



# CONTROL DE LA CARGA EN LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO EN FÚTBOL

Javier Madrid Pedreño

José María Giménez Egido

# ÍNDICE

- Indicadores del rendimiento físico en fútbol
- Periodización táctica
- Planificación semanal
- Control de la carga según tareas de entrenamiento en fútbol
- Ejemplos de tareas según cargas
- Referencias bibliográficas

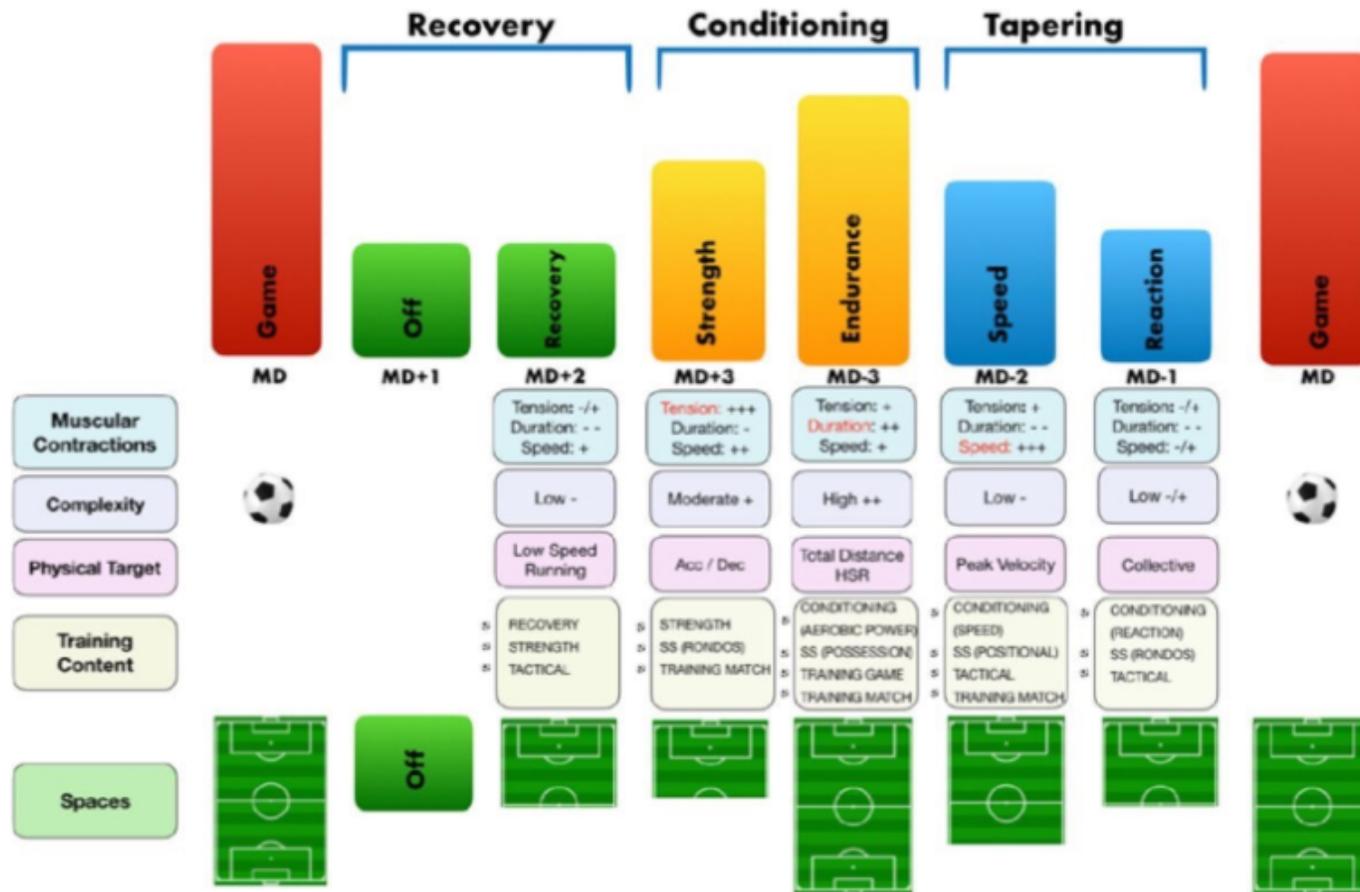
# INDICADORES DE RENDIMIENTO FÍSICO

Algunos de los indicadores de rendimiento de naturaleza fisiológica más destacados son: (Ramos Peula, 2008; Deutsch, Kearney y Rehrer, 2002; O'Donoghue, 2002; Reilly y Keane, 2002; Mohr, Krusturup y Bangsbo, 2003, Bachev, Marcov, Georgiev y Lliev, 2005; Zubillaga, 2006; Di Salvo, Baron, Tschan, Calderon Montero, Bachi y Pigozzi, 2007; Randers et al., 2010):

- Distancias recorridas por los jugadores.
- Velocidad de desplazamiento según puestos específicos.
- Duración de los distintos esfuerzos (alta o baja intensidad, sprint).
- Frecuencia de sprints.
- Velocidad media y velocidad máxima.
- Frecuencia e intensidad de choques e impactos.
- Registro de Frecuencia Cardíaca, lactato o consumo de oxígeno.
- Perfil antropométrico del futbolista.

