Principios de Entrenamiento



CONCEPTO: entrenamiento es la herramienta con la que buscamos que el jugador pueda mantener su mejor performance durante el desarrollo de un encuentro de fútbol. Para esto nos apoyaremos en 4 pilares fundamentales: entrenamiento físico, entrenamiento técnico, entrenamiento táctico y entrenamiento psicológico social.

Paso a Paso

ENTRENAMIENTO FISICO: buscando su aplicación en la práctica deportiva, se entiende por entrenamiento físico al mejoramiento de las capacidades motrices como resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y coordinación, lo específico de cada una de estas, y las mezclas entre dichas capacidades. En el futbolista será la unión entre fuerza y resistencia, fuerza y velocidad, fuerza y flexibilidad y resistencia y velocidad.

ENTRENAMIENTO TECNICO: es el movimiento ideal del futbolista ante la llegada del balón y la intención del objetivo. El cabeceo, el dominio del balón, el dribling, el pase, el remate y el traslado. Pasando la enseñanza desde lo abstracto (el golpe solo)a lo combinado (con compañeros), con oposición (compañeros y rivales) y con aplicación en un juego (reducidos o fútbol formal)

ENTRENAMIENTO TACTICO: la intención debe ser que el jugador sepa que hacer depende quién, donde y en que situación se tenga el balón, para saber cual es la acción más conveniente a realizar por el mimo y por su compañero, en esa pequeña fracción de segundo en la que tiene que decidir su intervención.
Se dividirá en acciones defensivas y acciones ofensivas, y en ambas incluirá trabajos a balón parado.

ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO SOCIAL: estamos hablando de un entrenamiento subjetivo y de lo que respecta a las reacciones frente a la adversidad (goles recibidos, clima hostil, malos arbitrajes, fallos adversos, etc.), como también el aprovechamiento de las situaciones favorables. Podría entrar en estos temas: anticipar imaginariamente situaciones venideras, desarrollar estrategias para sobrellevar situaciones de presión, disminuir miedos y saber dominarlos, y auto estimulaciones.
Por último debemos saber que el secreto del éxito de un equipo, se debe buscar en el entrenamiento y que como se entrena, se juega.

por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso