

ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO EN CLUB DE DEPORTE COLECTIVO PARA FACILITAR EL ÉXITO

ORGANIZATION AND FUNCTIONING IN CLUB OF COLLECTIVE SPORT TO FACILITATE SUCCESS

Pablo Sánchez¹

¹Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de León (España)

Detalles del artículo:

Número de palabras: 4.946; Tablas: 0; Figuras: 0; Referencias: 15

Recibido: Octubre 2018; Aceptado: Noviembre 2018; Publicado: enero 2019

Conflicto de interés: El autor declara que no existen conflictos de interés.

Correspondencia del autor: Pablo Sánchez, psanp00@gmail.com

Resumen

La organización y funcionamiento en un club deportivo no es tan clara y sencilla como a priori puede preverse. Se ha llevado a cabo un análisis sobre los aspectos a tener en cuenta a la hora de trabajar en un club deportivo desde la directiva, pasando por el cuerpo técnico y jugadores, hasta llegar a lo más concreto dentro del entrenamiento y la competición. Con esto solo no se va a lograr el éxito en la competición, pero son diversos puntos o campos a tratar, los cuáles son de gran importancia para facilitar este logro. Se añaden las funciones que han de tener cada miembro del staff técnico, así como de los distintos departamentos directivos del club. Los objetivos han sido (I) determinar los diferentes parámetros a tener en cuenta en un club deportivo, (II) describir funciones y características de los diferentes puestos profesionales y/ o parámetros citados e (III) incitar a los profesionales del ámbito deportivo a conseguir el éxito deportivo en su club. Para acabar, se concluye que aspectos como el profesionalismo en las diferentes áreas del club, el trabajo interdisciplinar y colaborativo, así como un buen clima de trabajo, son aspectos fundamentales a tener en cuenta a la hora de querer llegar a este logro.

Palabras claves: entrenamiento, equipo, competición, profesionalismo

Abstract

The Organization and operation in a sports club is not as clear and simple as a priori can be expected. An analysis has been carried out on the aspects to take into account when working in a sports club from the board, through the coaching staff and players, to reach the most concrete within the training and competition. This alone will not achieve success in the competition, but there are several points or fields to be addressed, which are of great importance to facilitate this achievement. Added the functions that each member of the technical staff must have, as well as the different executive departments of the club. The aim was determine the different parameters to be taken into account in a sports club, describe functions and characteristics of the different professional positions and / or parameters cited and encourage sports professionals to achieve sporting success in his club. Finally, it is concluded that aspects such as professionalism in the different areas of the club, interdisciplinary and collaborative work, as well as a good working climate, are fundamental aspects to take into account when it comes to achieving this achievement.

Key words: Training, team, competition, professionalism

INTRODUCCIÓN

La organización interna de los clubes deportivos es un elemento esencial a tener en cuenta en la consecución de los objetivos marcados por el mismo.

Para poder realizar buenas actuaciones dentro del campo en competición, es necesario disponer de una buena organización y estructura en todos los ámbitos del club. Estos ámbitos van desde una directiva competente hasta la organización de los mesociclos sin competición, pasando por confección del cuerpo técnico y plantilla, así como de planificación de entrenamientos y partidos.

Respecto a una buena periodización, cabe destacar la organización del entrenamiento en macrociclo, mesociclos, microciclos y sesiones. Esta planificación será flexible y estará en disposición de verse modificada por requerimientos del equipo.

Es necesaria una buena relación profesional entre los departamentos directivos y el cuerpo técnico, buscando el objetivo común que deberá ser la consecución de la meta o el fin propuesto al inicio de la planificación de la temporada.

Con todo esto, busco ayudar a resolver dudas o cuestiones relacionadas con un correcto funcionamiento dentro de un club deportivo. Así, trataré uno por uno los diferentes puntos o parámetros a tener en cuenta y los desglosaré analizando sus componentes.

MÉTODO

Usando como punto de partida los objetivos planteados en el trabajo, se ha llevado a cabo una revisión de la literatura disponible en relación a los diferentes parámetros que conforman la organización de un club deportivo con el fin de sintetizar y detallar aquellos considerados objetos de análisis.

No hubo restricciones en lo referido a parámetros temporales como criterio de exclusión.

El presente trabajo pretende ser un análisis de aquellos parámetros considerados a tener en cuenta y a tratar dentro de un club deportivo para, con una buena organización y funcionamiento, que le facilite lograr el éxito deportivo.

