

Futsal digital

Número 34 - 26 de mayo de 2011

Aljucer ElPozo Murcia revalida su título de Campeón de España Juvenil



El pasado sábado en la Ciudad del Fútbol de las Rozas (Madrid), se disputó la final del Campeonato de España de Clubes Juvenil, en la cual Aljucer ElPozo Murcia revalido su título conseguido la pasada campaña y nuestros jugadores, Adrián Javaloy, José Madrigal y Simón Guerrero se alzaron con su segundo Campeonato de España.

Para Adrián Javaloy ***"ha sido una gran alegría ya que nos ha costado mucho alcanzar el título. Nos hemos enfrentado a los mejores equipos del torneo como han sido Marfil Santa Coloma, U.D. Las Rozas Boadilla y A.Lobelle***

Santiago, además de a Valencia F.S."

Simón Guerrero ha vivido el título ***"como soy yo. Vivo los partidos con mucha intensidad y de ahí la gran alegría por el logro conseguido. Hemos terminado nuestra etapa juvenil con dos títulos de Campeones de España, que no muchos jugadores pueden presumir de ello"***.

El capitán José Madrigal alzó la Copa de Campeón de España ***"ha sido el broche a mi etapa juvenil, ser capitán de un equipo como ElPozo es una gran responsabilidad, pero te da la oportunidad de recoger trofeos como este. La alegría de levantar la Copa ante mis compañeros ha sido inmensa"***.

Los tres jugadores terminan una temporada en la que han sido protagonistas tanto en el equipo juvenil como el segundo equipo del club de División de Plata.



Ya están servidas las semifinales de Liga que darán comienzo este fin de semana

PLAY OFF POR EL TITULO 1/4 DE FINAL



0-2



2-0



2-1



1-2



PLAY OFF POR EL TITULO SEMIFINALES



0-0



0-0



PLAY OFF POR EL TITULO FINAL

Xacobeo Lobelle Santiago vs F.C. Barcelona Alusport y Benicarλό Aeroport Castelló vs Cajasegovia, son los enfrentamientos de semifinales que han deparado los cuartos de final disputados.

Sepe disputó los partidos en los que su equipo, F.C. Barcelona derrotó por 2-0 al Trimán Navarra, mientras que Kike no pudo ser protagonista pero disfrutó de la victoria de Benicarλό Aeroport Castelló ante el todavía campeón ElPozo Murcia.

Junior (Fisiomedica Manacor) se despidió de la competición al caer derrotado en los dos partidos disputados en tierras gallegas y Jorge Barroso, en la peor temporada de su equipo ElPozo Murcia, caía derrotado en dos partidos ante la revelación castellanense.

Futsal digital

Número 34 - 26 de mayo de 2011

Cuatro equipos se juegan el ascenso a 1ª División



Dos enfrentamientos para dos puestos la próxima temporada en la máxima categoría del fútbol sala nacional, UPV Maristas Valencia vs Ríos Renovables Ribera Navarra y Galdar Gran Canaria vs Marfil Santa Coloma.

D. Busquets logró con Marfil Santa Coloma deshacerse por la vía rápida (2-0) de Lanzarote Tías Yaiza y espera que su nueva visita a las islas tenga el mismo final feliz y mantengan la categoría de, la próxima temporada, 1ª División.

Por otro lado nuestros jugadores Saúl y Jesús Rodríguez cayeron en el tercer partido disputado en Valencia, pero dando una buena imagen y terminando la gran temporada realizada por el conjunto zamorano.

Sorteados los emparejamientos del Play Off de ascenso a 2ª División

El pasado lunes se sortearon los enfrentamientos para el ascenso la próxima temporada a 2ª División (la actualmente denominada División de Plata), y en la que nuestros jugadores han quedado emparejados de la siguiente forma:

La 1ª eliminatoria se jugará la ida el 28/29 de Mayo y la vuelta el 4/5 de Junio.
La 2ª eliminatoria será, la ida el 11/12 de Junio y la vuelta el 18/19 de Junio.

