

**FUTBOL -**

# **EL "MÉTODO PONS"**



**MEJORA DEL RENDIMIENTO EN EL  
ENTRENAMIENTO INTEGRAL EN EL FÚTBOL**

**DAVID PONS COACH**

# ÍNDICE

**1.0 EL MÉTODO PONS. INTRODUCCIÓN.**

**2.0 RAZONES PARA DESARROLLAR EL MÉTODO PONS.**

**3.0 VENTAJAS DEL MÉTODO PONS.**

**4.0 PRINCIPALES MEJORAS AL UTILIZAR EL MÉTODO PONS.**

**5.0 MEJORA DE LA REHABILITACIÓN DEL FUTBOLISTA.**

**6.0 COMPOSICIÓN DE LOS ASPECTOS DEL MÉTODO PONS.**

**7.0 CONCLUSIONES:**



# 1.0 EL MÉTODO PONS. INTRODUCCIÓN.

Soy David Pons Entrenador profesional de fútbol, nací en Barcelona pero he vivido toda mi vida en Mallorca (España). Allí inicié mi corta carrera como futbolista, ya que con 15 años tuve un accidente que destrozó mis rótulas y recuperé a los 6 meses jugaba en liga nacional juvenil, compitiendo contra el FC Barcelona, pero mis rodillas empezaron a sufrir por esos pequeños fragmentos, teniendo lesiones constantes de meniscos, etc. en las dos piernas, etc... Así que decidí dejarlo años después empezaría a realizar todos mis cursos como entrenador, disfruté muchísimo del fútbol base en un club que me proporcionó una base y metodología importante para empezar bien mi carrera, el CD San Francisco, donde gané seis campeonatos y pude desarrollarme como entrenador ya desde mi primer año, dirigiendo tres equipos diferentes. Aprendí a saber diferenciar cómo debía entrenar, qué debía comunicar, priorizar en cada equipo sería diferente, pero además, ya sabemos que en la base lo más importante es formar y creo que siempre ese ha sido mi enfoque, lograr resultados, siendo competitivos, pero a la vez dotando al jugador de una mejora individual importante, cargando entrenamientos llenos de especificidad y de esa experiencia en la base quizás salga toda la demás inspiración importante para acabar realizando este método de entrenamiento que hasta a mí me ha sorprendido. Mi primera experiencia internacional me tocó vivirla en Arabia Saudí, en Al Shabab FC, una comienzo apasionante en el cual pude aprender multitud de cosas nuevas, respetando diferentes culturas, diferentes personalidades y poder sacar el mejor rendimiento a cada situación por difícil que parezca. La siguiente experiencia fue en Qatar, en Al Ahli SC donde también pude disfrutar de una ciudad maravillosa y por último Tailandia, un lugar que sin duda me dejó huella, tanta... que fue mi último destino en la segunda división con el equipo Nong Bua Pitchaya FC. en la Thai league 2 y que ahora está a punto de ascender a primera división. Disfrute de la cultura, de la gente y logré una tranquilidad tal, que conseguí desarrollar poco a poco este método, que dentro de la simpleza que tiene, me pareció que a medida que lo iba desarrollando iba cogiendo una dimensión grandiosa y lo más importante es que veo su desarrollo progresivo bastante posible. En definitiva me parecía que cada que le daba una vuelta más, parecía que tenía menos límites, era un código abierto para que cualquier entrenador del mundo, independientemente de las facilidades, instalaciones o características de cada club, federación u academia, pudiera llevarlo a cabo en cualquier parte del mundo. Esta cuestión me pareció inmensamente gratificante como aporte de calidad al fútbol moderno.