RESULTADOS. PARÁMETROS CONDICIONANTES OBJETO DE ANÁLISIS

Directiva competente

Presidente y su junta directiva

El presidente o director ejecutivo será el máximo responsable del club.

La cabeza visible es el secretario, el cual es el encargado de crear, mantener y supervisar la imagen institucional de la entidad (junto con el presidente) y desarrollar labores con las autoridades y organismos (junto con vicepresidente) (Gómez y Opazo, 2007).

Directivos encargados de temas relacionados con el primer equipo

Los directivos, además de resultados deportivos, buscan gestionar adecuadamente los recursos económicos, de manera que les permita conseguir un patrimonio que asegure la supervivencia del club y haga posible adquirir buenos jugadores para el equipo.

No hay que olvidar que uno de los objetivos de una entidad deportiva es la de disponer de un equipo de primer nivel que compita a nivel nacional e internacional. Es importante conocer el club, sus aspiraciones y su fin, ya que a partir de ahí habrá que considerar las diferentes áreas y distintos departamentos donde habrá que desempeñar las determinadas funciones para lograr el éxito propuesto (Gómez y Opazo, 2007).

Dentro de los distintos departamentos directivos, podemos distinguir los siguientes (Gómez y Opazo, 2007):

Director deportivo: confeccionar la plantilla junto con el entrenador. Además es el responsable de que haya una buena coordinación dentro del departamento deportivo.

Director comercial y de marketing: Gestionar la venta del merchandising del club. Interactuar con los patrocinadores.

Dirección de comunicaciones: Trata con los medios. Transmite la información de la actualidad del equipo (O' Brien y Slack, 2004).

Dirección del área de la administración: Planificar, controlar y cumplir el presupuesto anual del club.

Confección de un buen cuerpo técnico

Primer entrenador:

Es la persona que tiene la función de dirigir, instruir y entrenar un grupo de jugadores y ayudantes de un equipo. Elegirá el sistema de juego, siempre en función de los jugadores de los que disponga. A su vez, deberá conseguir que cada jugador consiga su máximo rendimiento deportivo individual y que influya positivamente en el colectivo (Rivera, 2008).

Segundo entrenador:

Es aquella persona, también con la condición de entrenador, que trabaja estrechamente con el primero y le ayuda a la hora de decidir la táctica colectiva a seguir y colabora en la realización y ejecución de las tareas de entrenamiento. Es el complemento del primero. La confianza entre ambas figuras es esencial para el buen funcionamiento y gestión del grupo (Rivera, 2008)

Preparador físico:

La función principal no es sólo la de conseguir lograr la forma física de cada jugador y mantenerlo, sino que es de vital índole, conseguir que los jugadores no se lesionen y estén disponibles cada partido para que el entrenador los pueda alinear.

Esta persona se encarga de cuantificar la carga de entrenamiento semanal y específicamente en cada sesión, de tal manera que garantice la mejora y mantenimiento de la condición física de cada jugador. Por ello, no hay que obviar el trabajo que supone estar en consonancia con el entrenador para controlar cargas y que las mismas no sean negativas para el equipo (Muñoz, 2001).

Para prevenir el alto número de lesiones, tanto físicas como psicológicas, según Florean (2002) habría que considerar el aumento progresivo de las demandas físicas en los entrenamientos e incluir días de descanso para incentivar la recuperación (Paredes, 2004).

Como dice Seirulo (1987) es importante dominar, controlar y conocer el nivel de activación de cada persona que conforma el equipo. Además es necesario tener controladas las diferentes estrategias a poder utilizar en cada circunstancia y elegir la más apropiada (Nuviala y Legaz, 2002).

Fisioterapeuta:

Esta persona aplicará técnicas terapéuticas con el fin de corregir aquellos problemas que afecten al jugador. Es necesario e importante que colabora con el re-adaptador físico a la hora de planificar la vuelta a la normalidad de jugadores que han sufrido alguna lesión o problema muscular.

Médico:

Es aquel con la obligación de cuidar y tratar a los jugadores lesionados o enfermos. De él se deriva al jugador al fisioterapeuta para iniciar el tratamiento terapéutico que él mismo lo determina.

Entrenador de porteros (En aquellos clubes que lo requieran):

Se encarga específicamente del entrenamiento de los porteros de la plantilla. Especial coordinación con el resto del cuerpo técnico para determinar su planificación del entrenamiento y el volumen del mismo.

