

DOSSIER ENTRENADORES

LAS CUALIDADES QUE DEBE REUNIR UN ENTRENADOR/EDUCADOR

- Motivar positivamente a los deportistas.
- Ser un buen pedagogo y maestro en la actividad.
- Mantenerse actualizado.
- Respetar diferencias individuales de los niños.
- Saber escuchar.
- Disciplinario.
- Predicar con el ejemplo.

LAS FUNCIONES DEBERÁN SER:

- Seguir la programación marcada, donde se le ofrece al niño situaciones ricas y variadas de contacto con el balón y la posibilidad de expresarse cualquiera que sea su nivel de práctica.
- Asegurar diversión y aprendizaje.
- Estar comprometidos y velar por el cumplimiento de normas y directrices, asimismo como por las asistencias de los jugadores a entrenamientos y partidos.
- Resolver los conflictos respetando los derechos de los jugadores.
- Participar en el diseño de los objetivos, programas y métodos de la escuela, así mismo tener actualizado el programa de asistencia y de partidos.
- Transferir las informaciones de interés al director deportivo y resto de la estructura.
- Responsabilizarse del control y seguridad de los jugadores • Seguimiento y supervisión de los resultados escolares.
- Es un gran valor añadido contar con especialistas en educación física y psicológica.

PREPARACIÓN FÍSICA.

Se les exigirá que se realicen trabajos acordes a las edades y categorías de los equipos y se les exigirá una responsabilidad dependiendo de la categoría a la que estén. Se realizará un trabajo específico por medio de mesociclos (3 meses) para controlar al máximo el nivel físico de los equipos. Además también se realizarán diferentes test físicos que sirvan al entrenador para saber el estado del equipo.

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

.- RESISTENCIA:

- AERÓBICA.
- ANAERÓBICA.

.- FUERZA:

- FUERZA RESISTENCIA.
- FUERZA EXPLOSIVA.
- FUERZA VELOCIDAD.

.- VELOCIDAD:

- VELOCIDAD DE REACCIÓN.
- VELOCIDAD DE ACELERACIÓN.
- VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO.

- FLEXIBILIDAD

- ELASTICIDAD:
- DINÁMICA.
- ESTÁTICA (DIFERENTES MÉTODOS)

- CAPACIDADES PERCEPTIVO

- MOTRICES:
- COORDINACIÓN:
- ÓCULO MANUAL:
- ÓCULO PIE.

- DINÁMICA GENERAL.

- EQUILIBRIO:
- ESTÁTICO.
- DINÁMICO.

- CAPACIDADES RESULTANTES: .

- AGILIDAD.

DIFERENTES FORMAS DE PLANIFICACIÓN EN UNA TEMPORADA.

I PLANIFICACIÓN DE UNA TEMPORADA.

.- MACROCICLO.

DIVIDIR LA TEMPORADA EN TRES PERIODOS:

- 1.- PRETEMPORADA – NAVIDAD.
- 2.- NAVIDAD – SEMANA SANTA.
- 3.- SEMANA SANTA – FINAL DE TEMPORADA.

- MESOCICLO.

DIVIDIR CADA PERIODO DEL MACROCICLO EN SEMANAS. LO HABITUAL SON MESOCICLOS DE 3 – 4 SEMANAS.

- MICROCICLO.

TRABAJAR CADA MESOCICLO EN SEMANAS.

- SESIÓN.

DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO.

II ACUMULACIÓN / TRANSFORMACIÓN / REALIZACIÓN.

- ACUMULACIÓN.

BUSCAR LAS BASES DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

SE PUEDE TRABAJAR LA FUERZA MÁXIMA EN COMBINACIÓN CON ENTRENAMIENTO AERÓBICOS.

- TRANSFORMACIÓN.

EL ENTRENAMIENTO SE VUELVE MÁS ESPECÍFICO.

EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA SE ORIENTA A LA POTENCIA Y EL TRABAJO DE RESISTENCIA SE ORIENTA MÁS HACIA LO ANAERÓBICO.

- REALIZACIÓN.

EL TRABAJO SE HACE MÁS INTEGRAL.

LOS EJERCICIOS TÉCNICO-TÁCTICOS RECOBRAN PROTAGONISMO Y PERIODO PARA EXPLOTAR LA VELOCIDAD. .

- CARACTERÍSTICAS DEL TRABAJO (ATR):

1.- EL ENTRENAMIENTO SE FOCALIZA EN UNA O DOS CAPACIDADES ESPECÍFICAS.

2.- LOS MESOCICLOS VAN DE 14 – 18 DÍAS.

3.- LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO ESTÁN CONCENTRADAS (MAYOR CONTROL Y MEJOR ORGANIZACIÓN).

4.- PERMITE MANTENER UN NIVEL ALTO DE EXIGENCIA DURANTE UN MAYOR TIEMPO.

5.- SUS EFECTOS SON CASI INMEDIATOS.

III PERIODO PREPARATORIO / COMPETITIVO / TRANSITORIO.

- PERIODO PREPARATORIO.

ES LA UNIDAD ESTRUCTURAL MÁS LARGA DEL MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO.

-SE DIVIDE EN:

- PREPARATORIO GENERAL:

DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS, PERCEPTIVOS MOTRICES Y RESULTANTES. .

- PREPARATORIO ESPECIAL:

SE DESARROLLA LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA. .

- PERIODO COMPETITIVO.

BÚSQUEDA DE OPTIMIZACIÓN DEL RENDIMIENTO CON EJERCICIO INTENSOS Y CONCRETOS. .

- PERIODO TRANSITORIO.

TIENE COMO OBJETIVO LA RECUPERACIÓN TRANSITORIA DEL EQUIPO.

PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA

- RESISTENCIA.

1.- CAPACIDAD AERÓBICA: .

DURACIÓN DEL TRABAJO: 6' - 10'.

FRECUENCIA CARDIACA: 150 – 160 pxm.

INTENSIDAD DEL ESFUERZO: 70 – 75 % VO2 max.

RECUPERACIÓN TOTAL: 24 – 48 horas.

2.- POTENCIA AERÓBICA:

DURACIÓN: 2' - 4'.

FRACUENCIA CARDIACA: 170 - ... pxm.

INTENSIDAD DEL ESFUERZO: 75 – 80 % VO2 max.

RECUPERACIÓN TOTAL: 48 horas.

3.- CAPACIDAD ANAERÓBICA LÁCTICA:

DURACIÓN DEL TRABAJO: 45" – 2'.

INTENSIDAD DEL ESFUERZO: SUBMÁXIMA.

RECUPERACIÓN TOTAL: 48 – 72 horas.

4.- POTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA:

DURACIÓN DEL TRABAJO: 20" – 45".

INTENSIDAD DEL ESFUERZO: SUBMÁXIMA CERCANA A LA MÁXIMA.

RECUPERACIÓN TOTAL: 48 – 72 horas.

5.- CAPACIDAD ANAERÓBICA ALÁCTICA:

DURACIÓN DEL TRABAJO: 7" – 15".

INTENSIDAD DEL ESFUERZO: MÁXIMA.

RECUPERACIÓN TOTAL: 48 – 72 horas.

6.- POTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA:

DURACIÓN DEL TRABAJO: 0" – 7".

INTENSIDAD DEL ESFUERZO: MÁXIMA.

RECUPERACIÓN TOTAL: 48 – 72 horas.

- CAPACIDAD: TIENE QUE VER CON VOLUMEN DE TRABAJO.
- POTENCIA: TIENE QUE VER CON LA INTENSIDAD.

PARÁMETROS FÍSICOS SEGÚN LAS INTENSIDADES DE LA CARGA.

A) MÉTODO EXTENSIVO: .

VOLÚMENES ELEVADOS.

