

**PROGRAMA PARA
SELECCIONES NACIONALES**

Misión

- La producción de ideas, conceptos, procedimientos de trabajo y métodos de enseñanza transferibles a la formación integral del jugador de fútbol.
- El mejoramiento cualitativo de las respuestas motrices e intelectuales del jugador de fútbol, como también el logro de rendimientos máximos que le permitan expresar la totalidad de sus virtudes personales, en el nivel requerido por la alta competencia deportiva.

Visión

- Contribuir decisivamente al logro de los objetivos buscados por todos aquellos jugadores y equipos de fútbol involucrados en este Programa, como exacto resultado de un proceso de formación de conceptos y valores que le permitan desarrollar una vida deportiva ejemplar.
- Desarrollar una visión crítica acerca de los métodos y procedimientos empleados en la formación del jugador de fútbol, a través de la permanente investigación y producción de nuevos y más eficientes conocimientos transferibles a nuestra práctica profesional.

Características

- Este Programa ha sido diseñado exclusivamente para Selecciones Nacionales de Fútbol, tanto masculinas como femeninas, interesadas en mejorar rápidamente su rendimiento en la escena internacional.
- Se desarrolla en el país de residencia de los deportistas.
- Es un Programa de entrenamiento intensivo.
- Puede ser contratado por cualquier Asociación o Federación de Fútbol, especialmente recomendable cuando su selección nacional se prepara para jugar un torneo de alto nivel.
- El equipo de entrenadores responsable de este Programa buscará inicialmente determinar cuáles son los problemas específicos del equipo, para diseñar y poner en práctica el tipo de entrenamiento que éste necesita.
- Todos los contenidos del Programa están orientados a lograr la máxima especialización del jugador, considerando su función en el equipo: arquero, defensor, mediocampista o delantero.
- El tipo de entrenamiento, la formación de conceptos e información que recibe cada jugador, están totalmente referidos a esta especialización.
- Con respecto al rendimiento, el Programa busca ampliar el límite de las capacidades

condicionales y coordinativas ya adquiridas por cada jugador, de manera de inaugurar, a través de la repetición, el incremento de la dificultad y la intensidad, una mayor calidad y disponibilidad de recursos de resolución.

- Como se puede ver, la línea intencional del Programa busca atravesar el máximo rendimiento individual y grupal ya obtenido, originando una nueva conducta capaz de ofrecer nuevas respuestas nunca antes logradas por cada jugador.

Objetivos Generales

Este Programa implica un compromiso con el desarrollo de objetivos que optimicen la calidad individual de cada deportista. A modo de guía, los enunciamos a continuación:

- Mejorar el límite actual de su rendimiento físico y técnico-táctico.
- Incorporar nuevos conceptos tácticos y automatismos de ejecución transferibles al juego, a disposición de una mayor calidad y disponibilidad de recursos de resolución.
- Reconocer y poner en práctica el concepto de cooperación recíproca, como origen del éxito de las acciones de un equipo.
- Mejorar la calidad de las decisiones que toma, como resultado del entrenamiento de su capacidad de observación, análisis y ejecución aplicada a las diferentes situaciones de un partido.
- Fortalecer su autoestima y determinación para el logro de resultados favorables.
- Consolidar una personalidad capaz de protagonizar y liderar diferentes situaciones propias de la alta competencia deportiva.
- Incorporar los niveles de rendimiento establecidos para jugadores de elite durante entrenamientos y partidos.

Aplicaciones

Los contenidos de este Programa están orientados a obtener objetivos máximos en los siguientes aspectos:

- La preparación física.
- La técnica aplicada a situaciones de juego.
- El funcionamiento individual y grupal en un sistema de juego elegido.

- Los movimientos tácticos individuales y grupales en situaciones de ataque y defensa.
- La formación de conceptos, a través de charlas y análisis de situaciones, empleando gráficos y proyecciones.
- La conducta volitiva, a través de ejercicios individuales y grupales aportados por la psicología de la conducta: role taking, role playing y role creating.
- El rendimiento individual y grupal transferido a la competencia con jugadores de elite.

Beneficios

Son todos aquellos que puede obtener cada jugador, al finalizar su participación en este Programa. Citamos a continuación cuáles son, y qué aspectos involucra:

- La optimización de sus capacidades y cualidades individuales como jugador de fútbol.
- La incorporación de nuevos recursos originados por acciones orientadas a ofrecer mejores respuestas.
- La desaparición de limitaciones producidas muy comúnmente por hábitos de movimiento erróneos, la falta de claridad conceptual, y la gran variedad de inhibiciones propias de cada deportista.
- La optimización de la calidad y nivel de dificultad de sus experiencias de aprendizaje.

Perfil de los Equipos Participantes

- Selección Nacional Absoluta Masculina.
- Selección Nacional Absoluta Femenina.
- Selección Nacional Sub-20 Masculina.
- Selección Nacional Sub-20 Femenina.
- Selección Nacional Sub-17 Masculina.
- Selección Nacional Sub-17 Femenina.

