

A soccer ball is positioned in the center of a lush green field. In the background, a large stadium is visible, filled with spectators, and illuminated by bright, glowing lights that create a dramatic, hazy atmosphere. The overall scene is captured at night, with the lights from the stadium creating a strong contrast against the dark sky.

**CLUB  
ATLÉTICO  
DEPORTIVO**

**PROYECTO  
FÚTBOL  
FORMATIVO**

# **PRESENTACIÓN**

**El fútbol forma parte de la idiosincrasia y la cultura nacional. Reconocer su enorme capacidad de influencia sobre las culturas y sociedades nos lleva a abordar la problemática en toda su complejidad, a redimensionar la responsabilidad y a construir la institucionalidad con valores y profesionalismo.**

**Debemos proyectar el futuro en base a sólidos cimientos en el Fútbol Juvenil, y esto solo podrá lograrse si tenemos bien claro hacia donde vamos y qué Club pretendemos ser.**

**La propuesta que presento implica objetivos básicos, sobre los cuales debe existir consenso total.**

**De conseguirlos, transformaremos definitivamente la Institución en una entidad prestigiosa, ética, moderna, responsable, innovadora, renovada, auto sustentable, tecnológica, en constante crecimiento y con un futuro promisorio, sobre la base de una institucionalidad legal y legítima al servicio del fútbol del club.**

**Este Proyecto abarca aspectos institucionales, administrativos, comerciales y deportivos, con el objetivo de ubicar al Club en los primeros planos nacionales e internacionales.**

**Los objetivos proyectados, no pueden hoy en día ser conseguidos sólo por la mera práctica o reproducción de los ejercicios que desarrollan los equipos de las principales ligas del mundo, sino que son el resultado de un proceso muy complejo, adecuadamente planificado y que contemple la periodicidad y programación de las acciones de entrenamiento de modo que estén correctamente integradas y entrelazadas unas con otras para que el logro de los objetivos constituya la base sobre la cual se planifique, programe y ejecute el trabajo subsiguiente, respetando el contexto en el cual se desarrolla.**

A medida que se evoluciona en el proceso de entrenamiento, se irán aplicando diferentes métodos progresivamente más complejos pero también más efectivos.

El desarrollo de estos planes de trabajo debe ser llevado a cabo por personal idóneo. El fútbol de hoy día, requiere que los profesionales conozcan las metodologías más apropiadas para desarrollar planes de entrenamiento específicos, controlar y evaluar el rendimiento de los futbolistas, como así también poder aconsejar acerca de los hábitos saludables y estrategias nutricionales.

Por intermedio de estas metodologías elegidas, formaremos "futbolistas inteligentes" es decir, conscientes y críticos de sus acciones, comprometidos con su proceso de entrenamiento, responsables de sus actos como profesionales que van camino a la elite del futbol. Un jugador que piensa será más productivo que un jugador "técnicamente dotado" pero si logramos educar a ese talento innato, podremos disponer en un lapso de tiempo determinado, de un deportista talentoso, pensante, predispuesto física y mentalmente para el alto rendimiento. Para ello debemos considerar aspectos muchas veces desestimados, considerados poco importantes.

Hablamos de entrenamientos específicos por puestos, actividades que involucren toma de decisiones teniendo en cuenta las diferentes zonas del campo de juego, velocidad de reacción, concentración, visión periférica y atención visual, son algunas de las capacidades que se estimulan y perfeccionan a través de esta propuesta.

Deberemos entender cada sesión de entrenamiento como una clase de aprendizaje, de igual forma si se desarrollarán en campo de manera práctica y o en algunos casos de manera teórica por intermedio de recursos audio visuales.

El proyecto involucra a todos los integrantes de la Institución, es imposible concebir el mismo si no entendemos al proceso como un evento constructivo que necesita del compromiso y colaboración de todos los protagonistas!

# PLAN DE ACCIÓN

El plan estratégico y metodológico que propongo será puesto en marcha teniendo en cuenta la creación de un documento en el que plasmamos la estrategia y metodología a seguir en un período plurianual a través de líneas de actuación que sirvan de base para la gestión eficiente de la organización. También podríamos definirlo como un proceso por el cual analizamos el entorno en el que se desenvuelve (diagnóstico); fijamos los objetivos generales a mediano y largo plazo; elegimos o seleccionamos los objetivos estratégicos (camino más adecuados); definimos los proyectos y programas a ejecutar; asignamos recursos logísticos, materiales y económicos para el desarrollo de esos objetivos y proyectos; señalamos los resultados a alcanzar; y establecemos un sistema de seguimiento y actualización permanente (evaluación - retroalimentación).

