Estudios realizados sobre rendimientos físicos, técnicos y psicológicos.



Estudios realizados sobre rendimientos físicos, técnicos y psicológicos.
(ESTUDIOS DE LA PRIMERA DIVISIÓN DE INGLATERRA)

Promedios de distancias cubiertas en un encuentro de fútbol:
- mediocampistas: 11 Km
- delanteros: 9,5 Km
- defensores: 8,5 km
- líberos: 6 Km
- porteros: 1,2 Km

Promedios de técnicas empleadas en un partido:
- traslado: 17%
- juego uno contra uno: 20,8%

- pelota quieta: 23,9%
- golpes varios: 38,3%
· c/cabeza : 16,2%
· c/pie : 83,8%

Promedios de movimientos físicos en un encuentro:
- Caminata: 2150 metros - 24%

- trote: 3187 metros - 36%
- carrera con ritmo: 559 metros - 6,52%
- carrera al 70-80 % : 1810 metros - 20,48%
- máxima velocidad: 974 metros - 11,02%
- distancia con el balón: 158 metros - 1,79%

Goles marcados según minutos de juego:
- minuto 1 al 5 : 31 goles
- minuto 5 al 10 : 38 goles
- minuto 10 al 15 : 28 goles
- minuto 15 al 20 : 30 goles
- minuto 20 al 25 : 39 goles
- minuto 25 al 30 : 41 goles
- minuto 30 al 35 : 48 goles
- minuto 35 al 40 : 36 goles
- minuto 40 al 45 : 50 goles
- minuto 45 al 50 : 50 goles
- minuto 50 al 55: 44 goles
- minuto 55 al 60 : 39 goles
- minuto 60 al 65: 64 goles
- minuto 65 al 70 : 39 goles
- minuto 70 al 75 : 45 goles
- minuto 75 al 80 : 43 goles
- minuto 80 al 85 : 65 goles
- minuto 85 al 90 : 69 goles

FÚTBOL Paso a Paso

Estos cuadros puestos a consideración del lector, intentan colaborar con la diagramación del entrenamiento físico, técnico, táctico y psicológico, según el lugar que juegue en el campo y el rol que deba cumplir dentro del juego.

por Alejandro Luis Trionfini