



## ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO: EXPERIENCIA PRÁCTICA

**Antonio Cortés**

El presente artículo desarrolla una sesión de entrenamiento durante el periodo de competición del Metallurg Donetsk, equipo profesional de fútbol de la liga ucraniana, mediante el método en circuito.

El método de entrenamiento en circuito es una forma de trabajo y organización concreta y específica que presenta una serie de características que le diferencian de otras formas de trabajo dentro del ámbito de las actividades físicas: un trabajo realizado de una forma continua de ejercicios que se suceden uno detrás del otro, atendiendo a unas técnicas propias de ejecución. Presentan un principio y un final bien definidos, un orden de ejecución preciso y determinado y una gran cantidad de recursos y variaciones que se pueden realizar sobre la estructura inicial.





Dentro de este método de trabajo, la forma de organización para llevar a término el trabajo específico puede llevarse a cabo de diferentes maneras. Según la forma en que utilizamos las variables del circuito podremos encontrar diferentes planteamientos que darán lugar a los diversos métodos de trabajo. Estos pueden ser:

<b>MÉTODOS DE TRABAJO</b>	
1	<b>MÉTODO DE DURACIÓN:</b> La variable de tiempo es la principal característica de este método de entrenamiento. El tiempo de recuperación se realiza al finalizar el circuito.
2	<b>MÉTODO EXTENSIVO DE INTERVALOS:</b> La característica de este método de entrenamiento es que presenta periodos de trabajo seguidos de un tiempo de recuperación. Debe tenerse en cuenta que los periodos de trabajo son de duración amplia, por lo que los niveles de intensidad de los mismos son medios o bajos.
3	<b>MÉTODO INTENSIVO DE INTERVALOS:</b> Se diferencia del método anterior en que los periodos de trabajo presentan una duración menor, ya que los niveles de intensidad en el trabajo suelen ser altos, por lo que los periodos de recuperación serán también más amplios.
4	<b>MÉTODO REPETICIONES:</b> La organización de esta forma de trabajo está basada en las repeticiones que se deben realizar en cada una de las estaciones que conforman el circuito.

El artículo desarrolla una experiencia práctica de un entrenamiento en circuito aplicándolo al juego del fútbol y utilizando el método intensivo de intervalos.

Partes del entrenamiento

<b>PARTES DEL ENTRENAMIENTO</b>	
1	<b>FASE DE ACTIVACIÓN:</b> Calentamiento técnico, pero incidiendo en diferentes posibilidades de saltos.
2	<b>CIRCUITO ORIENTADO A LA RESISTENCIA A LA CAPACIDAD DE SALTO</b>
3	<b>RECUPERACIÓN:</b> Ejercicios de soltura. Estiramientos incidiendo en los grupos musculares que han tenido un mayor protagonismo en el entrenamiento: cuádriceps, isquiotibiales, adductores...

Volumen de trabajo

<b>VOLUMEN DE TRABAJO</b>	
1	<b>FASE DE ACTIVACIÓN: 15 min.</b>
2	<b>CIRCUITO ORIENTADO A LA RESISTENCIA Y A LA CAPACIDAD DE SALTO: 53 min.</b>
3	<b>VUELTA A LA CALMA: 15 min.</b>
4	<b>TIEMPO TOTAL: 1h 23 min.</b>

Orientación del circuito de entrenamiento

El entrenamiento tiene como objetivo principal el desarrollo del circuito de forma integrada incidiendo en aspectos físicos, técnicos y tácticos. Está organizado en doce estaciones de trabajo donde se establece una estructura organizativa de dos estaciones de trabajo y una de recuperación.



