

CUADERNOS TÉCNICOS de fútbol sala

La Dirección Técnica de cualquier equipo debe cimentar sus pilares en principios y conocimientos profundos del deporte en cuestión. El entrenador de fútbol sala debe tener un gran número de capacidades entre las que se pueden incluir:

- Habilidad para comunicarse con eficacia.
- Saber tomar decisiones bajo presión.
- Saber manejar diferentes temperamentos.
- Tener un gran conocimiento de los avances tácticos del juego.
- Saber afrontar, en ciertos momentos, la desmedida presión de las exigencias del éxito inmediato por parte de padres, jugadores, clubes, etc.

Igualmente debe conocer de cada jugador:

- Su respuesta y sus capacidades.
- Su mentalidad táctica, capacidad en el juego y regularidad.
- Su grado de colaboración y espíritu de sacrificio.
- Su estabilidad emocional, inteligencia y vocación de liderato.

Con todo ello, el entrenador, máximo responsable del grupo, tiene que elaborar un programa de trabajo que haga que los jugadores, tanto a nivel individual como colectivo, progresen en la línea que se espera de ellos, debiendo evaluar constantemente la evolución de estos con el fin de corregir las posibles desviaciones que puedan producirse.



CUADERNOS MÉDICOS

OSTEOPATIA DE PUBIS

¿Qué es?

¿Por qué se habla tanto de ella en el fútbol sala?

La osteopatía de pubis es la inflamación dolorosa de las inserciones musculares en la zona de las ramas púbicas.

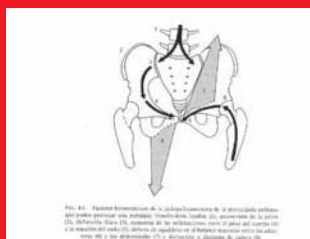
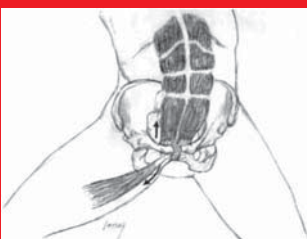
La sínfisis púbica puede verse afectada por el excesivo esfuerzo de los músculos adductores, de forma que algunos movimientos pueden llegar a provocar la erosión de la propia articulación (sínfisis) púbica.

Es muy frecuente en jugadores de fútbol, fútbol sala, rugby, maratonianos y otros deportes.

Se habla de pubalgia alta si está afectado el músculo recto anterior del abdomen (abdominales) y pubalgia baja cuando están afectados los adductores.

Hay algunos factores que ocasionan su aparición como son: terreno de entrenamiento pesado o resbaladizo, la fatiga, sobreentrenamiento,...

El tratamiento de elección es la fisioterapia y en casos más graves la cirugía.



CHARLA DE PSICOLOGÍA DEPORTIVA

El especialista en Psicología del Deporte, D. Juan Carlos López, se reunió el pasado jueves día 18 con padres, entrenadores, delegados, directivos y jugadores de los equipos juvenil y senior, dentro del plan formativo y divulgativo que la Fundación VEDRUNA está llevando a cabo en los últimos años.

Se compartieron impresiones y estudios y se dieron consejos sobre el deporte como herramienta educativa, los motivos del abandono de la práctica deportiva, los estilos de comportamiento a evitar, las responsabilidades de los padres, que hacer cuando las cosas no le salen bien a los hijos, las actitudes con los árbitros, la relación del deporte y los estudios y los derechos de los jóvenes deportistas.

Una charla muy interesante y que en los próximos días se ampliará con otra dirigida a los jugadores en donde se le hablará del estrés deportivo, de cómo superarlo y de la orientación del tiempo libre y las conductas de riesgo.



GRAN CANARIA CORONA A VEDRUNA LA UNION EN LA ELITE DEL VOLEIBOL ESPAÑOL

Las chicas de Juan Sáez logran ser sextas en la Fase Final de la Superliga Femenina

Brillante. Así ha sido la trayectoria deportiva del equipo VEDRUNA La Unión. El conjunto unionense cerró en Las Palmas una Superliga Júnior digna de ser resaltada. Con esfuerzo e ilusión y salvando todas las dificultades que se han puesto en el camino de estas jóvenes deportistas.

Comenzaron clasificándose como primeras de grupo en las fases previas celebradas en La Unión, dejando atrás a equipos como Valle D'Hebron, Benidorm, Voley Murcia o Madrid. De esta manera se ganaron el derecho a competir en la Fase Final que se disputó del 4 al 7 de marzo en Las Palmas de Gran Canaria.

"Somos un equipo joven, con muchas chicas cadetes y con bastante que aprender, y situaciones como las vividas nos ayudan a progresar. Tuvimos un partido contra Palma que fue muy igualado y en el que nos faltó un set para estar entre los cuatro primeros de España. Debemos estar muy contentos con lo conseguido", comentaba Juan Sáez, quién añadía para concluir: "En nombre de todo el equipo, quisiera dar las gracias a todos aquellos que nos han ayudado y han hecho posible nuestra participación es estos campeonatos".

Haciendo Historia.

La pasada semana las chicas juveniles de VEDRUNA volvieron a proclamarse Campeonas Regionales de Voleibol Femenino. Tanto en la Liga regular como en los Play-off consiguieron mantenerse invictas. Con esta temporada, son ya 14 seguidas las que llevan accediendo al Campeonato de España. ¡Enhorabuena!

El equipo Júnior de VEDRUNA La Unión lo forman: Mamen Barón, Belén Barceló, Raquel Sáez, Maite Sánchez, Carlota García, Lucía Anierte, Sandra Gómez, Kourtney April, Carmen Saura y Vanesa Martínez. Entrenadores, Juan Sáez y Francisco Alamo. Delegado José María Martínez.