



Los entrenamientos

Haga clic para modificar el estilo de subtítulo del patrón

Como realizar tareas variadas y eficientes para la mejora del jugador

Jenaro Félix



Antropología del entrenador

- Comienzo a imitar a mi entrenador, referencia
- Utilizo el enfrentamiento como fundamental ejercicio
- Me parece que soy mejor entrenador si conozco muchos ejercicios, con lo que procuro hacerme con muchos manuales
- Tengo obsesión con la intensidad, el control, el orden y de la ejecución colectiva
- Intento encuadrarme en una corriente metodológica
- Solo me preocupa la consecución de objetivos
- Diseño tareas solo pretendiendo alcanzar los objetivos



Antes de empezar

- No pretendemos en esta conferencia dar una lección teórica del proceso enseñanza -aprendizaje
- Efecto vacuna de los entrenamientos
- Conocer muy bien a nuestros jugadores y su categoría
- Realizar una adecuada planificación
- Dedicar unos minutos de reflexión en casa
- Tener delante alguna máquina para escribir y papel



Decálogo de reflexiones

- El objetivo fundamental del entrenador no es realizar tareas bonitas, es enseñar bien
- No puedo realizar ejercicios que requieran entrenamiento para poder ser ejecutados
- A la hora de realizar los ejercicios tengo que tener muy claro cual es el objetivo del entrenamiento
- Los manuales solo deben servir como referencia
- Los ejercicios no deben ser elementos aislados
- Los entrenamientos no pueden ser rutinarios, repetitivos y monótonos
- Los que tienen que entrenar, son los jugadores
- No sirve de nada un espectacular diseño sin una adecuada realización
- Aunque en los entrenamientos se realicen bien los ejercicios, no significa que los jugadores hayan aprendido el concepto
- No está demás grabarlos para asegurarnos que los entrenamientos cumplen su misión

Como distribuimos las tareas

- **Explicación de la sesión** es necesario que los jugadores conozcan el motivo del entrenamiento
- **Calentamiento:** carrera, movilidad articular, flexibilidad, juegos con movilidad

Juego: siempre con contenidos parecidos a los que se van a trabajar en la parte principal.

Intención técnico- táctica básica: una o dos actividades en forma jugada o ejercicio que pretendan mejorar la intención que pretendemos trabajar. Por ejemplo: las interceptaciones, técnica de ejecución, distancias, orientaciones, movimientos de engaño, etc.

Trabajo específico de porteras/os: aprovechando el calentamiento con lanzamientos, siempre hacemos recordatorio de algún trabajo de coordinación en ataque, algún trabajo de colaboración con las porteras o simplemente intenciones técnico tácticas de parada.

Intenciones técnico-tácticas específicas: el contenido que queremos trabajar siempre lo trabajamos en el espacio de juego real, procurando mejorar las diferentes posibilidades que este contenido nos ofrezca

Como distribuimos las tareas

- **Intenciones técnico tácticas colectivas:** en este apartado procuramos trabajar algún medio táctico, cambio de oponentes, basculación, defensa ante un bloqueo, cooperación entre dos o más jugadoras, etc.
- **Ensamblaje del sistema:** combinamos las estrategias aprendidas a lo largo del entrenamiento y fomentamos que las seis jugadoras pongan en práctica, exagerando o dándole especial importancia a lo aprendido.
- **Competición:** que utilizaremos como estrategia de juego lo aprendido anteriormente, dándole especial importancia a esos contenidos, variando la puntuación o las reglas de juego.
- **Estiramientos y ejercicios de relajación,** que siempre diseñan los especialistas



Explicación

- No tiene que ser muy extensa
- Si los jugadores saben el trabajo del día se fijaran especialmente en su mejora
- El aprendizaje conceptual también es aprendizaje
- Si trabajamos en concentración también podemos realizarlo en el hotel



El calentamiento y juego

- Puede durar un 20%
- Tanto uno como el otro es preferible encontrarle utilidad, mejora física, mejora coordinativa o incluso técnica
- El juego; tenemos que encontrar alguno que nos introduzca en algún aspecto del entrenamiento, si es posible no debe ser aislado
- No sería necesario inventarse ya que en el mercado existen multitud de juegos, solo sería importante encontrar el adecuado
- Ejemplos



Intenciones técnico – tácticas básicas

- Puede durar 15% de la sesión
- Es un buen momento para la creatividad
- Cuando diseñemos los ejercicios debemos tener mucho cuidado con los tiempos de espera
- Podemos integrar también mejora en la preparación física
- Nosotros utilizamos habitualmente 2 ejercicios
- Ejemplos en video contactar con Jenaro Felix



Trabajo específico de porteros

- Puede durar un 15% de la sesión
- Que sirva, si es posible para más cosas o que sea el momento del trabajo específico
- Mejora de la movilidad, del pase, de la localización de los lanzamientos, de la toma de decisiones, de la atención. o aprendizaje de sistemática
- Ejemplos (contactar con Jenaro Felix)



Intenciones técnico tácticas específicas

- Debe durar un 15% de la sesión
- No debemos pretender que aprendan muchos conceptos, es imposible
- Trabajamos con un ejercicio base que modificamos en 2 o 3 variables
- En el diseño, aunque modificado, tenemos que tener muy claro que intentamos conseguir
- Comenzamos con un ejercicio físicamente exigentes y lo vamos modificando para que alcance un máximo nivel cognitivo
- El trabajo antagonista debe cumplir estrictamente con el objetivo, lo mas real posible y dinámico
- Ejemplos

13/10/12	
----------	--



Intenciones técnico tácticas colectivas

- Es mucho mejor que sea continuación de la fase anterior, lo anterior mas algún jugador y el elemento táctico
- Deben determinar nuestra forma de juego
- Debe durar un 15% de la sesión
- Ya no es conveniente introducir muchas variables
- Cada vez hay que poner mas hincapié en las correcciones
- Ejemplos (Jenaro Felix)



Ensamblaje del sistema

- Debe durar un 10% de la sesión
- Debemos estar trabajando con mas de 2 jugadores
- La explicación y la corrección debe ser el principal argumento metodológico
- Podemos ensamblarlo en otra fase de juego, si defensa, contraataque, si ataque, balance defensivo...
- Ejemplos (Jenaro Felix)



Competición modificada

- Debe durar un 10% de la sesión
- Es mejor competir en todo el campo que solo en una parte
- También tenemos que llevarlo organizado, equipos, cambios, reglamento, lo que pretendemos es que mejoren, no que jueguen una pachanga
- Hay que tener claro, que debemos modificar el reglamento, y que esta modificación sirve para alcanzar el objetivo de la sesión



Práctica

- Define la categoría para la que va destinada la sesión
- Calcula el tiempo de sesión
- Define la fase del juego a trabajar
- Define las características de la fase
- Objetivos de la sesión
- Realizar la sesión



M u c h a s g r a c i a s

- j e n a r o f e l i x @ g m a i l . c o m
- j e n a r o f e l i x @ h o t m a i l . c o m

