

EL ENTRENAMIENTO INTEGRADO EN

P O L A R I S

W O R L D

FUTBOL SALA

David Marín Ortega

Pablo Rojo Ríos

Jose Manuel Garrido Jiménez

DEFINICION

- **Preparación integral física-técnica-táctica consistente en favorecer el desarrollo de las cualidades en el contexto en que intervienen en competición.**
- **Integra en la misma sesión el factor físico, en sus parámetros de volumen e intensidad, el factor psicológico, el factor técnico y el factor táctico.**
- **La preparación integral físico-técnico-táctico-psicológica favorece el desarrollo de las capacidades que intervienen en la competición.**

ENTRENAMIENTO INTEGRAL

- **METODOLOGIA CARÁCTER TECNICO-TACTICO.**
- **ADAPTACION INTELIGENTE DE LAS ACCIONES FISICO-TECNICO-TACTICAS.**
- **DESARROLLO PROCESOS PERCEPCION Y DECISION.**
- **TRANSFERENCIA A LA COMPETICION.**
- **TRABAJO EN SITUACIONES PROPIAS DEL JUEGO REAL.**
- **DESARROLLA ASPECTOS QUE ESTRUCTURAN EL JUEGO:
RELACION JUG – BALON // COLABORACION COMPAÑEROS //
OPOSICION CON EL ADVERSARIO // RELACION JUG –
ESPACIO.**

ENTRENAMIENTO ANALITICO

- **METODOLOGIA HEREDADA DE DEPORTES CICLICOS.**
- **EMPLEO TAREAS ALEJADAS SITUACIONES REALES DE JUEGO.**
- **TAREAS CON O SIN COLABORACION Y SIN OPOSICION ACTIVA.**
- **TAREAS CARENTES DE MECANISMOS PERCEPCÓN Y DECISION.**
- **PROGRESION EN DIFICULTAD DE TAREAS.**

PLANTEAMIENTO DEL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

El entrenamiento integrado se puede diseñar de diversas maneras:

- 1. Plantear en la sesión de entrenamiento ejercicios dirigidos a un cierto número de componentes de la preparación:**

Simultáneamente, donde se trabajen más de dos a la vez.

EJEMPLO 1

De forma alternada se trabajan distintos componentes de la preparación

EJEMPLO 1

1. 5 x 5 MÁS COMODÍN EN 20 x 20 METROS.

OBJETIVO: Mantener posesión (ataque) y recuperar balón (defensa). En superioridad numérica e igualdad momentánea.

DESARROLLO: Un equipo en superioridad numérica mantiene la posesión del balón. Cuando el equipo atacante lo pierde, el jugador en cuestión ejecuta un trabajo físico alrededor del campo (40 x 20 igual a 120 metros de recorrido). Ejemplo: sprint a máxima velocidad en las bandas y carrera de espaldas en las líneas de meta.

Mientras, los nuevos defensores robarán el balón con las manos detrás del cuerpo para compensar la momentánea situación de igualdad numérica pues el comodín actuará de atacante mientras que se incorpora el otro compañero.

OBJETIVOS FÍSICOS

Trabajo aeróbico, potencia aláctica (resistencia a la velocidad — sprint del individuo que pierde balón), capacidad aláctica (defensores).

OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS:

Pases, controles, apoyos, desmarques, espacios libres, fintas, regates, etc.

PLANTEAMIENTO DEL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

El entrenamiento integrado se puede diseñar de diversas maneras:

2. Establecer un factor de entrenamiento de forma prioritaria o dominante.

Los ejercicios se dirigen hacia un componente seleccionado de la preparación.

EJEMPLO 2

EJEMPLO 2

RONDOS

3 x 1 EN ÁREA DE 6 METROS (Área de portería)

4 x 2 EN ÁREA DE 9 METROS (Línea discontinua)

OBJETIVO FÍSICO: Resistencia aeróbica y anaeróbica aláctica.

OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS: Pases, controles, ataje, interceptación, apoyo, fintas, espacios libres, líneas de pase, toma de decisiones...