SORTEO

Centelles (Aleix) – Hospitalet Bellsport
Noia FS – URB Móstoles

Leganés FS (Oscar) – Alamos
Incosur Coineña – CD. Alicante Costablanca

CD. Uruguay Peuranos – Zierbana CDF
Sporting E. Martorell – Oxipharma Rober

Alamin (Pepe y Rober) – C. Cidane Naron
FS. Manzanares – Ebrosala



Jorge Barroso finaliza la peor temporada desde que está en ElPozo Murcia



Jorge Barroso nos hace un balance de la temporada, que aunque no haya sido la mejor en cuanto a la consecución de títulos, si ha sido importante en su consagración como jugador de la máxima categoría de nuestro fútbol sala.

1.- Vamos ha hacer balance de la temporada. Ningún título de cinco posibles y tan sólo una final.

La verdad que esta temporada ha sido totalmente negativa. No hemos sido capaces de alcanzar los objetivos propuestos al inicio de la misma, por lo tanto ahora hay que hacer autocrítica y analizar lo que hemos hecho mal para que no vuelva a ocurrir.

2.- Que crees que ha pasado para finalizar en esta situación.

Pienso que esta eliminación ha sido reflejo de toda la temporada. Y no creo que haya solo una causa, sino un cúmulo de cosas que han hecho que estemos en esta situación.

3.- Esta temporada tu rol en equipo cambió y eras un jugador importante en los esquemas de Duda.

Si, este año he sido una pieza un poco mas importante en el equipo, por lo que he crecido como jugador. Pero claro, esto es un deporte colectivo y si el colectivo ha ido mal, pues personalmente yo también he ido mal. Aunque he de decir que este año va a ser unos de los que mas me va a servir hasta ahora, ya que es muy importante aprender de las derrotas, para seguir madurando como jugador.

4.- La Copa de Europa se te ha resistido hasta ahora, tanto a ti como al club.

La Copa de Europa es una espinita que tenemos todos ahí. Este año habíamos puesto mucha ilusión en ella, pero no pudo ser. Espero que este equipo pueda conseguirla pronto.

5.- Finaliza un ciclo de éxitos en el ElPozo Murcia y comienza otro distinto.

No creo que haya finalizado un ciclo. Es verdad que ha sido una temporada para olvidar, pero ElPozo es un club grande y no tengo duda de que seguirá peleando por títulos el año que viene.

6.- Ahora a descansar y a reponer fuerzas para la próxima temporada.

Ahora seguiré entrenando hasta final de mes de junio, y ya en julio a reponer fuerzas, descansar. En este tiempo tengo que reflexionar y valorar las cosas negativas que he cometido este año y aprender de ello para que no vuelva a ocurrir.

Futsal digital

Número 34 - 26 de mayo de 2011

¿DE QUE HABLAMOS? - PARTE II

LA IMPORTANCIA DE LA EVALUACION. TEST.

Debemos partir de la base que la valoración adquiere sentido porque puede comprobar la eficacia y posibilita el perfeccionamiento de los entrenamientos. No hay que evaluar por evaluar, sino para la mejora de la próxima programación y organización del trabajo.

No se trata de una mera recogida de datos, se trata de poder valorar todos los cambios que se han ido produciendo a lo largo de la temporada.

El cuerpo técnico debe tener en cuenta la capacidad y preparación del grupo, pero en algún momento, a veces, puede tener la necesidad de individualizar el desarrollo de la programación. Por lo tanto la atención al individuo no tiene que ser opuesta a las exigencias del grupo.

Sin duda el control a los deportistas trae importantes y múltiples datos a cerca del entrenamiento. De esta manera se puede ajustar las cargas a las posibilidades del equipo y evaluar periódicamente el grado de evolución y recuperación del organismo.

Hay dos conceptos que hay que diferenciar a la hora de valorar un test:

A/ Con relación a la norma: Se establece la valoración conforme a unas tablas estadísticamente predeterminadas. Es una referencia exterior al individuo y la frialdad de los números " señalarían " al deportista particularmente con respecto al grupo.