**EN DEFINITIVA, EL PLAN ESTRATÉGICO Y METODOLÓGICO CONSISTIRÁ EN DEFINIR LO QUE PRETENDEMOS CONSEGUIR Y DE QUÉ MANERA NOS PROPONEMOS LOGRARLO.**

La planificación estratégica implica un proceso continuo de reflexión e introspección acerca de la organización, lo que permitirá definir un rumbo y establecer objetivos claramente. De esto surge la obtención de datos en forma de indicadores que permitirán monitorear la implementación y desarrollo del plan.

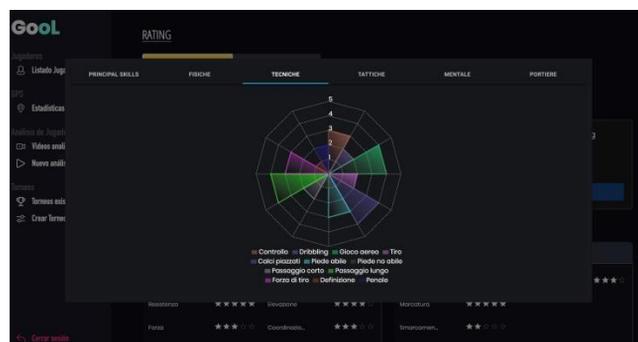
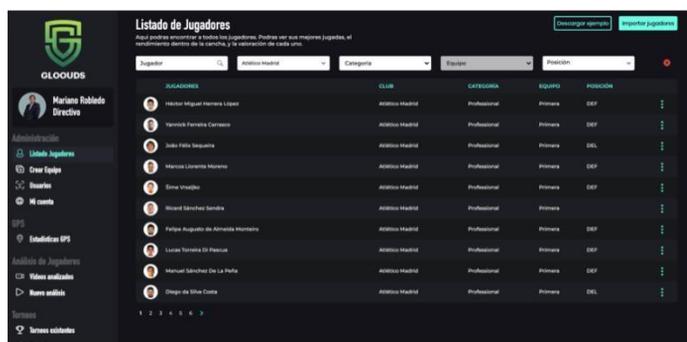
Por otra parte, la elaboración del plan estratégico y metodológico conlleva otra serie de beneficios:

- Permite pensar en el futuro, visualizar nuevas oportunidades y amenazas, enfocar la misión de la organización y orientar de manera efectiva su rumbo, facilitando la dirección y liderazgo.
- Exige conocimiento profundo de la organización; ayuda a tomar el control sobre sí misma y no sólo a reaccionar frente a estímulos externos.
- Permite una mejor organización en la asignación de los recursos humanos o financieros.
- Se analizan guiones y manuales, con instrucciones claras de cómo, quién, qué y cuándo se alcanzarán los objetivos.
- Provoca que aumente la participación de todos, generando sentimiento de pertenencia en toda la comunidad deportiva.
- Tiene un efecto estimulante en las personas.
- Toma de decisiones documentada y apoyada con una base teórica sólida.
- Resultados de trabajo reflejados en un lugar claro y visible, fácilmente comprobable por todos.

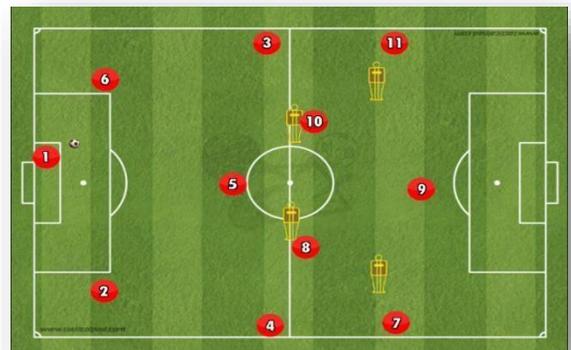
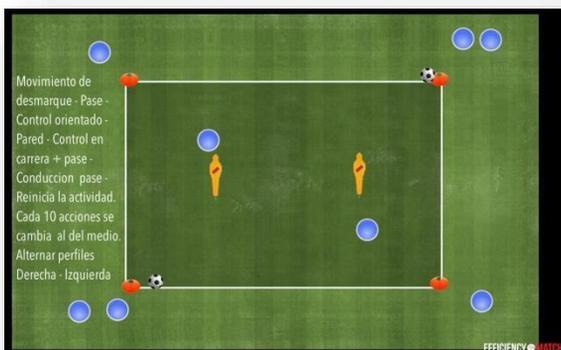
# PROYECCIÓN

Mejorar la organización interna y ofrecer una gestión de calidad en todas las áreas del fútbol Infanto Juvenil del Club.