INTENSIDADES BAJAS.

SIN DESCANSOS O DESCANSOS CORTOS.

B) MÉTODO INTENSIVO:

VOLÚMENES BAJOS.

INTENSIDADES ALTAS.

CON DESCANSOS LARGOS.

METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA.

- MÉTODO CONTINUO:

- CONTINUO **EXTENSIVO**.
- CONTINUO **INTENSIVO**. .

- MÉTODO FRACCIONADO:

- INTERVÁLICO:

**EXTENSIVO
INTENSIVO.**

- REPETICIONES.

- COMPETICIÓN O INTEGRADO.

*MÉTODO FRACCIONADO: EL TRABAJO SE INTERRUMPE POR INTERVALOS DE DESCANSO.

* MÉTODO INTERVÁLICO: LA RECUPERACIÓN NO ES COMPLETA.

.-MÉTODO INTERVÁLICO EXTENSIVO:

DURACIÓN DEL TRABAJO: 3' - 1'30".

FRECUENCIA CARDIACA: 160 – 170 pxm

INTENSIDAD: MEDIA – SUBMÁXIMA.

REPETICIONES: 6 – 12.

- MÉTODO INTERVÁLICO INTENSIVO:

DURACIÓN DEL TRABAJO: 30" – 8".

INTENSIDAD: SUBMÁXIMA – MÁXIMA. .

REPETICIONES: 9 – 16. .

SERIES: 3 – 4. .

- MÉTODO REPETICIONES:

LARGAS: 800 – 500 mts. / 3' - 5' / INTENSIDAD SUBMÁ. / 3 – 5 REPETICIONES.

MEDIAS: 300 – 200 mts. / 1' - 45" / INTENSIDAD MÁX. / 4 – 6 REPETICIONES.

CORTAS: 200 – 100 mts. / 30" – 20" / INTENSIDAD MÁX. / 6 – 10 REPETICIONES.

3. 5.- PORTEROS.

Se les exigirá que se realicen trabajos acordes a las edades y categorías de los equipos y se les exigirá una responsabilidad dependiendo de la categoría a la que estén. Igual que en el apartado de la Preparación Física se realizará un trabajo semestral de trabajo específico tanto ofensivo como defensivo.

SESION

La sesión de entrenamiento es una agrupación organizada, dentro de un sistema y de un método, de varios ejercicios destinados a cumplir una tarea. Es la unidad básica de trabajo y los ejercicios necesitan estar organizados para conseguir los objetivos.

Para ello organizaremos la estructura de la sesión de entrenamiento en tres partes diferenciadas:

A.- PARTE PREPARATORIA:

- Es una parte inicial o de activación, en la que se incluirán propuestas de calentamiento y de toma de contacto. Debe ocupar del 15 al 20 % de la sesión de entrenamiento.
- En la parte inicial de la sesión de entrenamiento se plantean dos objetivos fundamentales:
 - Fisiológico: se cumple a través del calentamiento.
 - Pedagógico: busca fomentar hábitos en el deportista, como la puntualidad, la disciplina, el respeto hacia el entrenador y los compañeros; además de explicar a los futbolistas las tareas que se realizarán en la sesión.

a.- Parte preparatoria de organización:

- El entrenador describe y explica a los jugadores lo que van a hacer durante la sesión de entrenamiento. Es decir, los contenidos y los objetivos de la sesión.
- El entrenador distribuye a los jugadores los ejercicios en el espacio disponible y en grupos para la siguiente parte.

b.- Parte preparatoria de calentamiento:

- Es la parte inicial de la sesión de entrenamiento en la que utilizamos ejercicios preparatorios para la parte principal. En realidad con el calentamiento lo que pretendemos es conseguir una aproximación a los contenidos que posteriormente se van a desarrollar en la parte principal de la sesión.
- El calentamiento consta de dos partes:

Calentamiento general:

- El objetivo perseguido en esta parte es el de activar los sistemas muscular, cardiovascular y respiratorio, así como mejorar la contractilidad muscular gracias al aumento de su temperatura.