## Objetivos del entrenamiento

OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO	
1	<b>TÉCNICOS:</b> coordinaciones específicas del juego, técnica individual. <ul style="list-style-type: none"><li>• dominio de balón individual y por parejas</li><li>• golpeo de precisión</li></ul>
2	<b>FÍSICOS:</b> resistencia y capacidad de salto, manifestaciones de fuerza explosiva. <ul style="list-style-type: none"><li>• saltos con coordinación de apoyos y multisaltos</li><li>• salto y golpeo de cabeza</li><li>• frecuencia y amplitud de zancada</li><li>• series de abdominales 4x100 repeticiones</li><li>• saltos laterales y coordinación de apoyos en desplazamientos laterales</li></ul>
3	<b>TÁCTICOS:</b> resolver situaciones con igualdad numérica y superioridad numérica en situaciones de juego en espacio reducido. <ul style="list-style-type: none"><li>• resolver situaciones de uno contra uno</li><li>• resolver situaciones de dos contra dos</li><li>• posesión del balón en situación de tres contra uno</li><li>• resolver situaciones de dos contra dos atacando con porteros</li></ul>



## Volumen de trabajo

VOLUMEN DE TRABAJO	
1	<b>FASE DE ACTIVACIÓN:</b> 15 min.
2	<b>CIRCUITO ORIENTADO A LA RESISTENCIA Y A LA CAPACIDAD DE SALTO:</b> 53 min.
3	<b>VUELTA A LA CALMA:</b> 15 min.
4	<b>TIEMPO TOTAL:</b> 1h 23 min.

## Orientación del circuito de entrenamiento

El entrenamiento tiene como objetivo principal el desarrollo del circuito de forma integrada incidiendo en aspectos físicos, técnicos y tácticos. Está organizado en doce estaciones de trabajo donde se establece una estructura organizativa de dos estaciones de trabajo y una de recuperación.



## Organización y estructura del circuito de entrenamiento (Dibujo del circuito)

### ORGANIZACIÓN Y ESTRUCTURA DEL CIRCUITO

1

#### Estructura del circuito:

La organización del circuito corresponde a dos estaciones de carga y una de recuperación manteniendo la siguiente estructura:

- Estaciones 1, 4, 7, 9, 10: orientadas a esfuerzos cortos de máxima intensidad, a la capacidad de salto, coordinación de apoyos, frecuencia y amplitud de zancada. La estación número 9 orientada al trabajo de abdominales.
- Estaciones 2, 5, 8, 11: orientadas a juegos competitivos de fútbol en espacios reducidos.
- Estaciones 3, 6, 12: orientadas a trabajos de recuperación activa, incidiendo en la técnica individual.
- La organización del circuito es en grupos de cuatro.
- En las estaciones 1, 4, 7, 10 la organización del trabajo es por oleadas, actuando los jugadores de forma alternativa y realizando la repetición a máxima intensidad. Cuando el jugador termina su actuación dispone de un tiempo de recuperación y no vuelve a trabajar hasta que lo hayan hecho sus tres compañeros.
- En el resto de estaciones los jugadores participan de forma simultánea y en algunas ocasiones puntuales de forma alternativa.

2

#### Características del circuito:

- Número de estaciones: 12
- Orientación de la carga: específica
- Periodo de competición: periodo preparatorio
- Tiempo de trabajo en cada tarea: 2 min.
- Tiempo de recuperación al cambiar de tarea: 30"
- Series: 2 repeticiones
- Tiempo de recuperación entre series: 5 min.

3

#### Volumen de trabajo:

1 serie: 24 min.

Recuperación: 5 min.

2 serie: 24 min.

Total: 53 min.

Intensidad: realizar el mayor número de repeticiones en el intervalo de tiempo a una intensidad submáxima.

4

El desarrollo del circuito va acompañado de una grabación musical donde se diferencia todos los tiempos de trabajo y de recuperación. La justificación de esta propuesta es:

- crear una mayor motivación
- no controlar el tiempo y estar más pendiente del rendimiento en la actuación del jugador



## Objetivos de las tareas

### TAREA

1



El jugador, en conducción con el balón, realiza las siguientes tareas:

- Coordinación de apoyos con saltos (vallas 15 cm.)
- Conducción slalom
- Giro 360°•Conducción slalom
- Pase al compañero que espera•Saltos a pies juntos. Multisaltos (vallas 30 cm.)