Re-adaptador físico:

Es el encargado de reiniciar en el entrenamiento a los jugadores que sufren o han sufrido una lesión. Trabaja dentro del equipo médico (Campos y Lalín, 2011).

Actualmente al hablar de rehabilitación, directamente se piensa en esta figura dentro del cuerpo técnico. Su función es complementar y acabar aquello que el fisioterapeuta inició pero que no llega a su competencia (Paredes, 2004).

Utiillero:

Persona encargada del material deportivo, tanto de entrenamiento como de los jugadores. Su labor es muy importante, por lo que es necesario dentro de un cuerpo técnico.

Delegado:

En la mayoría de casos no existen más requisitos de titulación que la acreditación oficial. Es el representante institucional del equipo. Por normativa, es el que debe tratar con los árbitros y con el club rival. Dentro del delegado de club, su función es encargarse del control de estadísticas, sanciones, horarios de partido, etc.

Nutricionista:

Es la persona encargada de proveer consejos sobre las dietas a los jugadores.

Psicólogo:

Se centra en preparar psicológicamente a los jugadores hacia situaciones que se puedan dar en el transcurso de la temporada. Su campo de aplicación es el del “consultorio grande”

(Roffé, 1999). Consiste en la observación de situaciones dadas y del trato con los jugadores, es decir, provocando y generando la demanda hacia su utilización (Roffé, 2001).

Siguiendo los resultados del estudio (De La Vega, Román, Ruiz y Hernández, 2014) esta figura está muy considerada por los entrenadores. Lo que más se valora es la formación como psicólogo y su especialización en psicología deportiva.

Analista:

Una figura que desde no hace mucho está cogiendo mucha importancia dentro del cuerpo técnico. Su función es la de ser los ojos del equipo sobre los rivales contra los que se enfrentarán. Deberán informar al entrenador sobre puntos fuertes y débiles, así como de la actualidad del equipo para proporcionarle una cantidad de información buena con alta calidad. Además, en consenso con el resto del cuerpo técnico, mostrará informes visuales o audiovisuales a los jugadores con el fin de que conozcan más a sus rivales.

Análisis del club

Respetar los principios y valores del club, así como sus estatutos, será primordial para ganarse el respeto y la confianza de todos los integrantes del club (ya sean directivos, socios, simpatizantes, etc.).

Objetivos

Debemos organizar todos los estamentos y todos los puestos en función de las perspectivas presentes y futuras que tenga el club. Si el objetivo es ir subiendo de categoría para seguir creciendo deportivamente, habrá que prestar más atención a contratos de patrocinio, a fichar a buenos profesionales en el staff técnico y en los jugadores. En cambio, si el objetivo es subsistir, mantenerse en una categoría o simplemente mantener un equipo, el esfuerzo no es que sea mayor o menor, pero sí diferente, ya que igual los focos de atención se centran más únicamente en el bienestar de los componentes del club olvidándose del ámbito económico y del nivel en los puestos del organigrama del club.

Recursos humanos

La gestión de los recursos humanos en las entidades deportivas debe ser considerada un aspecto crucial para alcanzar la eficiencia organizativa y el éxito en el exigente mercado deportivo.

Por tanto, dentro de un club debiéramos contar con los estamentos directivos, con el staff técnico, con los jugadores y con las personas que conforman el grupo de voluntariado/grupo de trabajo que desempeñen diferentes labores.

A nivel deportivo, es necesario luchar contra el intrusismo laboral y ser partícipe de la importancia que se le ha de proporcionar a cada puesto con personal cualificado (Campos, 2004).

Recursos materiales

Necesario saber con qué contar, para saber qué utilizar. No es real que a más material, mejores entrenamientos, pero sí es cierto que a más material se podrán realizar ejercicios más variados. Al menos, exigir tener material de calidad suficiente que nos permita realizar entrenamientos ricos acorde a los contenidos a abordar.

Recursos económicos

Según de lo que dispongamos, podremos gastar en confeccionar todo lo relacionado con el club. Para ello, hay estrategias de marketing y de ingresos que se deben aprovechar dentro de un club para generar más recursos y poder invertirlos dentro del mismo y crecer en todos los aspectos.

Masa social

Los socios son las personas que forman el club. Ser socio implica que se tenga voz y voto y por tanto, la función de los directivos es tenerlos en cuenta a la hora de tomar decisiones que afecten de manera importante a la entidad.

