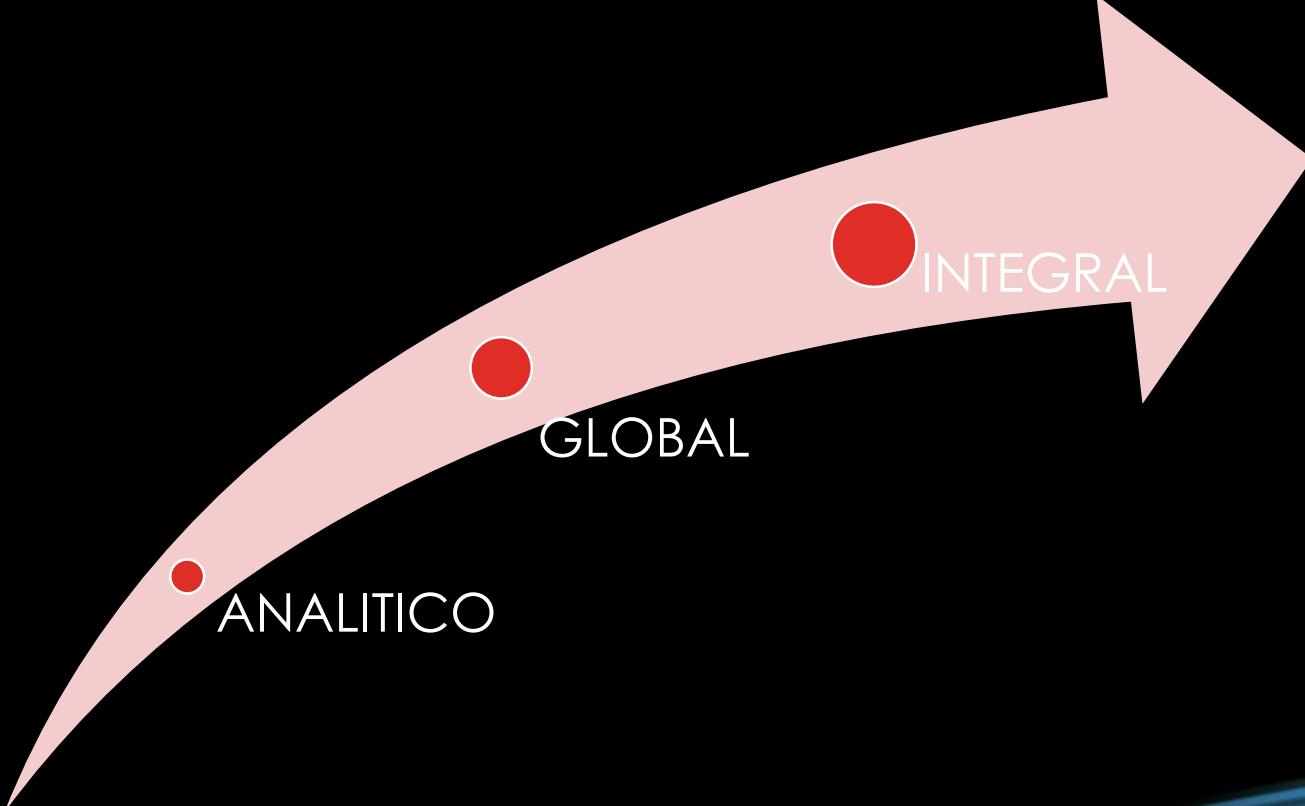


ENTRENAMIENTO INTEGRAL

Hockey sobre Césped

Lic. Fabian Jeanneret

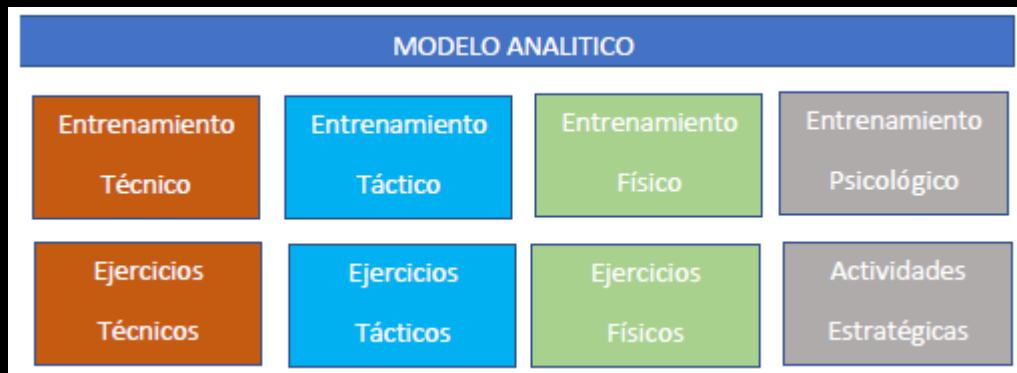




ANALITICO
GLOBAL
INTEGRAL



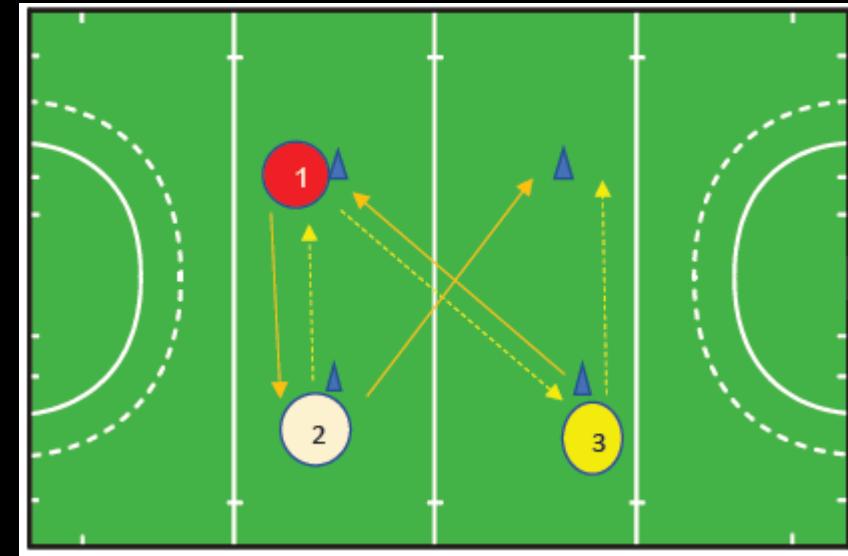
MODELO ANALITICO



- ENTIENDE EL ENTRENAMIENTO COMO UNA SOLA PARTE.
- LAS EJERCITACIONES SE REALIZAN SIN OPOSICION.
- APRENDISAJE POR AUTOMATISMO GRAN N DE REPETICIONES.
- EJERCICIOS FACILES DE REALIZAR.
- NO HAY TOMA DE DECISIONES.



EJERCICIOS





MODELO GLOBAL



ENTIENDE EL ENTRENAMIENTO COMO UN DESARROLLO SIMULTANEO –TEC-TAC-FISICO-PSICOLOGICO.

LAS EJERCITACIONES SE REALIZAN CON OPOSICION.

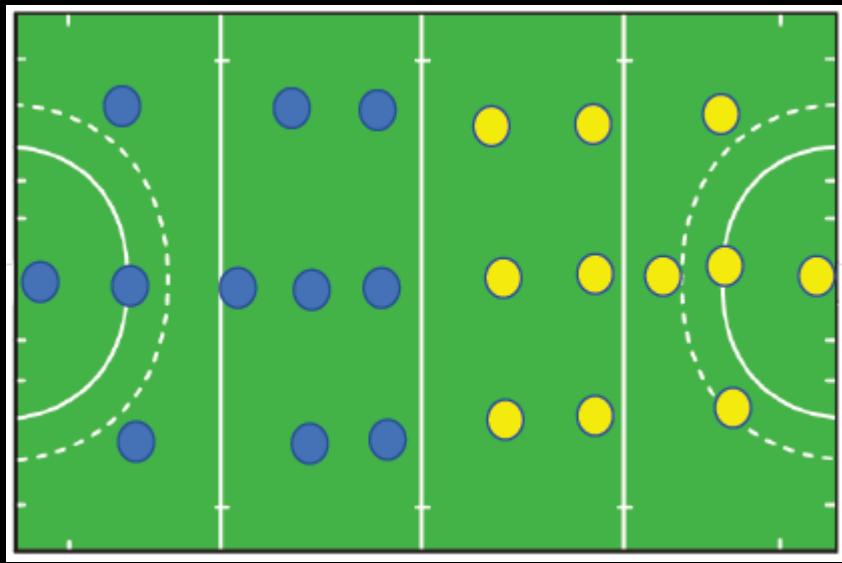
APRENDISAJE SE LOGRA Y SE PERFECCIONA BAJO UNA SITUACION SIMILAR O IGUAL AL MATCH OFICIAL.
PERMITIENDO DURANTE LAS EJERCITACIONES TODO EL BAGAJE DE GESTOS.

EL APRENDISAJE SE TRANSFIERE RAPIDAMENTE AL MATCH.

EN LOS EJERCICIOS AUMENTA LA DIFICULTAD DE EJECUCION AL INTEGRAR TODOS LOS FACTORES DEL ENTRENAMIENTO.

HAY TOMA DE DECISIONES PERMANENTE.

