

# PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO EN FÚTBOL

## *La Influencia de las diferentes Metodologías*

### *Planificando en el Club*

### *Planificando en la Selección Española*

Los procesos de planificación del entrenamiento en fútbol, la organización de las sesiones o el diseño de las tareas, están determinados por diversos factores, siendo quizás el más importante la metodología a la que el cuerpo técnico que lo desarrolle sea afín. Como preparador físico, cuando se forma parte de un cuerpo técnico liderado por el entrenador principal, en muchas ocasiones hay que adaptar la idea y la concepción del entrenamiento habitual en la que se desarrolla nuestra labor, y esto nos exige una vital capacidad de adaptación basada en el conocimiento profundo de cada una de las estrategias metodológicas que podemos encontrar a día de hoy en el proceso de entrenamiento del fútbol actual.

Iniciando con una exposición general sobre las diferentes tendencias metodológica de entrenamiento, se podrá entender en mayor medida la planificación de un microciclo de entrenamiento en base a las mismas, pasando a desarrollar la labor del preparador físico en metodologías actuales.

Se desarrollará la planificación del microciclo en un Club, y se expondrán las grandes diferencias con el trabajo en la Selección Española para preparar una semana de entrenamiento, presentándose en detalle cómo es el proceso de preparación de una un periodo internacional de la Selección, siendo, probablemente, esta última parte la de mayor relevancia en la presentación.

*Oscar Caro*