Todo este registro de datos se vio beneficiado por el desarrollo de los sistemas de registro electrónico surgidos en la última década. Uno de los más destacados y más utilizados en la actualidad por equipos profesionales es el sistema GPS. Este sistema permite determinar el posicionamiento de los jugadores sobre el terreno de juego en cada momento, por lo que permite el cálculo de velocidad de movimiento, distancias recorridas, etc. El más popular en la actualidad por su comodidad y facilidad de uso es el SPI Elite GPS, desarrollado por la empresa Australiana GPSports. Este sistema permite el almacenamiento de datos sobre Frecuencia cardíaca, distancias recorridas, aceleraciones y deceleraciones, tipos de esfuerzos según puestos específicos, etc. También permite la grabación de información sobre frecuencia e intensidad de impactos como tackles y choques. Todas estas ventajas, se suman a su comodidad, el jugador puede llevar el dispositivo como un top ajustado al pecho que solo pesa 75 gramos.

# PLANIFICACIÓN SEMANAL



Periodización táctica





# CONTROL DE CARGA-duraciones tarea

- **TAREAS DURACIÓN:** pocas series, series largas, descansos cortos  
Espacios amplios- muchos jugadores (8x8 en ½ campo)

Por ejemplo: 2x10` (1-2` descanso)

- **TAREAS FUERZA:** varias series, series cortas, descansos medios  
Espacios medios-cortos- pocos jugadores (3x3-6x6, ¼ campo)

Por ejemplo: 3x3` (2-3` descanso)

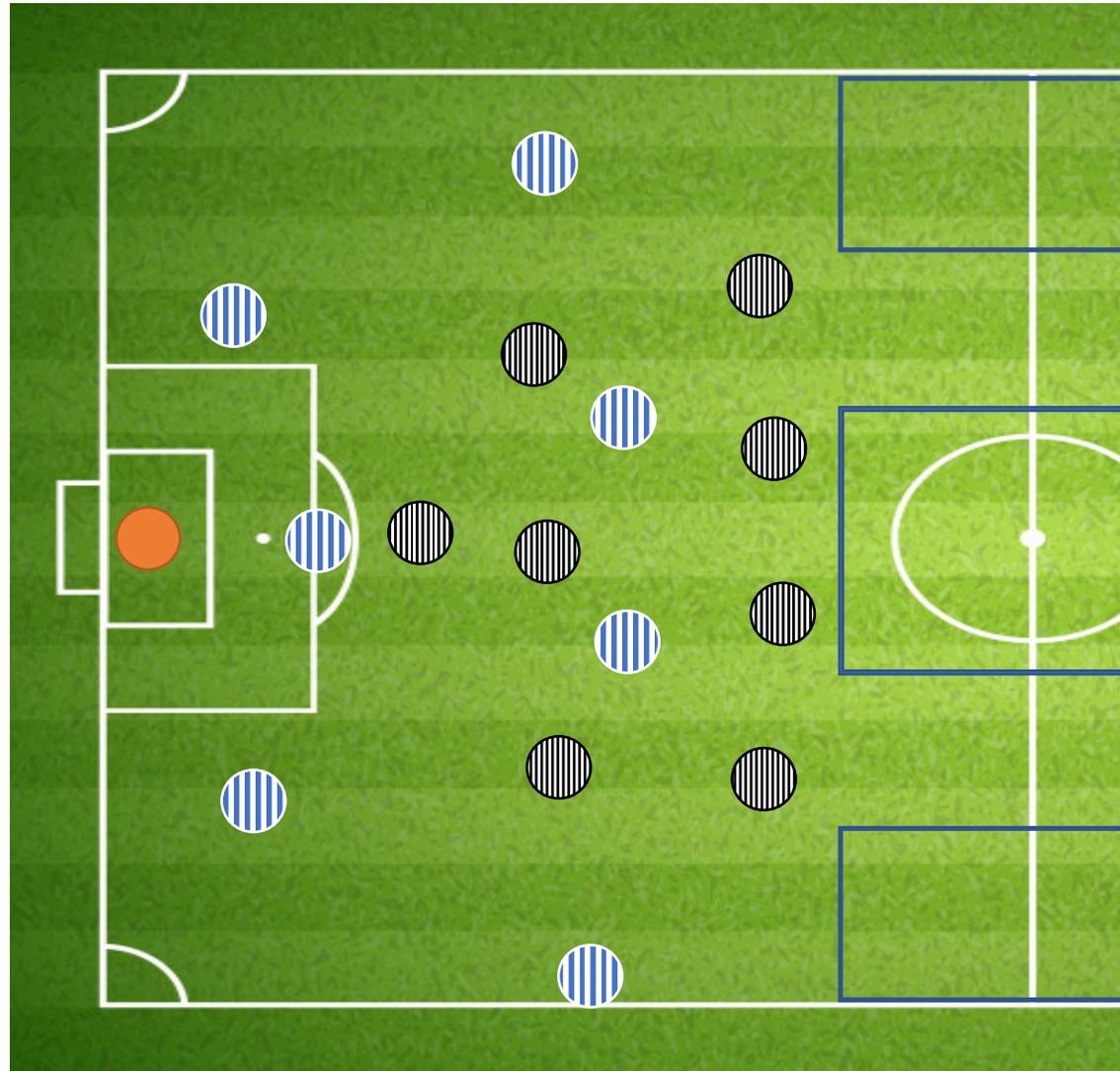
- **TAREAS VELOCIDAD:** pocas series, series cortas, descansos largos  
Espacios medios-cortos- poca oposición (6x2, 4x1)

