

¿TODOS IGUALES?



- GRUPO UNO. Los 8 que jugaron los 90 minutos mas los 2 de la sub 20 que jugaron misma cantidad.
- GRUPO DOS. Los 6 de cambio y los de la sub 20 que no jugaron los 90 minutos.
- GRUPO TRES. Los que entrenaron el mismo día del partido.
- GRUPO 4. Lesionados.
- Entreno suave sábado, jugo 90 domingo, descanso lunes.
- Entreno suave sábado, jugo entre 75 y 15 minutos domingo, descanso lunes.
- Entreno sábado, entreno domingo, descansó lunes.
- Ver su evolución. Idea es siempre incorporarlos.

LA ESPECIFICIDAD EN EL ENTRENAMIENTO:



- Es el entrenamiento de los componentes físicos de la forma que más frecuentemente utiliza en el partido como así también las acciones técnico-tácticas que más repite en el mismo.
- Frecuencia dependiendo del CT. Creo cada 15 o 21 días.
- Mucho volumen total poco específico.
- Hora 8.00 defensores. Hora 9.15 volantes. Hora 10.30 delanteros.

Metodología:

- Calentamiento técnico
- Reacción-T.T.
- Velocidad-T.T.
- Fuerza explosiva- T.T.
- Resistencia-T.T.
- Reducido o tarea aplicada.

Complementarlo en la tarde con táctico general o entre líneas.



Le damos en este entrenamiento mas importancia a los aspectos cuantitativos. Tienen menor cantidad de toma de decisiones. No es su objetivo principal pero se puede utilizar como para entrenar las causas que provocan errores en esa zona. (defensiva, media y ofensiva)

LA ESPECIFICIDAD EN EL ENTRENAMIENTO:



Le damos en este entrenamiento mas importancia a los aspectos cuantitativos. Tienen menor cantidad de toma de decisiones. No es su objetivo principal pero se puede utilizar como para entrenar las causas que provocan errores en esa zona. (defensiva, media y ofensiva)

LA ESPECIFICIDAD EN EL ENTRENAMIENTO:



Entrenamiento complementario, compensatorio y toda la gama de tecnología y ciencias aplicadas al fútbol.

COMO FILOSOFIA MANEJO UNA FRASE: LLEVEMOS EL LABORATORIO A LA CANCHA Y NO EL JUGADOR AL LABORATORIO.

En el tipo de entrenamiento actual, centrado en la mejora del rendimiento deportivo, y mejor conocido como entrenamiento optimizador; deberá estar siempre acompañado por una serie de ejercicios compensatorios con una orientación preventiva.

Estado de forma y prevención de lesiones.

Tiempo destinado.

Relación con el resultado.

Reclamar mas eficiencia que eficacia.

Justificación.

Los laboratorios no tienen fecha de caducidad y muchas veces no van de la mano con la idea del C.T.

**COMPENSATORIO , COMPLEMENTARIO Y LA
TECNOLOGIA Y CIENCIAS APLICADAS AL FÚTBOL.**



IMPORTANCIA DE LAS DIFERENTES CIENCIAS Y TECNOLOGIAS APLICADAS AL FUTBOL:



- NEUROCIENCIAS.
- HALTEROFILIA.
- NUTRICION.
- SUPLEMENTACIÓN.
- FISIOLOGIA DEL EJERCICIO.
- MEDICINA DEL DEPORTE.
- BIOQUIMICA.
- FITLIGHT.
- VERTIMAX



IMPORTANCIA DE LAS DIFERENTES CIENCIAS Y TECNOLOGIAS APLICADAS AL FUTBOL:



- BIOMECANICA.
- CORE.
- FUNCIONAL.
- TRX.
- ELECTRO FITNNES.
- CAMARAS HIPOBARICAS.
- ALTURA.
- POLEA CRONICA INERCIAL.



LOS CAMINOS CONDUCCEN AL MODELO DE JUEGO



PROYECTO
DEPORTIVO

FILOSOFIA DE
CLUB (Objetivos,
principios, masa
social, valores,
historia...)

JUGADORES
(Características,
historia deportiva...)

MODELO
DE JUEGO

CUERPO
TECNICO
(Creencias,
estilo...)

-Características generales del modelo.

-Comportamientos deseables del equipo con y sin balón.