Campos de entrenamiento

Necesario tener varios campos de entrenamiento y a poder ser de diferente superficie alguno de ellos. Por ejemplo, en el fútbol, disponer de dos campos de hierba natural, un campo de hierba artificial y un campo de fútbol sala sería ideal. Con esto lo que conseguimos es que ante cualquier situación o adversidad haya campo disponible (temporal, rival que juegue en campo de hierba artificial, etc.) A su vez el disponer de otras instalaciones como gimnasios, es algo lo cual considero muy necesario para poder desarrollar al máximo el nivel del deportista.

Confeccionamiento de la plantilla

Continuidad de jugadores

Dentro del alto rendimiento, hay que tener en cuenta las necesidades del equipo. Contando con los jugadores que tienen contrato, habrá que determinar su puesta a la venta, la posibilidad de cesión o la continuidad si así se desea.

Hay que confeccionar bien la plantilla con tiempo, sabiendo qué características se requieren. Siguiendo con esto, es bueno reunirse individualmente con cada jugador y explicar el rol dentro de la plantilla futura.

Promoción de jóvenes

Hay que considerar primeramente, si es mejor tener ficha con el equipo filial o con el primer equipo, a la hora de los minutos de los que puedan disfrutar.

No obstante, el tener a uno o dos jugadores jóvenes es necesario tanto por el ambiente como porque van a mejorar en los entrenamientos, por lo que así podrían llegar a consolidarse y disfrutar de minutos.

Fichajes de jugadores

Entre el cuerpo técnico y el director deportivo se ocuparán de ello. Los primeros para saber qué quieren y el segundo para iniciar negociaciones. Es importante tener informes de buena calidad y fiables acerca de los jugadores interesados. Aparte, la observación directa de 2 o 3 partidos es necesaria para verlo “in situ” y saber si sirve o no para lo que se pretende conseguir con su incorporación.

Se buscará: Compromiso – Nivel – Humildad – Solidaridad – Trabajo – Buen ambiente, todo ello enfocado en la formación de un buen grupo.

Elaboración pretemporada

Trabajo de acondicionamiento físico previo al inicio de la pretemporada

Es necesario que tras un breve período de inactividad tras la finalización de la temporada pasada, haya un período de preparación previo a iniciar los entrenamientos con el equipo. Esto está enfocado a la prevención de lesiones y como objetivo indirecto, aparece el mejorar el punto de partida respecto al nivel de rendimiento del jugador.

Se confeccionarán planes individuales para cada jugador acorde a las necesidades requeridas a nivel competitivo. Así, iniciaremos el trabajo con capacidad aeróbica, fuerza resistencia, capacidades coordinativas, además de incidir en trabajo propioceptivo, flexibilidad y core. “Core”, siguiendo la opinión de Vera- García y otros (2015), hace referencia a la estabilidad de la zona central del cuerpo. Sugieren que la falta de la misma se relaciona con el síndrome de dolor lumbar y lesiones en los miembros inferiores. Por ello, desde el inicio del entrenamiento, se ha de hacer hincapié en su entrenamiento.

Control médico de jugadores

No debemos olvidar de la necesidad de tener controlados los parámetros físicos y de salud de los jugadores. Así, además de prevenir cualquier problema o enfermedad cardíaca o respiratoria, podremos individualizar más aún el trabajo a realizar concretando mejor tiempos de trabajo y recuperación.

Planificación de la pretemporada y su ejecución

Es necesario que la preparación del cuerpo técnico sea idónea para ser todos capaces de construir un entrenamiento en el cuál se consigan los objetivos físicos planteados, se trabajen los contenidos técnico-tácticos planificados y con ello hagamos una sesión de entrenamiento de calidad. Importancia del trabajo físico integrado en el entrenamiento técnico-táctico.

Respecto a las tareas preventivas debemos trabajar core, fuerza compensatoria, propiocepción y tareas de coordinación. En todas las sesiones debemos de trabajar alguna tarea preventiva y en función del microciclo donde estemos habrá más o menos frecuencia de las mismas en las sesiones. En las primeras semanas de pretemporada, importante trabajar al menos en el 50% de las sesiones cada contenido. Respecto a los partidos amistosos con vistas a preparar el inicio liguero hay mucha controversia en las ideas de unos y otros profesionales del ámbito respecto al nivel de los rivales.