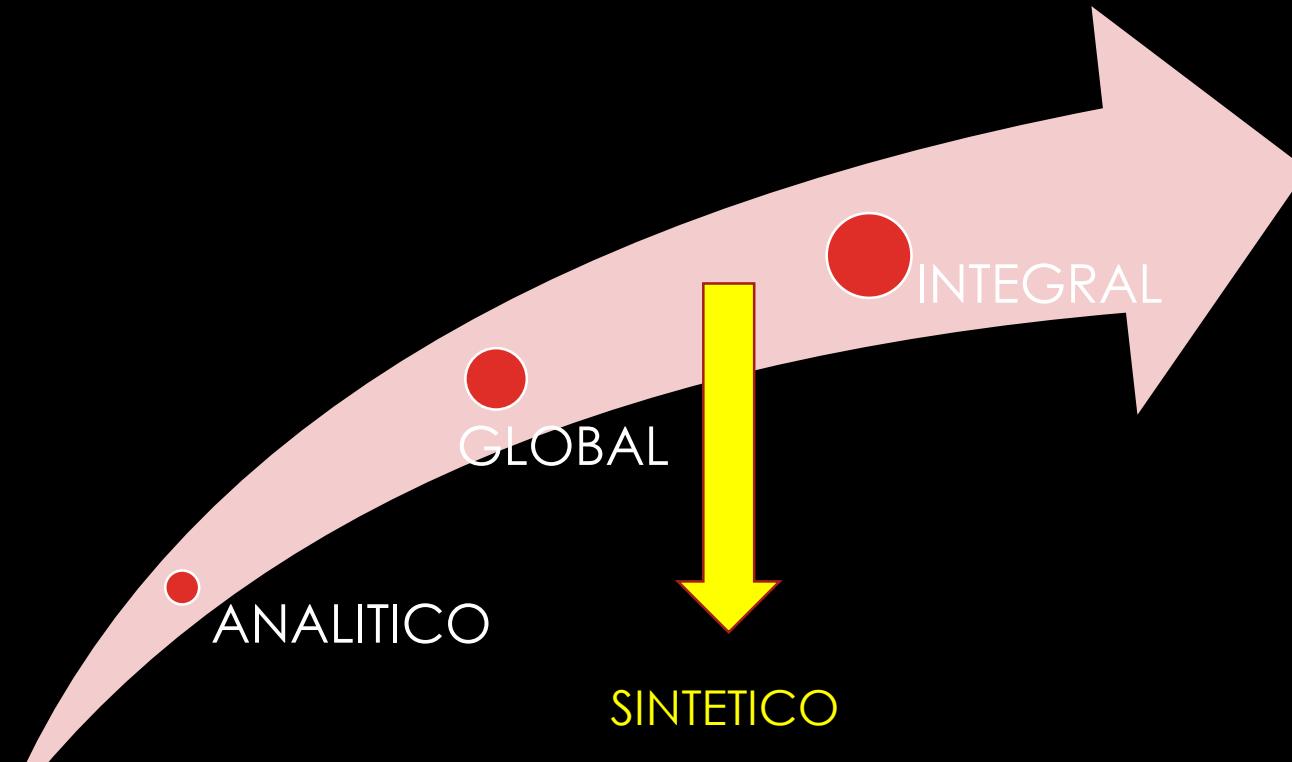
EJERCICIOS



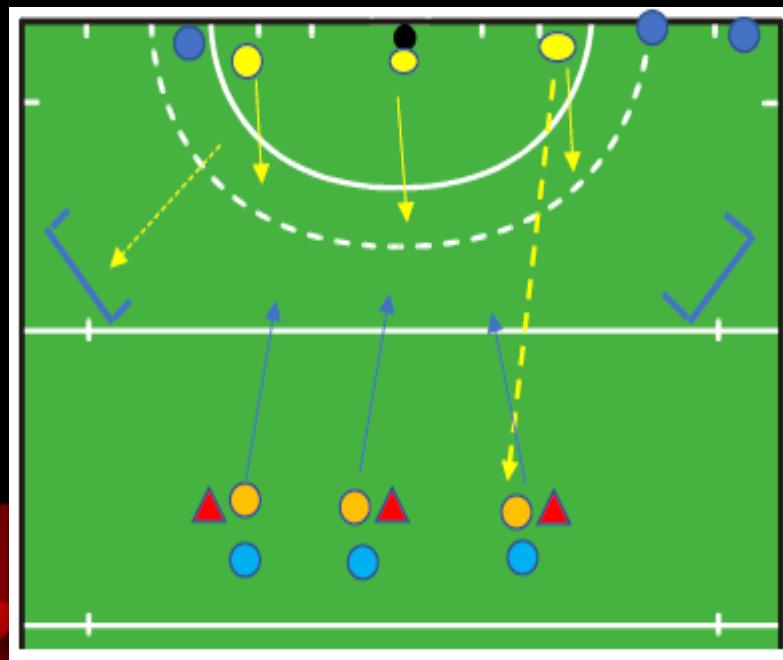
TOTALIDAD DE JUGADORES

GESTOS TECNICOS: TODOS

INDICACION TACTICA : LIBRE



MODELO SINTETICO



SE SITUA A MITAD DEL MODELO GLOBAL Y EL INTEGRAL.

SU OBJETIVO ES LOGRAR UN ALTO NUMERO DE REPETICIONES SOBRE UN ASPECTO TECNICO (METODO ANALITICO).

LA REPETICION “ ES UNA SECUENCIA DEL JUEGO CON SUS ELEMENTOS TECNICOS Y TACTICOS A INTENSIDAD SIMILAR O IGUAL AL MATCH. (METODO GLOBAL)

HAY TOMA DE DECISIONES PERMANENTE.

MODELO INTEGRAL

Bondarcuk(1984), Martin (1984), Tschiene (1985), Hagedorn (1985) , entienden al individuo como una unidad indivisible con una capacidad individual de adaptación. Llevado a la práctica significa que la técnica, la táctica, la condición física y psicológica no se deben entrenar en forma aislada , sino de forma compleja,(interrelacionados con el gesto deportivo) individualizando las distintas necesidades y tiempos de adaptación de cada jugador/a .

El Modelo Integral de entrenamiento permite el desarrollo integrado, simultaneo y armónico de los componentes técnicos, tácticos, físicos y psicológicos (Intelectuales y Volitivos) del rendimiento y ofrece una nueva perspectiva sobre la configuración armónica de multilateralidad y especificidad.

Lic .Fernando Iglesias (2002).

Lic. Fabian Jeanneret





MODELO INTEGRAL



ENTIENDE EL ENTRENAMIENTO COMO UN DESARROLLO SIMULTANEO –TEC-TAC-FISICO-PSICOLOGICO.

LAS EJERCITACIONES SE REALIZAN CON OPOSICION.

LA CANTIDAD DE VARIANTES TACTICAS Y TECNICAS QUE UN JUGADOR O UN EQUIPO PODRAN UTILIZAR PARA BATIR A SU OPONENTE **“SON RESTRINGIDAS”**. PARA FAVORECER LA “REPETICION”

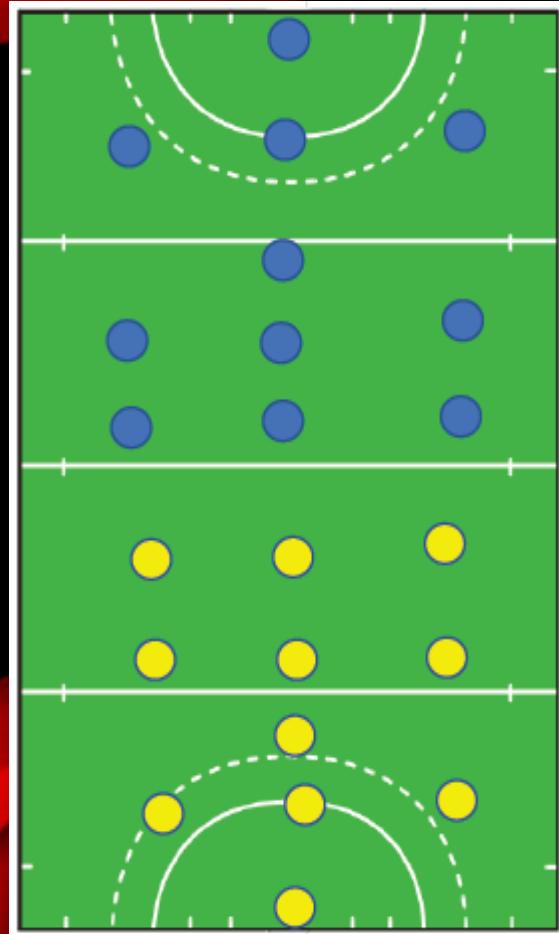
LA RESTRICCION TECNICA Y TACTICA AUMENTA LA CONCENTRACION.

HAY TOMA DE DECISIONES PERMANENTE.

SE INTRODUCE “ SISTEMA DE PUNTUACION ASIMETRICA” BENEFICIANDO AL MAS DEBIL, COMO TAMBIEN LAS ACCIONES BIEN REALIZADAS.

SE ELEVA EL CONCEPTO **“QUERER GANAR”** ESTABLECIENDO UN GANADOR PREMIOS Y CASTIGOS.

EJERCICIOS



TOTALIDAD DE JUGADORES

GESTOS TECNICOS:

EQUIPO AZUL

DEFENSORES: PUSH Y PASE PEGADO.

VOLANTE: PUSH

DELANTEROS: PASE PEGADO Y DESVIO.

PENALIZACION: SI EL PASADOR NO PASA O NO TIENE INTENCIONES DE PASAR LA LINEA DE LA PELOTA SE COBRA GOL A FAVOR DEL RIVAL.

PREMIO: CADA VEZ QUE EL EQUIPO AZUL REALIZA LA INDICACION TACTICA COMPLETA "ANOTA UN GOL".

CASTIGO: EQUIPO QUE PIERDE JUNTA Y GUARDA TODOS LOS MATERIALES POR UNA SEMANA.

INDICACION TACTICA :

EQUIPO AZUL :

EL PASADOR TIENE QUE TENER DOS OPCIONES DE PASE CORTO HACIA ADELANTE.

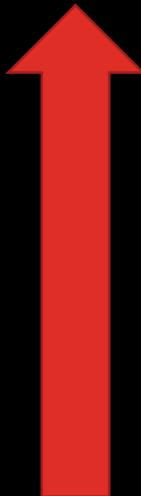
MODELO INTEGRAL CONCENTRACION

"El estado de la persona que fija el pensamiento en algo sin distraerse".



