



Alumne:

Activitat 1: Fes un resum de les diferents idees d'entrenament

- Idea Biologica:

Es la corriente de entrenamiento que divide al jugador y al juego en diferentes partes. Basa su pensamiento en el reduccionismo, y entiende el rendimiento deportivo como una suma de diferentes aspectos (físico, técnico, táctico y psicológico) y por ende, los trabaja de forma aislada y sin un contexto específico al deporte que se practica, teniendo como punto de partida la condición física/condicional del jugador como la máxima prioridad.

- Idea Holistica:

Entiende el rendimiento deportivo como una interacción de todos los componentes que influyen el rendimiento deportivo, comprendiendo que el todo es mucho mas que la suma de las partes. Fundamenta su pensamiento en la teoría general de los sistemas (Bertalan, Forrester y Lazlo) y da prioridad al desarrollo cognitivo del jugador/equipo entendiendo que todo en el futbol esta subordinado por un aspecto táctico que es el que da vida a todo lo que sucede en el juego.



Alumne:

Activitat 2: Explica les diferències entre entrenament analític, global i sistèmic

Entrenamiento Analítico:

Esta basado en el reduccionismo y su aplicabilidad a los deportes individuales en donde las circunstancias de competición son prácticamente idénticas. Los procesos de decisión no tienen relevancia con la realidad de la competición y se basan en mejorar de forma aislada las diferentes capacidades (física + técnica + táctica + psicológica) del jugador. La aplicabilidad de estos métodos de entrenamiento no son aceptables en procesos de entrenamiento de fútbol de alta calidad.

Entrenamiento Global/Integrado:

Es una evolución del entrenamiento analítico, en donde las características del deporte (fútbol) son tenidas en cuenta y se aproxima un poco más a la realidad de la competición. Se sigue dando prioridad a los aspectos condicionales (físicos) del juego por medio de ejercicios descontextualizados que de alguna manera simulan el fútbol, pero no tienen relación directa con un modelo/idea o estilo de juego específico ni enseñan a nuestros jugadores a jugar de la forma que queremos jugar.

Entrenamiento Sistemico:

Esta basado en la comprensión y el análisis de los deportes de equipo y oposición, en donde el caos y las posibilidades son incontrolables. Simulan al máximo la competición, recreando fractales del juego que nuestro equipo más adelante enfrentará en la competición. Entiende el juego como un juego principalmente táctico, en donde todo se hace con un propósito específico - ENSEÑAR a nuestro EQUIPO a jugar de determinada manera.



Alumne:

Activitat 3: Fes un mapa conceptual (esquema), relacionant les dues lleis fonamentals de l'entrenament juntament amb els dos tipus de principis estudiats a classe

Ley del Umbral:

El estímulo deportivo deberá superar cierto umbral de intensidad para generar una adaptación, pues los estímulos inferiores a este umbral no generaran ninguna adaptación. Los estímulos deberán ser óptimos para producir adaptaciones pero sin generar daños estructurales. Es decir, deberán estar entre el mínimo del umbral y el máximo de tolerancia.

Ley de Seyle - Síndrome general de adaptación:

En 1936, Seyle crea esta teoría al observar que siempre se generan un conjunto de respuestas similares sin importar el tipo de estímulo aplicado. Esto quiere decir que los organismos pasan por una fase de alarma, fase de resistencia y por último una fase de agotamiento. Esta teoría del stress, ha servido para desarrollar en el deporte el principio de supercompensación.

Los principios de entrenamiento son conceptos que se han de tener en cuenta a la hora de planificar el entrenamiento, pues nos dan una clara pauta de como se adaptan los organismos a las cargas de entrenamiento. Esta comprensión nos ayudara a sacar el máximo rendimiento de nuestros deportistas.

Principio de principios Fisiológicos:

Entre todos los principios de entrenamiento deportivo, el que REALMENTE DEBERA COMPRENDER un entrenador es el principio de SUPERCOMPENSACION, ya que este le permitirá comprender como se adapta un organismo a la carga aplicada.

Este principio nos dice que al aplicar una carga sobre el organismo, este bajara su nivel de homeostasis debido a la fatiga, y necesitara de un periodo de tiempo para volver a su nivel inicial. Pero si permitimos el tiempo correcto de recuperación, el organismo, en su infinita sabiduría, se sobrepondrá al nivel inicial, preparandose así para recibir una mayor carga; es decir, se pondrá mas fuerte.