Por último y no menos importante, es de vital importancia trabajar la dinámica de grupo. Esta se trabaja tanto en entrenamientos como fuera de los mismos.

Consecución de objetivos:

Para concluir, podemos determinar estos dos objetivos de la pretemporada:

Puesta a punto de los jugadores → Niveles de fuerza, resistencia, velocidad y coordinación acordes con el objetivo de adecuar el trabajo futuro y sobre todo, el prevenir lesiones por sobrecargas, contracturas y en casos más graves, roturas musculares.

Puesta a punto del sistema y estilo de juego → Además de conseguir esos objetivos físicos, se ha de haber trabajado todas las fases del juego ayudándonos de los entrenamientos y partidos para que desde el inicio liguero el equipo sepa a qué jugar, cómo jugar y qué funciones deben realizar cada puesto en el campo.

Año competitivo

Dinámicas de grupo

Lo más importante es que los jugadores creen grupo entre ellos y que las decisiones del cuerpo técnico no influyan en sus relaciones.

En cada entrenamiento es importante que haya un juego de activación buscando la concienciación en los objetivos de la sesión, donde aprovecharemos para potenciar estas dinámicas de grupo.

Buena relación con la directiva

Hay que intentar desarrollar el concepto de “familia”, respetando el lugar de cada uno y sabiendo quién es cada uno, pero apoyando, ayudando unos a otros todo se vuelve más fácil.

Seriedad

Se ha de disfrutar, pero no tenemos que olvidar que es un puesto de trabajo. Seriedad y responsabilidad, son dos términos que tenemos que respetar durante todo el tiempo.

Solidaridad

En el esfuerzo, en la dedicación. Somos personas y por diferente rol que tenga cada persona, tiene que haber un mínimo de respeto. La solidaridad y la ayuda mutua son los medios más importantes para que las especies animales sobrevivan (Christian Lous Lange). Esta frase podemos ampliarla a la existencia de un club o entidad deportiva.

Sentido de grupo

Todos buscamos el mismo objetivo. Una misión del cuerpo técnico es que esta idea cale en el seno de la plantilla, en que los jugadores que menos minutos disputen estén ligados al objetivo del equipo y se sigan exigiendo, ya que esa mejora en ellos mismos provoca una mejora en sus “rivales por el puesto” y sea quien sea el que juegue se va a ver beneficiado el equipo por el alto nivel de exigencia para conseguir el mejor rendimiento posible.

Entrenamientos durante la competición

Planificación semana a semana dependiente del rival

A medida que el fútbol va creciendo y desarrollándose, esto se va viendo más en las planificaciones en los cuerpos técnicos. No vale el planificar de manera general. Es válido el analizar al rival en ver debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades (Informe DAFO) y acorde a ello, integrar los objetivos técnico-tácticos y físicos para el microciclo semanal con objeto de conseguir la victoria. Esto, lógicamente, requiere un trabajo interdisciplinar entre entrenadores y preparadores físicos.

Respetar principios del entrenamiento

Sean cuales sean los objetivos de la sesión o del microciclo, hay unas máximas que deben respetarse. Estos principios no se deben obviar para que todo el proceso de entrenamiento durante la temporada tenga una lógica y lo más importante, sea válido y eficaz. Estos principios son aquellos referidos a la carga, la periodización cíclica y la especialización (Martínez, 2013).

Intensidad óptima

Necesitamos que haya un nivel de intensidad acorde a los objetivos que pretendemos. Relacionado con la seriedad en el trabajo, con el esfuerzo de los jugadores y con la ilusión de disfrutar entrenando. Todos tienen parte de culpa en la intensidad con la que se ejecute una tarea, debemos obligarnos y obligar a todos a estar en el nivel que se demanda.

Volumen adecuado

Importante el trabajo del preparador físico. Cuantificar la carga. Hay muchos métodos de cuantificarla, pero la esencia de la misma es evitar el sobreentrenamiento, es potenciar la prevención de lesiones y es la de llegar en condiciones óptimas al partido.

Competitividad

Ya lo hemos mencionado antes, es necesario que exista competición dentro de las sesiones. Esto viene desde la confección de la plantilla, teniendo un número de jugadores comprometidos en dar el 100% y que nos haga estar seguros de la competencia en cada puesto.