- Documentar el Plan Estratégico como claro registro del trabajo realizado.
- Determinar de común acuerdo un software y plataforma para la gestión del plan - [www.gloouds.com](http://www.gloouds.com) -
- Actualización interna de Recursos Humanos (Ciclo de charlas de perfeccionamiento, invitación de referentes del deporte, Entrenadores, Periodistas, Ex Futbolistas del Club, etc.)
- Creación de un manual de normas de convivencia, como propuesta, que sea redactado en gran parte por el grupo de futbolistas mas grandes (S16, S18 y Proyección)
- Maximizar la utilización y explotar el confort de las instalaciones del predio de Alto Rendimiento Deportivo.
- Control estadísticos semanal de los contenidos de los entrenamientos : FISICO – TECNICO – TACTICO elevando el informe correspondiente a la Directiva.



Utilizar a la telefonía móvil como herramienta productiva. A través de aplicaciones de mensajería, enviar los ejercicios (animados) con las actividades Físico – Técnico – Tácticas que se desarrollaran día a día, con la intención que los integrantes de la plantilla puedan realizar la pre visualización correspondiente y así de esta manera evitarnos largas y tediosas charlas explicativas, comprometiéndolos indirectamente a responsabilizarse del entrenamiento que van a recibir. También de esta manera podremos enviar actividades cognitivas para el entrenamiento del cerebro de simple resolución, pero que servirán como ejercitaciones complementarias. Control, seguimiento y registro diario del bienestar de nuestros futbolistas por intermedio del Test Wellnes, también enviado y respondido a través del celular.



**Sueño** Fuente: barcainewationhub.com

Muy, muy buena Muy, muy mala

1 2 3 4 5 6 7

**Estrés**

Muy, muy bajo Muy, muy alto

1 2 3 4 5 6 7

**Fatiga**

Muy, muy bajo Muy, muy alto

1 2 3 4 5 6 7

**Dolor Muscular**

Muy, muy bajo Muy, muy alto

1 2 3 4 5 6 7

**Test Wellnes**

Cuestionario de bienestar

Apellido y Nombre

Texto de respuesta breve

Como calificarías la calidad de tu descanso? (siendo 1 muy bueno y 7 muy malo) \*

Sueño

# Atletico Deportivo

CLUB DE FÚTBOL

# Componentes Técnico Tácticos



# OBJETIVOS DESDE LO TÉCNICO A ALCANZAR

## CATEGORÍA

## PRE INFANTILES (4 A 7 AÑOS)

ENSEÑANZA Y DESARROLLO DE LOS GESTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES TENIENDO EN CUENTA EL PERÍODO PSICOLÓGICO EGOCÉNTRICO DEL NIÑO:

CONDUCCIÓN, GAMBETA, DOMINIO, REMATE (GESTOS OFENSIVOS).

QUITE, ANTICIPO, INTERCEPCIÓN (GESTOS DEFENSIVOS).

ESTA ES LA ETAPA EN DONDE EL NIÑO CREE QUE ES EL CENTRO DEL UNIVERSO, Y POR ENDE QUIERE LA PELOTA SOLO PARA EL.

LO IDEAL PARA ESTA ETAPA ES ESTIMULAR EL DESARROLLO DE ESTOS GESTOS INDIVIDUALISTAS, QUE BUSCAN QUEDARSE CON EL BALON.

ES IMPORTANTE TENER UNA PELOTA POR NIÑO Y TRABAJAR ANALITICAMENTE.

SIN CAER EN TRABAJOS REPETIDOS Y ABURRIDOS, EL NIÑO DEBE APRENDER JUGANDO. COMPETIR CON ELLOS MISMOS LES ENCANTA.

POR EJEMPLO SE LOS PUEDE DESAFIAR A VER QUIEN PUEDE CONDUCIR SIN CHOCAR LOS CONOS O COMO EMBOCAR EN UN ARCO CHICO MAS VECES.

# CONCEPTOS TÁCTICOS A DESARROLLAR

## CATEGORÍA

## PRE INFANTILES (4 A 7 AÑOS)

**NOCIONES BASICAS POR LINEA: ARQUERO, DEFENSOR, VOLANTE, DELANTERO.**

**COMIENZO DEL APRENDIZAJE DE LAS FUNCIONES PRINCIPALES POR LINEA.**

**EN ESTA ETAPA LO POCO QUE SE QUIERA ESTIMULAR PARA EL APRENDIZAJE DE LO TÁCTICO DEBE SER CON JUEGOS Y EJERCICIOS.**

**EN DONDE EL NIÑO APRENDA ESTAS NOCIONES BASICAS DE SU PUESTO, JUGANDO Y SIN DARSE CUENTA.**

**ESTIMULAR A LOS DEFENSORES CON UNA FELICITACIÓN, CUANDO QUITAN UN BALÓN CERCA DE SU PORTERÍA, ES UN MODO DE EJERCITAR LA TÁCTICA.**