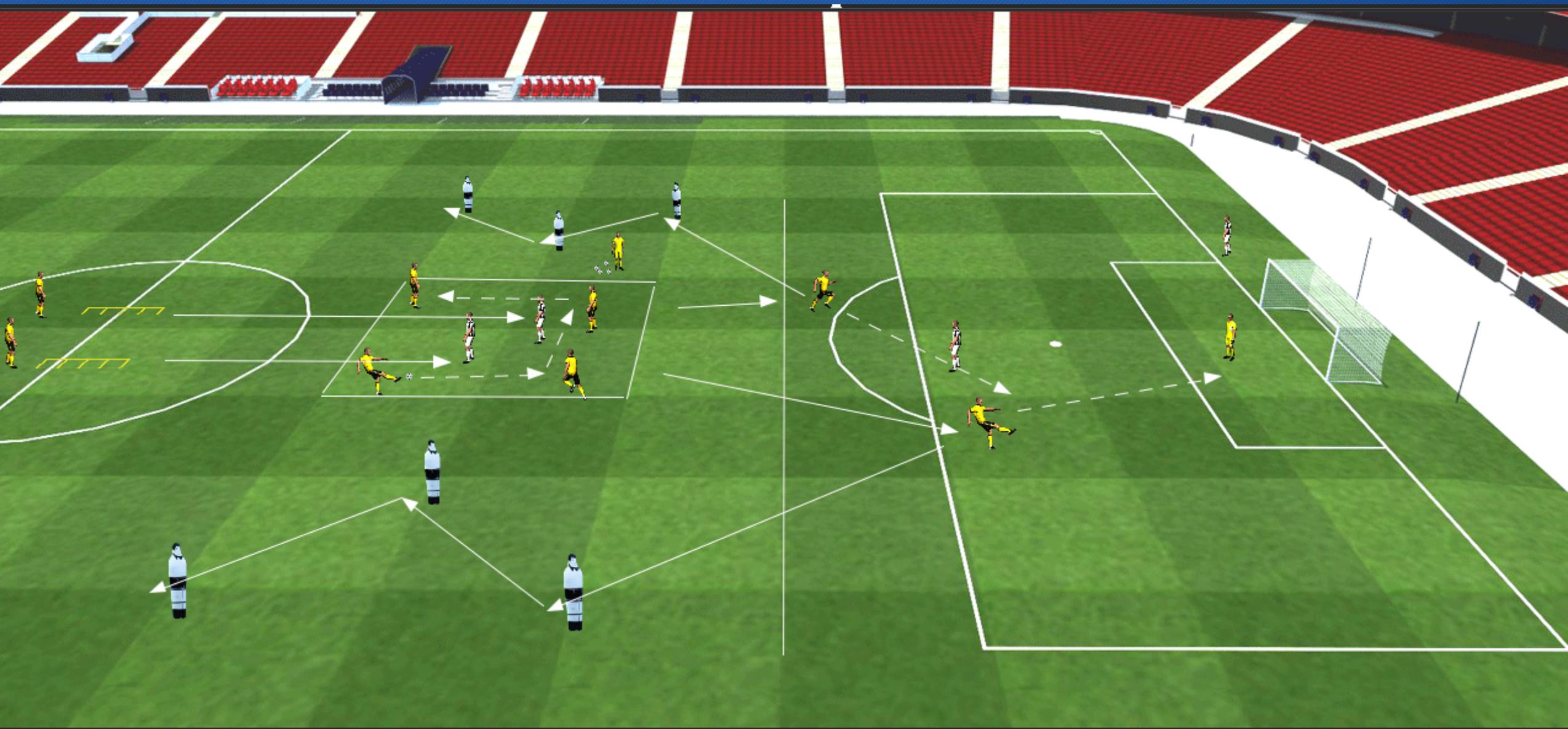
-Comportamientos deseables de los jugadores por puestos.

-Principios, conceptos, procedimientos y consignas.

MODELO DE JUEGO:



- EL MODELO DE JUEGO ES UNA COMBINACIÓN ENTRE SISTEMA DE JUEGO Y ESTILO DE JUEGO. EL ESTILO VIENE MARCADO POR DIFERENTES CIRCUNSTANCIAS Y DIFERENTES TIPOS COMO COMBINATIVO, DIRECTO, POSESIÓN, ALTERNANCIA ENTRE JUEGO CORTO Y LARGO.
- MI IDEA EN EL ENTRENAMIENTO ES:
 - a. CALENTAMIENTO ESPECÍFICO
 - b. ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS ESPECIFICAS AL MODELO.
 - c. TAREAS PRE TRABAJO TÁCTICO ESPECIFICAS AL MODELO.



EVOLUCIÓN DE LA TAREA



- MODIFICAR LA FORMA.
- Ejemplo si realizo 10 pases un punto. Pero si ahora logro hacer 10 pases pasando por las dos zonas exteriores (amplitud) valen 2 puntos.
- MODIFICANDO EL ESPACIO.
- Agregando otra zona o hacer zonas mixtas, ejemplo puedo jugar en los dos cuadrados.
- MODIFICANDO EL TIEMPO PARA DIFICULTAR O FACILITAR
- Tienen 15 segundos para completar la consigna o tareas o tienen 2 minutos. Uno dificulto con el otro facilito.



PROCESO DE PLANIFICACIÓN



- **QUE EL JUGADOR SEPA QUÉ TIENE QUE HACER**
- Conceptualmente en la pizarra
- Por VIDEOS.
- Parando el juego antes que el jugador decida, preguntándole qué ha de hacer en esa situación de juego, para que él mismo la defina y anticipe

- **QUE LO HAGAN**
- Es la fase más simple de valorar
- Parar el juego después de que el jugador no haya manifestado las consignas del principio que estemos trabajando
- Analizar la causa o causas del error.

- **QUE LO HAGAN BIEN**
- Además de manifestar la consigna debemos valorar:
- El nivel de ejecución manifestada (técnica, táctica, etc.)
- El momento en que la ha hecho
- En relación al poseedor, si la acción técnica era la más eficaz

SIN CONTINUO
CRECIMIENTO Y
PERSEVERANCIA, PALABRAS
COMO MEJORA, LOGRO Y
ÉXITO NO TIENEN
SIGNIFICADO.



PROF. RUBENS L. VALENZUELA
Preparador Físico Profesional.

Entrenador.

Lic. Educación Física.

- **PÁGINA WEB:** www.rubensvalenzuela.com
- **Email:** profe@rubensvalenzuela.com
rubensvalenzuela@hotmail.com
- **Facebook:** <http://facebook.com/rubensleonardo.valenzuelalazo>
 - rubensvalenzuela.com
 - **Twitter:** @proferubens
 - **Instagram:** proferubensvalenzuela