Entrenos útiles

Aprovechar el máximo tiempo en cada entrenamiento. A su vez que cada tarea sea lo más útil posible para conseguir los objetivos pretendidos. Hay que evitar las tareas relleno, aquellas que se introducen por el mero hecho de cumplir con el tiempo estipulado de entrenamiento.

Entrenos dinámicos en su mayoría

A más tiempo útil del entrenamiento (en donde también se añade el tiempo destinado a la recuperación entre ejercicios), los entrenos serán más aprovechados. Actualmente, el tiempo útil de entrenamiento suele estar en torno al 80% del tiempo total, dejando siempre un margen de tiempo para explicaciones, las cuáles han de ser claras, precisas y concisas, evitando alargarse pero asegurándose del pleno entendimiento de la misma.

Entrenos integrados en la competición

Las tareas que planteemos, sea cual sea el objetivo físico o técnico, deben estar dentro de la idea táctica que se tiene para plantear el partido. No olvidemos que realizar una tarea sin tener en cuenta esto, hará que a la hora de competir, echemos en falta haber aprovechado esas o esas tareas para mejorar aspectos tácticos en referencia a situaciones que se pueden dar en la competición.

Tareas preventivas

Necesario dejar en cada entrenamiento un margen de tiempo para el trabajo preventivo. Como en pretemporada, habrá que realizar tareas atendiendo a los mismos contenidos,

periodizándolos según el momento de la temporada y el mesociclo en el que estemos y según la dinámica de cargas del microciclo. En cada sesión, al menos un contenido se debe de trabajar.

Partidos en competición

Sabiendo que en un partido pueden darse circunstancias poco controlables (expulsiones, errores humanos, etc.) unas pautas para tener más cerca el éxito en la competición serían:

Buen descanso previo

Abarca tanto el dormir bien, como el controlar la actividad en día previo y mismo día al partido.

Concentración

A pesar de tener en cuenta lo de fuera del campo, saber controlar la mente y pensar todos en las funciones a realizar y centrarse solo en lo de dentro del campo.

Buena alimentación

Saber qué consumir, pero también es importante saber cuánto consumir. No excederse, pero tampoco quedarse corto a la hora de introducir nutrientes en el organismo.

Calentamiento idóneo

En torno a 15- 20' de tiempo efectivo, aunque hay autores que consideran que debe de ser menor.

Lo que tenemos que tener en cuenta es la activación psicológica y mejora de la concentración, potenciar el recordatorio kinestésico de gestos técnicos de manera que dentro del partido haya más eficacia en la realización de los mismos. Introduciremos ejercicios de propiocepción, de coordinación, de movilidad articular, acabando por tareas de activación neuromuscular, velocidad reacción y fuerza explosiva.

Entre medias, dejaremos una porción de tiempo a que el jugador coja sensaciones con el balón mediante pases por grupos reducidos de 2-3 jugadores. El trabajo de potencia aeróbica mediante un mantenimiento con pocos efectivos es importante para que el jugador se vaya adaptando al esfuerzo durante el partido, a los cambios de rol durante el juego y al juego rápido, ocupación de espacios libres, basculación, presión organizada y presión tras pérdida.

Nivel óptimo de motivación

No confundir motivación con ansiedad. Es importante que los jugadores controlen las emociones para que no nos pasemos de nivel de motivación. Es importante la figura del psicólogo así como la del preparador físico que interactúa con ellos durante el calentamiento.

Mesociclos sin competición (Parones de Navidad, S. Santa, etc.)

Seguir activos

Es recomendable combinar entrenamientos presenciales del equipo con entrenamientos alternativos de forma individual. Con ello conseguimos mantener el clima y sentimiento de grupo, no perder demasiado ritmo de juego y además, al realizar las sesiones alternativas, podemos trabajar de manera algo más general las capacidades condicionales con tareas sencillas (carrera continua, fartlek, circuito general de fuerza resistencia, etc.)

Ajustar V e I de cargas

Al haber menos volumen de entrenamientos debemos mostrar especial atención a la carga de las sesiones para reducir riesgos de lesión. Trabajaremos más contenidos generales, como pueden ser la capacidad aeróbica, la fuerza resistencia y/o la coordinación.

Trabajo preventivo

Muy importante. Ya que durante la temporada tenemos menos facilidades para introducirlo en nuestras sesiones, aprovechando que no hay competición, podremos disponer de más tiempo para este trabajo esencial en la 2ª y 3ª parte de la temporada donde pueden aparecer signos de la fatiga acumulada.

