

EL ENTRENAMIENTO EN FÚTBOL. RONDOS Y MANTENIMIENTOS



MIGUEL ÁNGEL PORTUGAL

ISBN: 84-95677-57-1

204 páginas

Editado el 16/05/2006

Atrás han quedado los años en que al futbolista se le preparaba más como un atleta que como un jugador de fútbol donde los valores esenciales técnico / tácticos quedaban un tanto relegados por el entrenamiento de la condición física. Las directrices actuales van encaminadas hacia la integración de todos estos valores dentro de las sesiones de entrenamiento. En este, su segundo libro, Miguel A. Portugal nos introduce en la utilización de dos medios de entrenamiento con balón, RONDOS y MANTENIMIENTOS, en el desarrollo de las distintas sesiones de entrenamiento y de como utilizando unas adecuadas reglas, los grados de intensidad de unos y otros, se acomodan a las directrices programadas para cada sesión.

“Recuerdo que en mis años de jugador profesional “LOS RONDOS”, salvo raras excepciones, estaban considerados como juegos de diversión que generalmente se “montaban” antes del entrenamiento entre los primeros que llegaban al vestuario y que poco a poco iba absorbiendo a todos los demás jugadores hasta que el entrenador hacía las señales oportunas para iniciar el entrenamiento. El máximo objetivo era poder hacer algún “caño” (pasar entre las piernas del jugador el balón) o alguna habilidad que por lo general acababa con algún pique entre compañeros y como resultado no era raro ver como a alguien se le escapaba una patada de más.

A los entrenadores que querían evitar este tipo de conflictos no les gustaba para nada este juego e incluso algunos no permitían que nadie saliera antes de tiempo al terreno de entrenamiento. Eran los tiempos en que la preparación física de manera analítica tenía un papel fundamental en la preparación del futbolista. Eran los tiempos en que al futbolista se le veía más como un atleta que como un jugador de fútbol donde a los valores intrínsecos que conlleva su condición como son la técnica para el dominio del balón o la técnica para el dominio de la jugada, táctica, quedaba relegada en un plano menos importante del que realmente tenían. Poco a poco y con el paso del tiempo el entrenamiento fue variando sus directrices y adaptándolas con sentido común dentro de los criterios que el juego demanda. Actualmente todos estos componentes del juego se preparan de manera integral o integrada donde la importancia del balón no deriva del capricho ni del pensamiento

equivocado de divertir al jugador en las sesiones, sino de la relevancia que el mismo adquiere en los fundamentos básicos para el dominio de este juego llamado fútbol. Dentro de este criterio aquellos RONDOS que no eran mas que un juego para una "risas" han ido convirtiéndose en medios básicos dentro del escenario del entrenamiento, dándoles el sitio que merecen en esa valoración del juego y del jugador sobre los principios de la técnica y de la táctica. Igualmente "LOS MANTENIMIENTOS" como otro medio de entrenamiento con balón, adquieren también una notoriedad no solo dentro del contenido de las sesiones sino que también los podemos ver muchas veces en los calentamientos de los equipos previos a los partidos. "

ÍNDICE:

Los esfuerzos en el fútbol
El espacio y el tiempo
La recuperación y pérdida de balón
Las percepciones del juego.
El entrenamiento con balón.
Los rondos y los mantenimientos como medios de entrenamiento con balón,
Las sesiones de entrenamiento
Diagramas de intensidad.
La utilización del terreno de juego.
Sesiones Acumulativas
Sesiones Pre-partido.
Sesiones Post-partido.
Sesiones de Recuperadas
Mis rondos más utilizados.
Mis mantenimientos más utilizados.