

PLAN ESTRATEGICO DE FUTBOL
CLUB ATLETICO NEWELL'S OLD BOYS

PROFESOR MARTIN MACKEY

Una Institución con la historia, el éxito y el prestigio de Newell's Old Boys debe contar con un Sistema de Alto Rendimiento de excelencia, basado en la gestión, el análisis y la unidad de trabajo de todas las áreas que mejoran el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol de la Institución. Newell's Old Boys debe ser un modelo nacional e internacional de referencia en la formación futbolística y educativa de los jugadores y recursos humanos del club.

El Sistema que proponemos implementar en NOB es integral y unificado.

Al hablar de entrenamiento, hablamos de rendimiento. El rendimiento de un deportista depende de la acción integrada y unificada de todas las áreas que influyen en su rendimiento. Las metodologías aplicadas para la preparación técnica, física, nutrición, hidratación, descanso, educación deportiva, distribución de cargas semanales, organización de la sesión de entrenamiento y prevención de lesiones son claves para lograr Alto Rendimiento. La Sistematización integrada de cada uno de estos engranajes son los que aumentan o disminuyen el rendimiento.

Generalmente al hablar de deportistas adultos se habla de atletas Profesionales por recibir dinero para la práctica de una disciplina deportiva, sin embargo eso no lo transforma en un atleta de Alto Rendimiento. Se puede ser profesional sin ser de Alto Rendimiento y se puede aprender a ser un atleta de Alto Rendimiento aún sin ser profesional. Desarrollaremos en Newell's un proyecto de Alto Rendimiento, educando a los jugadores jóvenes en todos los factores que generan que un atleta con cierto talento pueda potenciar al máximo su rendimiento y de este modo lograr promover a Primera División jugadores Profesionales de Alto Rendimiento.

Es imprescindible con el fin de mejorar el rendimiento de los jugadores, educar a los Recursos Humanos que los entrenan, por lo tanto también ellos recibirán capacitación que los califique como Recursos Humanos de Alto Rendimiento.

Un Sistema de Alto Rendimiento debe estar basado en tres pilares fundamentales:

- Disminuir el riesgo de lesiones
- Aumentar al máximo posible el rendimiento de un atleta
- Mejorar el juego

Para disminuir la lesiones se debe establecer un método de trabajo único en cada área y que las mismas trabajen integradamente construyendo un sistema de organización deportiva que permita evaluar y corregir según los reportes obtenidos de cada área. Un sistema permite tomar decisiones, establecer objetivos, evaluar y alcanzar metas. Si el trabajo planificado, coordinado y evaluado disminuye el riesgo de lesiones y los jugadores se mantienen por mas tiempo recibiendo estímulos apropiados que acumulen trabajo positivo, se logra que un atleta con un talento determinado rinda mas.

Si los jugadores aumentan su rendimiento se puede mejorar el juego, ya que si los entrenadores pueden poner en la cancha a los que quieren, es distinto que si tiene que poner en los entrenamientos o partidos a los que pueden, ya que tal vez los que quiere no están disponibles.

El Sistema es un modelo de conducción horizontal establecido por bloques, intensidades, selección de ejercicios y distribución de cargas. Los responsables de cada área toman decisiones sobre la actividad de los jugadores en cada entrenamiento según el riesgo de lesión de cada jugador, teniendo en cuenta el resultado de las evaluaciones establecidas. Los entrenadores deciden quienes juegan pero la planificación y las evaluaciones de cada área establecen si los jugadores están en óptimas condiciones para recibir la intensidad planificada para ese día, contemplando que el día más importante de la semana es el día del partido.

No hay ninguna carga técnica que no este asociada a una demanda física y según los ejercicios elegidos la demanda energética será mayor o menor, lo cual incide en el rendimiento del jugador para el partido. Por lo tanto la elección de tales o cuales ejercicios influyen en el rendimiento máximo de un deportista para el fin de semana.

El aumento o disminución del rendimiento de un deportista es responsabilidad de un sistema integrado y organizado, nunca de una persona tomando decisiones aisladas.