A medida que iba desarrollando el método de entrenamiento me iba dando cuenta de la gran mejora que éste mostraba en diferentes áreas del entrenamiento, pero que además, era como el mismo fútbol, como un todo, es decir que luego todas esas áreas de mejora, se retroalimentan entre sí, gracias al método. Creo que con el tiempo, porque de momento no creo que sea asequible para todos los entrenadores, los más formados en periodización táctica y los que están acostumbrados a extraer de sus propios partidos, de los partidos del rival, formas jugadas para combatir y contrarrestar oponentes y así crear entrenamientos ricos en contenido para lograr rendimiento y resultados, son los que más agradecerán tener un método como éste, además de implementarlo, como parte de su mejora semanal, mediante la metodología que cada entrenador crea oportuno, de forma individual, semi colectiva, colectiva. Los equipos de fútbol van a lograr el rendimiento del conjunto de todo el club. Está claro que cuanto más profesionalmente se trate el método, más componentes de mejora, de análisis y de control tiene, no obstante, es para todas las categorías, para el que quiera ir un paso más allá y es más, estoy convencido de que será útil también en otros deportes. Esto es debido a que es un código abierto, es decir, que todo entrenador puede realizar sus ejercicios dependiendo de su capacidad de análisis, de su metodología, pero sobre todo dependiendo de su modelo de juego. Mi visión dice que en un futuro no muy lejano contactarán las empresas más visionarias y con la tecnología más avanzada para entender que este método es el futuro del entrenamiento, no solo en fútbol sino también en otros muchos deportes. Tras mucho discernir, entendí que al fútbol actual le hacía falta un entrenamiento analítico que fuera tratado como un todo y que le diera un sentido más amplio a la periodización táctica. Así se creó el Método Pons, en una isla al Este de Tailandia. La tranquilidad, dio pie a la creatividad, para poder adentrarme dentro de mí hasta lo más profundo de mi pensamiento, sobre mi idea de lo que es para mí el fútbol y sonsacar este sentimiento por este extraordinario deporte, que me ha ayudado a crecer, madurar y a vivir de la mejora manera posible, con mi pasión, compartiendo mis experiencias alrededor del mundo, respirando fútbol.

# 2.0 RAZONES PARA DESARROLLAR EL MÉTODO PONS. ( EFICIENCIA Y PRODUCTIVIDAD)



El método analítico había sido parcialmente desbancado por la periodización táctica. Con este método el método analítico vuelve a coger relevancia al estar totalmente contextualizado, por lo que contribuye a la mejora de muchas parcelas del área deportiva. El Método Pons en sí mismo, es ya una razón de peso para buscar un avance en la metodología del entrenamiento, porque su esencia es trabajar cada entrenamiento como un todo. Y extrayendo gran parte de su esencia del mismo partido y focalizando en el juego del rival. Se crea así una batería de trabajos y entrenamientos, (base de datos) que repercutirá cada vez más en el entrenamiento, pudiéndose trabajar todas las áreas del entrenamiento a la vez. Y eso, para el método analítico, es un cambio de rumbo importante. El trabajar en el entrenamiento con paneles, que sustituyen a jugadores que estén realizando un trabajo algo superfluo, fuera de la especificidad que se requiere por parte del entrenador, puede trabajarse más con grupos reducidos, pero buscando sobre todo la mejora individual de cada jugador. De esta manera se mejora el entrenamiento individual y semi colectivo y dotando de una mayor productividad al entrenamiento colectivo, con todo el equipo. No hay método malo, sin duda si tengo que escoger me quedo con el método Coerver para el fútbol de formación y para algunas secuencias del fútbol profesional. Y opto por la periodización táctica y el Método Pons, como un binomio para mí perfecto para el desarrollo de un equipo en todas las facetas del entrenamiento. Pero, claro, cada entrenador es un mundo, éste es el mío.

## 3.0 VENTAJAS DEL MÉTODO PONS.



**3.1. Bajo este método, los jugadores progresan en todas las áreas del entrenamiento,** desde lo más básico hasta las situaciones más complejas, tratando cada ejercicio como un todo, trabajando al mismo tiempo la táctica, técnica, la preparación física e integrando el aspecto psicológico al mismo tiempo. **3.2 Es un método que va de la mano de la periodización táctica.** **3.3. Con este método se consigue optimizar el tiempo semanal de los entrenamientos de una manera más productiva.** Mejora en la especificidad en el entrenamiento, Apoyándonos en el entrenamiento individual y semi colectivo hacemos incidencia en la Táctica individual del futbolista y además se da más productividad al colectivo, mejoramos el entrenamiento exponencialmente ya que se aumenta la eficacia para mejorar, explicar y otorgándole el principio de especificidad mediante estos ejercicios, sobre el modelo de juego de cada entrenador. Se logra poder dar importancia al componente emocional en relación a la técnica y sobre todo a la táctica individual. Dos conceptos que, al querer tratarlos en el entrenamiento global, provocan pérdidas de continuidad en el entrenamiento.