Por ejemplo: 3x2` (3` descanso)

- **TAREAS DURACIÓN:** pocas series, series largas, descansos cortos

Espacios amplios- muchos jugadores (8x8 en ½ campo)

Por ejemplo: 2x10` (1-2´descanso)

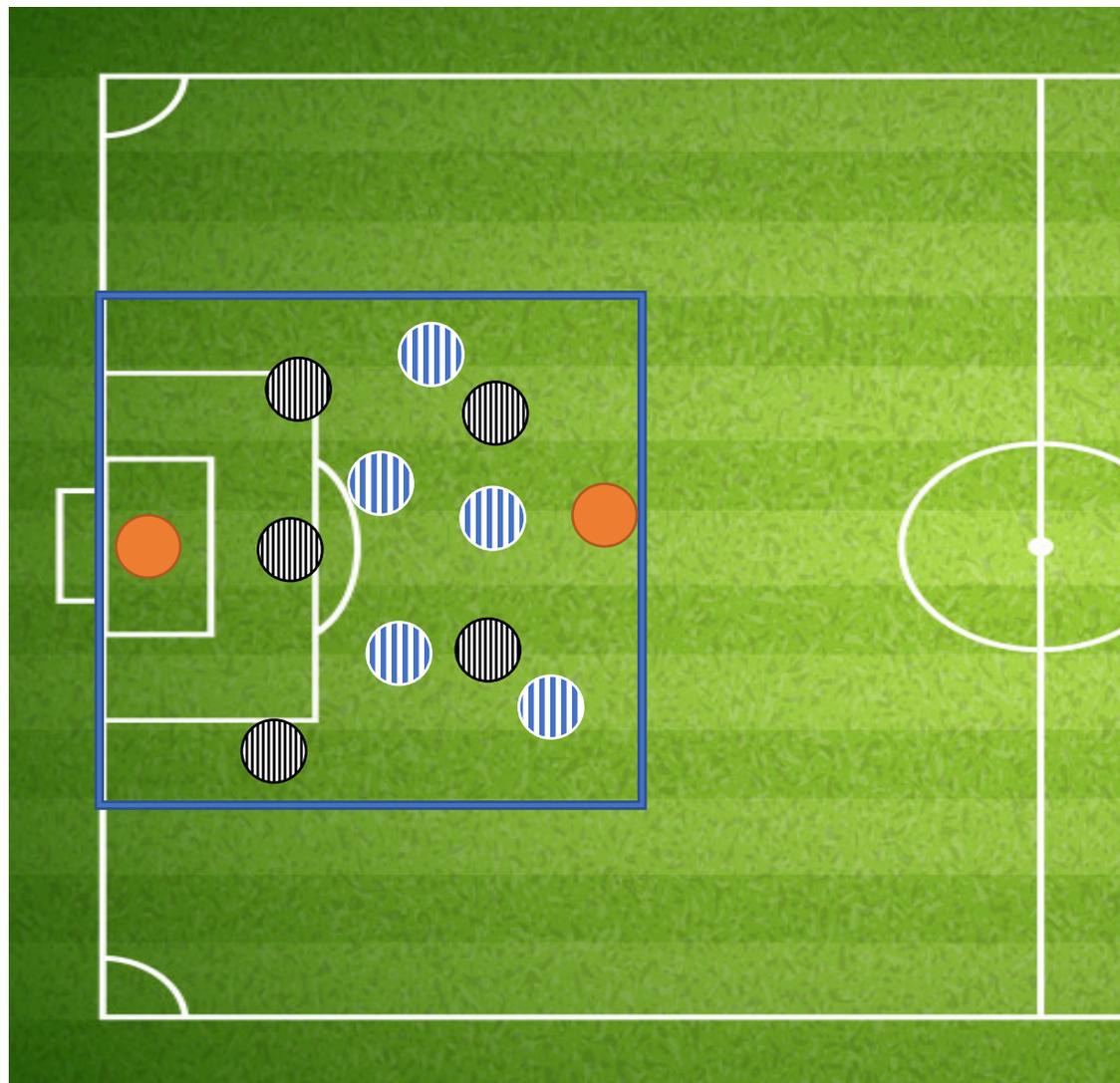


- **TAREAS FUERZA:**  
varias series,  
series cortas,  
descansos medios

Espacios medios-  
cortos- pocos

jugadores (3x3-6x6,  
¼ campo)

