	179
FC máx.	189	FC media	119

### Notas

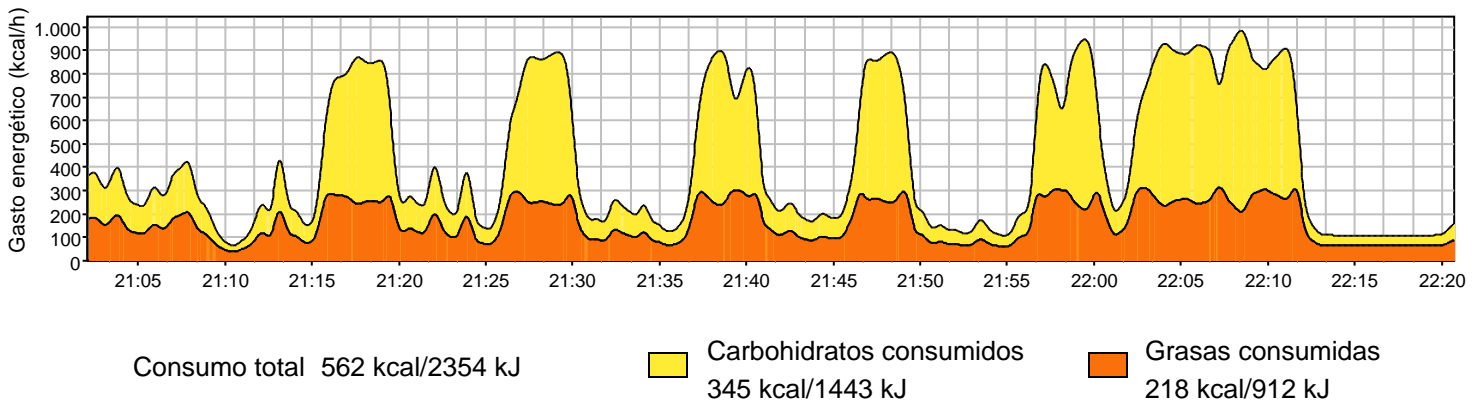


## Efecto del entrenamiento



Esta serie de ejercicios mejora el estado cardiorrespiratorio y constituye la base del plan de entrenamiento

## Distribución de fuentes energéticas



## Optimización de la reducción de grasa

El consumo absoluto de grasa fue el más efectivo a la frecuencia cardíaca de 152 latidos por minuto.

En su caso, el consumo de grasa más efectivo está proporcionalmente al nivel de frecuencia cardíaca de 123 - 142 latidos por minuto.