**LO MISMO CON UN VOLANTE QUE SE DESMARCA O QUE TOCA Y VA A BUSCAR.**

**O UN DELANTERO QUE PIVOTEA HACIA AFUERA Y CORRE AL ÁREA.**

**NO ES EDAD PARA CORREGIR ERRORES TÁCTICOS, SÍ PARA CONSTRUIR DESDE LOS ACIERTOS.**

# OBJETIVOS DESDE LO TÉCNICO A ALCANZAR

## CATEGORÍA

## INFANTILES (8 A 13 AÑOS)

ENSEÑANZA Y DESARROLLO DE LOS GESTOS TÉCNICOS GRUPALES TENIENDO EN CUENTA EL PERÍODO DE SOCIALIZACIÓN DEL NIÑO:

PASE Y RECEPCIÓN COMO PREMISA, APROVECHANDO LA ETAPA DE RECONOCIMIENTO DE OTRO COMO PARTE DE SU EQUIPO.

TAMBIÉN APROVECHANDO LA ETAPA DE ORO DEL APRENDIZAJE MOTRIZ, LOS DEMÁS GESTOS TÉCNICOS:

CENTRO, CABEZAZO, PIVOTEO, CUBRIMIENTO, RECHAZO, LATERAL (GESTOS TÉCNICOS OFENSIVOS).

CARGA, BARRIDA, BLOQUEO (GESTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS).

ESTIMULACIÓN DE LA TÉCNICA ESPECIFICA POR PUESTO (RECOMENDACIÓN UNA VEZ POR SEMANA)

EN DONDE AL MISMO TIEMPO SE EJERCITAN NOCIONES TÁCTICAS DEL PUESTO.

# CONCEPTOS TÁCTICOS A DESARROLLAR

## CATEGORÍA

## INFANTILES (8 A 13 AÑOS)

ENSEÑAR Y DESARROLLAR EL FUNCIONAMIENTO CORRECTO DESDE LO TÁCTICO, DE LOS SISTEMAS 4-3-3 Y 4-3-1-2.

SISTEMAS IDEALES PARA ARMAR LOS OFICIOS DE LOS PUESTOS, QUE ADEMÁS SERVIRÁN COMO BASE A TODOS LOS SISTEMAS.

ESTIMULAR TÁCTICAMENTE NOCIONES GENERALES YA NO POR LINEA, SINO POR PUESTO (TÁCTICA INDIVIDUAL- CREACIÓN DE OFICIO).

LOS PUESTOS POSIBLES SON: ARQUERO, LATERAL, CENTRAL, VOLANTE DEFENSIVO, VOLANTE MIXTO, ENGANCHE, EXTREMO Y CENTRODELANTERO.

ENSEÑAR Y DESARROLLAR CONCEPTOS Y COMPORTAMIENTOS TÁCTICOS GRUPALES, TANTO DEFENSIVOS, COMO OFENSIVOS, TALES COMO:

CIERRE, COBERTURA, RELEVO, ENROQUE, DOBLAJE, PRESSING, REPLIEGUE (DEFENSIVOS)

DESMARQUE, APERTURA, PASAJE POR DETRÁS, DESDOBLE, ROBO DE PELOTA, APOYO, RUTA DE PELOTA Y CONTRAGOLPE (OFENSIVOS)

# OBJETIVOS DESDE LO TÉCNICO A ALCANZAR

## CATEGORÍA

JUVENILES MENORES (S14, S15 y S16)

DESARROLLO Y ESTIMULACIÓN DE LAS DIFERENTES FORMAS DE LOS GESTOS TÉCNICOS Y SU CORRECTA EJECUCIÓN.

CABEZAZO FRONTAL, PARIETAL, PEINADA Y PALOMITA. RECHAZO CON BORDE INTERNO, EMPEINE Y BARANDAZO. QUITE PARADO O CON BARRIDA.

ANTICIPO DE CABEZA, PIE, PECHO. CONDUCCIÓN CON BORDE INTERNO O EXTERNO. GAMBETA CON PELOTA O FINTA CON AMAGUE CORPORAL.

PASE CON BORDE INTERNO, EMPEINE, PECHO, CABEZA, BORDE EXTERNO, SUELA, TACO.

RECEPCIÓN CON BORDE INTENO, EMPEINE, MUSLO, CABEZA, PECHO. REMATE CON EMPEINE, INTERNO, TRES DEDOS, PINCHADA, PUNTIN.