- Esto lo podemos conseguir a través de tareas muy genéricas ó a través de tareas específicas de baja intensidad (manipulaciones balón, conducciones, juegos motores, etc.).
- El utilizar tareas de estructura similar a las del juego nos permitirá preparar al aparato locomotor para esfuerzos posteriores, y mejorar la coordinación neuromuscular y el proceso relajación contracción entre músculos agonistas y antagonistas.
- Podríamos utilizar tareas en las que se desarrollen los aspectos coordinativos presentes en el juego (desplazamientos, saltos, giros, cambios de dirección, etc.) y tareas en las que intervenga el balón (pases, conducciones, etc.).
- Estas se realizarán a bajas velocidades en el modelo de contracción muscular. Los gesto-tipo deben realizarse a baja velocidad, ya que la coordinación intermuscular y la intramuscular aún no están suficientemente activadas. El énfasis se pone en la continuidad de las actividades en régimen aeróbico. Incluiríamos en esta fase el estiramiento pasivo, buscando un descenso en el tono muscular.

Calentamiento específico:

- Trataremos de preparar los sistemas neuromuscular, cardiovascular y respiratorio a la actividad posterior.
- Se busca acercar la exigencia motriz a la que nos vamos a encontrar en las tareas principales de la sesión. Utilizaremos tareas de estructura similar a las que se presentarán en la parte principal del entrenamiento. Por ejemplo: Si vamos a trabajar el desmarque como contenido principal, podríamos utilizar un juego motor de finta-engaño, así como un trabajo de control de balón con jugador en carrera y la coordinación entre el desmarque y el pase.
- Podríamos diseñar un calentamiento “a la carta” que desarrollara aspectos importantes para la mejora del contenido principal.

B.- PARTE PRINCIPAL:

- Es la parte central de la sesión de entrenamiento en la que figurarán actividades específicas y propuestas competitivas que simulen el juego real. Debe ocupar del 60 al 80 % de la sesión de entrenamiento.
- Esta parte está destinada a cumplir el objetivo específico de la sesión de entrenamiento.
- Es la parte donde se efectúa el trabajo más exigente correspondiente al objetivo de la sesión de entrenamiento.
- Los objetivos de las partes inicial y final quedan subordinados a los propósitos de la parte principal.
- Para lograr un mejor desarrollo de la parte principal de la sesión de entrenamiento se deben tener en cuenta algunas recomendaciones metodológicas:
 - + Los ejercicios de velocidad se realizarán antes de los ejercicios de fuerza y éstos a su vez antes de los de resistencia.
 - + Los ejercicios que presentan una coordinación más complicada deben situarse al inicio.

+ Realizar ejercicios de estiramientos después de combinaciones de ejercicios con una carga significativa sobre los músculos; esto permitirá una recuperación más rápida, y evitará que el cansancio se intensifique.

C.- VUELTA A LA CALMA:

- Es la parte final de la sesión de entrenamiento donde la intensidad es decreciente ya que se busca una reducción progresiva del trabajo de forma que el organismo del jugador vuelva lo más posible al estado inicial.

- Está compuesta por actividades cuya finalidad es la vuelta a la calma. Debe ocupar del 5 al 10 % de la sesión de entrenamiento.

- La sesión de entrenamiento no debe terminar repentinamente después del trabajo duro, se trata de realizar una disminución gradual del trabajo y llevar al organismo a un estado de recuperación. Se deben realizar ejercicios de estiramiento, juegos, ejercicios de relajación y respiración, etc.

- También se puede aprovechar esta parte para realizar una autoevaluación por parte del futbolista y del propio entrenador analizando el trabajo realizado, observando y detectando las posibles deficiencias y errores.

- Al igual que en la parte inicial, en ésta se deben cumplir unos objetivos:

- Fisiológico: se cumple a través de los estiramientos y vuelta a la calma.

