



Medellín 11 enero 2022

SEÑOR:

Mauricio Pinzón

Subgerente de Altos Logros

INDEPORTES ANTIOQUIA:

ASUNTO: PROPUESTA DE TRABAJO DEL 2022 - SELECCIÓN ANTIOQUIA MASCULINA DE FÚTBOL DE SALÓN.

OBJETIVO GENERAL

Estructurar el proceso de juegos deportivos nacionales con la búsqueda de retener la medalla de oro adquirida en los pasados juegos deportivos nacionales y fortalecer los procesos de base para seguir manteniendo la ejemonia a nivel nacional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar nuevos talentos del deporte con el fin de fortalecer el proceso.
- Mantener un proceso solido y serio como en los últmios años se ha venido ejecutando.
- Mantener el liderazgo nacional y ejemonía en el deporte en los eventos federados.
- Fortalecer los proceso de base.

METODOLOGÍA DE LA PROPUESTA

CONTENIDOS:

TÁCTICA

Mediante los trabajos tácticos de la selección Antioquia masculina, se dividen en 4 componentes los cuales son: defensivos, ofensivos, transición y táctica fija.

El trabajo se realizará basado en la metodología de enseñanza desde lo visual, explicativo teórico y demostrativo práctico, buscando una interacción con las

situaciones tácticas y estratégicas desde diferentes canales de aprendizaje, para generar un aprendizaje significativo en nuestros deportistas de la selección Antioquia de fútbol de salón.

Para el trabajo de la parte táctica se utilizarán conos, platillos, petos, cámara filmadora, cámara fotográfica, aplicaciones APP y Pizarras tácticas .

En las sesiones de entrenamiento dependiendo la fase de preparación se variará los componentes, influyendo en la planeación si está en la etapa de corrección, enseñanza o perfeccionamiento.

En cada componente enseñado se hará énfasis desde una situación vivencial de las variantes que tiene cada componente y como se trabajara para una aplicación estratégica, sobre qué rivales y en qué situaciones, mediante métodos discontinuos y de repeticiones.

DEFENSIVOS

- Marca individual (prioridad)
- Marca en zona
- Sectorización (cuando nos juegan con portero jugador) 5 vs 4 - ganando
- Sectorización (cuando nos juegan con portero jugador) 5 vs 4 - perdiendo
- Cambios de marca
- Relevos defensivos
- Distribución de marca en inferioridades numéricas

OFENSIVOS

- Salidas ofensivas de 2,3 y 4
- Secuencias de juego
- Salidas ofensivas cuando nos presionan
- Salidas ofensivas cuando nos esperan
- Finalización superioridades numéricas

TRANSICIÓN

- Repliegues ofensivos
- Repliegues defensivos

TACTICA FIJA

- Tiros de castigo
- Penales

- Tiros libres primer cuarto
- Tiros libres segundo cuarto

P. FÍSICA

La preparación física tiene muchos componentes en el desarrollo de la forma deportiva y con el fin de adaptar el trabajo de la mejor manera, buscamos adaptar la metodología a las realidades de nuestros deportistas teniendo en cuenta que durante todo el año entrenan con clubes, selecciones municipales y la selección Antioquia. Debido a ello el proceso de las selecciones Antioquia basará en 3 factores fundamentales a desarrollar: Vo2 max. Potencia y prevención de lesiones; mediante trabajos de HIIT, halterofilia y protocolo de prevención de lesiones (fuerza y propiocepción).

Nos basaremos en evidencia científica para la estructuración y utilización de los diferentes procesos de preparación con nuestros seleccionados.

Los trabajos anaeróbicos lácticos y mixtos (anaeróbico-aeróbico) serán parte fundamental de todos nuestros trabajos en la fase de pretemporada tratando de mejorar la resistencia anaeróbica láctica.

Trabajaremos la velocidad con el móvil (balón) realizando conducciones y pases con diferentes superficies de contacto, también se realizará ejercicios de velocidad sin el móvil.

TRABAJOS COMPLEMENTARIOS:

PREPARATORIOS

- Trabajos con resistencia anaeróbica y trabajos mixtos.
- Trabajos de velocidad de reacción y velocidad máxima de 5, 10, 15 y 20 metros.
- Para lograr esto se realizarán ejercicios de skipping, progresiones, ejercicios de velocidad en posición media (posición de marca).

TRABAJOS DE VELOCIDAD:

- Velocidad de aceleración: alcanzar la menor velocidad en el menor tiempo posible.
- Velocidad máxima: capacidad de desplazarse a la mayor velocidad.
- Velocidad de resistencia o desaceleración: capacidad de mantener la máxima velocidad posible.

Estos tres métodos de entrenamiento de la velocidad son los ideales para nuestro deporte (fútbol de salón), por tal motivo todos nuestros trabajos estarán enfocados en el mejoramiento de cada una de ellas.

TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD

METODOS:

- Continuos de dirección de la carga
- Discontinuos de dirección de la carga
 - Continuos Invariables
 - Continuos Variables
 - Discontinuos a intervalos
 - Discontinuo a repeticiones

Estático: Realizado por la participación de la propia fuerza muscular o con alguna ayuda externa (compañero). Llevando el músculo a una posición extrema que se mantiene entre 10 y 30 segundos y se recupera con el mismo tiempo, esto se hace para todos los grupos musculares.

Stretching de Bob Anderson: Utilizamos una posición de estiramiento fácil y mantener entre 10 y 30 segundos, para después forzar la posición hasta un estiramiento avanzado y mantenerlo entre 10 y 30 segundos. El verdadero incremento o mejora de la movilidad articular se obtiene en esta fase. (Nunca se debe llegar al dolor).

Facilitación neuromuscular propioceptiva (PNF): Aquí realizamos estiramientos activos y pasivos, se necesita la ayuda de una compañera.

- Movimiento pasivo forzado: llevar con la ayuda de la compañera, la articulación hasta el actual límite articular no doloroso. (En esta posición se debe relajar y no realizar ninguna contracción muscular)
- Movimiento activo resistido: aquí tensionamos el músculo estirado con la mayor intensidad posible contra la oposición del compañero entre 6 y 20 segundos (contracción isométrica).
- Movimiento pasivo forzado: Conducir lentamente la articulación hasta el nuevo límite articular con la ayuda de un compañero, sin que el deportista haga fuerza.

TRABAJOS DE RESISTENCIA

Se realizarán trabajos que le ayude al deportista a soportar la fatiga.

Aquí trataremos que nuestros deportistas incrementen la capacidad de soportar las cargas de entrenamiento y competencia, mejoraremos la capacidad de recuperación, estabilizaremos la técnica deportiva y la capacidad de concentración.

- Resistencia anaeróbica aláctica: realizaremos esfuerzos de corta duración de 0 a 20 segundos sin acumulación de ácido láctico.

- Resistencia anaeróbica láctica: realizaremos esfuerzos entre 20 y 90 segundos, acumulando ácido láctico en el organismo.

TRABAJO DE LA FUERZA

Entrenamiento en circuito: es un método bastante utilizado y apropiado para los objetivos que buscamos, trabajos con theraband, theratubes, mancuernas, pesas, balones medicinales y el peso del propio cuerpo.

Entrenamiento de potencia: Realizaremos trabajos de halterofilia en algunos casos con adaptaciones específicas, mediante un entrenamiento funcional, ejecutando los siguientes ejercicios:

- Envión
- Arranque
- Press estricto
- Push press
- Push Jerk
- Power Snatch
- Box jump
- Back Squat
- Dead Lift
- Front Squat

Vallas de salto (pliometría) - Discos – Barras – Magnesio - Cajones de salto

PRUEBAS PARA EVIDENCIAR Y CONTROLAR EL ENTRENAMIENTO (TESTS):

- Test de leaguer (consumo de vo2 máximo) en la fase inicial de la preparación
- Test Bosco
- Test de velocidad

P. TÉCNICA

Mediante el componente técnico trabajaremos dos fases de la técnica, perfeccionamiento de la técnica y técnica en velocidad, solo en casos específicos trabajaremos la enseñanza de la técnica, este parámetro se basa en que un jugador que quiera estar en la selección Antioquia de juegos nacionales tiene que conocer y dominar los componentes técnicos del deporte, para que la aplicación de ellos sean bajo la perfección de la ejecución y técnica en velocidad.

Balones, vayas, conos, platillos, bandas elásticas, superficies inestables.

GESTOS TÉCNICOS CON BALÓN

- Recepciones
- Lanzamientos, dribles
- Remates
- Controles dirigidos
- Gestos técnicos no ejecutados con los pies

GESTOS TÉCNICOS SIN BALÓN

- Fintas
- Pantallas
- Cortes
- Desplazamientos ofensivos
- Desplazamientos defensivos
- Perfiles de marca ofensivos
- Perfiles de marca defensivos
- Desplazamiento de marca

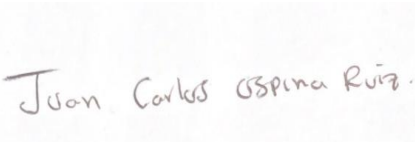
ALCANCE DE LA PROPUESTA

Buscamos impactar a más de 300 deportistas del departamento en los procesos selectivos y de entrenamientos, pero en la fase final de competencia y representación tendremos las siguientes cantidades:

- Infantil: 12 deportistas
- C17: 12 deportistas
- C20: 12 deportistas
- C23 y Juegos Deportivos Nacionales: 25 deportistas

Total de: **61 deportistas**

Cordialmente,



JUAN CARLOS OSPINA RUIZ

Entrenador de Fútbol de Salón