CUBRIMIENTO DE COSTADO USANDO ANTEBRAZO O ABRIENDO BRAZOS APOYANDO ESPALDA. CENTRO RAZANTE, PINCHADO, ROSCA.

EN ESTA ESTAPA TODOS ESTOS GESTOS TÉCNICOS DEBEN YA TRABAJARSE CON UN METODO MAS GLOBAL QUE INTEGRE LOS 4 COMPONENTES.

COMO POR EJEMPLO EL DE PERIODIZACIÓN TÁCTICA, TRABAJANDO MAS DE UN COMPONENTE A LA VEZ, EN UN MISMO ENTRENAMIENTO.

INTEGRANDO LO TÉCNICO EN ESTE CASO, CON LO FÍSICO, LO TÁCTICO Y HASTA CON ALGÚN ESTÍMULO PSICOLÓGICO.

# CONCEPTOS TÁCTICOS A DESARROLLAR

## CATEGORÍA

JUVENILES MENORES (S14, S15 y S16)

EN ESTOS TRES AÑOS LOS JUGADORES DEBERÁN EXPERIMENTAR AL MENOS 6 DE LOS 10, SISTEMAS BÁSICOS ORIGINARIOS, CON LINEA DE 4 Y DE 3.

LOS SISTEMAS ORIGINARIOS DESDE LOS QUE PARTEN TODOS LOS SISTEMAS DEL FÚTBOL SON:

CON LINEA DE 4 (HAY DOS QUE YA LOS VEN DESDE INFANTILES):

4-2-1-3 (4-2-3-1) , 4-3-3 (4-5-1), 4-3-1-2 (4-1-3-2), 4-2-4 (4-4-2), 4-2-2-2.

CON LINEA DE 3:

3-3-1-3 (5-1-3-1), 3-4-3 (5-3-2), 3-4-1-2 (5-2-1-2), 3-3-4 (3-5-2), 3-3-2-2 (5-3-2)

ESTO ES PARA QUE LOS JUGADORES SE PREPAREN PARA CONOCER Y PODER ADAPTARSE, A DIFERENTES PROPUESTAS DE DIFERENTES ENTRENADORES.

SEGUIR ESTIMULANDO EL APRENDIZAJE TÁCTICO DE LOS OFICIOS POR PUESTO. ETAPA DE LA ESPECIALIZACIÓN.

TERMINAR DE DESARROLLAR Y CONOCER A LA PERFECCIÓN LOS CONCEPTOS TÁCTICOS, ASÍ COMO LOS MOMENTOS DEL JUEGO: DEFENSA, ATAQUE, TRANSICIONES DEFENSIVA Y OFENSIVA. ENTENDER Y DIFERENCIAR MODELO DE JUEGO, SISTEMA DE JUEGO, IDEA DE JUEGO, TÁCTICA Y ESTRATEGIA.

# OBJETIVOS DESDE LO TÉCNICO A ALCANZAR

## CATEGORÍA

JUVENILES MAYORES (S18 y RESERVA)

ADAPTAR AL FÍSICO ACTUAL, POSTERIOR AL DESARROLLO HORMONAL Y YA MAS CERCANO AL DEFINITIVO, LA EJECUCIÓN DE LOS GESTOS TÉCNICOS.

MUCHAS VECES EL CRECIMIENTO CAMBIA LA FORMA DE EJECUCIÓN ANTERIOR AL MISMO. ACOMPAÑAR LA READAPTACIÓN.

ENSEÑAR LA TEORÍA DE LA CORRECTA EJECUCIÓN DE LOS GESTOS TÉCNICOS A LOS JUGADORES, PARA QUE ELLOS DETECTEN ACIERTOS Y ERRORES.

MIRANDOSE EN LOS CORTES DE UN VIDEO DEBERÍAN DE ESTA MANERA PODER DETECTAR LOS ERRORES EN UNA INCORRECTA EJECUCIÓN.

HACER DIAGNÓSTICO DE LOS GESTOS TÉCNICOS DE CADA JUGADOR PERIÓDICAMENTE.

HACER ÉNFASIS EN LA CORRECCIÓN DE AQUELLOS EN LOS CUALES LOS NIVELES PODRÍAN DEJARLOS SIN CHANCE DEL PROFESIONALISMO.

SOSTENER Y ESTIMULAR AQUELLOS EN LOS QUE SE DESTACA POR ENCIMA DE LA MEDIA.

ENSEÑAR Y PROPONER ALTERNATIVAS ANTE FALENCIAS TÉCNICAS EN ALGÚN GESTO TÉCNICO PARTICULAR.

HACER TUTORÍAS CON EX JUGADORES POR PUESTO, QUE PUEDAN ENSEÑAR SECRETOS DEL MISMO.