## Informe del entrenamiento

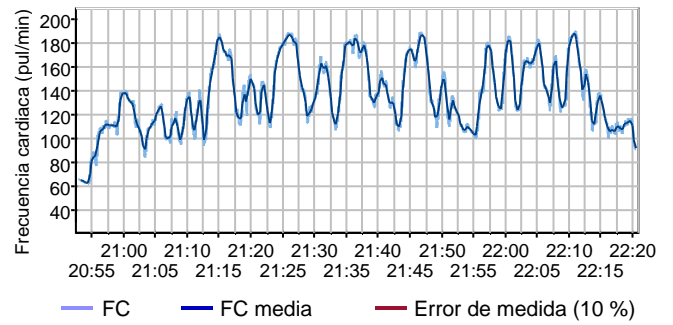
**Nombre:** Tinoco Jesús

**Fecha:** 17/02/2010

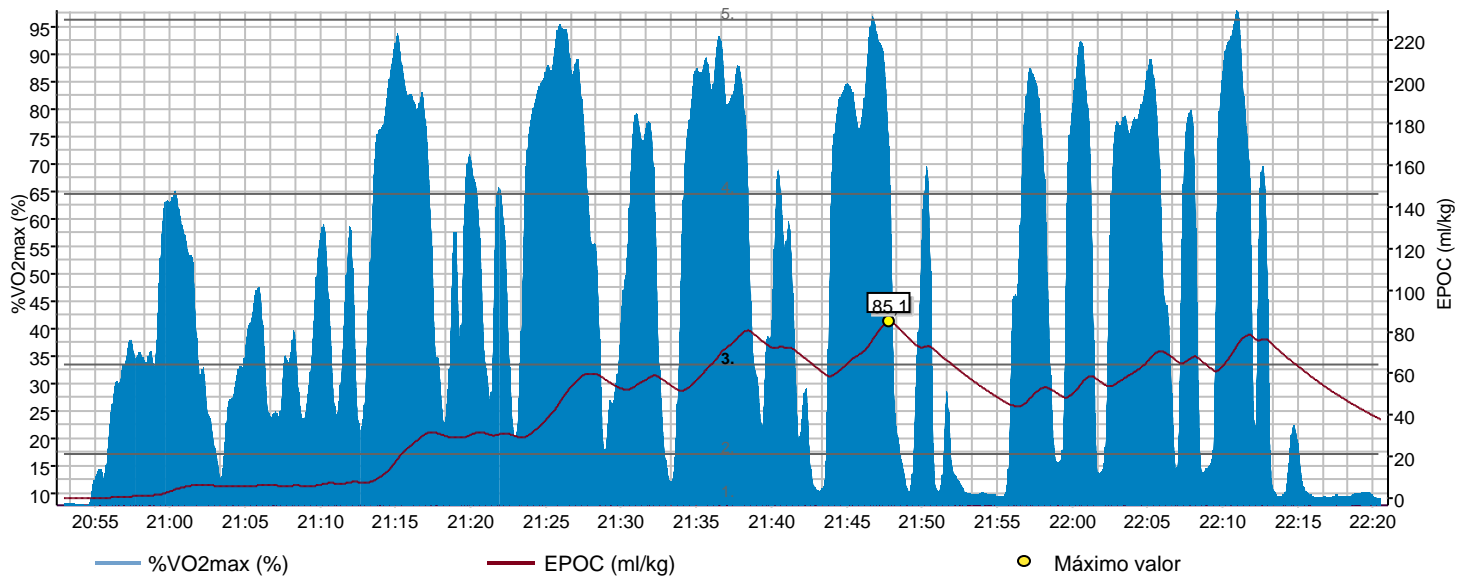
### Datos personales:

Edad	32	Duración	01:27:26
Altura (cm)	172	Hora	20:52:57 - 22:20:23
Peso (kg)	72	FC mín.	80
FC en reposo	60	FC máx.	190
FC máx.	190	FC media	137
Clase de actividad	7,5		

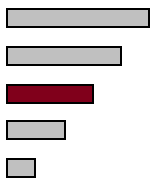
### Información de la evaluación



## Formación Gráfica



## Efecto del entrenamiento



3.2

### Mejora

Esta serie de ejercicios mejora el estado cardiorrespiratorio y constituye la base del plan de entrenamiento

## Notas

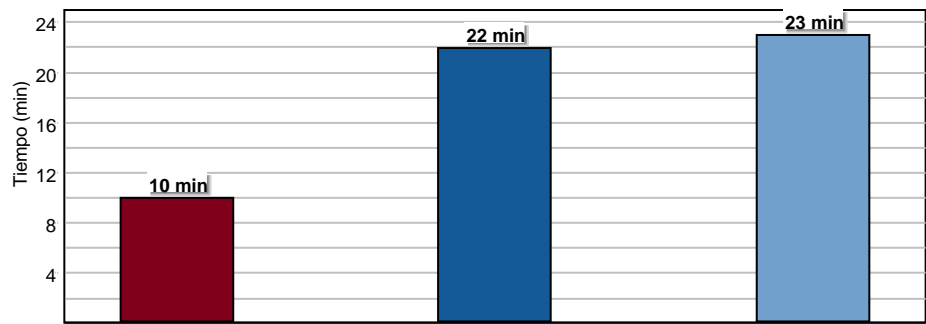
Notas para el usuario para la medición.