UNIFICAR LOS METDOS DE TRABAJO DE CADA ÁREA

Cada área del club que influye en el rendimiento de un atleta (técnica, física, nutrición, médica, kinesiología, psicología, logística) recibirá capacitación permanente en la metodología que debe aplicar en su área. Ningún Recurso Humano que trabaje en Newell's podrá utilizar otros métodos que no sean los establecidos por el club. Durante las reuniones de personal se podrán proponer ajustes, los mismos serán evaluados y consensuados, siendo el Director del Plan de Alto Rendimiento quien apruebe los cambios, si así fuera a partir de ahí una vez aceptado el cambio todos los integrantes del área trabajaran nuevamente con un criterio unificado.

Cada área contará con un METODOLOGO, el cual esta encargado de la capacitación, gestión y auditoria del método y sus Recursos Humanos. Realizará reuniones de capacitación grupal e individual con los integrantes de su equipo de trabajo. También tendrán la tarea de dictar las capacitaciones a los jugadores en las cuestiones necesarias de cada método con el fin que entiendan por que hacen lo que hacen, lo interpreten y aprendan su importancia.

ÁREA TÉCNICA: Se determinará un estilo de juego para Newell's común a todas sus divisiones. Se unificará el método de entrenamiento para construir ese estilo, se capacitará a los entrenadores en recursos pedagógicos, didácticos,

estructura de entrenamiento, distribución de cargas semanales, elección de ejercicios según la carga del día, factores claves, análisis de video y scouting.

ÁREA FÍSICA: El método de preparación física estará basado en la calidad de movimientos de técnica de carrera, evasión, desaceleración, ejercicios de fuerza y potencia, control postural y resistencia aeróbica. El área contará también con Profesores especializados en la Preparación Física de arqueros. El método basado en calidad se proyectará en cantidad, de este modo se logra mayor economía de esfuerzo, se disminuye el riesgo de lesiones y se aumenta el rendimiento. La planificación y periodización de entrenamientos físicos se llevará a cabo a través Bloques según la categoría (edad) de los jugadores, tiempo de formación en el club y período del año de competencia.

ÁREA MÉDICA: Los médicos que están a cargo de los jugadores brindarán atención primaria y comunicarán al Director Médico las distintas contingencias o lesiones que sucedan, a su vez son responsables de realizar (si la edad así lo determina) el control de orina dos veces por semana con el fin de evaluar el nivel de sales y evitar la deshidratación que puede afectar el rendimiento y aumentar el riesgo de lesión. El Director Médico tiene la responsabilidad de derivar a distintos especialistas (según diagnóstico) externos. Una vez conocido el diagnóstico, el Director médico y el especialista determinarán el tratamiento a seguir. El Director médico es el encargado de la coordinación del área de Kinesiología y Nutrición. Todas las rehabilitaciones si es posible se realizarán en el predio de Bella Vista. A su vez coordinará los controles odontológicos de los jugadores, para esto se establecerá un acuerdo con alguna universidad.

ÁREA DE KINESIOLOGÍA: La Kinesiología tendrá dos áreas, una especializada en la PREVENCIÓN (trabajo conjunto con el área de Preparación física). Esta área tendrá la responsabilidad de evaluar funcionalmente y ortopédicamente a los jugadores y establecer una estrategia de ejercicios preventivos basado en los déficits que presentan los jugadores. También establecerán los métodos de recuperación post entrenamiento con el fin de aumentar los procesos de recuperación de un entrenamiento a otro. El área de RECUPERACION DE LESIONES solo atenderá a jugadores que por lesión no pueden entrenar, se dedicará exclusivamente a estos jugadores hasta que el Director Médico otorgue el alta de cada jugador. Esta área también contará con un Profesor de Educación física que trabajará solo con los lesionados.

ÁREA DE NUTRICION: Estará basada en la educación de jugadores y sus familias. Determinará las dietas alimentarias que se llevarán a cabo en la pensión y estará a cargo de las evaluaciones antropométricas. Tanto la educación como las evaluaciones estarán establecidas en 3 niveles según la edad, Básico: Talla y Peso. Aprender a comer sano, el enfoque esta orientado al crecimiento. Intermedio: Talla, Peso y sumatoria de pliegues, educación enfocada a la recuperación y la importancia de la dieta para lograrlo. Avanzado: Fraccionamiento anatómico de 5 componentes, la educación tiene como objetivo la importancia de la composición corporal y rendimiento. También informará al Director de Alto Rendimiento en caso de jugadores con dificultades económicas para que este a través de la dirigencia estudie cada caso y brinde apoyo.