# CONCEPTOS TÁCTICOS A DESARROLLAR

## CATEGORÍA

JUVENILES MAYORES (S18 y RESERVA)

ESTABLECER UN ENTRENAMIENTO DESDE TODO PUNTO DE VISTA SIMILAR AL DEL PRIMER EQUIPO. PERO SOBRE TODO DESDE EL SISTEMA TÁCTICO.

SI EL DT DE PRIMERA PRECISA FUTBOLISTAS DE NUESTRAS CATEGORÍAS, NO TIENE QUE PERDER TIEMPO EN ADAPTARLO TACTICAMENTE.

EJERCITAR LOS CUATRO MOMENTOS DEL FÚTBOL, ASI TAMBIÉN COMO LA PELOTA PARADA DEFENSIVA DE IGUAL MANERA QUE EL PRIMER EQUIPO.

EL JUGADOR DEBERÍA ESTAR, EN ALGÚN MOMENTO DE ESTA ETAPA PREPARADO DESDE LOS 4 COMPONENTES, PARA EL PROFESIONALISMO.

EL FÍSICO DEPENDE DE LA NATURALEZA, AUNQUE PODEMOS AYUDARLO.

EL TÉCNICO, SI ACOMPAÑAMOS LO INNATO Y LO ESTIMULAMOS, DEBERÍA ESTAR RESUELTO.

EL PSICOLÓGICO, ES MUY AMPLIO EL TEMA Y CADA JUGADOR HACE EL CLICK A SU TIEMPO. AUNQUE TAMBIÉN SE ESTIMULA Y PREPARA.

AHORA DESDE LO TÁCTICO TODO SE PUEDE APRENDER SI ES EJERCITADO, DESDE LO MÁS SIMPLE A LO MÁS COMPLEJO DESDE CHICOS.

VER VIDEOS DE PARTIDOS PROPIOS O DEL PRIMER EQUIPO Y ANALIZARLOS. QUE APRENDAN A LEER LOS PARTIDOS AL MIRARLOS.