Por ejemplo: 3x3` (2-  
3`descanso)



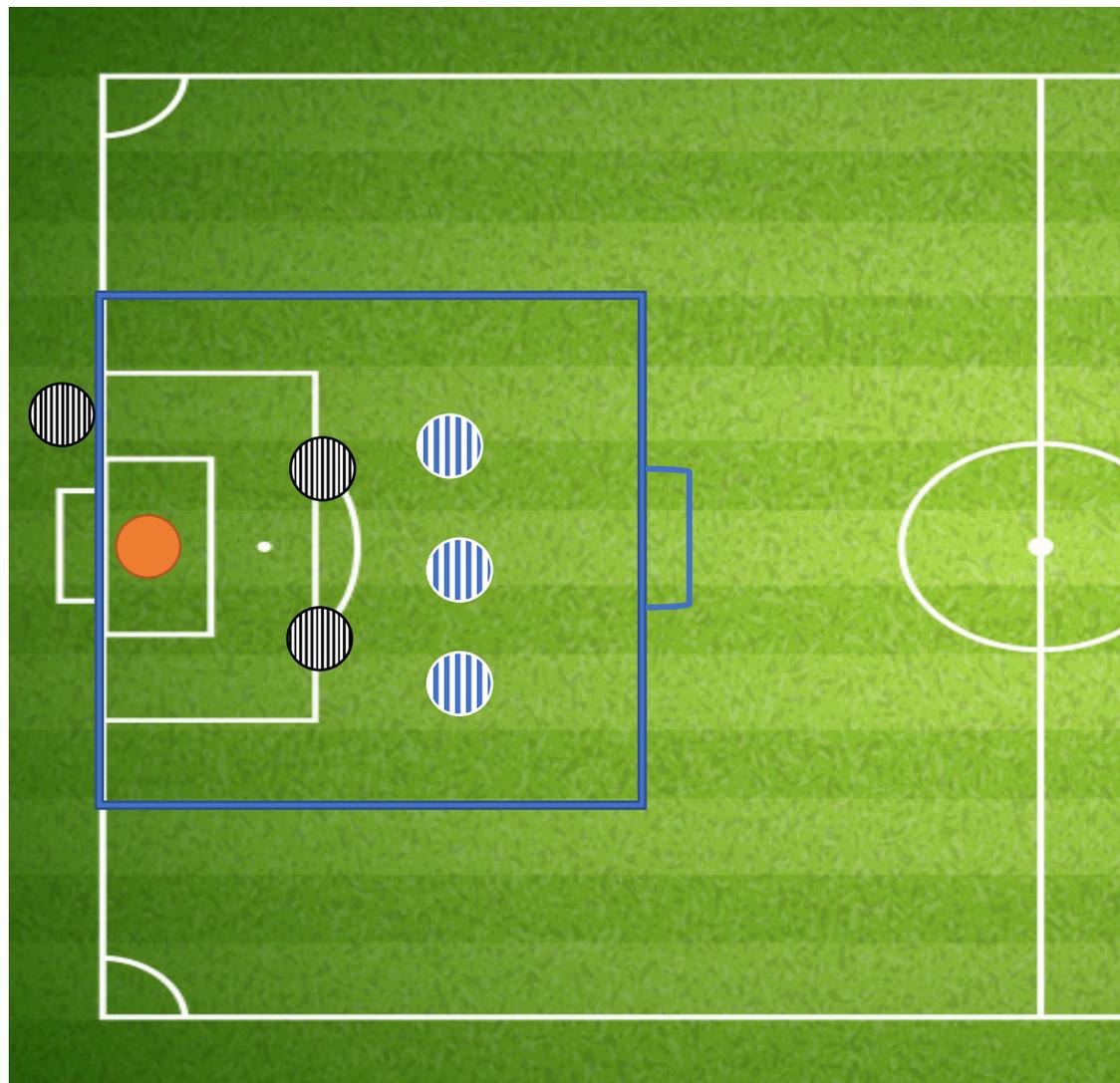
- **TAREAS VELOCIDAD:**

pocas series, series cortas, descansos largos

Espacios medios-cortos-  
poca oposición (6x2, 4x1)

Por ejemplo:

3x2` (3`descanso)



# CONTROL DE CARGA

- Nos permite saber la carga de nuestra sesión de entrenamiento
- Está relacionada con la FC máx y permite conocer riesgo lesional

CARDIOVASCULAR TRAINING		
RPE SCALE	EMOJI	INTENSITY LEVEL...
9 - 10		MAXIMUM INTENSITY
7 - 8		VIGOROUS INTENSITY
5 - 6		MODERATE INTENSITY
3 - 4		LIGHT INTENSITY
1 - 2		VERY LIGHT INTENSITY

<https://barcainnovationhub.com/es/rpe-y-su-relacion-con-el-riesgo-de-lesion-en-futbolistas/>