# 4.0 PRINCIPALES MEJORAS AL UTILIZAR EL MÉTODO PONS



Se consigue una mejora individual del futbolista de una forma integral. El principio de individualidad se nos hace imprescindible para la mejora del futbolista en general y del conjunto. Dota de efectividad y productividad al entrenamiento colectivo.

Mejora sustancial de la táctica colectiva e individual de manera integral.

Puede introducir aspectos tecnológicos que ayuden a implementar el método.

Mejor los patrones de juego del equipo extrayendo del modelo de juego jugadas combinadas o formas jugadas creativas, en las que el entrenador cree que puede mejorar al jugador individualmente, por grupos, por líneas o colectivamente.

Optimiza el trabajo de rehabilitación del futbolista y consigue su vuelta al equipo de una manera más confiada, más preparada.

Sabiendo de la urgencia por obtener buenos resultados en un corto espacio de tiempo en el fútbol profesional, el Método Pons proporciona el conocimiento del modelo al inicio de temporada o si se producen incorporaciones posteriores de jugadores.

Mejora del entrenamiento a los jugadores no convocados, pudiéndose realizar ejercicios más reales, más competitivos, consiguiendo así que el jugador entienda que no debe bajar los brazos y que debe seguir mejorando para conseguir más minutos, realizando entrenos totalmente específicos para su posición o posiciones en el campo. El principio de individualidad es clave en este Método Pons.

Facilita el trabajo del departamento de scouting. Se puede realizar un análisis exhaustivo del juego del rival para saber con qué formas jugadas y componentes tácticos debemos realizar, individualmente y a nivel colectivo, para contrarrestar y combatir al equipo contrario, por posiciones, líneas o juego colectivo, conceptualizando los ejercicios a realizar cada semana de manera más rápida y efectiva, a la vez que mejoramos la táctica individual y colectiva de nuestros jugadores.