CONCLUSIONES

Es necesario un profesionalismo en todas las áreas para que un club a medio y largo plazo funcione bien.

Seriedad, trabajo, ilusión, ganas y preparación aparecen como factores importantes y fundamentales dentro de la organización y buen funcionamiento en un club de fútbol.

Cabe destacar el trabajo interdisciplinar y colaborativo entre diferentes miembros del staff técnico y como resulta de gran interés el focalizar el sentimiento del grupo en el seno de los propios jugadores.

Un buen clima de trabajo, añadido a la calidad de los entrenamientos y preparación de la competición, significará un gran acercamiento al logro del éxito deportivo.

No hay que olvidar que pueden aparecer factores no controlables dentro de la dinámica de trabajo a lo largo de la temporada, pero lo que se intenta con este trabajo, es reducir al máximo la influencia de estos e incluso de prevenir la aparición de los mismos, como es el caso de las lesiones deportivas.

En definitiva, organizarse internamente, dar importancia a los aficionados, escoger a profesionales de cada ámbito y tener claros los objetivos perseguidos por el club, pueden ser los factores más decisivos en el momento de poner en marcha el funcionamiento de un equipo.

Referencias

- Alonso, R. F. y León, S. (2001). Experiencias en la formación de profesionales de la educación física para el área de la rehabilitación. *Revista EF deportes*, 42. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd42/exp.htm>
- Campos, A. (2004). Los recursos humanos en la gestión de actividad física y deporte: Situación de los profesionales de la actividad física y el deporte y problemas a resolver. En G. Brizuela, J.F. Guzmán y S. Llana (Eds.), *III Congreso de la Asociación Española de CIENCIAS DEL Deporte "Hacia la Convergencia europea"* [C.D.] Valencia: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de Valencia.
- Campos, A. y Lalín, C. (2011). El licenciado en ciencias de la actividad física y del deporte como readaptador físico- deportivo. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte*, 12 (45), 93- 109. Recuperado de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/8748/46606_7.pdf?sequence=1
- De La Vega, R., Román, M., Ruiz, R. y Hernández, J.M. (2014). ¿Cómo perciben los entrenadores de fútbol el rol del psicólogo del deporte?. *Revista Cuadernos de Psicología*, 14 (2). Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232014000200004&script=sci_arttext
- ESCUELA CF ALCOBENDAS. Reglamento interno. Recuperado de <https://academiafutbolalcobendas.es/reglamento-interno/>
- Gómez, S. y M. Opazo (2007). Características estructurales de las organizaciones deportivas. IESE Business School, 704. Recuperado de <https://media.iese.edu/research/pdfs/DI-0704.pdf>
- Martínez, I. *Apuntes Teoría del Entrenamiento*. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de León. Curso 2012-2013
- Muñoz Marín, A. (2001). Reflexiones sobre la preparación física del futbolista: objetivos y métodos. *Revista EF deportes*, 34. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd34/prefut.htm>
- Nuviala, A. y Legaz, A. (2002). La preparación psicológica y el preparador físico de un deporte colectivo. *Revista EF deportes*, 47. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd47/psic1.htm>
- O'Brien, D. y T. Slack (2004). The emergence of a professional loge in english rugby union: The role of isomorphic and diffusion processes. *Journal of Sport Management*, 18 (1), 13-39.
- Paredes, V. (2004). Papel del preparador físico durante la recuperación de lesionados en el fútbol profesional. *Revista EF deportes*, 77. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd77/lesion.htm>
- Rivera, V. (2008). La figura del primer entrenador, segundo entrenador y secretario técnico. Recuperado de http://www.educaciofísica.com/138_valero_1_2_entrenador.htm
- Roffé, M. (1999) *Psicología del jugador de fútbol. Con la cabeza hecha pelota*. (3ª ed.) Buenos Aires: Lugar Editorial
- Roffé, M. (2001). El psicólogo deportivo incluido en el cuerpo técnico: un delicado equilibrio. *Revista EF deportes*, 42. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd42/psd.htm>
- Vera- García, F.J, Barbado, D., Moreno- Pérez, V., Hernández- Sánchez, S., Juan- Recio, C. y Elvira, J.L.L. (2015). Core stability. Concepto y aportaciones al entrenamiento y la prevención de lesiones. *Revista*

Cuadernos de Psicología, 14 (2). Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1888-75462015000200006&script=sci_arttext&tlng=pt