SE POTENCIA CON EL METODO INTEGRAL

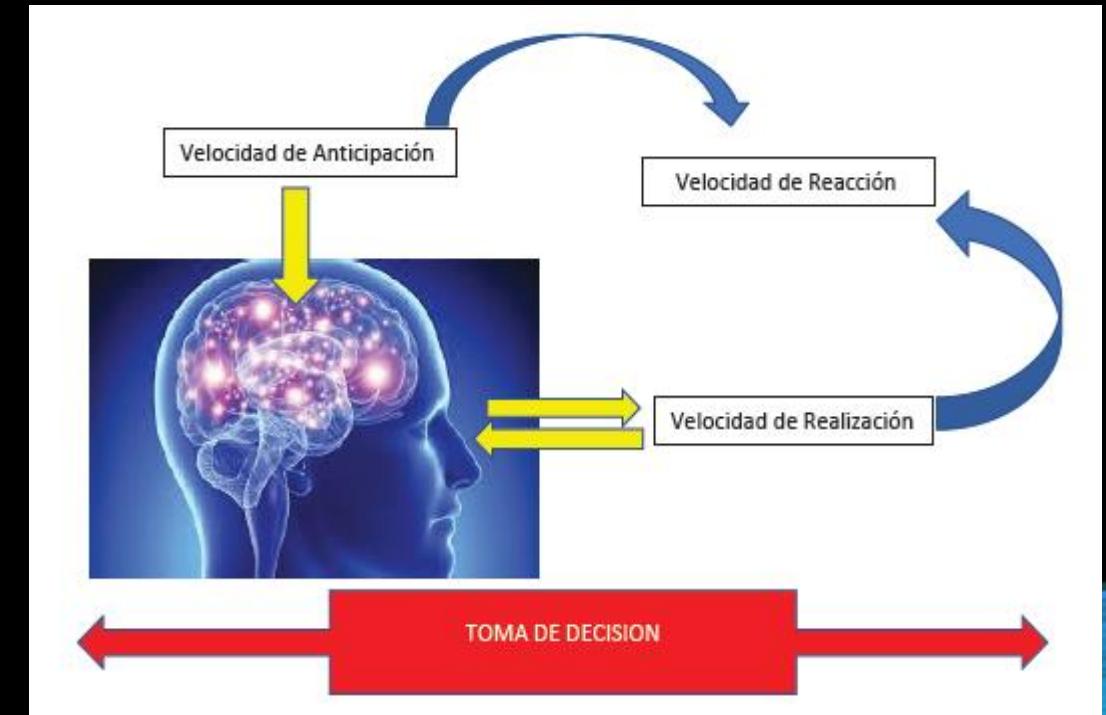
Lic. Fabian Jeanneret



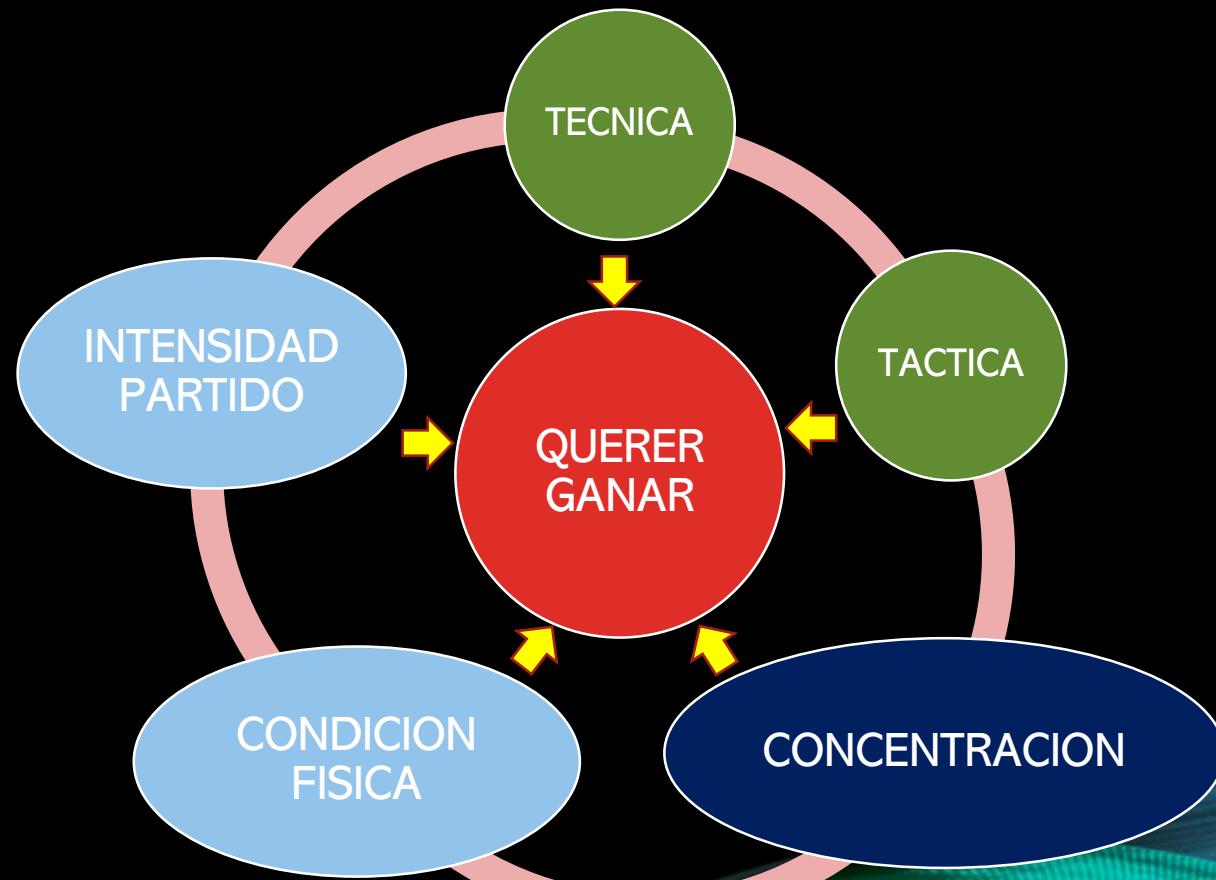
MODELO INTEGRAL

TOMA DE DECISIONES

La TOMA DE DECISIONES es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre varias opciones , para resolver una situación. En los deportes de conjunto esta elección se apoya en la VELOCIDAD DE DECISION, es decir que la elección por la cual se optó debe realizarse en el periodo de tiempo lo más corto posible.



MODELO INTEGRAL



Lic. Fabian Jeanneret



MODELO INTEGRAL



INTENSIDAD PARTIDO

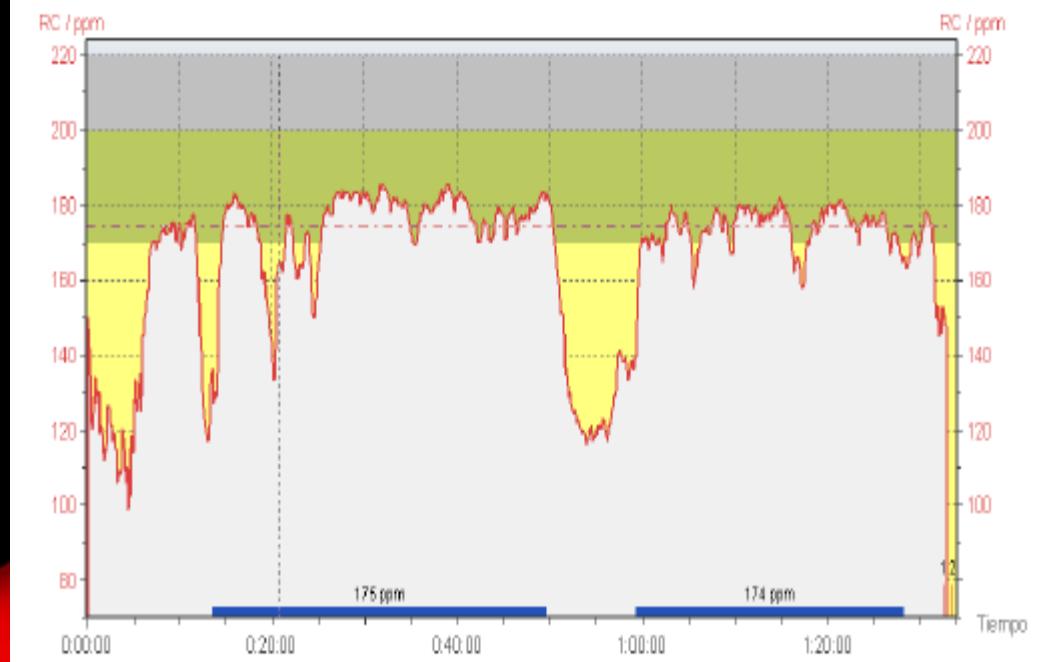
Lic. Fabian Jeanneret



MODELO INTEGRAL

INTENSIDAD PARTIDO

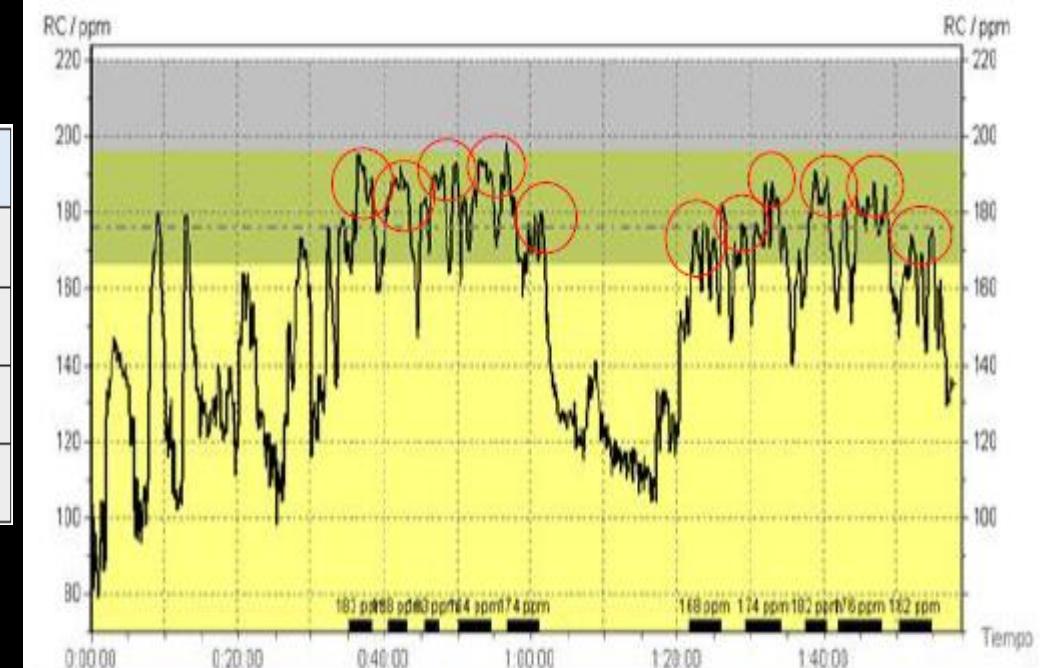
FRECUENCIA CARDIACA



CAMBIOS ALEATORIOS

Lic. Fabian Jeanneret

PUESTO	MINUTOS
Defensores Centrales	60 - 70
Defensores Laterales	52 - 56
Mediocampistas	46 - 55
Delanteros	52 - 56



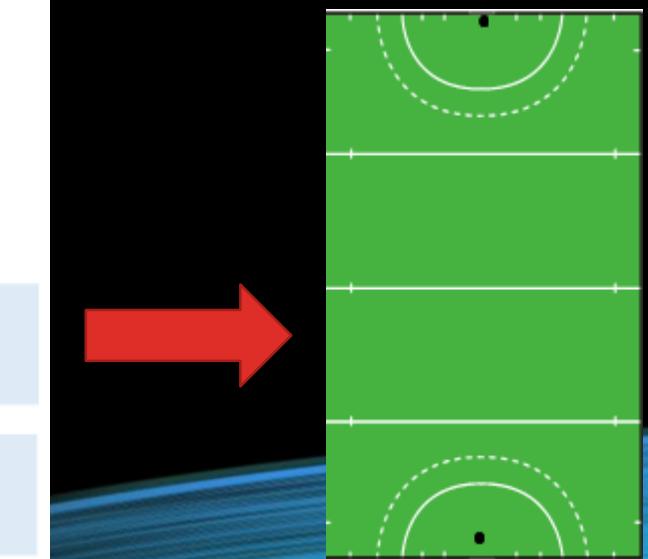
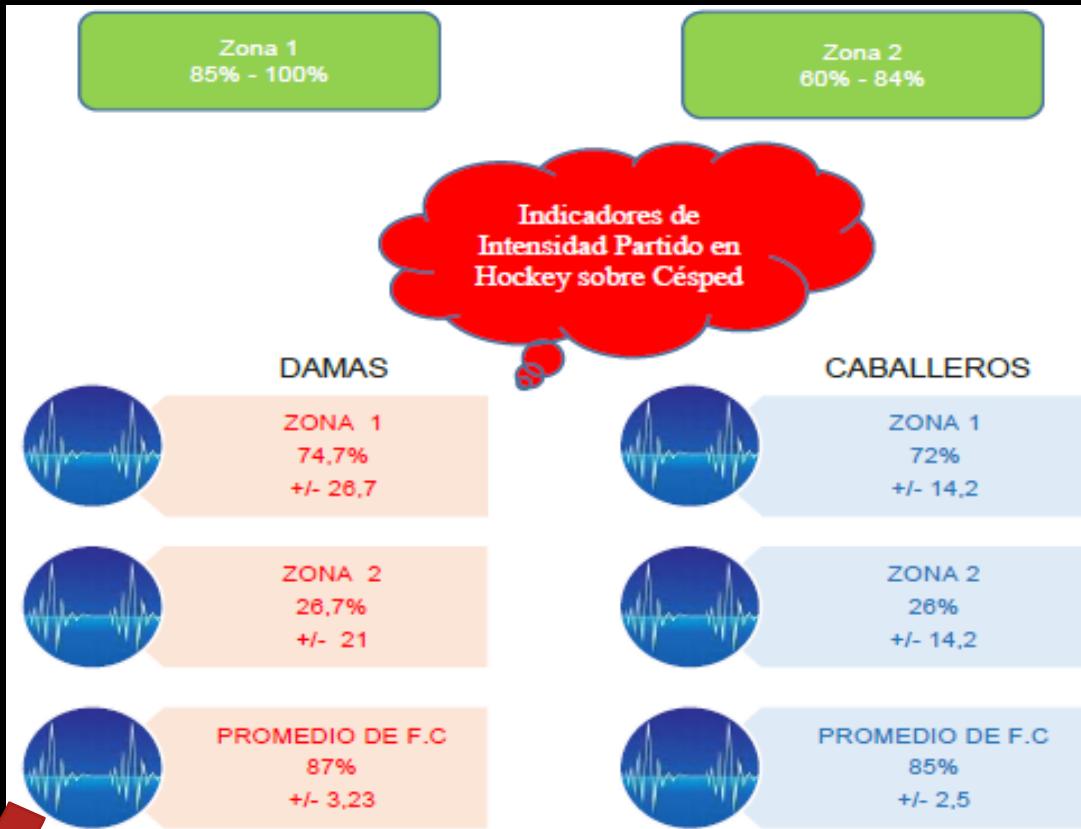
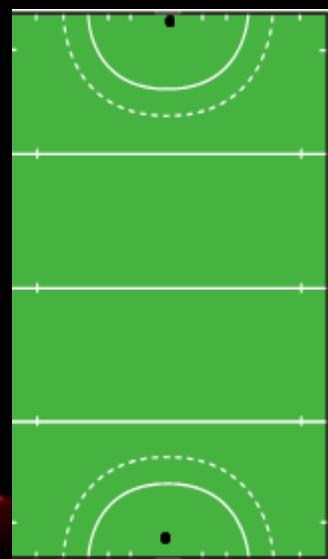
CAMBIOS SISTEMATICOS