Clasificación del entrenamiento de resistencia

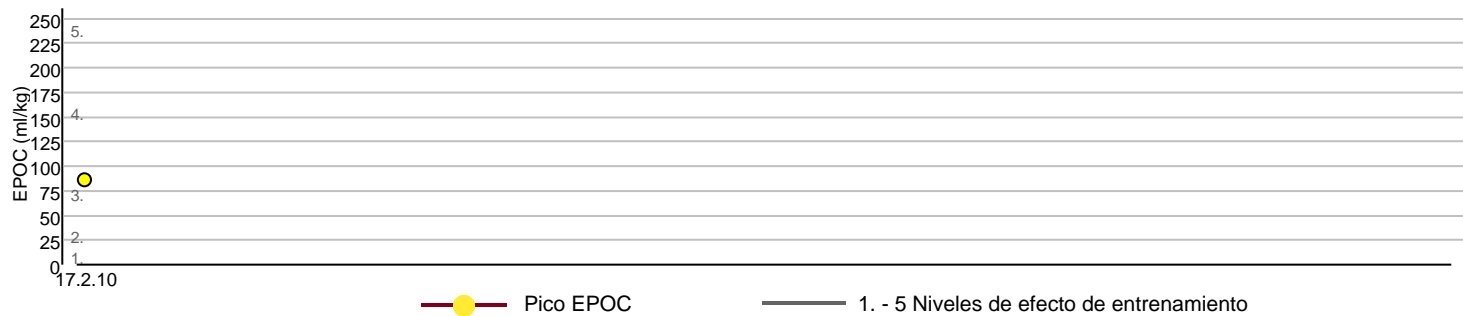


Clasificación de la medición en distintos tipos de entrenamiento de resistencia.

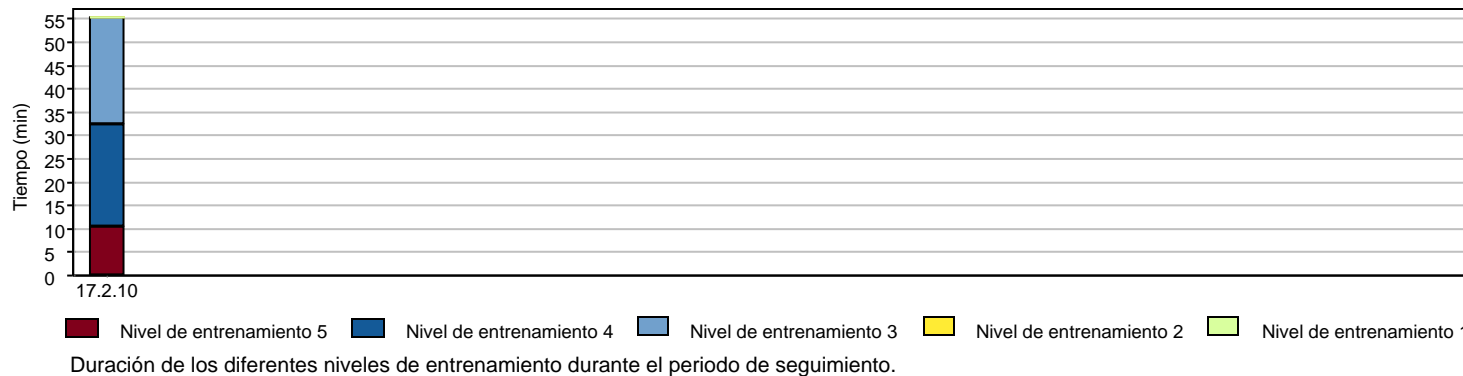


La duración total del ejercicio durante la evaluación fue 55 min. El gráfico muestra el tiempo empleado en los diferentes niveles de entrenamiento de resistencia.

Seguimiento del ejercicio



Picos EPOC durante el periodo de seguimiento.



Duración de los diferentes niveles de entrenamiento durante el periodo de seguimiento.