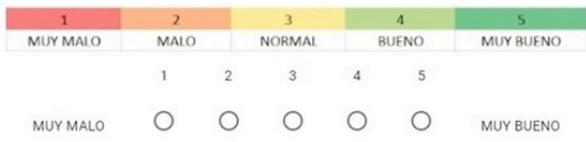
# CONTROL DE CARGA

- PLANILLA PARA EL REGISTRO DE LA RPE TRAS LA SESIÓN
- SE REGISTRARÁ EN UN EXCEL
- NOS PERMITIRÁ IR AJUSTANDO MEJOR LAS CARGAS SEMANALES

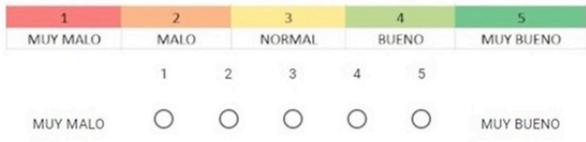
MICROCICLO PRETEMPORADA 01																									
POSICIÓN	JUGADOR/RESS	MD-1			SESIÓN 1			SESIÓN 2			SESIÓN 3			MD-2			MD			CARGA					
		WELLNESS	RPE	CARGA	WELLNESS	RPE	CARGA	WELLNESS	RPE	CARGA	WELLNESS	RPE	CARGA	WELLNESS	RPE	CARGA	RPE	CARGA	TL	TL ANTERIOR	% VARIABILIDAD	RATIO A-C	LESIÓN		
PORTERO	NICOLÒ GRANERO	0	0	0	10	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
PORTERO	MARIA CÁCERES	0	0	0	13	4	240	16	7	420	0	0	0	0	0	0	0	0	0	660					
LATERAL	ARANCHIA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		#DIV/0!	#REF!			
LATERAL	LORFINA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
LATERAL	CELIA	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
LATERAL	NEREA CONESA	0	0	0	16	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
CENTRAL	PATRI	0	0	0	0	0	0	14	5	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300					
CENTRAL	SUSANA	0	0	0	17	3	180	12	5	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	480					
CENTRAL	TONI	0	0	0	12	3	180	10	7	420	0	0	0	0	0	0	0	0	0	600					
LATERAL	DEBORA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
CENTROCAMPISTA	ERIKI	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
CENTROCAMPISTA	PATRI PEDREÑO	0	0	0	14	0	0	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
CENTROCAMPISTA	MARIA PAGÁN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
CENTROCAMPISTA	MARIA GONZÁLEZ BALYA	0	0	0	14	5	300	0	5	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	600					
CENTROCAMPISTA	NEREA FERNÁNDEZ	0	0	0	16	3	180	16	6	360	0	0	0	0	0	0	0	0	0	540					
CENTROCAMPISTA	VICTORIA	0	0	0	0	3	180	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	180					
CENTROCAMPISTA	MARI PAZ	0	0	0	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
EXTREMO	LUCIA	0	0	0	15	4	240	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	240					
EXTREMO	ANIA	0	0	0	15	3	180	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	180					
EXTREMO	BIRLANGA	0	0	0	17	0	0	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
EXTREMO	ELENA	0	0	0	15	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
DELANTERO	BEGO	0	0	0	14	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
DELANTERO	MAMEN	0	0	0	19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
DELANTERO	CARLA	0	0	0	18	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
<b>TOTAL</b>		0	0	0	28	1680		35	2100		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	RPE MED SEM	
<b>MEDIA</b>		0,0	#DIV/0!		1,0	240,0		2,1	420,0		0,0	#DIV/0!		0,0	#DIV/0!	###	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	
<b>TIEMPO SESIÓN</b>		60			60,0			60,0			60,0			60,0			0,0		370,0						

VALORES DE REFERENCIA			
MIN MD	0	ESCALA SUBJETIVA DE ESFUERZO (RPE)	REPOSO
5	1		MUY SUAVE
15	2		SUAVE
20	3		MODERADO
30	4		POCO DURO
45	5		
WELLNESS	14 - 20	TOTAL LOAD PLAYER	1500 - 3000
9 - 13			3000 - 4000
4 - 8			>4000
% VARIABILIDAD	5% - 10%	RATIO AGUDA-CRÓNICA	0,8 - 1,3
	10% - 15%		1,3 - 1,5
	> 15%		> 1,50