# 5.0 MEJORA DE LA REHABILITACIÓN DEL FUTBOLISTA



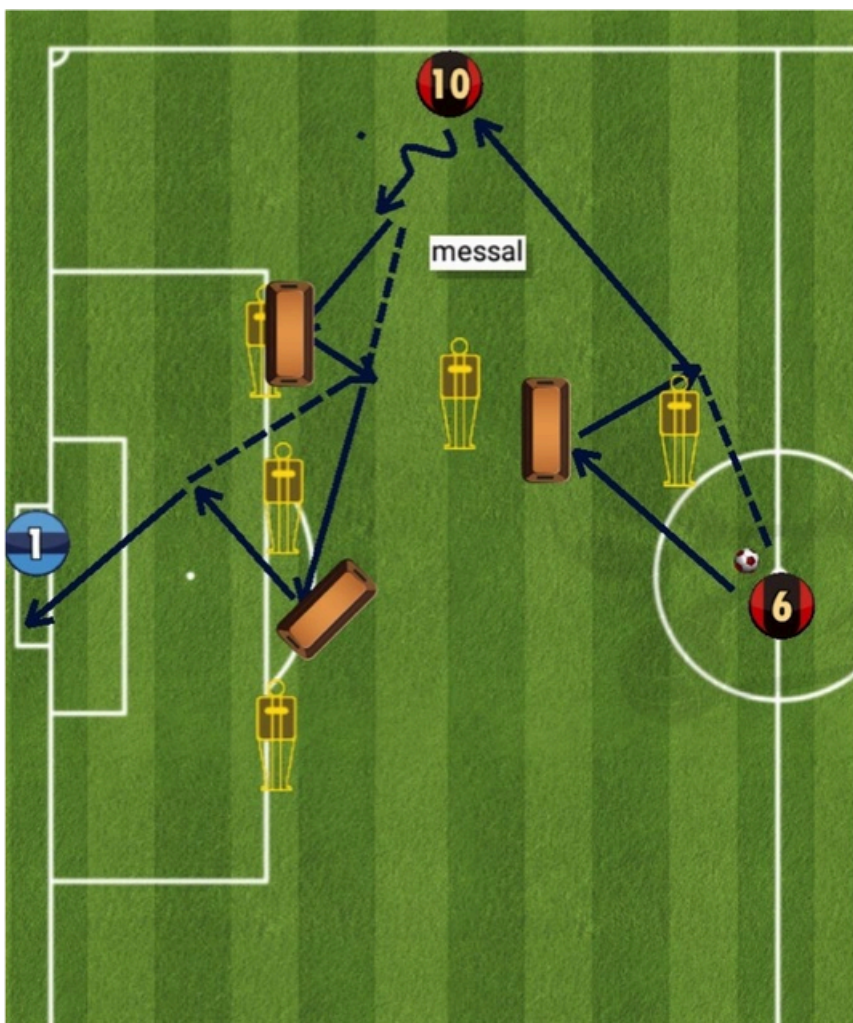
Uno de los fundamentos de este Método Pons es la clave para la mejora del jugador lesionado. Este Método Pons es el paso intermedio necesario entre el sistema analítico que usa el preparador físico y el rehabilitador y la introducción del jugador en entrenamiento grupal con compañeros. Este paso intermedio necesario dota al jugador de una mayor confianza, autoestima y seguridad para con su lesión y su introducción dentro del grupo, ya que lo que hace es 100% real, pero sin oposición. Y también mejora la confianza del entrenador en la vuelta en óptimas condiciones del jugador después de una lesión complicada. En el mundo del fútbol siempre había faltado una metodología que proporciona confianza al jugador antes de comenzar su integración en el grupo. De esta manera, se siente más seguro para recuperarse, porque la entrada con la pelota ya es con alta intensidad. Este método ayuda a suavizar ese proceso, controlando paso a paso la recuperación del futbolista. El PostMethod® cree que el juego ha de tratarse como un todo y ayuda a mejorar, entre otras muchas cosas, una serie de movimientos simples y compuestos y acciones que involucran a todas las posiciones en diferentes partes del campo. Este método necesita las sinergias de diferentes departamentos para controlar apropiadamente todos los pequeños detalles: entrenadores, preparador físico, scouting, departamento médico, etc...

# 6.0 COMPOSICIÓN DE LOS ASPECTOS DEL MÉTODO PONS

**Entrenamiento individual: Objetivos:** Realizar un trabajo eficiente, con 4 a 6 jugadores como si hubiera el doble y focalizando en la simpleza del método, es decir cuanto mas participo, mas aprendo.

**Previo:** Realizar este ejercicio con paneles que cada vez serán mas tecnologicos y controlados por alta tecnología, nos permite entrenar con cuatro jugadores o seis , como si estuviéramos con 16, eso nos proporciona una efectividad y productividad en el entrenamiento, que nos permite realizar ejercicios mucho mas especificos a la posicion del jugador.