## Informe del estado físico

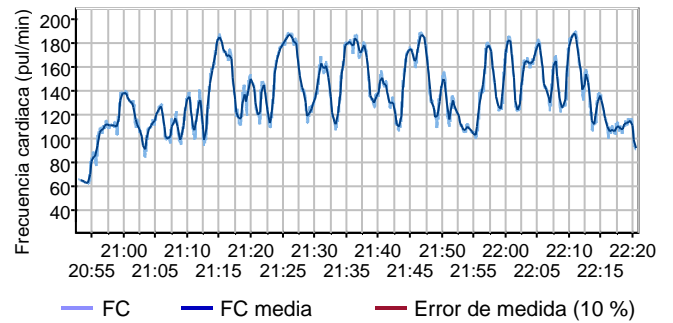
**Nombre:** Tinoco Jesús

**Fecha:** 17/02/2010

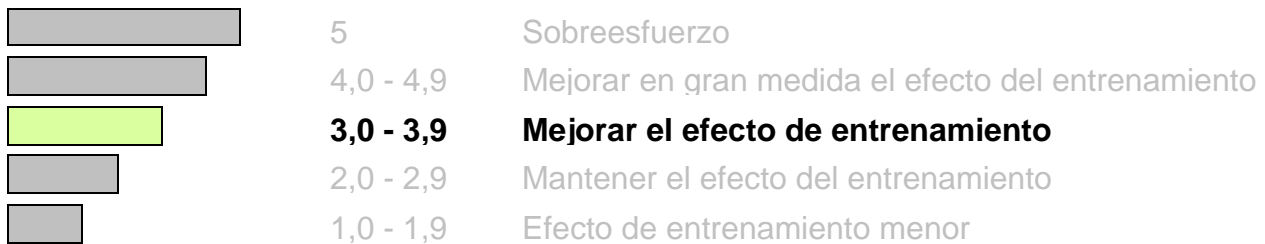
### Datos personales:

Edad	32	Duración	01:27:26
Altura (cm)	172	Hora	20:52:57 - 22:20:23
Peso (kg)	72	FC mín.	80
FC en reposo	60	FC máx.	190
FC máx.	190	FC media	137

### Notas



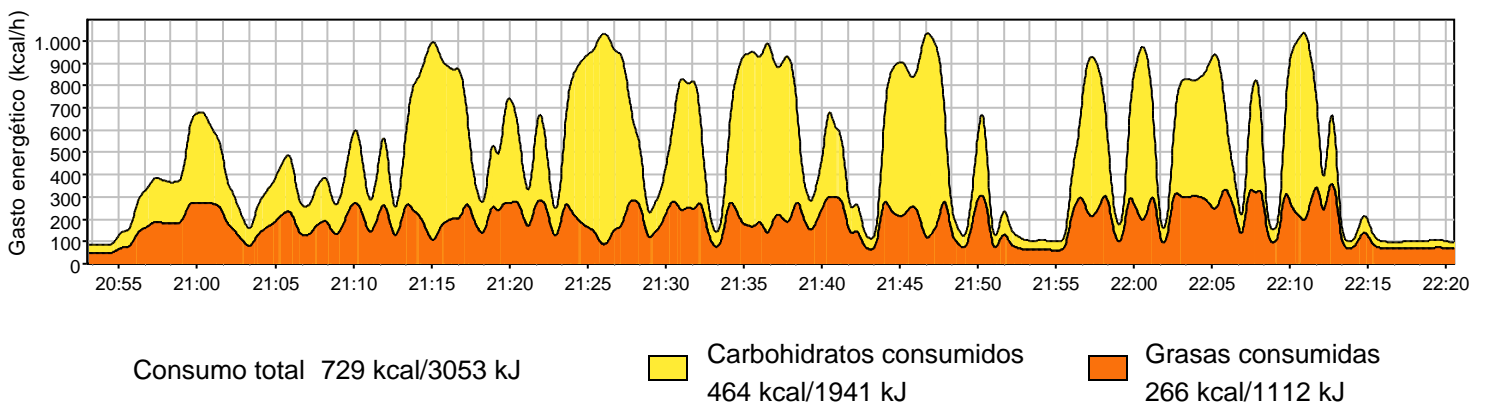
## Efecto del entrenamiento



**3,2**

Esta serie de ejercicios mejora el estado cardiorrespiratorio y constituye la base del plan de entrenamiento

## Distribución de fuentes energéticas



## Optimización de la reducción de grasa

El consumo absoluto de grasa fue el más efectivo a la frecuencia cardíaca de 155 latidos por minuto.