Tiempo de trabajo en cada repetición: entre 10-15''

Número de repeticiones por jugador: 2-3

### TAREA

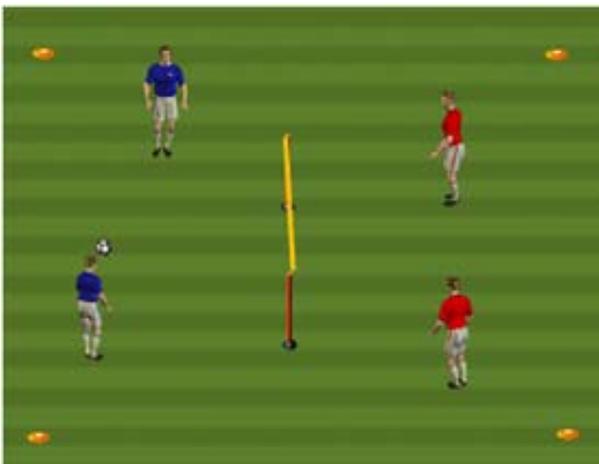
2

Juego en espacio reducido resolviendo situaciones de uno contra uno con apoyos laterales en las bandas. Cuando se produce gol hay cambio de parejas.



### TAREA

3



Competición de dominio del balón en tres toques, pase al compañero pasando el balón por encima de la portería abierta y desplazamiento pasando por detrás del cono.



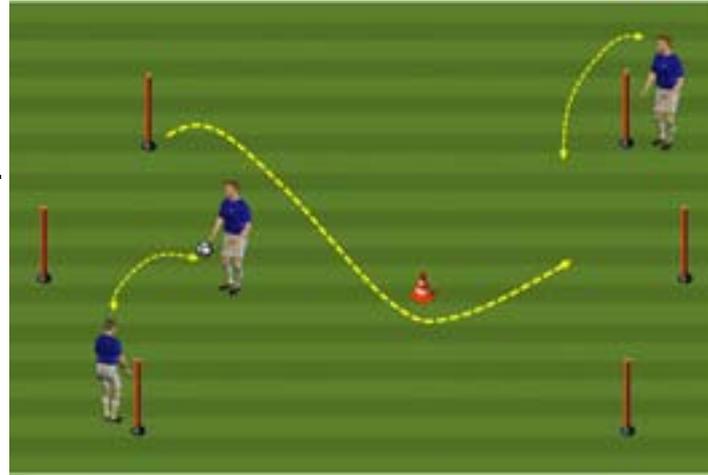
## TAREA

4

El desarrollo del circuito va acompañado de una grabación musical donde se diferencia todos los tiempos de trabajo y de recuperación.

La justificación de esta propuesta es:

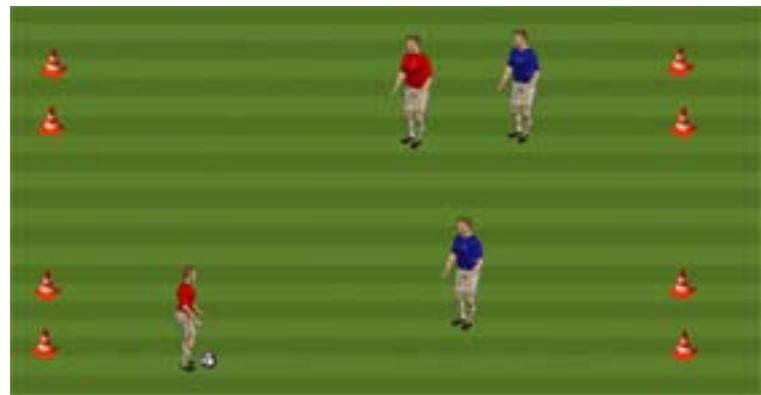
- crear una mayor motivación
- no controlar el tiempo y estar más pendiente del rendimiento en la actuación del jugador