LOS RONDOS tienen transferencia a situaciones reales de juego:

1. Rapidez juego: velocidad gestual.
2. Cambio del punto de ataque: “lado abierto”
3. Situaciones reducidas de juego: rapidez mental en elegir la mejor solución.
4. Familiarización con el espacio de finalización (área): velocidad resolver en él.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- La duración de los juegos-ejercicios planteados.
- Las dimensiones del terreno de juego.
- El número de jugadores implicados.
- El factor oposición dentro del reglamento del juego planteado.
- El factor competitividad entre los jugadores.
- La complejidad y diversidad de los objetivos cognitivos planteados

CONSIDERACIONES

Es preciso considerar una serie de aspectos dentro del diseño de los ejercicios prácticos:

1. Debemos optar por estructuras polivalentes, que permitan desarrollar diferentes ejercicios y objetivos sin cambios espaciales.
2. Los elementos materiales que utilicemos deben de ser polivalentes, de fácil traslado y colocación, para evitar pausas excesivas entre un ejercicio y el siguiente.
3. La programación de los ejercicios en una sesión deben responder a un principio de progresividad física, técnica y táctica, en el planteamiento de objetivos, de forma que los ejercicios finales se acerquen en sus estructuras y dinámica a la realidad práctica de la competición.

DISEÑO DEL ENTRENAMIENTO INTEGRADO

1. Seleccionar la capacidad física a trabajar. Básicamente podemos hablar de tres cualidades físicas básicas cuando diseñamos un entrenamiento integrado: resistencia, fuerza y velocidad.
2. Conocer los métodos que se pueden utilizar basándose en la cualidad física seleccionada.
3. Seleccionar el contenido técnico-táctico, individual o colectivo, en ataque o en defensa, a desarrollar.
4. Diseñar los ejercicios apropiados para trabajar dicho contenido respetando las pautas de entrenamiento (duración del esfuerzo, tiempo de recuperación, intensidad, etc.)
5. Diseñar la estructura de trabajo. Elaborar las estructuras más convenientes para que se respeten las pautas de trabajo y recuperación (agrupaciones, rotaciones, desplazamientos de los jugadores, espacio, materiales, etc.)

PROPUESTAS PRÁCTICAS DE ENTRENAMIENTO INTEGRADO.

Nombre: 2 x 2 + 2 Comodines.

Objetivos:

Ataque: Mantener posesión del balón.

Defensa: Recuperar el balón.

Contenidos:

- **Tácticos:**

Defensa: Presión defensiva / Marcaje / Vigilancia.

Ataque: Apoyos / Desmarques / paredes / cambios de orientación.

- **Técnicos:**

Defensa: Entrada / Anticipación / Interceptación.

Ataque: Control / Pase.

- **Físicos:** Resistencia Aeróbica.

- **Psicológicos:**

Defensa: Atención / Concentración / Agresividad / Sacrificio.

Ataque: Atención / Concentración / Creatividad / Capac. Cognitivas.

Organización:

Dimensiones: 10 x 5 mts.

Nº Jugadores: 6 (2 equipos de 2 jugs) + 2 comodines.

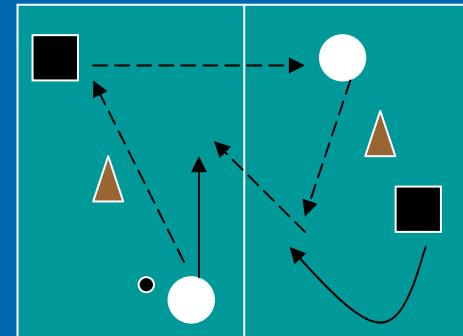
Material: Balones, petos, conos.

Duración: 2'-6'.

Desarrollo: Se enfrentan dos equipos de 2 jugadores entre sí. El equipo en posesión cuenta con la colaboración de 2 comodines que apoyan 1 por cada zona del campo. Campo dividido en 2 zonas. Cada equipo sitúa a un jugador en cada zona (de la que no podrán salir), los comodines también se sitúan 1 en cada zona. El objetivo es mantener la posesión del balón no permitiendo al equipo con balón dar más de 4 pases en una misma zona, sin cambiarlo a la otra zona.

Variaremos el número de toques

Descripción Gráfica



PROPUESTAS PRÁCTICAS DE ENTRENAMIENTO INTEGRADO.

Nombre: 4 x 4 + 4 Comodines y zona prohibida..

Objetivos:

Ataque: Mantener posesión del balón.

Defensa: Recuperar el balón.

Contenidos:

- Tácticos:

Defensa: Presión defensiva / Marcaje / Vigilancia.

Ataque: Apoyos / Desmarques / Paredes / Cambios de orientación.

- Técnicos:

Defensa: Entrada / Anticipación / Interceptación.

Ataque: Control / Pase.

- **Físicos:** Resistencia Aeróbica.

- Psicológicos:

Defensa: Atención / Concentración / Agresividad / Sacrificio.

Ataque: Atención / Concentración / Creatividad / Capacidades Cognitivas.

Organización:

Dimensiones: 25 x 20 . (espacio central 5 mts)

Nº Jugadores: 12 (2 equipos de 4 jugs) + 4 comodines.