MODELO INTEGRAL

INTENSIDAD PARTIDO

FRECUENCIA CARDIACA



Lic. Fabian Jeanneret



MODELO INTEGRAL INTENSIDAD PARTIDO

GPS



2009- 2016



PUESTO	MINUTOS
Defensores Centrales	60 - 70
Defensores Laterales	52 - 56
Mediocampistas	46 - 55
Delanteros	52 - 56

ZONA (KM/H)	DESPLAZAMIENTO	DAMAS	CABALLEROS
1	PARADO	0	0
2	CAMINA	1-6	1-6
3	JOGGING	7-10	7-10
4	MODERADA INT.	11-15	11-17
5	ALTA INTENSIDAD	15-18 16-19	17-20 18-21 19-22
6	SPRINT	+ 18 + 19	+ 20 + 21 + 22

F Jeanneret 2009-2016

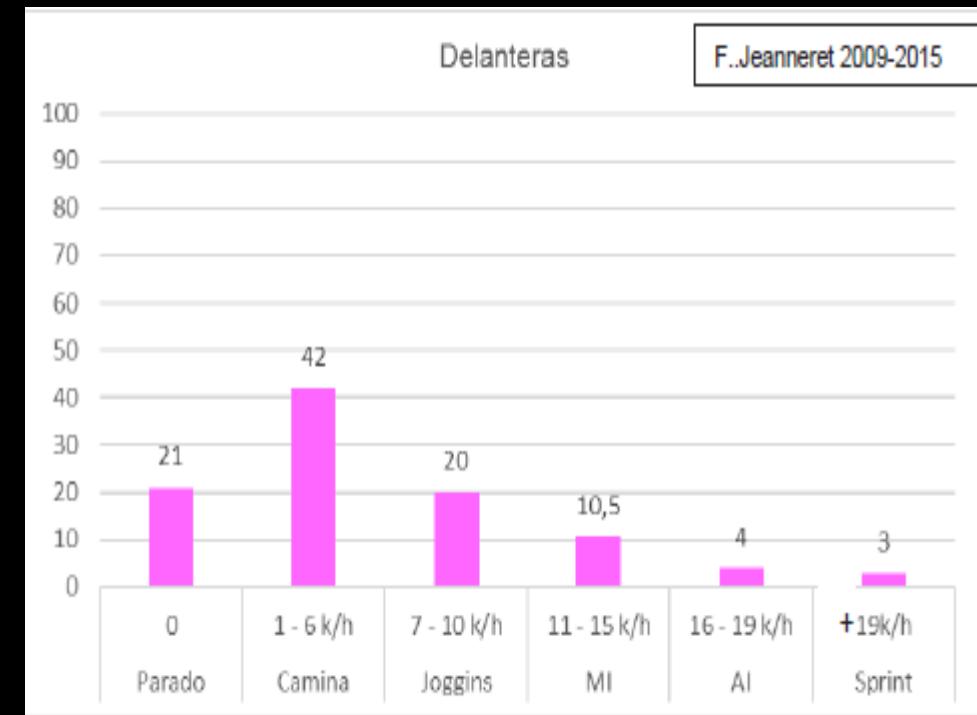
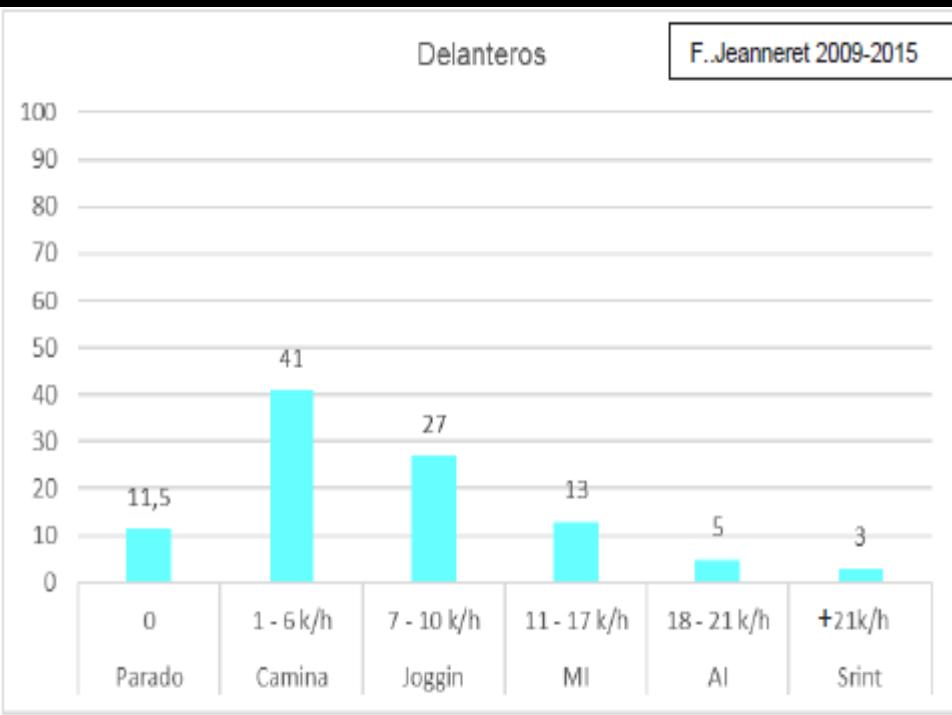
Lic. Fabian Jeanneret



MODELO INTEGRAL

INTENSIDAD PARTIDO

GPS



MODELO INTEGRAL INTENSIDAD PARTIDO

GPS

La Cantidad de Carrera Ejecutada durante un Match a ALTA INTENSIDAD ES UN IMPORTANTE DISCRIMINADOR para diferenciar a jugadores de deporte de conjunto de ELITE VS SUB ELITE.

J. Bangsbo 1996

Tim.J.Gabbett 2010

ALTA INTENSIDAD	
DAMAS	(15K/H – 18K/H) (16K/h – 19 K/H)
CABALLEROS	(17K/H – 20K/H) (18K/H – 21K/H) (19K/H – 22K/H)



PORCENTAJE DE TIEMPO

- ZONA DE ALTA INTENSIDAD



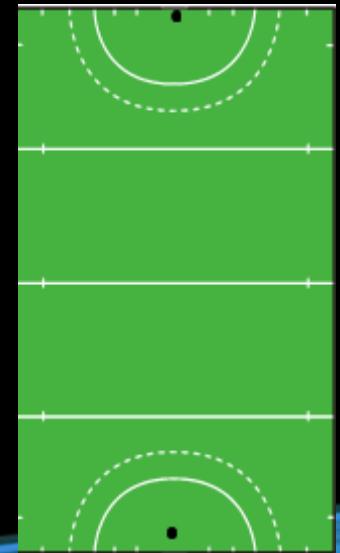
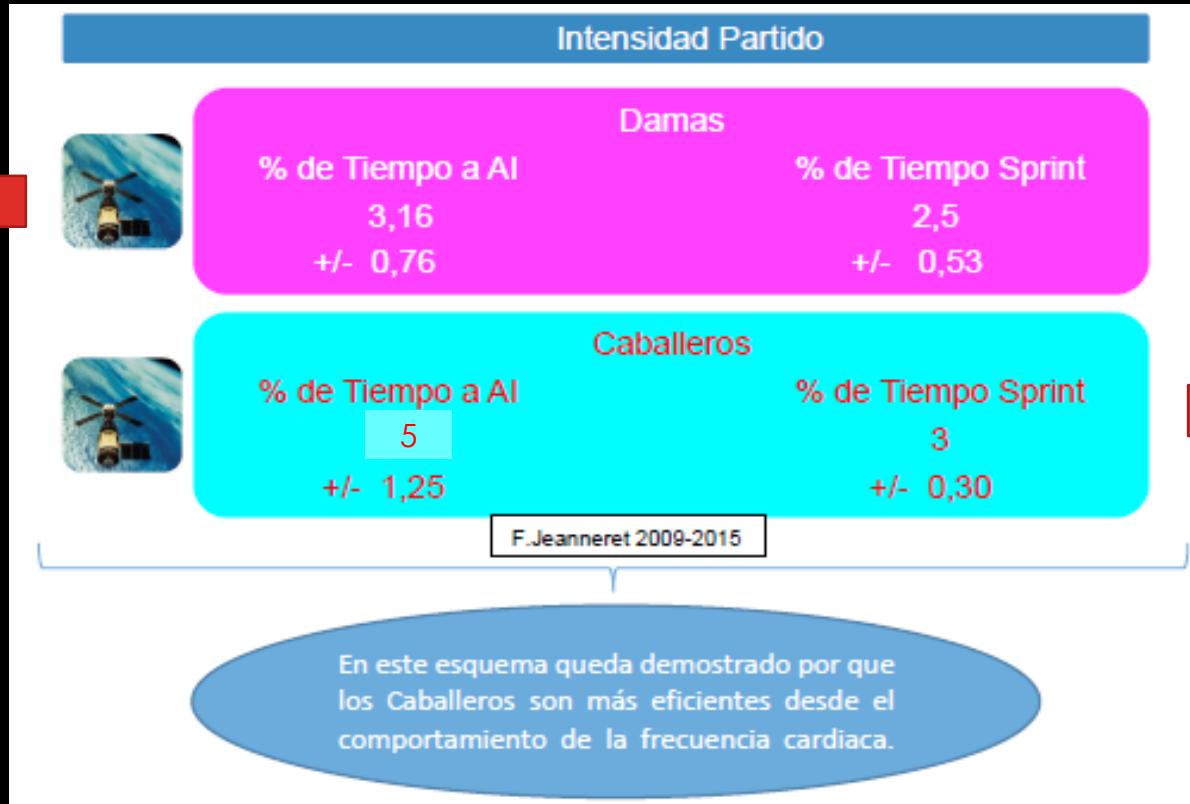
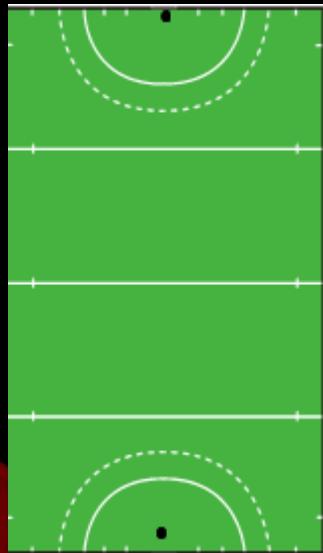
PORCENTAJE DE TIEMPO