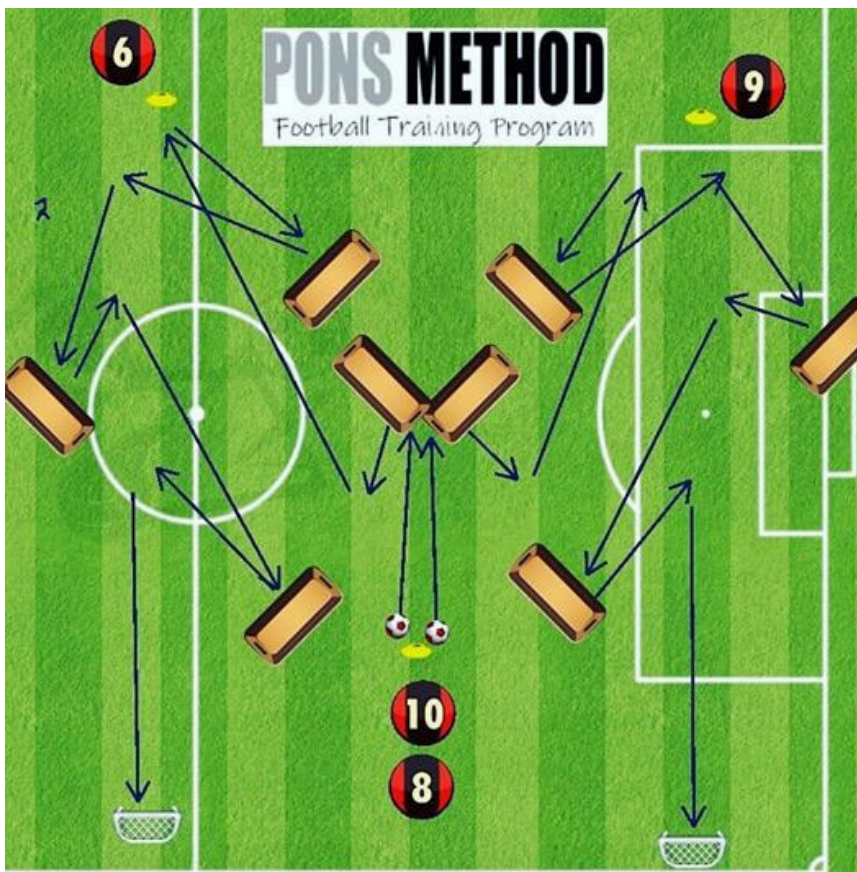
**Parte principal:** La tarea principal del ejercicio es concentrarse mas si cabe en lo que queremos trabajar. Dejando los subprincipios a los paneles, de esta manera mejoramos todas las facetas del entrenamiento. El trabajo individual , por grupos, y el entrenamiento colectivo.



**El Método de entrenamiento individual en este Metodo Pons,** para mí era necesario, después de mi experiencia por el mundo, mejorar varias áreas en este tipo de entrenamiento individual para que fuera más didáctico, específico, más similar a la competición, divertido, con más control sobre los pequeños detalles, en las variantes y que fuera eficiente en todas las áreas del entrenamiento, es decir es un todo en uno.

Es controlado por el preparador físico con las herramientas tecnológicas pertinentes para controlar a qué intensidad debe realizarse el ejercicio, dependiendo del estado de forma del jugador, de la táctica, teniendo un grupo de trabajo específico.

Su segundo entrenador se encarga de pequeños detalles tácticos para corregir, para aportar rigor táctico a los ejercicios, sabiendo rectificar los aspectos de control, controlando también los aspectos técnicos y tácticos ya que al entrenar en un principio sin oposición, se puede ir controlando la velocidad en las acciones, el perfilamiento, el control, la velocidad del pase, distancias, timing, etc. y también trabajar el aspecto emocional del jugador. Está claro, que al trabajar sin oposición y al ser lo más real a la competición posible, el jugador se lo toma como un reto, por lo que crece su autoconfianza, su motivación y además se divierte, porque es fútbol real y sabe que está aprendiendo un abanico de instrucciones por parte de los entrenadores expertos en pequeños detalles, además de otros factores. **Entrenamiento semi-colectivo. Por líneas, grupos o posiciones.**