La edad de los deportistas, sus experiencias como jugadores, el período de tiempo elegido y los objetivos grupales buscados, nos permitirá determinar cuál es el perfil y el nivel de exigencia de la tarea que debemos desarrollar.

Períodos de Tiempo

Los jugadores interesados en este Programa podrán optar por los siguientes períodos de tiempo:

- Período de 2 semanas: 20 sesiones de entrenamiento.
- Período de 4 semanas: 40 sesiones de entrenamiento.
- Período de 6 semanas: 60 sesiones de entrenamiento.
- Período de 8 semanas: 80 sesiones de entrenamiento.
- Período de tiempo especial solicitado por cada grupo.

Contenidos del Programa

- 10 entrenamientos grupales por semana de 2:30 horas de duración por la mañana, y 1:30 hora por la tarde, organizados del siguiente modo:
 - Ejercitaciones físicas y técnico-gestuales de las capacidades condicionales y coordinativas.
 - Ejercitaciones para mejorar el movimiento de la técnica a través de repeticiones.
 - Ejercitaciones físico-técnico-tácticas: secuencias de movimiento individual y grupal transferibles a las diferentes situaciones de un partido.
 - Fútbol en grupos reducidos (3v3, 5v5) para ejercitar consignas técnicas o tácticas, en espacios parciales, reducidos o restringidos.
 - Fútbol formal (11v11) para desarrollar consignas técnicas y tácticas en espacio total (2 partidos amistosos por semana).
- Charlas y análisis táctico-conceptuales grupales e individuales, a través de gráficos y proyecciones.
 - ¿Cómo se realizan los desplazamientos en cada zona, en un sistema de juego elegido?
 - ¿Para realizar qué acciones básicas de un partido el equipo debe lograr la máxima comunicación?
 - ¿Cómo incorporar los automatismos preventivos individuales en la zona defensiva y media, y hacia dónde se debe orientar la mayor frecuencia del juego en esas zonas?
 - ¿Qué y cómo entrenar para lograr una adecuada marcación grupal ejerciendo presión, cobertura y balance?
 - ¿Cómo lograr el bloqueo de la línea de remate hacia el propio arco, y quiénes deben realizarlo?
 - ¿Cómo se logra reducir los espacios útiles del equipo rival, cuándo, y en qué zona del campo de juego?
 - ¿En qué sector del campo de juego y situaciones del partido se puede ganar la mayor cantidad de rebotes, cómo se logra, y a través de qué acciones?
 - ¿Cuáles son los movimientos que se deben realizar para la creación de espacios, y cuáles son los más aconsejables en cada zona del campo de juego?
 - ¿Cuáles son las acciones que permiten prolongar la posesión de la pelota?
 - ¿Cómo lograr el movimiento balanceado de todo el equipo, y quiénes deben organizar

- estas acciones adentro del campo de juego?
 - ¿Qué acciones inmediatas se deben poner en práctica cuando se pierde la posesión de la pelota, en el campo contrario y en el propio?
 - ¿Quiénes son los jugadores de cada línea que deben asumir el liderazgo en el aspecto organizativo, y por qué?
 - ¿Cuáles son los circuitos de movimiento individual y grupal que se deben ejecutar cuando el equipo tiene la posesión y cuando no la tiene?
 - ¿Cómo se logra la superioridad numérica, y en qué momentos es conveniente ejercerla?
 - ¿En qué situaciones es aconsejable poner en práctica un contraataque?
 - ¿En qué zona del campo de juego se ejecuta el pressing, en qué situaciones, y entre quienes?
 - ¿Cuál es el posicionamiento individual en córners y tiros libres, propios y en contra?
 - ¿Cómo se logra evitar la ley del off-side, cómo se la produce, y en qué momentos?
 - ¿Cuál debe ser el posicionamiento en defensa y en ataque, ante la inferioridad numérica?
 - ¿Cuáles podrían ser las acciones preparadas que permiten sorprender al equipo rival en tiros libres, córners y saques laterales?
 - ¿Entre quiénes se realizan los relevos en un sistema de juego elegido, y de qué depende?
 - ¿Cuáles son las variantes que tiene un equipo para convertir, cuando el equipo rival se defiende cerca de su arco?
 - ¿Qué hacer ante situaciones grupales desfavorables?
- Formación y estimulación de la conducta volitiva.
Desarrollo de 6 conceptos fundamentales a través de ejercicios individuales y grupales aportados por la psicología de la conducta:
- Actitud.
 - Comunicación.
 - Concentración.
 - Capacidad de superación.
 - Determinación.
 - Liderazgo.
- Evaluación inicial y final de las capacidades condicionales y coordinativas
- Resistencia
- Capacidad aeróbica.
 - Potencia aeróbica y anaeróbica.
- Fuerza
- Resistencia.
 - Contraste.
 - Empuje y tracción.
 - Potencia (pliometría).
- Velocidad
- De movimientos.
 - De arranque y detención.
 - De cambios de dirección.
 - De traslado.
- Coordinativas
- Circuitos de precisión técnica transferibles a diferentes situaciones de partido.