- ZONA DE SPRINT

MODELO INTEGRAL

INTENSIDAD PARTIDO

GPS



Lic. Fabian Jeanneret

MODELO INTEGRAL INTENSIDAD PARTIDO

SINTESIS FRECUENCIA CARDIACA + GPS



Lic. Fabian Jeanneret



MODELO INTEGRAL

INTENSIDAD PARTIDO



APLICACION

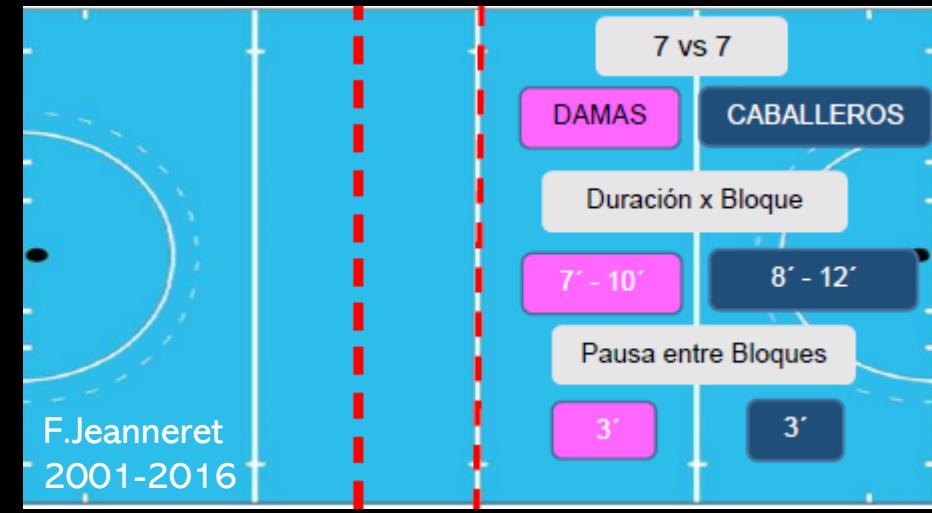
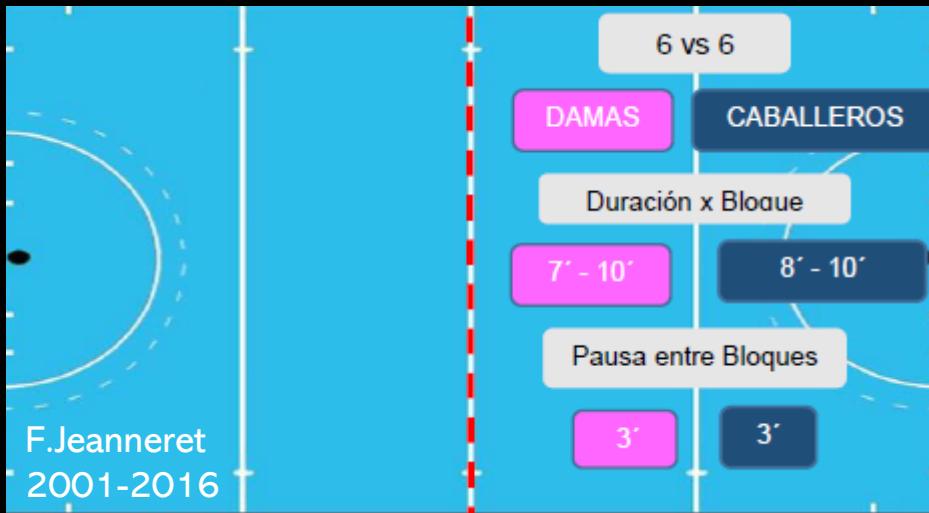
Lic. Fabian Jeanneret



MODELO INTEGRAL

INTENSIDAD PARTIDO

APLICACION



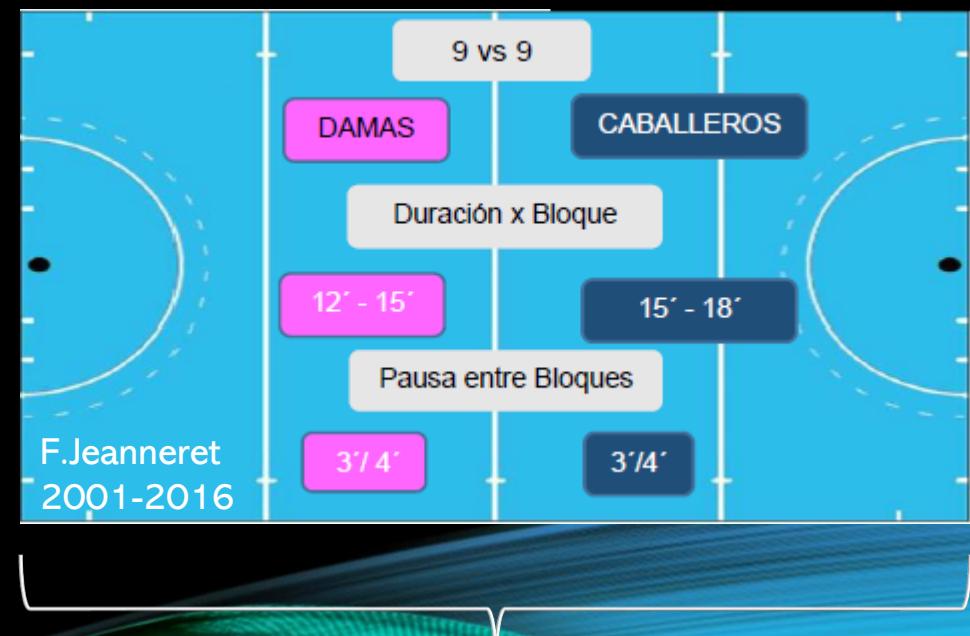
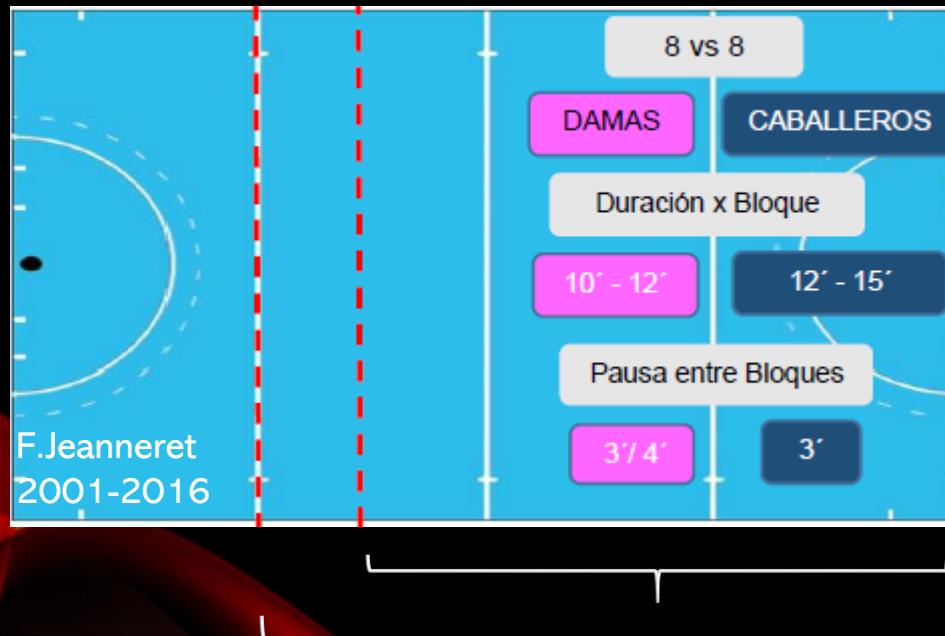
Lic. Fabian Jeanneret