## TAREA

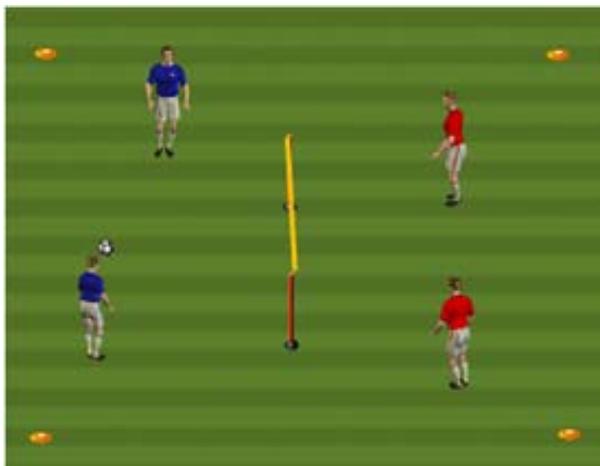
5

Juego en espacio reducido resolviendo situaciones de dos contra dos, atacando y defendiendo dos porterías pequeñas. Cambiar la orientación del juego.



## TAREA

6



Competición de fútbol tenis utilizando como máximo tres toques para pasar la pelota al otro lado del campo y pudiendo dar un bote para poder iniciar jugada.

## TAREA

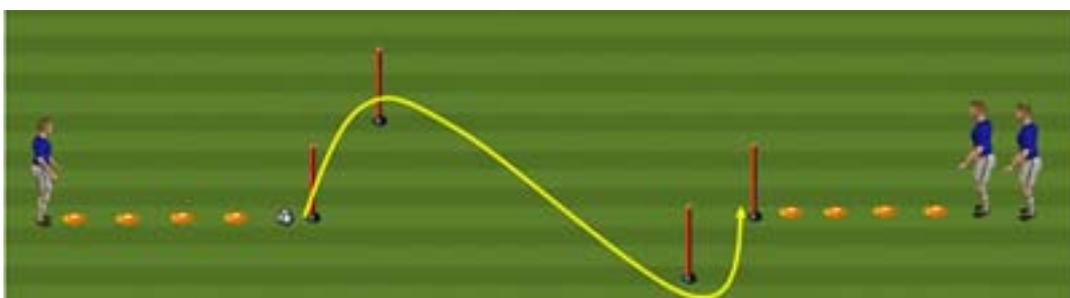
7

El jugador realiza las siguientes tareas:

- Desplazamiento en zancada amplia
- Conducción con cambios de dirección

•Desplazamiento en zancada corta (frecuencia)  
Tiempo de trabajo en cada repetición: entre 10-12"

Número de repeticiones por jugador: 2-3





## TAREA

8

Resolver situaciones en superioridad numérica 3x1.

Juego a dos toques, con el objetivo de evaluarla capacidad de sufrimiento y la implicación en el trabajo defensivo de los futbolistas.



## TAREA Trabajo de Abdominales.

9 4x100 repeticiones, incidiendo en diferentes partes del trabajo abdominal.

El jugador realiza las siguientes tareas:

- Saltos laterales (3)
- Conducción en velocidad
- Coordinación de apoyos en desplazamiento lateral

## TAREA

10

Tiempo de trabajo en cada repetición: entre 5-6"

Número de repeticiones por jugador: 4-5





**TAREA 11** Juego en espacio reducido resolviendo situaciones de dos contra dos con porteros.

**Objetivos:**

Trabajo específico de porteros.