Proceso (INTELIGENTE) de Entrenamiento :

CARGA = FATIGA + DESCANZO (TIEMPO DE RECUPERACION) =
SUPERCOMPENSACION = ADAPTACION AL ESFUERZO = MEJORA DEL
RENDIMIENTO!!!



Alumne:

Activitat 4: Explica i relaciona els diferents tipus de coordinació amb els continguts de joc col·lectiu, tàctics, tècnics i les diferents tipus de situacions de joc.

Coordinación Jugador - Tareas Sectoriales.:

Tareas Táctico - Técnicas desarrolladas principalmente a mejorar las capacidades individuales del jugador en donde generalmente nos enfocamos en >5 jugadores. Estas tareas van orientadas a que el jugador entienda lo que el tiene que hacer para ayudar al equipo.

Un ejemplo de esto podría ser desarrollar tareas de resistencia a la técnica (circuitos técnicos), aunque personalmente nos cuesta mucho ver el propósito que estas tareas tienen dentro del ámbito del alto rendimiento, pues a nuestra forma de ver son descontextualizadas y no tienen una relación DIRECTA con la mejora del juego.

Coordinación Jugadores: - Tareas Intersectoriales:

Tareas diseñadas a mejorar la comunicación entre un grupo específico de jugadores, generalmente entre 6 -10. El propósito será mejorar ciertos aspectos del juego relacionados a ese grupo de jugadores (interacciones entre jugadores) que queremos mejorar. Se incluirán mínimo 2 líneas del equipo en estas tareas.

Coordinación Equipo - Estructura Completa:

Serán las tareas que usemos generalmente hacia el final de la sesión para evaluar lo que hemos trabajado antes, pues acá tendremos a todo el equipo completo (o casi todo). Nos enfocaremos en observar/trabajar aspectos del juego colectivo del equipo, es decir, los comportamientos e interacciones que queremos ver en el equipo en general.



Alumne:

Activitat 5: Anomena i explica 5 habilitats coordinatives bàsiques i posa un exemple de la seva aplicació al futbol

Las habilidades coordinativas básicas son aquellas en donde solo se produce el factor ejecución.
Se llaman básicas porque sobre estas se construyen el resto de habilidades.

Saltar: Acciones de ataque y defensa en cabezazos y juego aéreo en general.

Desplazarse: Desmarque para recibir un balón al espacio.

Girar: Recibir de espaldas y finalizar

Frenar: Presionar, tacklear, recuperar balón del adversario

Cambio de dirección: Movimientos defensivos persiguiendo a Messi o a Neymar (Boateng)



Alumne:

Activitat 6: Relaciona els diferents tipus de cada capacitat física específica del futbol (Força, Resistència i Velocitat) amb el tipus de coordinació preferencial a cadascuna d'elles.

Fuerza:

La capacidad física de la fuerza esta realmente relacionada con todas las acciones del juego, ya que el organismo deberá aplicar fuerza a cualquier tipo de movimiento, pues sin fuerza, no hay movimiento. Con este punto de vista, entendemos que hay acciones intensivas en donde PRINCIPALMENTE se usara un grado de fuerza mayor. Estas acciones incluyen los saltos, desplazamientos, golpes/remates, cambios de dirección y lucha.

Resistencia:

Cuando hablamos de resistencia en el futbol, hablamos de resistencia especifica del juego. Esta incluye la resistencia a la técnica, resistencia a la toma de decisiones y resistencia al juego, es decir, a mantener nuestro estilo de juego por un periodo de tiempo prolongado.

Velocidad:

Acá hablaremos igualmente de la velocidad especifica en el futbol, y esta difiere del concepto común de velocidad. La velocidad del jugador estará relacionada con la velocidad en la toma de decisiones y resolución de problemas (que tan rápido puede un jugador solucionar un problema especifico en el campo) y la velocidad en el juego (velocidad en la progresión y circulación del balón cuando lo tenemos, y la velocidad de interceptación y recuperación cuando no lo tenemos).



Alumne:

Activitat 7: Pensa 5 possibles preguntes test per a l'examen final.

Explica las diferentes metodologias de entrenamiento.

Que diferencias hay entre el pensamiento biologico y el pensamiento holistico y que relevancia tiene esto en el futbol?

Con cual metodologia de entrenamiento trabajas y porque? justifica tu respuesta.

Explica los conceptos de Fuerza, Velocidad y Resistencia especificos en el futbol y da un ejemplo de como trabajarlos desde el punto de vista del pensamiento sistematico aplicado al futbol.

Diseña una sesion completa de entrenamiento de 90' con base en tu modelo de juego. Explica el dia del microciclo y justifica lo que haces en cada tarea y porque lo estas haciendo.