MODELO INTEGRAL

INTENSIDAD PARTIDO

APLICACION



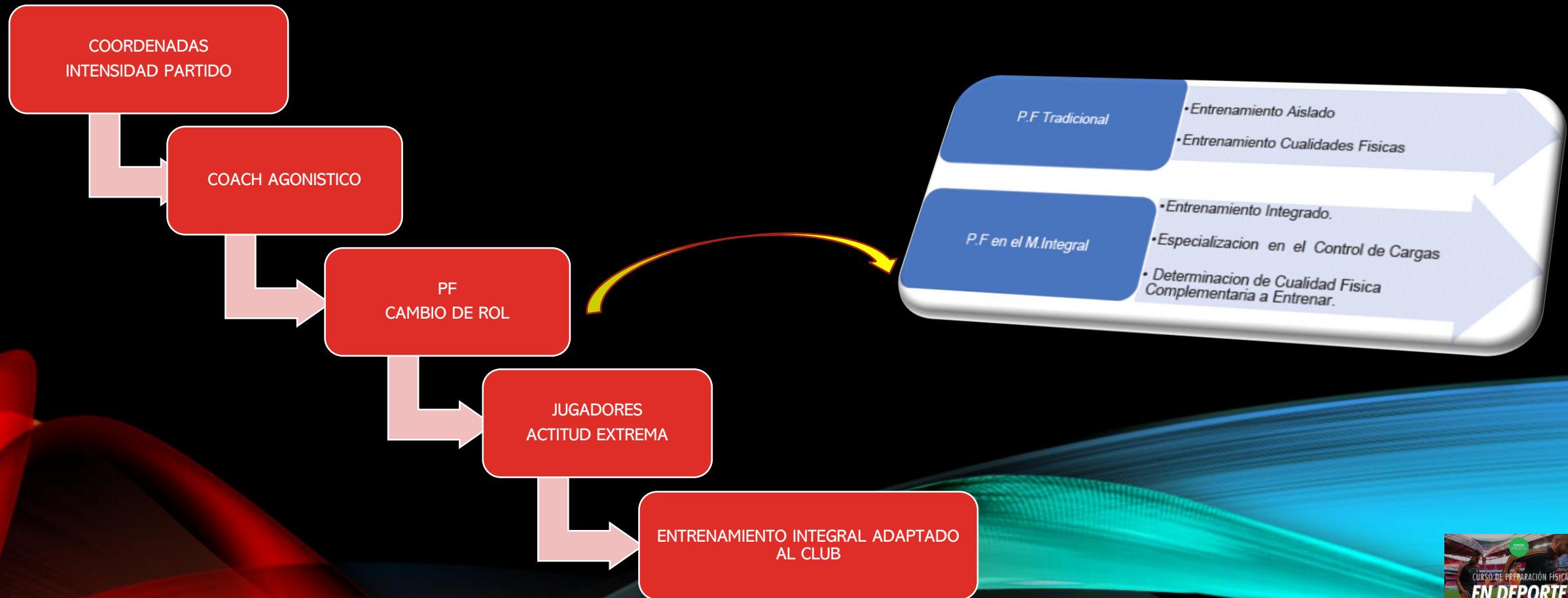
Lic. Fabian Jeanneret



MODELO INTEGRAL

INTENSIDAD PARTIDO

APLICACION



Lic. Fabian Jeanneret



MODELO INTEGRAL

ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN

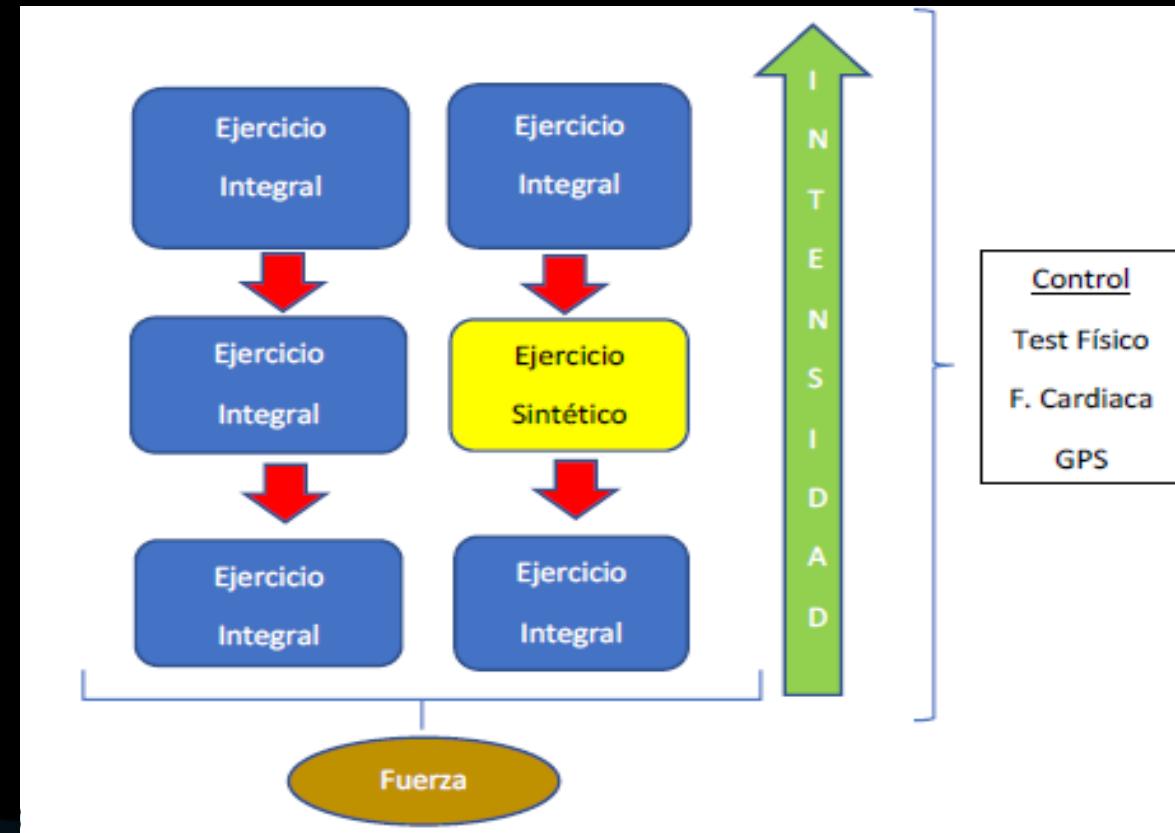


Lic. Fabian Jeanneret

MODELO INTEGRAL

INTENSIDAD PARTIDO

APLICACION



Lic. Fabian Jeanneret



MODELO INTEGRAL

INTRODUCCION EJERCICIOS SINTETICOS Y ANALITICOS DINAMICOS

METODO	PROTOCOLO	STRESS
Sprint Repetidos	SERIES: 4 REPETICIONES: 10 por serie DURACION DEL ESFUERZO: 3" – 5" PAUSA ENTRE REPETICION: 30" EJECUCION: Máxima. PAUSA ENTRE SERIES: 3'	MODERADO
Producción de Potencia	SERIES: 2 REPETICIONES: 5 por serie DURACION DEL ESFUERZO: 20" – 40" PAUSA ENTRE REPETICION: +5 veces la duración del ejercicio. EJECUCION: Máxima. PAUSA ENTRE SERIES: 5'	ALTO
Mantenimiento de la Potencia	SERIES: 2 REPETICIONES: 5 ppr serie. DURACION DEL ESFUERZO: 30"-90" PAUSA ENTRE REPETICION: Igual a la duración del ejercicio. EJECUCION: Máxima PAUSA ENTRE SERIES: 5'	MUY ALTO

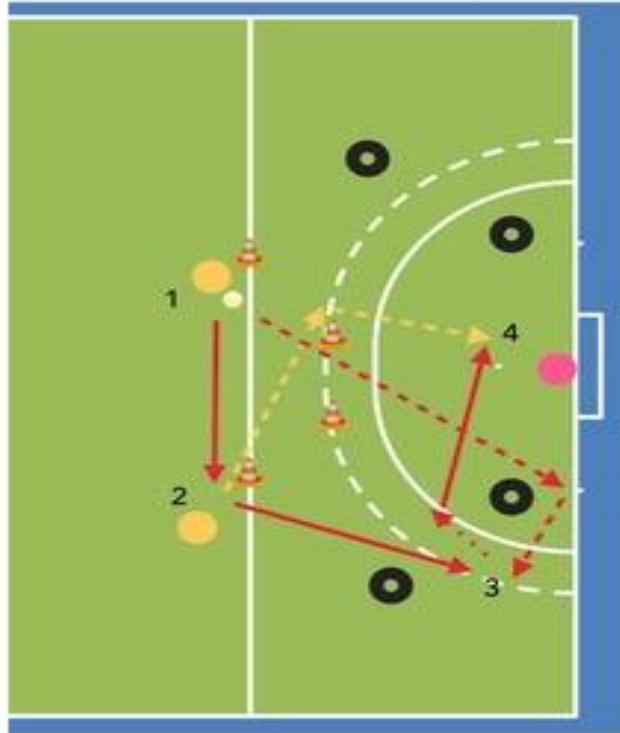
Sintético/ Analítico D 1

Sintético/ Analítico D2

Sintético/ Analítico D3



ANALITICOS DINAMICOS



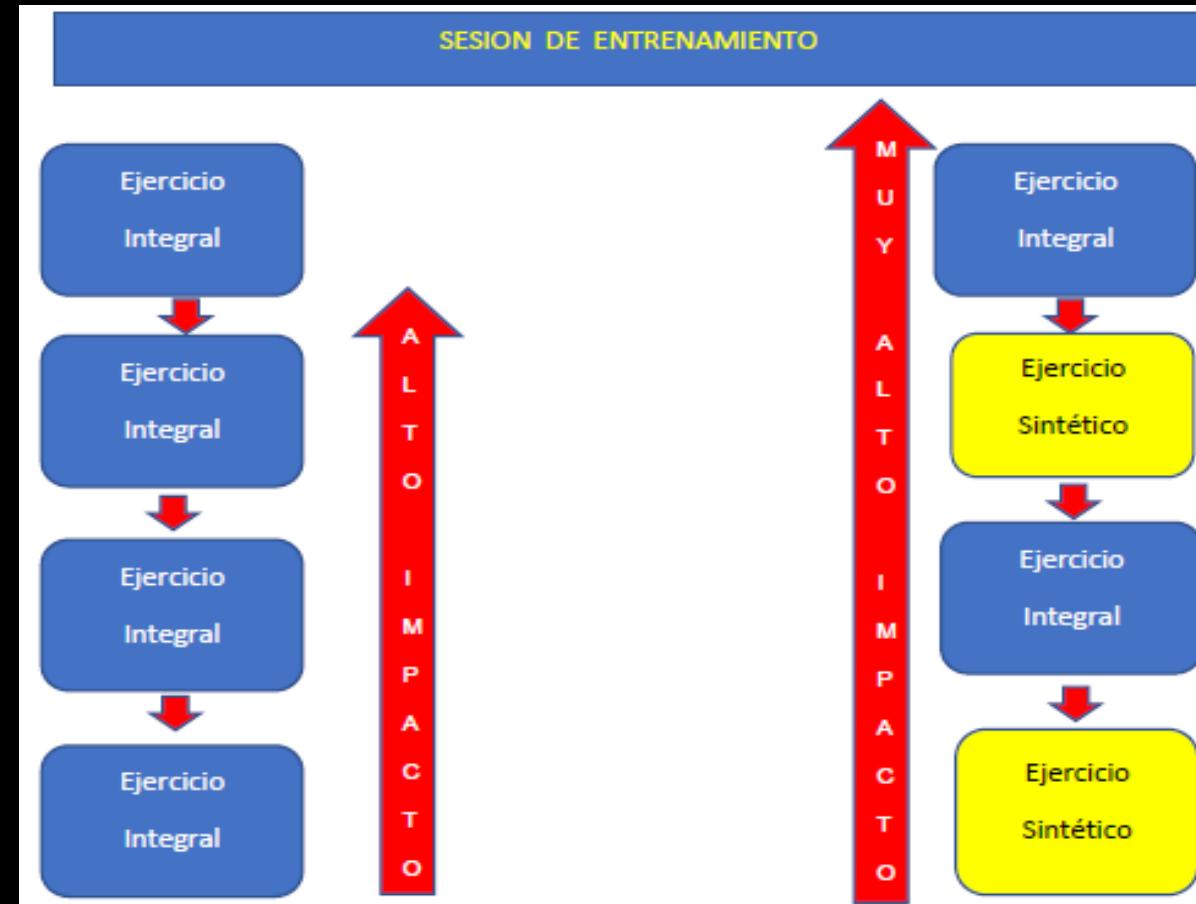
Defensa contraataque. 1v1 y variantes.

Diseño: Dentro de 25. gomas

Desarrollo: Pase de 1 a 2 y corro a buscar detrás de las gomas. Pase al espacio de 2 a 3 y corro a definir. Centro de 3 a 4.