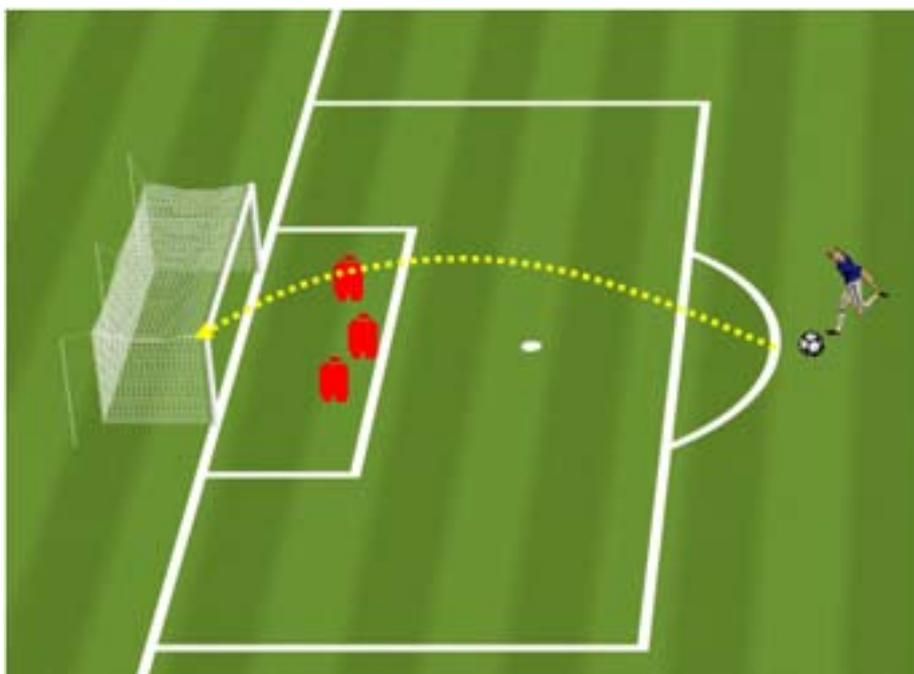
Trabajo defensivo: marcaje individual, coberturas y ayudas.

Trabajo ofensivo: finalizar rápido, desmarque, toma de decisiones rápidas, resolver situaciones en igualdad numérica (2x2, 1x1).



**TAREA 12**

Competición con lanzamiento de precisión en vaselina, actuando de forma alternativa y el gol vale doble si se utiliza la pierna no dominante.





## Principios metodológicos a tener en cuenta en la organización y planificación del entrenamiento en circuito

<b>TAREA 1</b>	La elección de los ejercicios que configuran el circuito estarán en función de los objetivos que nos planteemos en el entrenamiento.
<b>TAREA 2</b>	<p>la hora de seleccionar los ejercicios tendremos en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-contraindicaciones de un ejercicio en su ejecución</li> <li>-el estado de forma del jugador, ya que este aspecto determina la intensidad y carga del trabajo</li> <li>-la distribución de los ejercicios para poder presentar un trabajo equilibrado de los diferentes grupos musculares</li> <li>-la relación de los ejercicios seleccionados deben estar en concordancia con los objetivos propuestos</li> <li>-reparto equilibrado de los ejercicios dentro del circuito</li> <li>-adecuación entre los objetivos y material utilizado</li> </ul>
<b>TAREA 3</b>	<p>La intensidad del trabajo vendrá determinada por:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-tiempo de duración del circuito</li> <li>-número de ejercicios</li> <li>-complejidad de los ejercicios</li> <li>-número de repeticiones de cada ejercicio</li> <li>-número de repeticiones del circuito</li> <li>-relación tiempo de trabajo y tiempo de recuperación</li> </ul> <p>A la hora de aumentar la carga de entrenamiento tendremos que tener en cuenta los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-aumento del número de repeticiones en cada estación</li> <li>-aumento del tiempo de ejecución de cada ejercicio</li> <li>-reducir el tiempo de recuperación entre cada repetición del ejercicio y del circuito</li> <li>-en el trabajo por oleadas reducir el número de jugadores</li> <li>-aumento de las distancias de ejecución</li> <li>-aumento del número de vueltas al circuito</li> <li>-aumento de la carga por ejercicio</li> <li>-aumento de la complejidad del circuito en general</li> </ul>
<b>TAREA 4</b>	<p>A la hora de planificar un entrenamiento en circuito debemos tener en cuenta que requiere de mucha información para el grupo, por este motivo debemos buscar estrategias para presentar los contenidos de trabajo y para que de este modo los jugadores puedan asimilar toda la información y la organización del trabajo. Algunas de éstas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-utilización de las nuevas metodologías presentando toda la organización del entrenamiento mediante vídeo</li> <li>-distribución de los espacios perfectamente definidos y con margen de separación</li> <li>-señalización de los espacios por colores</li> <li>-conocer el orden de rotación: en sentido de las agujas del reloj</li> <li>-estar pendientes del grupo de trabajo que va por delante</li> <li>-grabación musical de los tiempos de trabajo y los tiempos de recuperación para los cambios de estación</li> </ul>
<b>TAREA 5</b>	<p>También tenemos que tener en cuenta estrategias en la formación de grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Formación de grupos equilibrados para crear competencia en el juego.</li> <li>-Formación de grupos por líneas para facilitar el entendimiento entre ellos.</li> <li>-Formación de grupos con componentes de diferentes líneas (atacantes contra defensores).</li> <li>-Formación de grupos para facilitar la integración de los nuevos jugadores que se han incorporado al equipo.</li> <li>-Formación de grupos homogéneos a nivel físico.</li> <li>-Formación de grupos por sociedades.</li> </ul>
<b>TAREA 6</b>	Coordinación con el entrenador de porteros para informar de cuanto tiempo dispone para su trabajo específico y en que momento del entrenamiento los porteros se van a unir al grupo para desarrollar el trabajo de portería.