# Atletico Deportivo

CLUB DE FÚTBOL

# Componentes Psico-Físicos



# CUALIDADES PSICO FÍSICAS A CONSOLIDAR

**CATEGORÍA**

**S13**

**MEJORAR LA CALIDAD DE LAS CONDUCCIÓN NERVIOSA.**

**CREAR HÁBITOS DE ESTIRAMIENTOS ORIENTADOS A LA FLEXIBILIDAD.**

**APRENDIZAJE Y CONTROL DE LAS DIFERENTES INTENSIDADES DE CARRERA.**

**ESTIMULACIÓN DE LA ZONA MEDIA - CORE**

**EJERCICIOS DE FUERZA CON EL PROPIO PESO DEL CUERPO.**

**GENERAR ENTORNOS QUE PONGAN DE MANIFIESTO LA CREATIVIDAD Y LA ASTUCIA DURANTE EL JUEGO.**

**ACRECENTAR Y PERFECCIONAR LAS DIFERENTES POSIBILIDADES DE MOVIMIENTOS.**

**DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN GENERAL.**

**IDENTIFICAR LOS ESPACIOS DE ACCIÓN DURANTE DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO.**

**INTRODUCCIÓN A LA FUERZA ANALÍTICA.**

# CUALIDADES PSICO FÍSICAS A CONSOLIDAR

**CATEGORÍA**

**S14**

**CONTINUAR MEJORANDO LA CALIDAD DE LA CONDUCCIÓN NERVIOSA.**

**FORTALECIMIENTO DE LA MUSCULATURA DE SOSTÉN DEL TRONCO (ZONA CORE).**

**CONTINUAR ACRECENTANDO EL ACERVO MOTOR.**

**ENSEÑANZA METODOLÓGICA DE LAS TÉCNICAS DE EJERCICIOS DE FUERZA ANALÍTICA Y EJERCICIOS DINÁMICOS DE POTENCIA.**

**DESARROLLO ARMÓNICO DE LAS HABILIDADES COORDINATIVAS APLICADAS AL FÚTBOL.**

**SUSTENTAR LAS BASES PARA EL INICIO Y POSTERIOR DESARROLLO DE LA FUERZA ESPECÍFICA COMO TAMBIEN DE LA COMPLEMENTARIA.**

**DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD.**

**DESARROLLO DE LA VELOCIDAD (C.O.D. CHANGE OF DIRECTION)**

**PLIOMETRÍA NIVEL 0 - 1**

**IR EN BÚSQUEDA DE ALCANZAR AUTONOMÍA Y CREATIVIDAD EN SITUACIONES DE JUEGO.**

# CUALIDADES PSICO FÍSICAS A CONSOLIDAR

**CATEGORÍA**

**S15**

**AFIANZAR EL POTENCIAL MOTOR GENERAL.**

**DESARROLLO E INTENSIFICACIÓN DE LA RESISTENCIA AERÓBICA – ANAERÓBICA.**

**INICIO Y DESARROLLO DE LA POTENCIA APLICADA A LA ESPECIALIDAD DEPORTIVA (ACCIONES DE FUERZA ESPECÍFICA DEL JUEGO).**

**PERFECCIONAMIENTO DE LA COORDINACIÓN ORIENTADA A LA COMPETENCIA.**

**PLIOMETRÍA NIVEL 1 - 2**

**DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD.**

**DOMINIO DE LAS TÉCNICAS DE LOS EJERCICIOS DINÁMICOS DE POTENCIA.**

**CORRECTA UTILIZACIÓN DE LAS BARRAS Y MAQUINAS DEL GIMNASIO PARA LA ESTIMULACIÓN DE LA FUERZA ANALÍTICA.**

**DESARROLLO DE LA POTENCIA AERÓBICA.**

# CUALIDADES PSICO FÍSICAS A CONSOLIDAR

## CATEGORÍA

S16

OPTIMIZACIÓN DE LA RESISTENCIA EN RÉGIMEN INTERMITENTE APLICADA A LA COMPETENCIA.

EFICIENCIA COORDINATIVA.

DESARROLLO DE LA RESISTENCIA A LA VELOCIDAD (R.S.A. REPEATED SPRINT ABILITY)

OPTIMIZACIÓN PARA EL DOMINIO DE LAS ACCIONES DE FUERZA ESPECÍFICAS DEL JUEGO:  
FRENO - ARRANQUE, CAMBIO DE SENTIDO, CAMBIO DE DIRECCIÓN, TRACCIÓN – EMPUJE, CONTACTO DIRECTO CON UN RIVAL (CON O SIN PELOTA).

INDEPENDENCIA EN LA INTERPRETACIÓN DE RUTINAS SUGERIDAS PARA REALIZARLAS EN GIMNASIO O EN CONTRA TURNO.

DESARROLLO E INTENSIFICACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD.

LOGRAR AUTONOMÍA Y CREATIVIDAD EN COMPETENCIA.

AL FINALIZAR EL CICLO, EL PERFIL DEL JUGADOR SE DEBE ACERCAR EN GRAN MEDIDA AL FUTBOLISTA PROFESIONAL QUE PRETENDEMOS.

## CUALIDADES PSICO FÍSICAS A CONSOLIDAR

### CATEGORÍA

S18

OPTIMIZACIÓN DE LA FUERZA MÁXIMA – SUB MÁXIMA.

INTENSIFICACIÓN DE LA FUERZA EXPLOSIVA (COMO BASE DE LA VELOCIDAD)

ESTÍMULO DE LA VELOCIDAD POR INTERMEDIO DE ACTIVIDADES SITUACIONALES.

OPTIMIZACIÓN DE LA RESISTENCIA ESPECÍFICA, POR INTERMEDIO DE JUEGOS Y SITUACIONES COMPETENCIAS QUE DEMANDEN UNA ALTA INTENSIDAD.

HIPERTROFIA CONTROLADA (ESTÉTICA ARMÓNICA DE ACUERDO A LA DISCIPLINA DEPORTIVA)