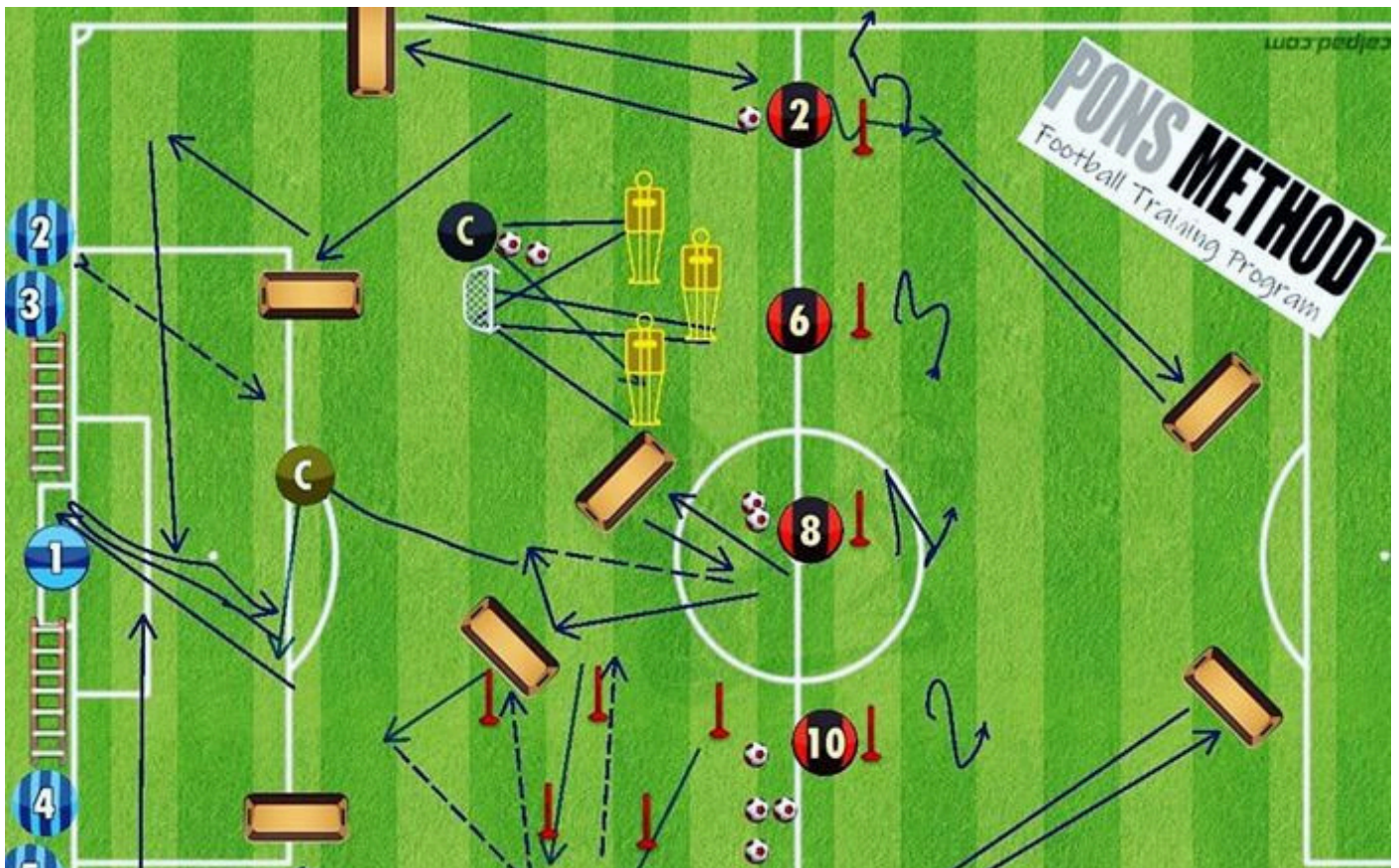


**El Metodo de entrenamiento semi-colectivo en este Metodo Pons,** este modo de entrenamiento se puede realizar de manera extra como un entrenamiento individual, con el conjunto de jugadores no convocados, observando cuales son sus posiciones con el fin de lograr un equilibrio en los ejercicios y que cada uno trabaje de forma específica para su posición y su mejora diaria con la finalidad de ir disponiendo de más minutos.

También se puede utilizar dentro del entrenamiento, ya que al ser más efectivo, al tener más productividad al usar paneles, al poder trabajar en las posiciones menos importantes, muchos jugadores se verán recompensados al trabajar en otro lado de manera específica y real para con sus posiciones en el campo, mediante este método semi colectivo.