- Pedagógico: Es aquí donde se analiza y evalúa el trabajo desarrollado.

- Psicológico: su propósito es motivar a los jugadores a continuar adelante con el esfuerzo durante los entrenamientos.

Sobre esta estructura básica de la sesión de entrenamiento, estructuraremos nuestras propuestas de sesión, con unos ciertos matices en función de la categoría:

- La duración de la sesión suele ser de 45-60'

- Es conveniente recalcar que a la hora de dar los tiempos nos referimos a práctica real (sin contar el tiempo en vestuarios ni en preliminares), desde que el entrenador señala el principio de la sesión hasta que indica su fin.

- Los trabajos de calentamiento y vuelta a la calma estarán más acentuados en categorías superiores. Con los más pequeños, debido a su alto y constante nivel de activación, no será tan importante.

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES FUTBOL

TECNICA

Debemos ser capaces de formar al menor en estos conceptos, y para ello debemos controlar nuestra forma de hablar dando conocimiento a nuestros jugadores para que se vayan habituando a los principios fundamentales del futbol.

ACCIONES TÉCNICAS SEGÚN ROLES QUE DEBE DOMINAR UN FUTBOLISTA

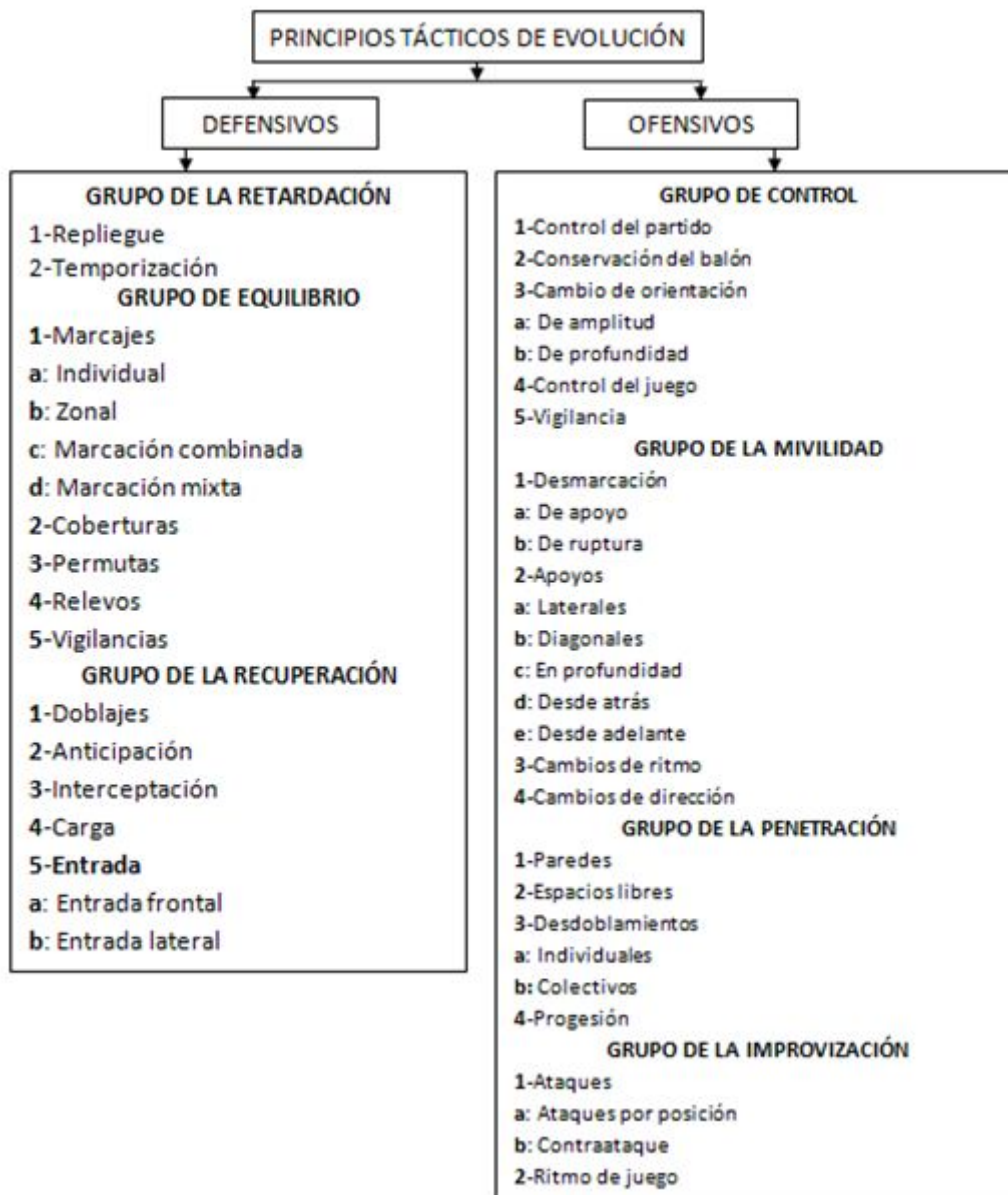
TÉCNICA	<u>TÉCNICA OFENSIVA</u> Posesión de balón	<u>TÉCNICA DEFENSIVA</u> No posesión de balón
TÉCNICA INDIVIDUAL	<ul style="list-style-type: none">• El control• La conducción• El regate• El tiro• La habilidad• La finta	<ul style="list-style-type: none">• La entrada• La interceptación• La carga• El despeje• La finta
TÉCNICA COLECTIVA	<ul style="list-style-type: none">• El pase• La finta	
TÉCNICA DEL PORTERO	<ul style="list-style-type: none">• Pase con la mano• Saque de meta• + técnica del jugador de campo	<ul style="list-style-type: none">• Parada blocaje• Desvíos• Despejes• Prolongaciones• Rechaces• + técnica del jugador de campo