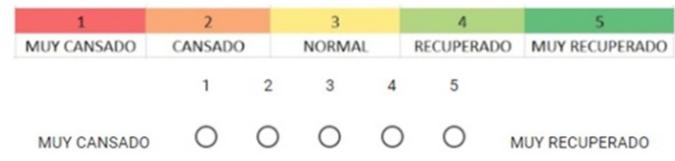
CALIDAD DEL SUEÑO \*



ESTADO HUMOR / ESTRÉS \*



FATIGA \*



DOLOR MUSCULAR GENERAL \*







# TAREA 1: Ataque indirecto



NOMBRE ENTRENADOR/ #FCCEQUIPO / @CUENTATWITTER 

## OBJETIVOS/ CONTENIDOS TEC-TAC

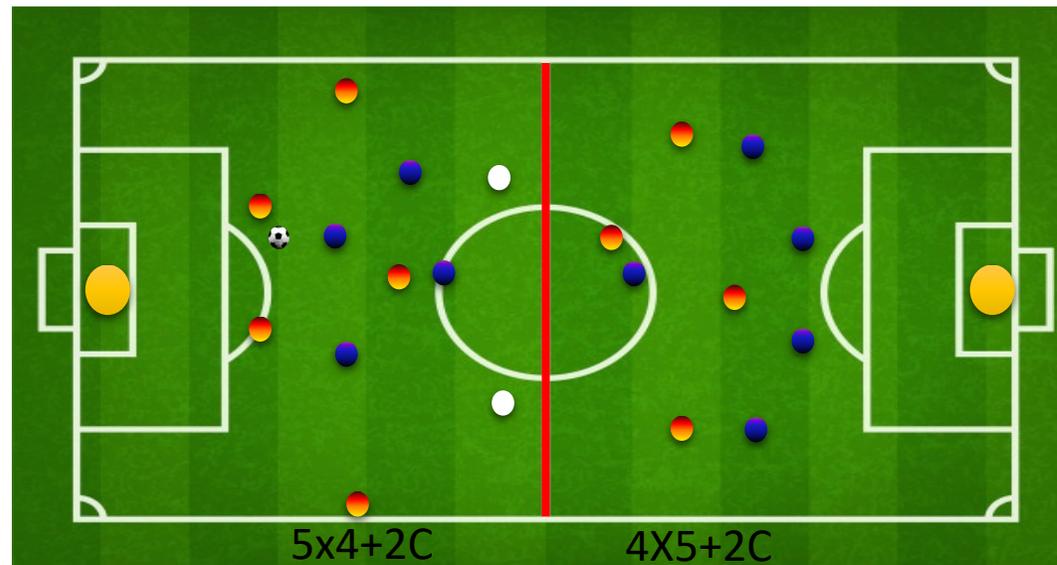
CONTENIDOS MACRO	CONTENIDOS MICRO
- Inicio, creación y finalización del juego.	- Líneas de pase. - Generar superioridad. - Cambio de orientación.

## OBJETIVOS PSICOLÓGICOS

Atención-concentración.  
Comunicación.

RPE ESTIMADO	7
ESPACIO	Grande
TIEMPO	15'

FEEDBACK	- Ocupación racional del espacio. - Líneas de pase. - Fijar rival mediante la conducción.
----------	---



## DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Se divide el espacio en dos zonas. Jugarán dos equipos, el equipo que inicia el juego realizará un 5x4 + 2Comodines que siempre atacan y tienen posición de mediocentros (blancos). En la otra zona se realizará 4x5+2C. Cuando finaliza la jugada en la portería contraria, cambiarán de rol los equipos.

DEPARTAMENTO DE METODOLOGÍA FC CARTAGENA SAD



#CanteraAlbinegra



# TAREA 2: Defensa presionante



NOMBRE ENTRENADOR/ #FCCEQUIPO / @CUENTATWITTER

## OBJETIVOS/ CONTENIDOS TEC-TAC

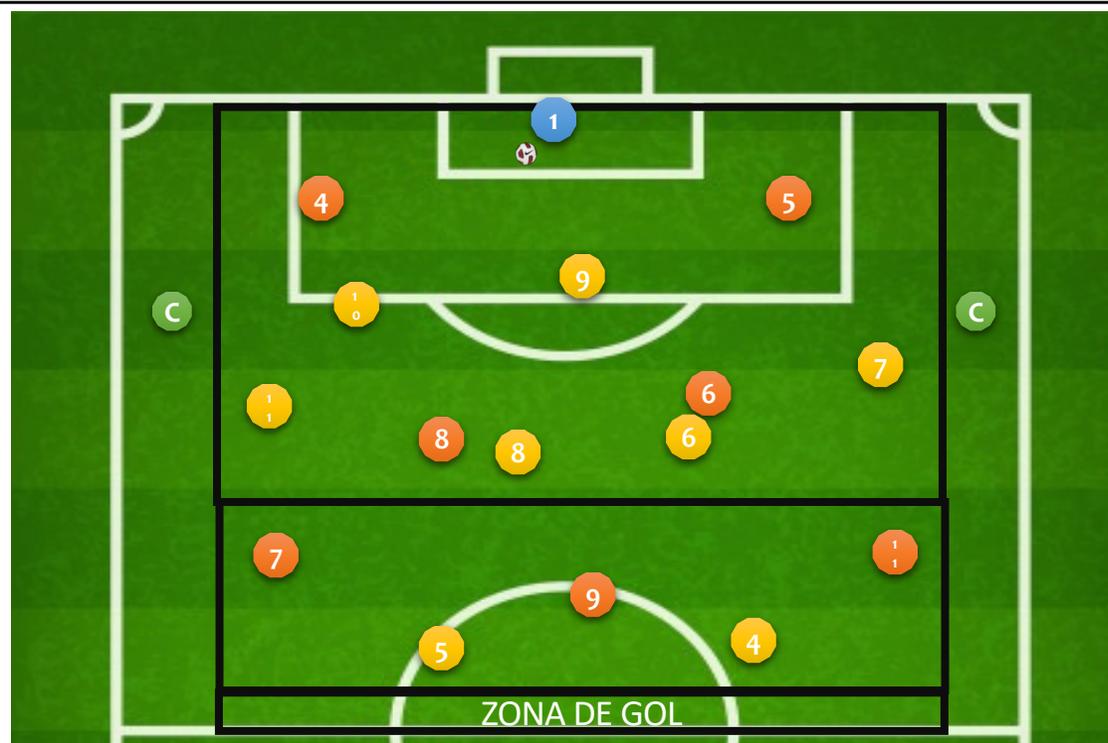
CONTENIDOS MACRO	CONTENIDOS MICRO
Bloque alto	Ocupación racional espacio Distancias entrelíneas reducidas Marcaje cercanos Orientaciones defensivas