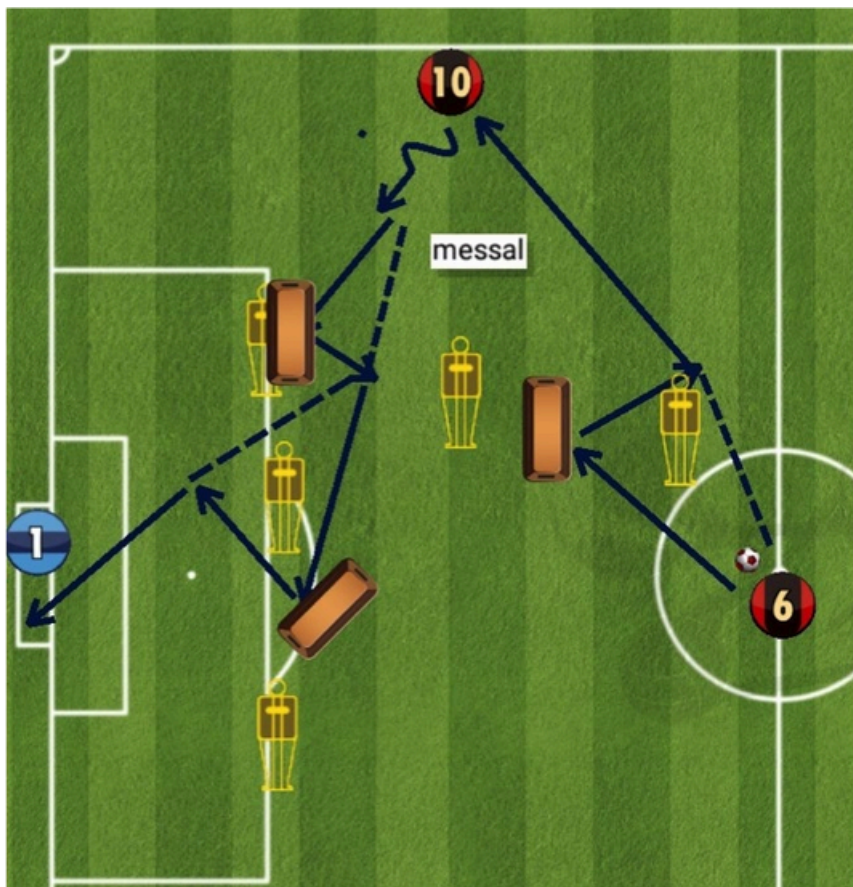
Este ejercicio de la imagen que mínimo requiere de 12 jugadores con el método pons, con cuatro a seis jugadores se puede llevar a cabo.

## Entrenamiento colectivo.



**El Método de entrenamiento colectivo en este Método Pons**, el entrenamiento colectivo se ve mejorado con este método optimizando la especificidad y la productividad, ya que como se ve en la foto, el jugador que realizan un papel poco relevante en el circuito o en cualquier ejercicio que se realice, se sustituye por un panel. Esto permite obtener eficiencia en el entrenamiento, ya que los jugadores realizan entrenamientos más específicos asimilables a sus posiciones reales de partido y fomentando diferentes ejercicios de mejora más importantes para la lograr una mejor evolución en el desarrollo del futbolista a lo largo de la temporada.

## Entrenamiento rehabilitador.



**El Método de entrenamiento mejorando el area de rehabilitacion del futbolista en este Método Pons**, siempre me había dado la sensación de que faltaba un método intermedio en que el futbolista se sintiera mas confiado, después de una lesión, para entrar dentro de la dinámica del grupo. En la imagen podemos observar en la esquina una jugada del numero 10 cortando hacia dentro, realizando un par de combinaciones en forma de paredes, para adentrarse dentro del área. En este ejercicio no necesita a cuatro jugadores , con la presencia del preparador fisico o rehabilitador y el jugador es suficiente para llevar a cabo un ejercicio de recuperación completa. Previamente se realizarían ejercicios más suaves acordes a su posición en el campo. En el momento de recuperación del jugador, el preparador fisico también mediría, con las herramientas que él crea más oportunas, su estado fisico. Para realizar un seguimiento, es aconsejable grabar la sesión para rectificar pequeños detalles durante una sesión de post entrenamiento. Todos los ejercicios siempre basados, por supuesto, en el modelo de juego del entrenador principal.

Entrenamiento basado en el scouting sobre los contrarios.



**El Método de entrenamiento basado en el aporte del departamento de scouting en este Método Pons**, cuando nos adentramos en este método, empezamos a crear una base de datos, que le permite al entrenador, una vez que el departamento de scouting haya realizado su análisis sobre el equipo contrario, combatir las carencias que pueda tener el equipo contrario. Cada vez tenemos más armas para combatir a los equipos rivales, porque no tan solo trabajamos las cosas específicas que queremos trabajar para contrarrestar a nuestros adversarios, sino que invertimos nuestro tiempo semanal para convencer al jugador de ello. Mediante entrenamientos con el método pons, era necesario, después de mi experiencia por el mundo, mejorar varias áreas en este tipo de entrenamiento individual para que fuera más didáctico, más específico, similar a la competición, divertido, con más control sobre los pequeños detalles, sobre las variantes y que fuera eficiente en todas las áreas del entrenamiento, es decir, es un todo en uno.