<b>TAREA 7</b>	Preparación y planificación del circuito de entrenamiento: señalización de los espacios de trabajo, tareas y juegos, grupos de trabajo, planillas de competición, tiempos de recuperación, etc. Preparación del equipo de música.
<b>TAREA 8</b>	En el desarrollo de los juegos competitivos hay que buscar estrategias tanto para distribuir los balones como para situar a los técnicos en las diferentes estaciones de trabajo, con el objetivo de que los jugadores puedan disponer de balones continuamente y de esta forma evitar pérdidas de tiempo.
<b>TAREA 9</b>	En las estaciones donde se establecen juegos competitivos para aumentar la intensidad de ejecución de la tarea, es importante confeccionar una planilla de seguimiento para registrar los diferentes resultados que se producen en los diferentes enfrentamientos para que de esta forma podamos aumentar la motivación de nuestros jugadores y poder cumplir un principio básico dentro del deporte competitivo donde siempre hay un equipo ganador y otro perdedor.
<b>TAREA 10</b>	<p>Las principales características del trabajo en circuito son:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Forma de organización en la que se trabaja una serie de ejercicios de forma continuada alternando tiempos de trabajo con tiempos de recuperación, conformando un todo.</li><li>-La organización permite trabajar diferentes grupos musculares de forma alternativa.</li><li>-La organización puede ser de forma individual o grupal en función de los objetivos que pretendamos conseguir.</li><li>-La selección de los ejercicios estarán en función de los objetivos que nos planteemos en el entrenamiento.</li><li>-La complejidad del circuito vendrá en función del nivel del grupo.</li><li>-Aporta soluciones de trabajo a la escasez de espacios y de material.</li><li>-Permite la utilización de diferentes tipos de material.</li><li>-Facilidad de organización y posibilidad de trabajo individualizado.</li><li>-Diferentes posibilidades de organización:<ul style="list-style-type: none"><li>Corto: 4/5 ejercicios</li><li>Medio: 6/8 ejercicios</li><li>Largo: 9/12 ejercicios</li></ul></li><li>-El número de repeticiones del circuito estará en función de los objetivos que nos planteemos, pero suelen oscilar entre 1 y 3.</li><li>-La intensidad de ejecución estará en función de la velocidad de ejecución, la carga de cada estación y el tiempo de recuperación.</li></ul> <p><b>CONCLUSIONES DEL METODO DE ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Proporciona una gran cantidad de ventajas</li><li>-Permite una adaptación a la variable de edad</li><li>-Permite un amplio planteamiento de objetivos</li><li>-Puede ser utilizado para la mejora y el desarrollo de las cualidades físicas</li><li>-Permite plantear trabajos con poco material y al mismo tiempo con grupos numerosos</li></ul>

## BIBLIOGRAFIA:

- SAURA ARANDA, Jeroni y SOLÉ CASES, Rosa: 1088 Ejercicios en circuito. Barcelona, 1999. Editorial Paidotribo.