MODELO INTEGRAL

PLANIFICACION



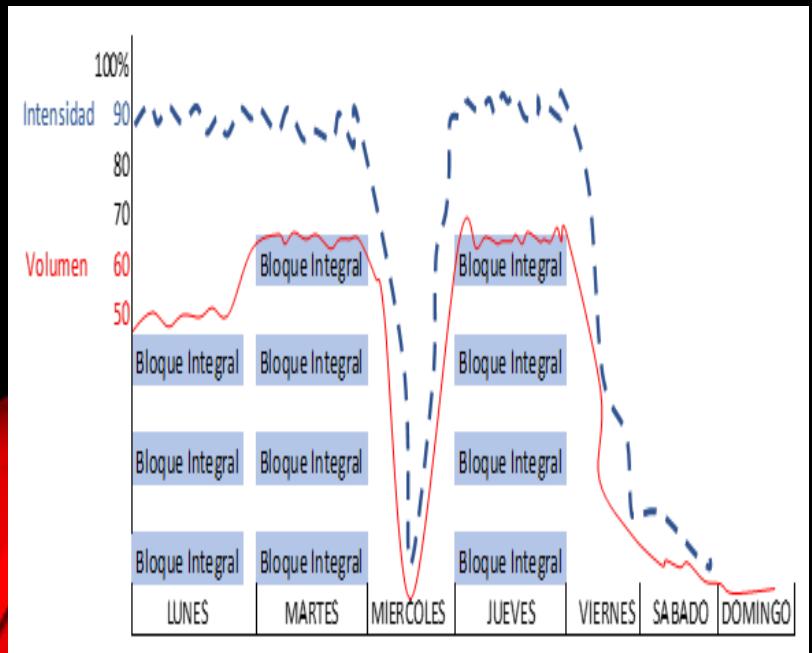
Lic. Fabian Jeanneret



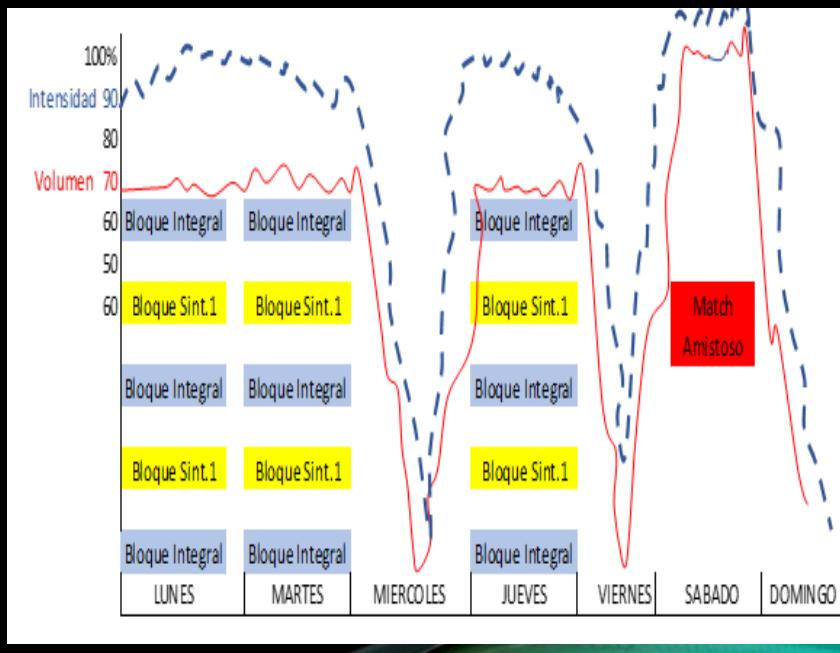
MODELO INTEGRAL

PLANIFICACION

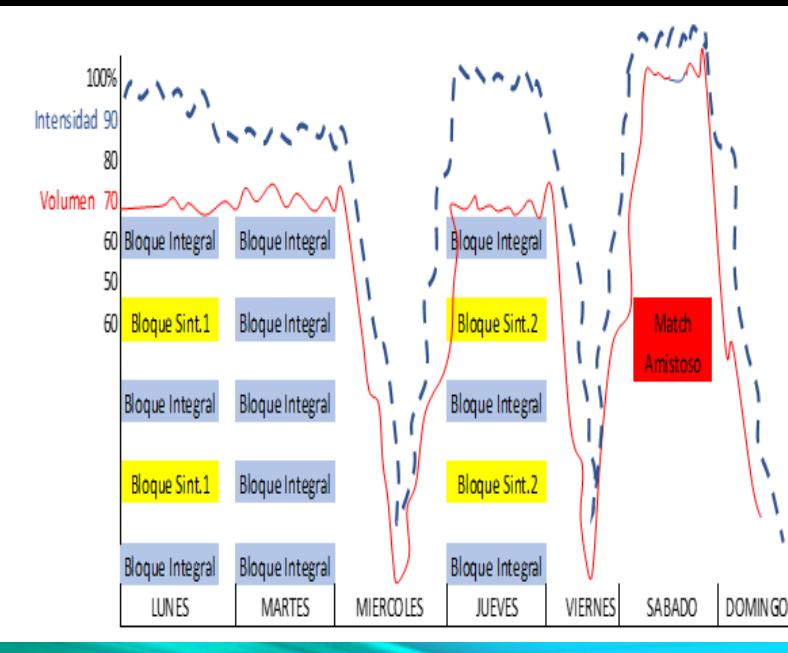
SEMANA INTRODUCTORIA P.T



SEMANA CORRIENTE P.T



SEMANA FINAL P.T



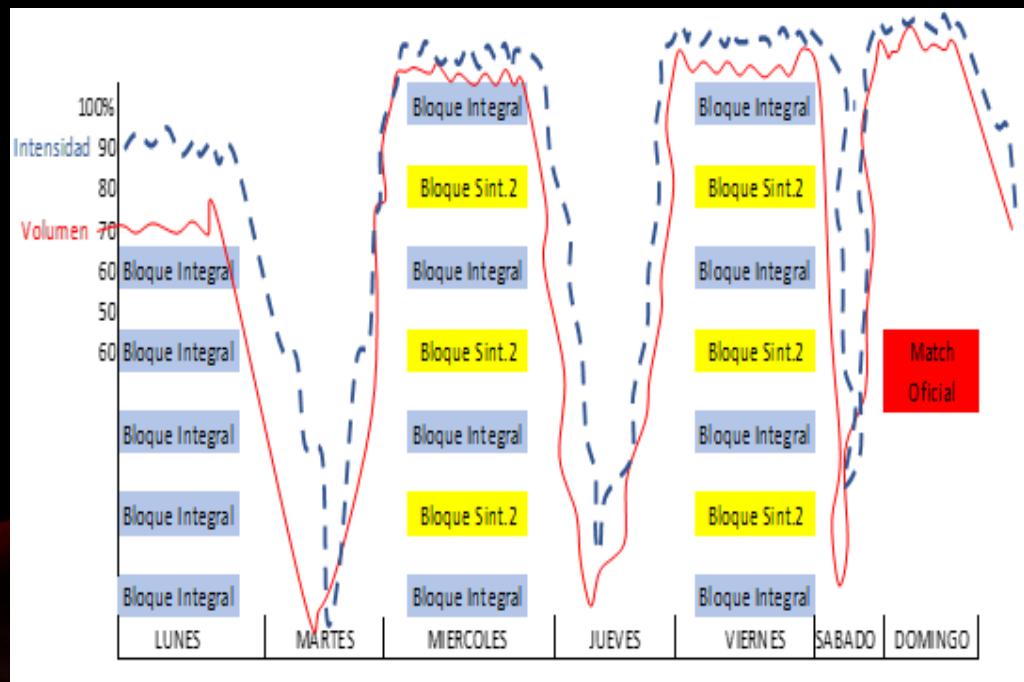
Lic. Fabian Jeanneret



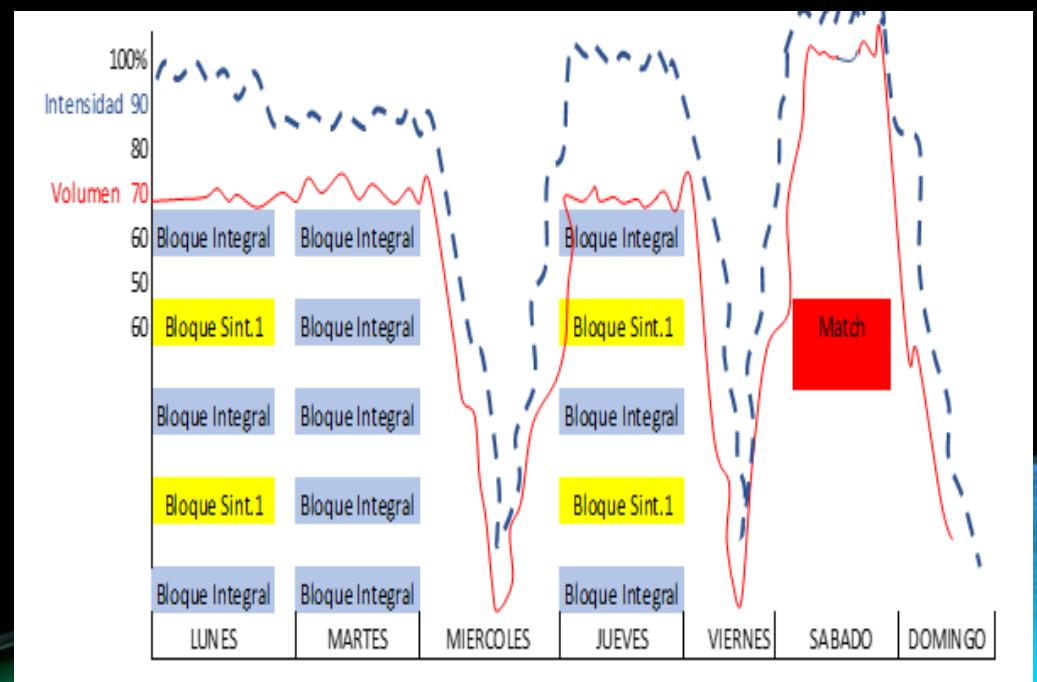
MODELO INTEGRAL

PLANIFICACION

SEMANA CORRIENTE P.C



SEMANA FINAL PREVIAS A PLAY OFF

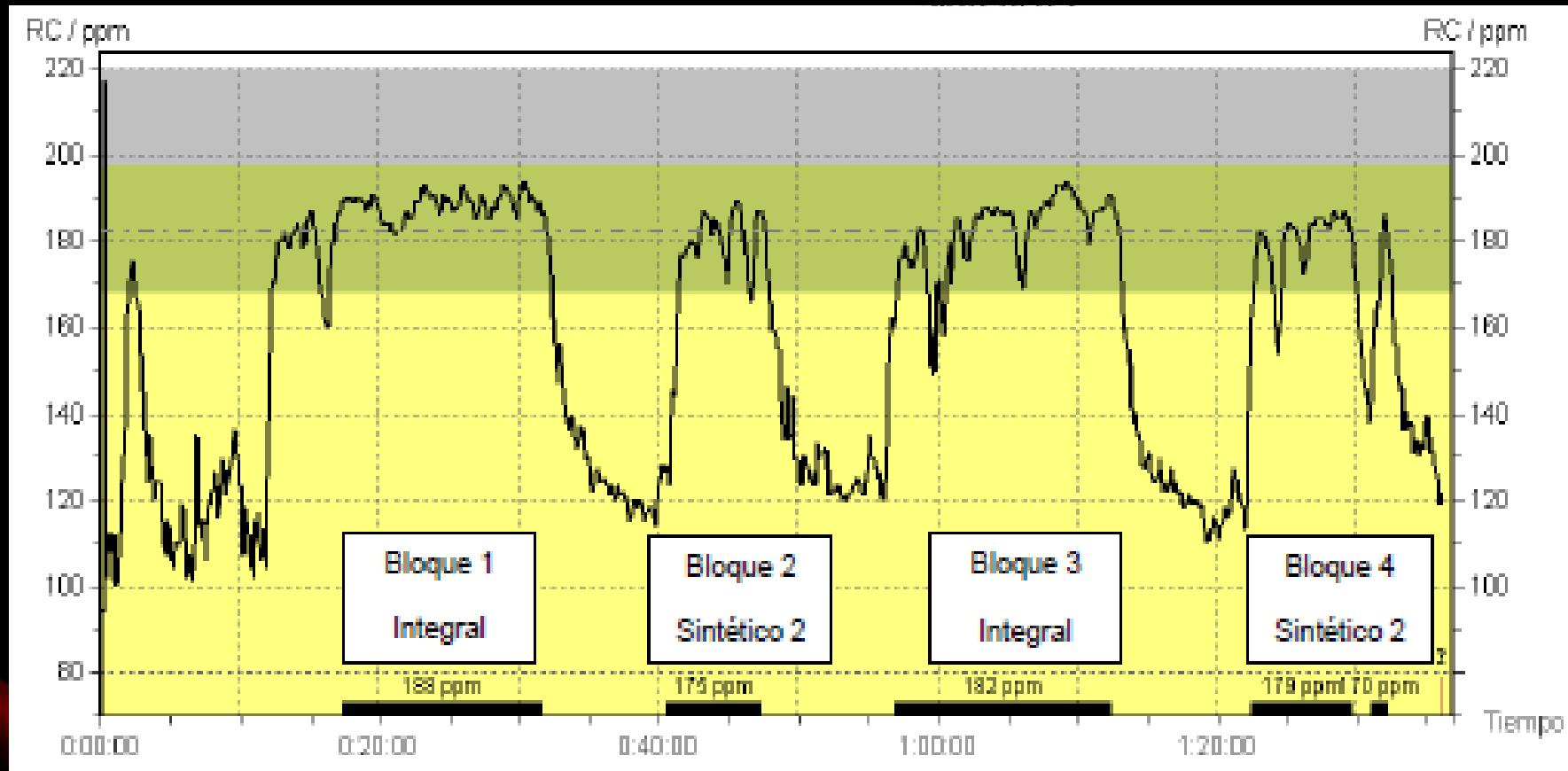


Lic. Fabian Jeanneret



MODELO INTEGRAL

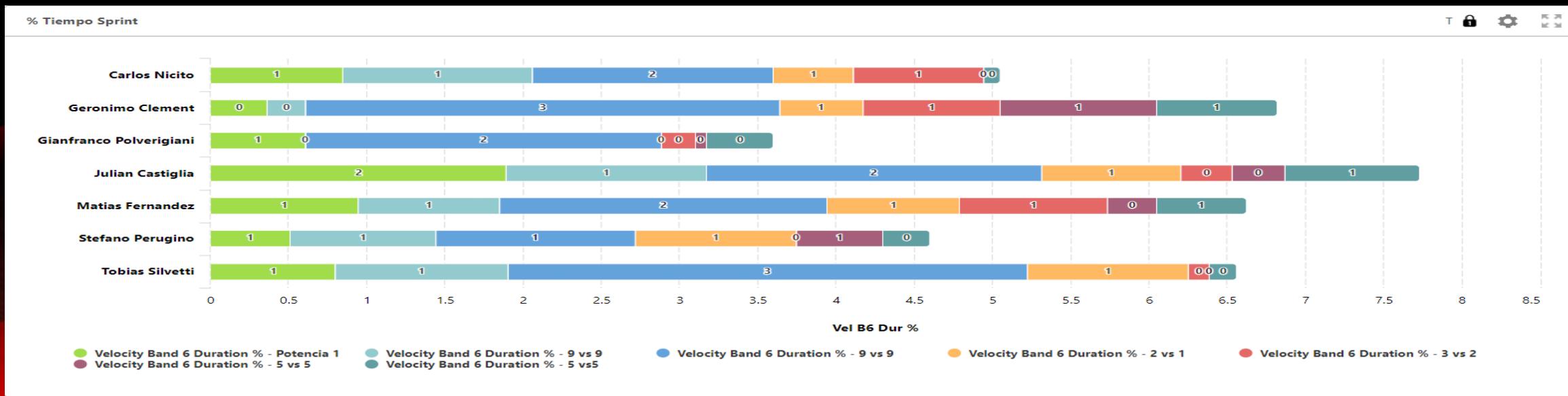
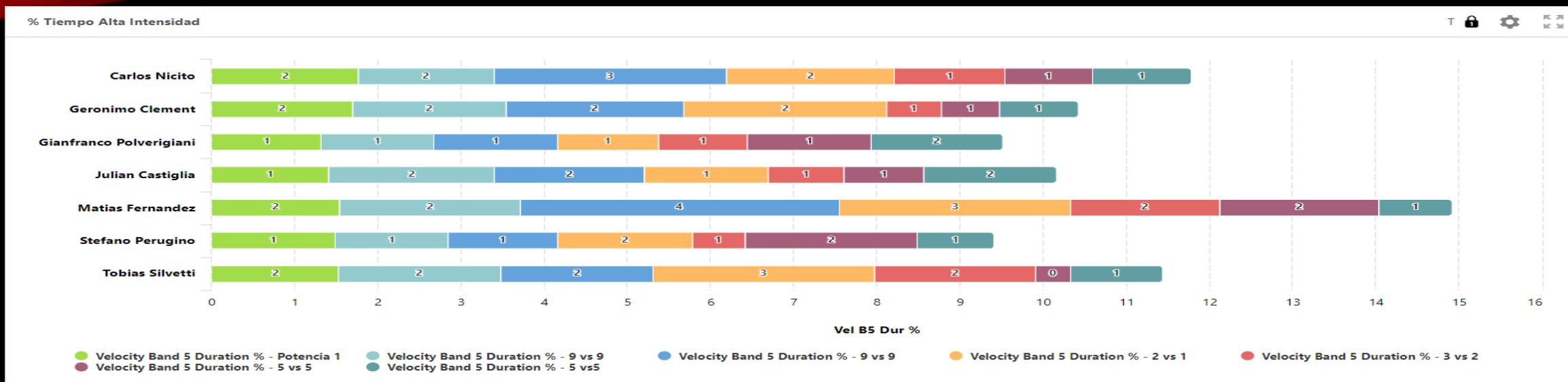
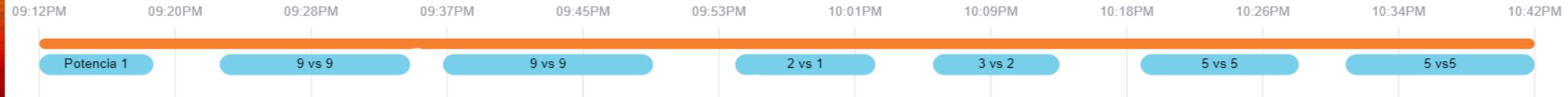
CONTROL INTENSIDAD



Lic. Fabian Jeanneret

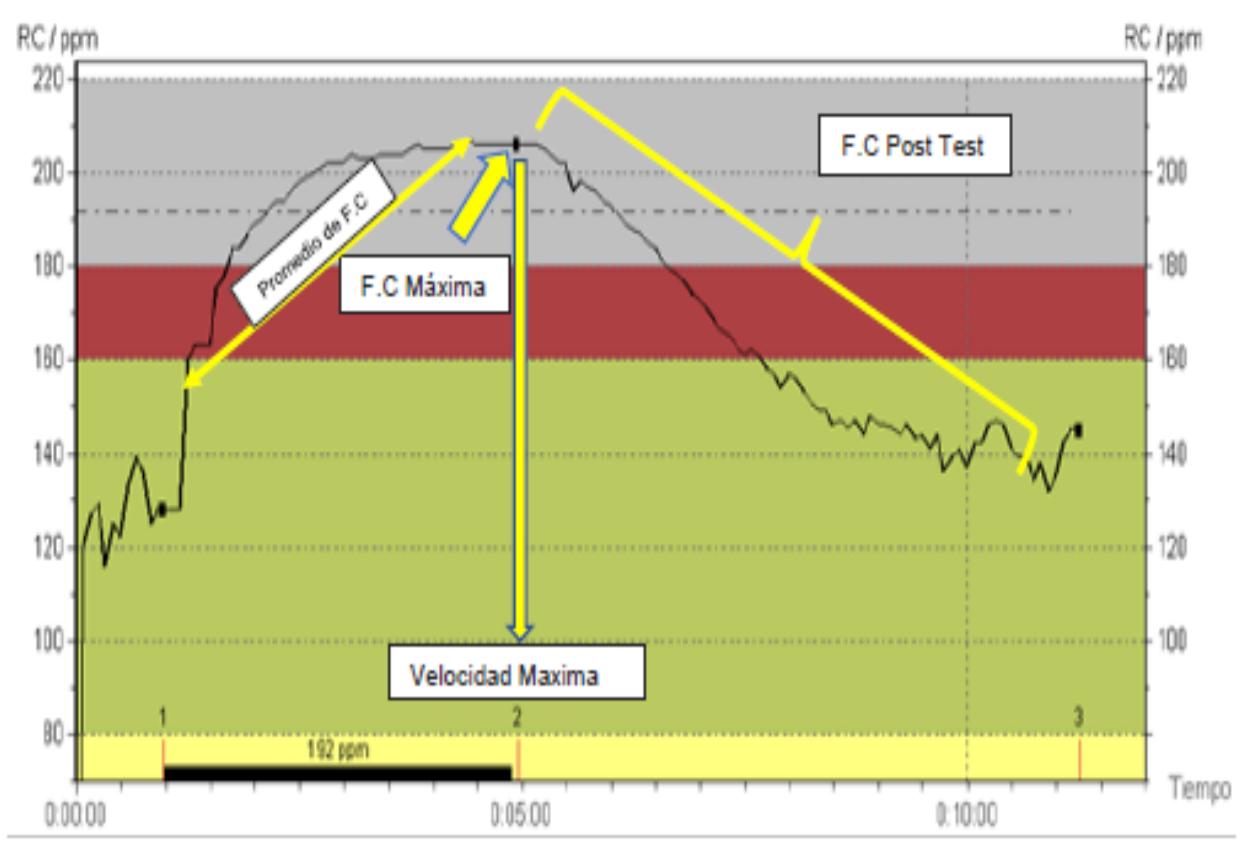


MIERCOLES 18-9 - 18/09/2019 GMT-0300 (hora estándar de Argentina)



MODELO INTEGRAL

ADAPTACIONES FÍSICAS



CAPACIDAD DE REALIZAR ESFUERZOS REPETIDOS DE ALTA INTENSIDAD Y DE RECUPERARSE POST ESFUERZOS.

MODELO INTEGRAL

CONCLUSION

El Método Integral Potencia el Entrenamiento de la Técnica, la Táctica y la toma de Decisiones por Sus componentes de INTENSIDAD Y AGONISMO producto de la COMPETENCIA.

" INTENSIDAD PARTIDO" se refiere que uno o mas COMPONENTES FISICOS DEL MATCH deben reproducirse en el ENTRENAMIENTO.

EL ENTRENAMIENTO FISICO/TECNICO BUSCA MEJORAR UNA CUALIDAD FISICA, SOLO SI SE BUSCA ESE OBJETIVO , ESTA BIEN DENOMINAR DE ESTA FORMA LA SESION DE ENTRENAMIENTO TECNICO/TACTICO.

LAS COORDENADAS PARA LOS DISTINTOS EJERCICIOS INTEGRALES PUEDEN SER MODIFICADAS DE ACUERDO AL NIVEL DEL EQUIPO, LOS PUNTOS CLAVE DEL METODO NO!