## 7.0 CONCLUSIONES

La intencionalidad de este método no es que los movimientos salgan exactamente de manera mecánica, sino dotar a los jugadores tanto individualmente como a nivel colectivo en grupos de trabajo, de una herramienta esencial para la mejora continua del futbolista. Este método está dirigido al logro de la mejora constante y totalmente enfocado en cómo poder lograr vencer a nuestros rivales, mediante un rigor táctico exquisito que permite asimilar a nuestros jugadores cualquier concepto táctico que el entrenador quiere que aparezca en sus partidos. De esta manera se consigue poder desarrollarlo con la mejor opción táctica, técnica, física, y psicológica posible y buscando siempre la productividad en el entrenamiento. Entrenado con menos jugadores, pero más específicamente, entendemos aquello de que a veces, menos es más. Controlando estos parámetros de nuestro modelo de juego, podremos escoger los principios y subprincipios a desarrollar a la hora de que el entrenador pueda crear los ejercicios pertinentes sobre su modelo de juego, de esta manera lograremos con el tiempo una base de datos para combatir al equipo rival mediante el Método Pons. Es una metodología que estoy seguro de que permitirá su expansión gracias a que las empresas tecnológicas lo dotarán de esa tecnología avanzada que no solo va a ser útil en el fútbol, sino que se podrá aplicar a otros muchos deportes. Tanta mejora debe ser apreciada y puesta en valor. Por otra parte, el método Pons es una herramienta útil para hacer visibles a los entrenadores mediocres, ya que si se realiza sin unos conocimientos tácticos adquiridos con la experiencia de haber podido entrenar en varias categorías, dejará constancia de que las jugadas programadas no tienen sentido o que no casan con su modelo de juego o incluso que las rectificaciones no son las adecuadas. Para ello necesitarán de un entrenador ayudante que pueda aportar ese trabajo. Espero que este método sea un aporte importante para mucha gente en el mundo del fútbol, no a corto plazo, porque como digo es para entrenadores con una experiencia importante, que entiendan el fútbol como, como un todo. Como antecedente, la historia nos dice que el método Coerver tardó dos décadas en darse a conocer como es debido de una manera global, así como la periodización táctica, que todavía para muchos entrenadores es desconocida o difícil de entender. Solo pretendo que el que le quiera sacar provecho, lo pueda hacer y encuentre en este método un código abierto para adentrarse y bucear en él como un camino facilitador del rendimiento en un equipo de fútbol, clubes, federaciones y academias de alto rendimiento.

Por mi parte y en medio de este momento tan complicado, la pandemia del Covid19, es cuando he tenido el tiempo, la capacidad y creatividad para crear el método. Por lo tanto, me siento orgulloso de poder compartirlo con la gente que tenga mi visión para que lo puedan utilizar sin ánimo de lucro. También es una oportunidad para las empresas tecnológicas. Es una ventaja de abrir un nuevo mercado, para que puedan encontrar en él la posibilidad de realizarlo de manera global con herramientas apropiadas para facilitar el trabajo del entrenador, para ir dotando a este método de una metodología cada vez más avanzada. Obviamente, es un método que creé pensando en el fútbol, pero sin duda, podría adaptarse a otros muchos deportes. Estaré encantado de poder dar forma a esa adecuación, si así me lo requieren. El Metodo Pons: Respira Futbol. Este Método mientras nadie se lucre con él, es un aporte al fútbol, a sus entrenadores, a los clubes, academias de rendimiento y federaciones que quieran apostar por él para llegar al rendimiento de una manera más rápida, efectiva y productiva. Ofrezco mis datos de contacto para cualquier pregunta, aclaración, comentario, feedback, agradecimiento que quieran realizar o para cualquier oferta laboral, en equipos profesionales.

David Pons Coach

©David Pons Coach

Mobile : 658 33 09 60

davidponscoach@gmail.com

[www.davidponscoach.net](http://www.davidponscoach.net)