## OBJETIVOS PSICOLÓGICOS

RPE ESTIMADO	6-8
ESPACIO	Grande
TIEMPO	3x8'

## FEEDBACK

ENT 1. Orientaciones defensivas- vigilancias  
ENT 2. Equipo atacante, movilidad, apoyos.



## DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Se juega en el primer cajón un 5x6 + 2 C. El objetivo de amarillo es llevar el balón a la zona de gol, pudiendo solo progresar por dentro. En el momento en que se activa un comodín puede entrar un jugador más de la última línea al primer cajón.

DEPARTAMENTO DE METODOLOGÍA FC CARTAGENA SAD



#CanteraAlbinegra



# TAREA 3:TAD



NOMBRE ENTRENADOR/ #FCCEQUIPO / @CUENTATWITTER 

## OBJETIVOS/ CONTENIDOS TEC-TAC

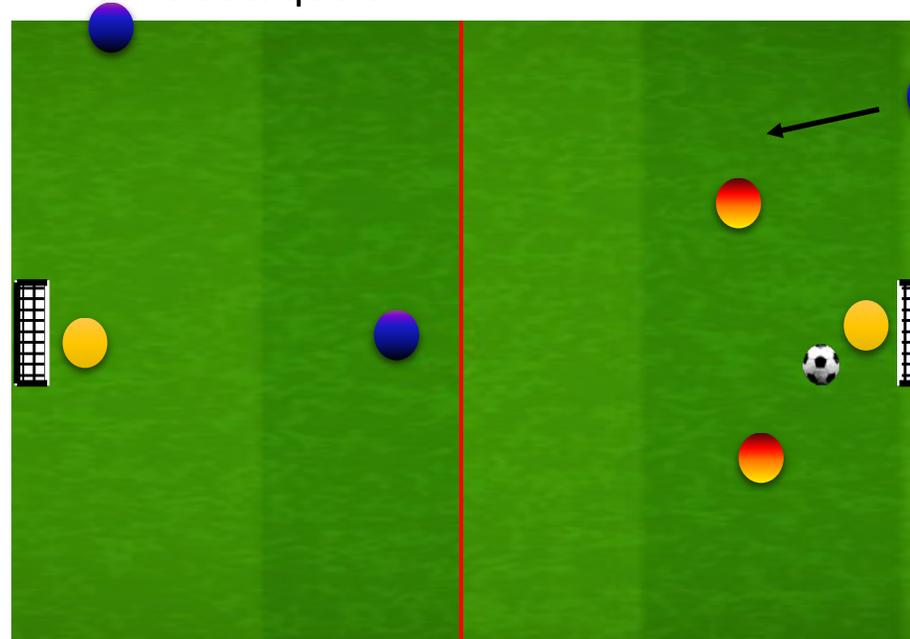
CONTENIDOS MACRO	CONTENIDOS MICRO
-Cambio rápido de "chip" - Repliegue	- Cerrar y comprimir espacios -Repliegue intensivo -Ayudas defensivas -Proteger portería -Defender en inferioridad

## OBJETIVOS PSICOLÓGICOS

Atención-concentración.

RPE ESTIMADO	7
ESPACIO	Doble área
TIEMPO	10'
FEEDBACK	- Velocidad en la acción de repliegue. - Coberturas y vigilancias.

## 2.º Contraataque 3x2



1.º Repliegue

## DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Primero se realizará un 2x1+P, el jugador situado en línea de fondo podrá salir a defender una vez los dos atacantes hayan cruzado la línea del centro marcada en rojo. Los jugadores atacantes deberán realizar la acción con velocidad para aprovechar la superioridad. Una vez finalizada esa acción, el portero que previamente defendía iniciará el juego rápidamente, añadiendo un jugador su equipo, realizando ahora un 3x2+P.

