

# EL FÚTBOL Y SU ENTRENAMIENTO:

Prof. Rubens L. Valenzuela.



- ESTRATEGIA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL Y SU APLICACIÓN PRÁCTICA.
- MICROCICLO SEMANAL.
- LA ESPECIFICIDAD A NIVEL DE LA ALTA COMPETENCIA.
- EL ENTRENAMIENTO COMPLEMENTARIO y COMPENSATORIO EN EL FÚTBOL.
- LA TRANSFERENCIA A GESTOS TÉCNICOS/TÁCTICOS.
- LOS CAMINOS CONDUCEN AL MODELO DE JUEGO.
- EJERCICIOS, CONTENIDOS Y TAREAS.
- VIDEOS DE ENTRENAMIENTOS.

# EL FÚTBOL:



- DEPORTE DE COOPERACIÓN – OPOSICIÓN.
- EL SECRETO DEL ÉXITO EN EL FUTBOL SE DEBE BUSCAR EN EL ENTRENAMIENTO.
- CON ESFUERZOS VARIABLES O INTERMITENTES QUE DEPENDEN DE LAS ALTERACIONES CONSTANTES DEL ENTORNO.
- TIENE UNA DURACIÓN PROMEDIO DE 96 MINUTOS CON 60 MINUTOS DE TIEMPO EFECTIVO Y 36 DE TIEMPO PARADO.
- Es muy difícil mantener la forma durante mucho tiempo.
- LE SESIÓN O LAS SESIONES PREVIAS SON CLAVES.....COMO ACTÚO Y LAS POSTERIORES TAMBIÉN.....COMO RECUPERO.
- Mejorar al futbolistas en su totalidad. Buscar que los jugadores estén comprometidos con el entrenamiento y no por compromiso.
- Conocer y cuidar a cada jugador es un trabajo diario, requiere una continua dedicación.
- Entrenamiento mas contextualizado.
- El futbol es una actividad muy compleja donde no es nada fácil encontrar una estrategia de entrenamiento estructurada que cubra la técnica (habilidad motora), la táctica, las necesidades psicológicas y el aspecto condicional de cada jugador. La misma requiere de mucha preparación, análisis, conocimientos y experiencias para poder realizarla.

# EL FÚTBOL:



- El entrenamiento no es llenar ni acumular es encender.
- Aprovecha cada sesión.
- Todo el mundo quiere ganar, lo importante es entrenar con la intensidad para lograrlo. Si entrenas “mucho” los partidos se te harán complicados, si entrenas “bien” los partidos se te harán más fáciles.
- Pensar que el futbolista en este caso nunca está terminado del todo, todos somos perfectibles, nadie lo sabe todo.
- No obligar a un equipo a hacer las cosas a las que no está preparado o no son capaces de hacer.
- Revisar constantemente tu modelo de juego o sistema de entrenamiento, siempre, pero más aún, cuando las cosas no funcionan.
- Priorizar los factores claves de rendimiento.
- ¿Cuáles sería los mejores indicadores de rendimiento?
- Generar, además, un método de registro que sea eficiente y fácil de aprender.
- Los objetivos de rendimiento son muy importantes para mejorar específicamente e individualmente y ayuda mucho a los objetivos de resultados. Si yo mejoro, mejora el equipo.

# ASPECTOS:



- EXCELENCIA.

Para llegar a la excelencia hay que formarse, para traspasarla hay que transformarse. (Xesco Espar)

- CONVENCER.

AL DEPORTISTA DE QUE EXISTE UNA RELACIÓN DIRECTA ENTRE ÉXITO Y ENTRENAMIENTO

- FILOSOFÍA.

El experto en algo fue una vez un novato.

Un viaje de mil kilómetros comienza con un simple paso.



- La velocidad del conocimiento, la tecnología y la competencia están cambiando y nos obliga a ser y depender de personas pensantes y trabajadoras.
- Los líderes están obligados a: planear, organizar, reclutar, actualizarse, administrar, motivar y pensar como nunca lo habían hecho antes.

# FACTORES:



Para algunos psicólogos del deporte los 10 factores más importantes para lograr el éxito en el fútbol son:

- Convicción, confianza, seguridad, fe, esperanza. PSICOLOGICO
- Orden táctico. TÁCTICO
- Tranquilidad, paciencia, serenidad, prudencia. PSICOLOGICO
- Compañerismo PSICOLOGICO.
- Talento, inteligencia, astucia. PSICOLOGICO.
- Velocidad. FÍSICO.
- Determinación, valentía, atrevimiento. PSICOLOGICO.
- Precisión. TÉCNICO.
- Creatividad. PSICOLOGICO.
- Espíritu ganador, ambición. PSICOLOGICO.
- **RESUMEN:** 7 factores psicológicos, 1 técnico, 1 táctico y 1 físico.
- EN SU PENSAMIENTO. ¿CUALES SERÍAN ESOS FACTORES?