ÁREA DE PSICOLOGIA: trabajará con los entrenadores y jugadores en dinámicas de equipo, determinación de objetivos, cumplimiento de metas, comunicación, estrés, vínculos y liderazgo. Evaluará y atenderá individualmente aquellos casos que el área considere necesario.

ÁREA DE LOGISTICA: los integrantes del área de logística deben conocer las necesidades y función de cada área para que estas puedan realizar sus tareas. Debe recibir la información y necesidades de cada área, conseguir y reemplazar materiales si fuese necesario, coordinar los viajes y traslados cumpliendo con las necesidades de un equipo para que este no afecte el rendimiento de los jugadores.

RECURSOS HUMANOS: el área esta a cargo de comunicar las actividades de cada área, evaluar que se cumplan las tareas, que se respeten los procedimientos de trabajo, las vías de comunicación, inter e intra áreas. Encargarse de las situaciones particulares de cada equipo, de cada RRHH y de los jugadores. Debe evaluar si se cumple o altera el código de convivencia y disciplina, resolver situaciones e informar al Director de Alto Rendimiento para que el mismo informe a Mesa Directiva en caso que sea necesario.

MASTER PLAN Y ESTRUCTURAS DE ENTRENAMIENTO POR SESIÓN

El Master Plan anual es donde se determinarán todas las actividades del año de cada equipo, en el se establece todo, inicio y fin de la temporada y torneos, días de partidos, distribución de cargas, fechas de evaluaciones de cada área.

En la confección del Master Plan participan todas las áreas. En caso que el mismo deba ser revisado y modificado, todos participan, se informa, se aprueba y se continua con el nuevo.

Dentro del Master Plan, los días de la semana se identifican por colores los cuales determinan la Intensidad de los entrenamientos (Rojo, Amarillo y Naranja), y su objetivo, cada área tendrá determinada su tarea según lo que representa cada color.

La distribución de las intensidades (cargas) de los entrenamientos están planificadas y periodizadas en el Master Plan de cada equipo según los partidos y la cantidad de días entre ellos. Esta distribución de cargas y organización de las estructuras de cada sesión de entrenamiento tienen como fin que los jugadores lleguen al día de partido en su pico máximo de rendimiento semanal.

A su vez cada sesión esta organizada por Bloques, cada bloque tiene responsables, tareas, materiales y tiempos que respetar. Los responsables de cada área deben cumplir lo que determina cada bloque, los espacios, los tiempos, los objetivos, la estructura, los materiales, los procedimientos y los reportes. Ninguna de estas variables debe ser modificada. En caso que algo no este funcionando correctamente se evalúa a cada bloque y se corrige lo que esta mal.

EVALUACIONES

Todas las evaluaciones de cualquier área que se le realizan a los jugadores estarán protocolizadas, se establecerá un criterio único de evaluación y las fechas de las mismas estarán identificadas en el Master Plan. Tanto los jugadores como los entrenadores y RRHH conocerán las fechas de las mismas de todo el año.

REPORTE Y TOMA DE DATOS

El modelo de reporte y toma de datos es diario. Todos los datos de los jugadores se vuelcan a una plataforma institucional única, que permite evaluar a cada jugador, al equipos, a los equipos y las tendencias de cada semana. Se los puede comparar, evaluar, tomar decisiones y efectuar cambios. Cada jugador y cada equipo tienen su carpeta donde quedaran registrados todos los datos año tras año. Ver sus marcas, evaluaciones, lesiones, minutos jugados, enfermedades, tendencias de rendimiento.

Newell's merece un Plan de Alto Rendimiento acorde a su historia, ser un club de vanguardia, modelo de trabajo, con los mejores recursos humanos propios capacitados por NOB en su método.

La meta del Sistema es promover jugadores profesionales de Alto Rendimiento, ser solidos institucionalmente, lograr superávit económico y fundamentalmente ganar campeonatos.

Sin mas.

Profesor Martín Mackey