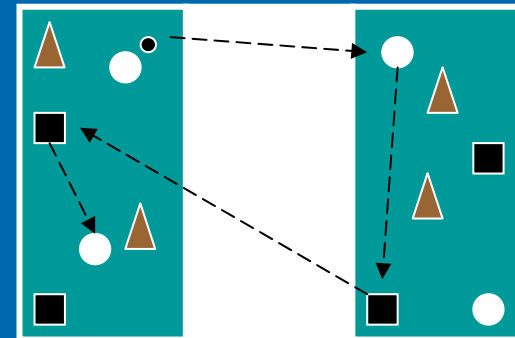
Material: Balones, petos, conos.

Duración: 3´-5´.

Desarrollo: Se enfrentan dos equipos de 4 jugadores cada uno entre sí. Se divide el campo en dos zonas y se delimita una central prohibida. Cada equipo sitúa a dos jugadores en cada zona de la que no pueden salir. El equipo en posesión del balón cuenta con la colaboración de 4 comodines (2 en cada zona). El objetivo es mantener la posesión del balón y pasar el balón a los compañeros antes de realizar 4 toques.

Variaremos el número de toques

Descripción Gráfica



PROPUESTAS PRÁCTICAS DE ENTRENAMIENTO INTEGRADO.

Nombre: 3 x 3 + 3 Comodines.

Objetivos:

Ataque: Mantener posesión del balón.

Defensa: Recuperar el balón.

Contenidos:

- **Tácticos:**

Defensa: Presión defensiva / Marcaje / Vigilancias.

Ataque: Apoyos / Desmarques / paredes / cambios de orientación.

- **Técnicos:**

Defensa: Entrada / Anticipación / Interceptación.

Ataque: Control / Pase.

- **Físicos:** Resistencia Aeróbica.

- **Psicológicos:**

Defensa: Atención / Concentración / Agresividad / Sacrificio.

Ataque: Atención / Concentración / Creatividad / Capacidades Cognitivas.

Organización:

Dimensiones: 7m. x 3 lados.

Nº Jugadores: 9 (2 equipos de 3 jugs) + 3 comodines.

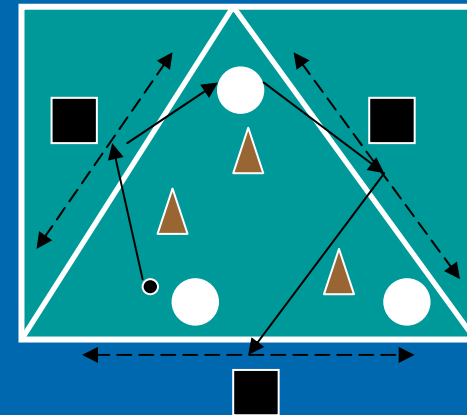
Material: Balones, petos, conos.

Duración: 3´-5´.

Desarrollo: Se enfrentan dos equipos de 3 jugadores cada uno entre sí. El equipo en posesión cuenta con la colaboración de 3 comodines que apoyan 1 por cada lado del triángulo. El objetivo es mantener la posesión del balón.

Variaremos el número de toques

Descripción Gráfica



BENEFICIOS

1. La semejanza con las situaciones reales del juego.
 2. Beneficios psicológicos, sobre todo en aquellos jugadores que presentan rechazo a las sesiones de preparación física.
 3. Aumento del tiempo específico de entrenamiento.
- * Cuando el equipo dispone de pocas horas o instalaciones para entrenar

CONCLUSIONES

- Es un hecho constatable el número de deportistas, especialmente los jóvenes, que se sienten incapaces para mantener **ESFUERZOS PROLONGADOS**, aunque sean de baja o mediana intensidad.
- En general los **MÉTODOS CONTINUOS** son rechazados por una inmensa mayoría de jóvenes. Estos métodos no son aceptados más bien por su **MONOTONÍA**, que por el esfuerzo que les conllevan realizarlos.
- Es una condición pedagógica indispensable **RESPETAR LOS INTERESES Y MOTIVACIONES** de nuestros jóvenes deportistas, si así los establecemos, los límites de nuestro empeño serán mucho más amplios.
- Los **CONTENIDOS Y OBJETIVOS** de los entrenamientos se han de **ADAPTAR A LAS CAPACIDADES DEL NIÑO** y no viceversa.

GRACIAS POR SU ATENCION

P O L A R I S

W O R L D

FÚTBOL SALA

The background of the slide features several faint, light blue water ripples of varying sizes, scattered across the bottom half of the image.