En su caso, el consumo de grasa más efectivo está proporcionalmente al nivel de frecuencia cardíaca de 123 - 142 latidos por minuto.

# Informe del grupo de efectos del entrenamiento

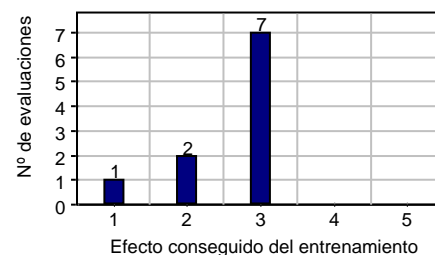
Nombre del grupo: All

## Datos del grupo

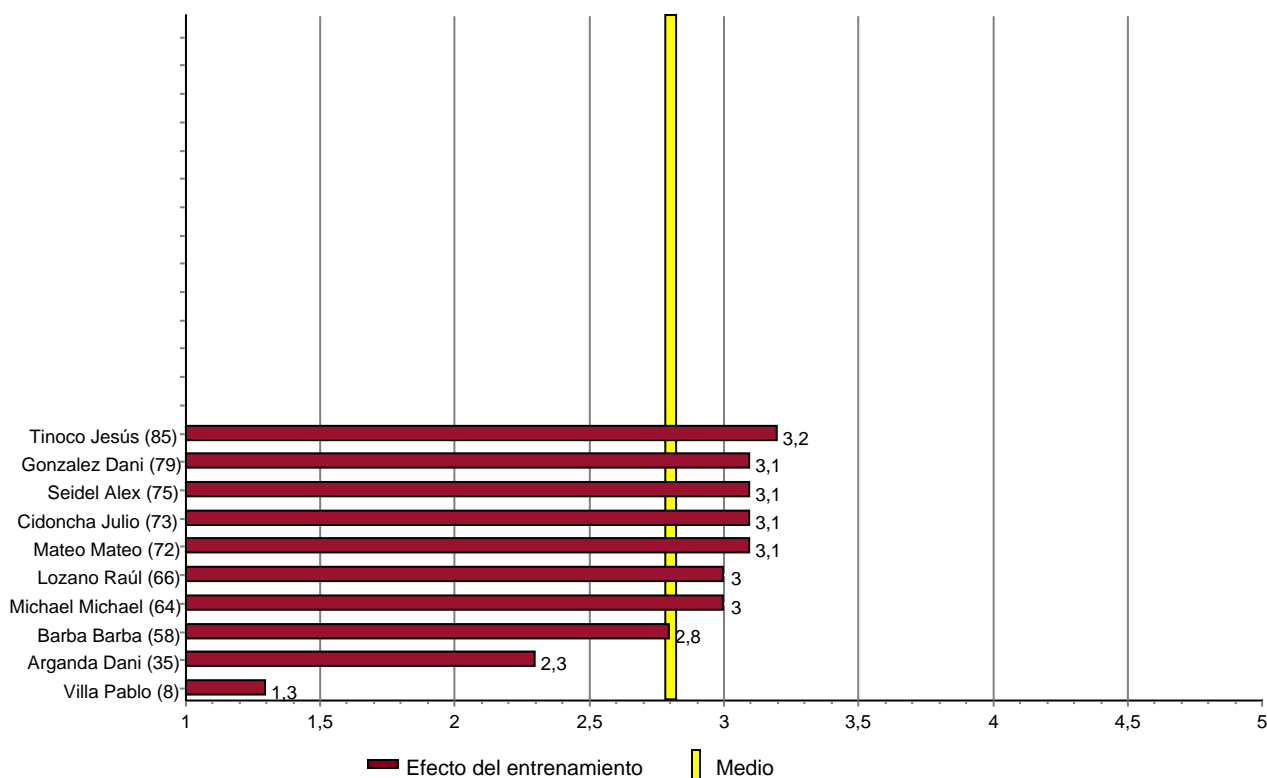
Tamaño del grupo 10 (f:0, m:10)  
 Edad media del grupo 26,4 (20 - 36)  
 IMC medio 23,6 (21,4 - 25,5)  
 METmáx medio 15,4 (14,4 - 16,4)  
 Actividad media 7,5 (7,5 - 7,5)

## Información de la evaluación

Nº de evaluaciones 10  
 Duración media 01:22:13  
 Duraciones de la evaluación 01:11:55 - 01:33:58



## Distribución del efecto del entrenamiento



Distribución y promedio de los efectos del entrenamiento. El área oscurecida muestra el área objetivo del ejercicio. Las cifras que aparecen después del nombre de la persona indican el nivel de EPOC conseguido.



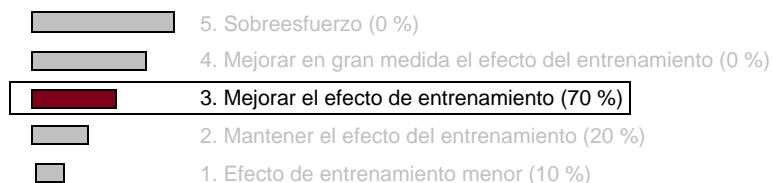
### EPOC

El EPOC (exceso de consumo de oxígeno posterior al ejercicio) es una medida fisiológica de la carga de entrenamiento. El valor máximo de EPOC es el trastorno general de la homeostasis provocado por el ejercicio.

### Efecto del entrenamiento

El efecto del entrenamiento es una medición de los efectos que está teniendo el ejercicio sobre los órganos respiratorios y vasculares.

## Efecto del entrenamiento (1-5)



El efecto del entrenamiento aparece destacado. La cifra que aparece después de la descripción de los efectos del entrenamiento muestra la distribución del efecto del entrenamiento proporcional de los grupos.

Estadísticas

Nombre	Duración de la medición	Clasificación del entrenamiento de resistencia					Frecuencia cardíaca		Consumo de oxígeno ml/kg/min (%VO2máx)	
		Tipo 1	Tipo 2	Tipo 3	Tipo 4	Tipo 5	Medio	Margen	Medio	Máximo
Tinoco Jesús	1h 27min			23 min	21 min	10 min	137	80 - 190	24 (47%)	49 (98%)
Gonzalez Dani	1h 16min			17 min	31 min	0 min	135	84 - 178	23 (47%)	41 (82%)
Seidel Alex	1h 11min			13 min	31 min	0 min	136	97 - 175	26 (49%)	44 (81%)
Cidoncha Julio	1h 21min			17 min	29 min	0 min	136	90 - 181	25 (44%)	47 (84%)
Mateo Mateo	1h 25min			23 min	28 min	5 min	144	94 - 193	27 (48%)	51 (93%)
Lozano Raúl	1h 18min			10 min	23 min	0 min	119	70 - 179	19 (38%)	43 (87%)
Michael Michael	1h 33min			24 min	27 min	0 min	133	76 - 182	22 (40%)	46 (85%)
Barba Barba	1h 24min			30 min	27 min	0 min	133	76 - 173	25 (45%)	43 (80%)
Arganda Dani	1h 18min			27 min	21 min	0 min	128	85 - 169	23 (41%)	44 (78%)
Villa Pablo	1h 23min			16 min	1 min	0 min	91	58 - 139	10 (20%)	32 (63%)
Medio		0 min	0 min	20 min	24 min	1 min	129	81 - 176	22 (42%)	44 (83%)

Los tipos de clasificación de los entrenamientos de resistencia son específicos de la medición.