Como se puede comprobar en el cuadro estos conceptos son básicos en categorías de Chupetines, prebenjamines, benjamines e incluso alevines. Deben ser parte fundamental de cada sesión de entrenamiento para ir formando a los niños.

En cuanto a los conceptos tácticos deben ser parte menos importante en categorías como chupetines, prebenjamines o benjamines, sin olvidarnos de ellos. Deben ocupar un segundo plano pero trabajarse.

En cuanto a estos conceptos tácticos deben estar presentes siempre en todos nuestros entrenamientos, siendo parte fundamental trabajarlos y explicarlos en todas las categorías desde alevines, infantiles, cadetes e incluso juveniles. El desarrollo del niño o jugador debe estar involucrado a estos conceptos.

Para desarrollar la temporada, debéis de dividir los conceptos a trabajar por trimestres y trabajarlos combinados siempre, los conceptos técnicos con los tácticos, haciendo un entrenamiento global.



La idea del club es que toda esta información se le aporte a cada niño, y así puedan mejorar tanto individualmente como colectiva.

Es prioritario para el desarrollo del club siempre que sea posible, no fijar metas a corto plazo sino a largo plazo, con esto quiero decir, que los entrenamientos deben basarse en un objetivo final no semanal. Si se puede combinar ambos perfecto sino priorizará el objetivo final.

Para lograr este objetivo final toda la temporada debe estar planificada por categorías, no trabajando cada sesión, pero si trabajando macrociclos o mesociclos dividiendo el temario de los principios fundamentales tanto tecnicos como tácticos.

Os dejo un ejemplo de parte de una planificación para benjamines, el resto de las categorías deberán hacerse de igual manera. Como aún no tenemos claro ni horarios de entrenamientos ni dias, he repetido toda la semana la misma concpeto de técnica. Para desarrollar posteriormente dicha planificación se va a portar un software de facil uso con una base de datos de 1500 ejercicios.