B/ Con relación al criterio: Dando por valido las tablas predeterminadas, se añade el criterio del cuerpo técnico que puede ver una mejora y otras cualidades que hacen encajar al jugador en los esquemas y objetivos del grupo. **Ver grafico.**

| MARCO TEÓRICO-PRÁCTICO | CON RELACIÓN A LA NORMA | CON RELACIÓN AL CRITERIO |
|-------------------------------|---|---|
| OBJETIVO BUSCADO | SITUAR AL DEPORTISTA CON RESPECTO A LOS OTROS | VERIFICAR LAS VIRTUDES DEL DEPORTISTA CON EL GRUPO |
| REGISTRO DE LOS DATOS | MEDICIÓN | MEDICIÓN-OBSERVACIÓN-VALIDACIÓN |
| TIPOS DE PRUEBAS | ESTANDARIZADAS | CONSTRUIDAS EN FUNCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DEPORTISTAS |
| COMPARACIÓN DE LOS RESULTADOS | CON LOS RESULTADOS DE LOS OTROS DEPORTISTAS | CON COMPORTAMIENTOS DEFINIDOS PREVIAMENTE Y OBJETIVOS COLECTIVOS |
| SISTEMA DE REFERENCIA | RESULTADOS DE UNA POBLACIÓN DETERMINADA O ELEGIDA | COMPETENCIAS MANIFIESTAS DE UNA FORMACIÓN TÁCTICA-TÉCNICA-FÍSICA |

Hay numerosos test que pueden valorar las características de los jugadores. Por poner unos ejemplos que se ajustan a nuestro deporte:

- **Valoración Potencia Aeróbica Máxima:** Test de Leger Lambert o la variante Conco-Navette, Test de Malher. Podemos comprobar el VO2max. Régimen de pulsaciones, distancia recorrida y velocidad.
- **Valoración Velocidad de Desplazamiento:** Recorrer una distancia de 5 metros ida y vuelta 10 veces.
- **Valoración de Velocidad:** A distancia de 20 metros o 30 metros. Desde parado y lanzados.
- **Fuerza tren inferior.**

A continuación mostramos ejemplos de algunos de los datos de estos controles. Estos están sujetos a unas tablas estadísticas recogidas en numerosos muestreos nacionales e internacionales (colegios , escuelas deportivas etc.) desde 1.960. La ultima corrección data de 1.995. La comparativa tiene como referencia a chicos de entre 18 y 20 años. Un abrazo para todos de Juan Carlos Martínez Díaz-Valdés. Buena suerte.

| NOMBRE | BUBI | FECHA | 23.09.09 | Nº PERIODOS | 13.5 |
|-------------------|---------------------|-----------|----------|-------------------|-----------|
| EJERCICIO | TEST COURSE-NAVETTE | HORA | 20 : 30 | VELOCIDAD | 14,5 KM/H |
| DEPORTE | FÚTBOL SALA | PESO-EDAD | 61 27 | DISTANCIA | 2.605M. |
| DURACIÓN | 20 MINUTOS | ESTATURA | 178CM. | PULSAC. FINALES | 180 |
| PULSAC. INICIALES | 80 | VOZMAX. | 61,3 | PULSAC. 1'DESCAN. | 128 |
| OBSERVACIONES | | | | | |

| 3ª SEMANA : 27 SEPTIEMBRE | | | | 4ª SEMANA : 1 OCTUBRE | | | |
|---------------------------|---------|---------|---------|-----------------------|---------|---------|--------|
| INDICADOR | PRIMERO | SEGUNDO | TERCERO | PRIMERO | SEGUNDO | TERCERO | CUARTO |
| SEMANA | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| DIAS | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| HORA | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| VELOCIDAD | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| DISTANCIA | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| PULSACIONES | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| VOZMAX | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| RECUPERACION | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| OTROS | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |

| INDICADOR | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| SEMANA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| DIAS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| HORA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| VELOCIDAD | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| DISTANCIA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| PULSACIONES | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| VOZMAX | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| RECUPERACION | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| OTROS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