# PLANIFICACIÓN:



- EL MEJOR SISTEMA DE ENTRENAMIENTO NO ES EL QUE APARECE EN LOS LIBROS, SINO QUE ES AQUEL QUE RESUELVE LA MAYOR CANTIDAD DE DIFICULTADES QUE TIENE EL GRUPO.
- Tomar la propuesta como una guía.
- Adaptamos la nuestra de acuerdo a la experiencia anterior del equipo, sus necesidades y características.
- Teniendo en cuenta básicamente 3:
  - ATR.
  - MICROCICLO ESTRUCTURADO
  - PERIODIZACION TÁCTICA.

# COMO PLANIFICAR:





# PERIODIZACIÓN:



- La periodización consiste en dividir el plan anual en fases de entrenamiento más cortas y manejables. Esta división mejora la organización del entrenamiento y permite a los entrenadores dirigir el programa sistemáticamente.
- La periodización se elabora siempre en función de las características del equipo y del calendario de competiciones.
- La división del plan anual en ciclos más pequeños facilita la labor del entrenador, pudiendo tener un control más exhaustivo de la carga de entrenamiento.

# CARACTERÍSTICAS DE LA PLANIFICACIÓN:



- Compleja: numerosas variables como cantidad de jugadores, profesionales vinculados al equipo, análisis del contexto, tipo de campeonato, fechas, objetivos, etc.
- Flexible: aplicar reajustes
- Única: no todos los equipos son iguales ni todas la categorías.
- Realista: de acuerdo a las características de club y equipo.
- Personalizada; de acuerdo a las características de grupo.

# FASES DE LA PROGRAMACIÓN:



**ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN**

- **DE DONDE PARTIMOS?**

**DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVOS**

- **DONDE QUEREMOS LLEGAR?**

**ELECCIÓN DE CONTENIDOS**

- **QUE CAMINOS TOMAREMOS?**

**ELECCIÓN DE MÉTODOS**

- **COMO HACERLO?**

**CONTROL Y EVALUACIÓN**

- **QUE HEMOS REALIZADO?**

# EVOLUCIÓN:



- PLANIFICACIÓN A CORTO PLAZO.
- ENTRENAMIENTO INDIVIDUALIZADO.
- ESPECIFICIDAD.
- IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS HUMANOS.
- IMPORTANCIA DE LA TECNOLOGÍA.
- EL TRABAJO EN EQUIPO AYUDA AL ÉXITO.

# ENTRENAMIENTOS:



- INTENSIDAD SOBRE VOLUMEN.
- CALIDAD SOBRE CANTIDAD.
- ESPECIFICIDAD SOBRE GENERALIDAD.
- FUNDAMENTOS.
- TENER EN CUENTA EL PARTIDO ANTERIOR Y EL POSTERIOR.
- PLANIFICACIÓN EN MICROS.
- ANÁLISIS DE LA CARGA.
- EJERCICIOS COGNITIVOS (PENSAR).

# CONSTRUIR UN FUTBOLISTA:



- Capacidad aeróbica.
- Resistencia mixta intermitente.
- Velocidad explosiva y coordinativa.
- Velocidad prolongada.
- Saltabilidad.
- Flexibilidad.
- Fuerza general y fuerza específica.

# DEMANDAS FÍSICAS:



- Movimientos atrás y lateral 16% del total recorrido.
- Sprints 11% del total recorrido.
- Promedio duración de 1 sprint 2 seg. / 17 metros
- Promedio de 19 sprint por partido, 1 sprint cada 45 a 90 seg

# DEMANDAS FÍSICAS:



- C/jugador promedio regatea 30 veces x partido
- El tiempo de c/regate es de 2.9 segundos.
- En promedio, un jugador cabecea 8 veces (11 centro delantero)
- C/jugador bloquea 11 veces , intercepta 15 pases, patea al arco 1.1, pasa la pelota 35 veces
- 15 saltos (20 defensor central) y se recupera desde el piso 5 veces.



# DEMANDAS FÍSICAS:



- Aproximadamente 450 giros de 90° ó más .
- Aprox. 1100 cambios de actividad.
- Cambio de actividad cada 5 – 6 seg. con pausa de 3 seg.

# COMO ENTRENAMOS:





## MICROCICLO.

RECUPERACIÓN ESPECIFICO.	RECUPERACIÓN ESPECIFICO.	ESTIMULACION	ESTIMULACIÓN	OPTIMIZACION	ACTIVACIÓN	PARTIDO.
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
						