Lic. Fabian Jeanneret



MODELO INTEGRAL

CONCLUSION

EN NINGUN MOMENTO LA INTENSIDAD DEBE ESTAR POR ENCIMA DEL GESTO TECNICO

LAS MEJORAS DEL RENDIMIENTO FISICO SE PUEDEN NOTAR A TRAVES DE LA CAPACIDAD DE REALIZAR ESFUERZOS REPETIDOS DE ALTA INTENSIDAD.

LOS CONTROLES DE INTENSIDAD PUEDEN REALIZARSE A TRAVES DE LA FRECUENCIA CARDIACA O DE ESFUERZOS IMPORTANTES EN ZONAS DE ALTA INTENDIDAD, SPRINT Y ACELERACIONES MEDIDOS POR GPS.

LOS CONTROLES DE INTENSIDAD PUEDEN REALIZARSE A TRAVES DE LA FRECUENCIA CARDIACA O DE ESFUERZOS IMPORTANTES EN ZONAS DE ALTA INTENDIDAD, SPRINT Y ACELERACIONES MEDIDOS POR GPS.

MODELO INTEGRAL

CONCLUSION

PODEMOS CALIFICAR LA “ INTENSIDAD PARTIDO” DE TRES FORMAS (F.JEANNERET 2014):

MATCH 1: No hay MEDICIONES REFERENCIALES DE INTENSIDAD MATCH, se utiliza en Menores para INTRODUCIRLOS en el Metodo Integral con la consigna :

“HAGAMOSLO COMO EN EL PARTIDO” .

MATCH 2: LAS VARIABLES REFERENCIALES PERTENECEN AL HOCKEY NACIONAL.

MATCH 3: LAS VARIABLES REFERENCIALES PERTENECEN AL HOCKEY INTERNACIONAL.

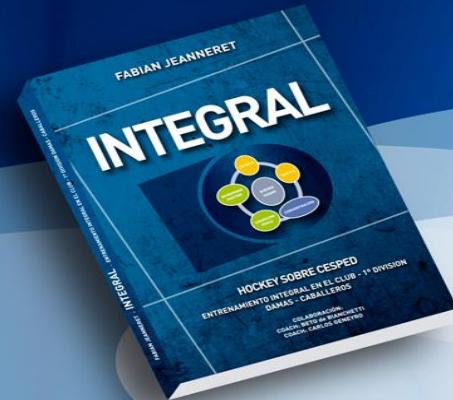
FABIAN JEANNERET

LIBROS

HOCKEY SOBRE CESPED

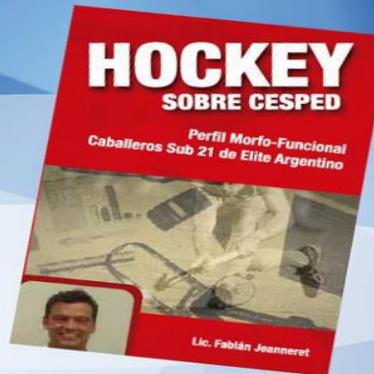
ENTRENAMIENTO INTEGRAL Y PERFIL MORFO-FUNCIONAL

ENTRENAMIENTO INTEGRAL
EN EL CLUB



MATERIAL DIRIGIDO A
DIRECTORES TECNICOS
Y PREPARADORES FISICOS

PERFIL MORFO FUNCIONAL



MATERIAL DIRIGIDO A
PREPARADORES FISICOS

ADQUIRILOS EN: hockeyfull.com

Lic. Fabian Jeanneret





CAPACITACIÓN INTEGRAL EN HOCKEY

www.hockeyfull.com
web@hockeyfull.com
Face Hockeyfull
Instagram: @hockey.full

Lic. Fabian Jeanneret



GRACIAS



Lic. Fabian Jeanneret