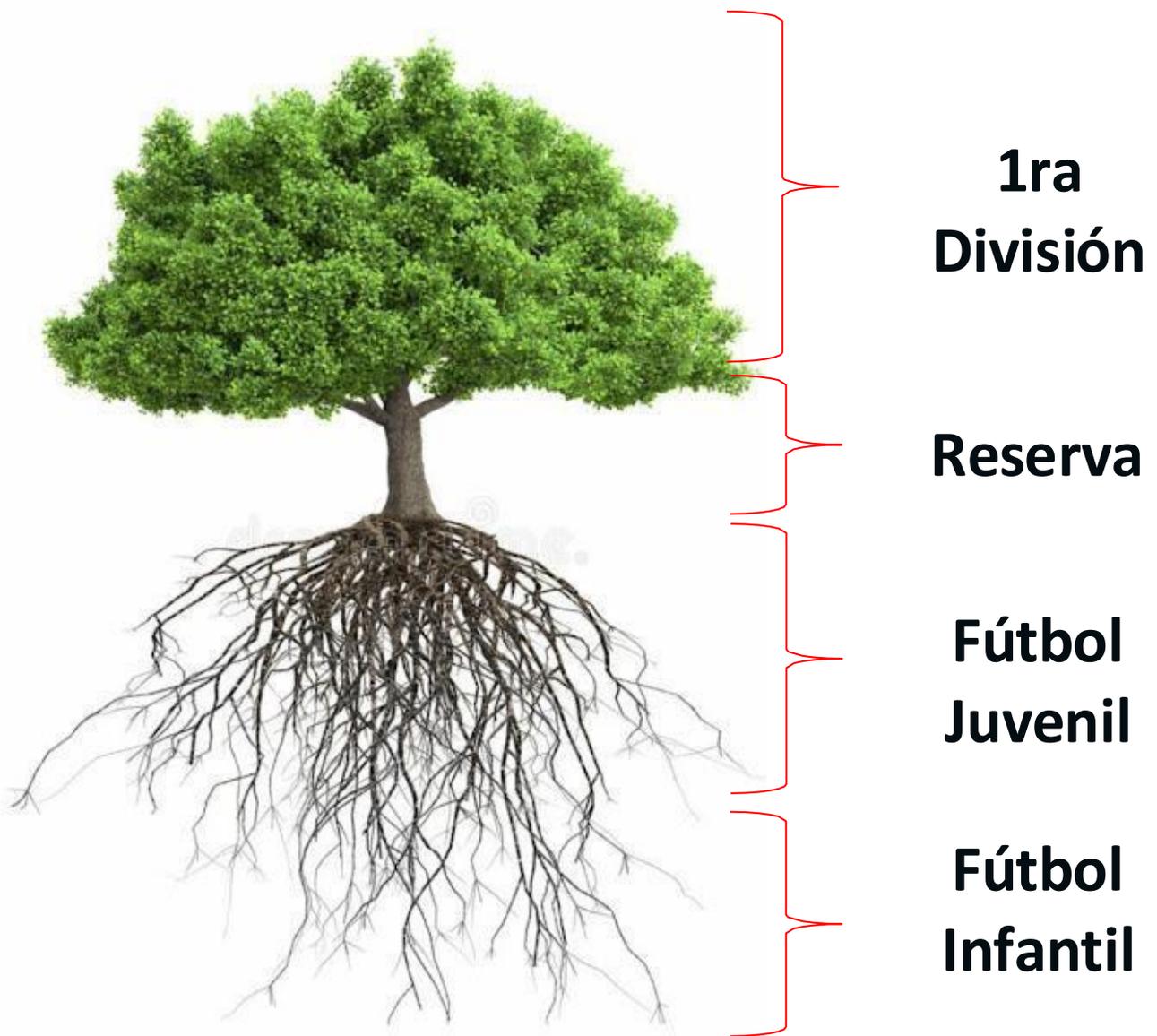
VARIABILIDAD DE EJERCITACIONES DE RESISTENCIA BAJA, MEDIA Y ALTA. PROGRAMACIÓN DE MÉTODOS CONTINUOS, FRACCIONADOS, INTERMITENTES, CCVV.

### CATEGORÍA

RESERVA

OPTIMIZAR Y POTENCIAR TODAS LAS CAPACIDADES Y COMPONENTES VINCULADOS AL PERFIL DEL FUTBOLISTA QUE PROYECTAMOS DESDE LOS INICIOS DEL PROCESO FORMATIVO, EN POS DE LAS DEMANDAS DE LA COMPETENCIA PROFESIONAL.

# FILOSOFÍA DEL ROBLE



**LA IMPORTANCIA DE SUSTENTAR LAS BASES PARA QUE AL FINALIZAR EL PROCESO, EL PRODUCTO FINAL LOGRE CONSOLIDARSE**

## VALOR AGREGADO

Mejorando las condiciones de trabajo, mejoraríamos la calidad de los entrenamientos, mejorando la calidad de los entrenamientos tendríamos incidencia directa en elevar el rendimiento de los futbolistas, al mejorar el rendimiento de nuestros futbolistas tendríamos mayores chances de obtener buenos resultados, obteniendo buenos resultados estaríamos mas cerca de lograr campeonatos (más allá que en el ámbito formativo ese no es el objetivo principal), al lograr campeonatos, por cuestiones lógicas y como consecuencia de ello, llegarían posibles convocatorias a los planteles superiores como así también a seleccionados nacionales juveniles... incluyendo apertura hacia mercados internacionales.

Es una cadena de crecimiento continuo que deberíamos incorporar con naturalidad en nuestra institución para siempre, como algo habitual...

## VALOR AGREGADO

“

*Una vez que se pongan en funcionamiento los engranajes del sistema, el Club tendrá identidad propia y se caracterizará por una metodología formativa innovadora que podrá ser sostenida a través de los años...*

”