DEPARTAMENTO DE METODOLOGÍA FC CARTAGENA SAD



#CanteraAlbinegra



# TAREA 4:TDA



NOMBRE ENTRENADOR/ #FCCEQUIPO / @CUENTATWITTER 

## OBJETIVOS/ CONTENIDOS TEC-TAC

CONTENIDOS MACRO	CONTENIDOS MICRO
Sacar rápido de zona de presión	Ganar amplitud
Avanzar	Ocupar 3 carriles

## OBJETIVOS PSICOLÓGICOS

Atención-concentración

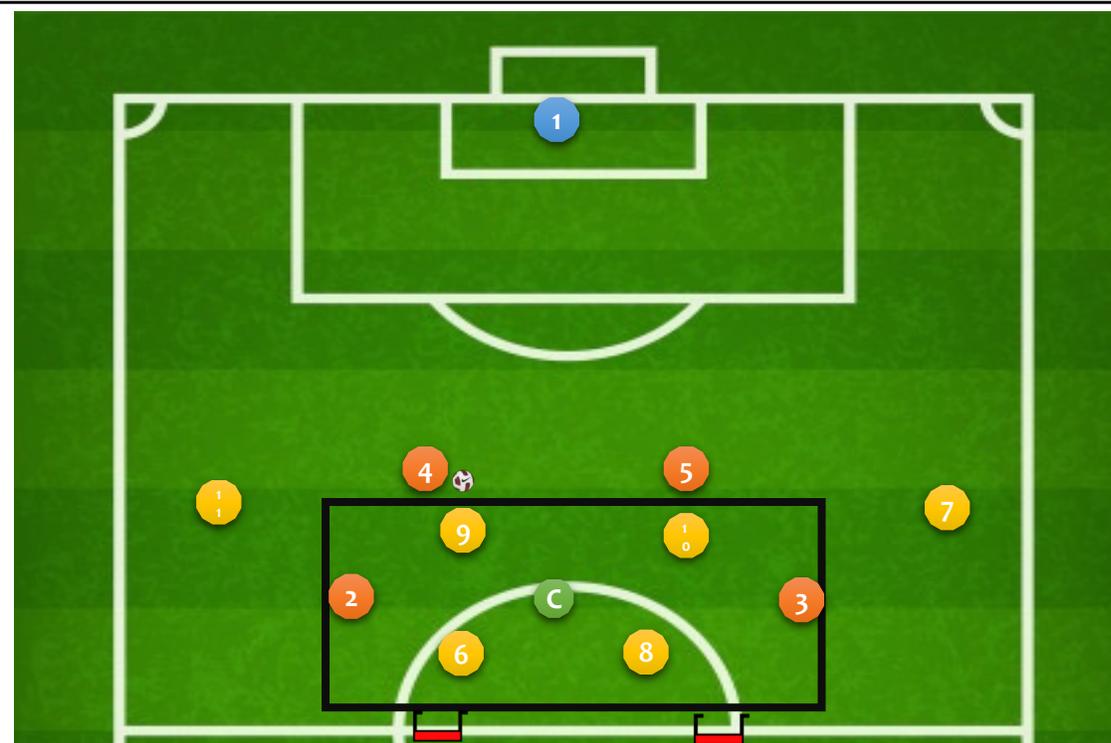
RPE ESTIMADO 6-7

ESPACIO Grande

TIEMPO 5x3' (2')

## FEEDBACK

ENT 1. Repliegues diagonales- Def área  
 ENT 2. 1º pase fuera de presión + ocupar 3 carriles  
 Desmarques para liberar



## DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

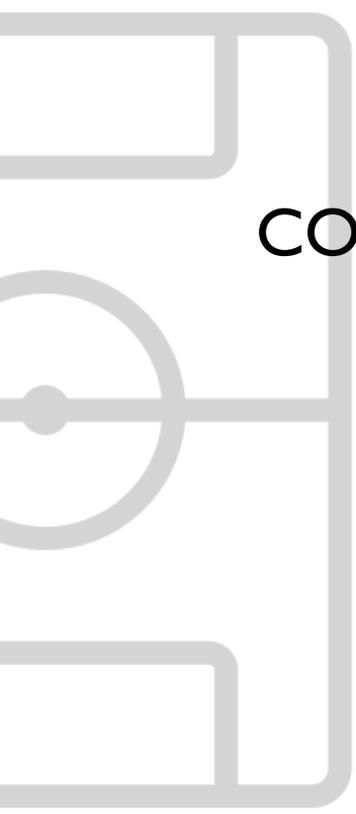
Inicia equipo naranja que debe intentar hacer gol en miniporterías, solo vale gol desde dentro del cuadrado (3x4).  
 Cuando recupera equipo amarillo contraataca para hacer gol en portería grande. Equipo naranja repliega y defiende portería, excepto el comodín verde.  
 Variante: activar repliegues de comodín y/o lateral a los 3 segundos de ataque.

# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**McGarry,T.** (2009). Applied and theoretical perspectives of performance analysis in sport: Scientific issues and challenges. International Journal of Performance Analysis of Sport 2009, 9, 128-140.

**Hughes,M** (1996). Science and Soccer. Chapter: Match Analysis. Editorial E & FN Spon.

**Hughes,M. y Bartlett, R.M.** (2002). The use of performance indicators in performance analysis. Journal of sport sciences, 20, 739-754.



# CONTROL DE LA CARGA EN LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO EN FÚTBOL

Javier Madrid Pedreño

[javier.madrid@um.es](mailto:javier.madrid@um.es)

José María Giménez Egido