

LA VOZ DE SOCIOS E HINCHAS.

LISTA 2.



Introducción

La organización interna de club de Deportes Cobreloa es un elemento esencial para tener en cuenta en la consecución de los objetivos marcados para el club.

Para poder realizar buenas actuaciones dentro del campo competitivo, es necesario disponer de una buena organización y una estructura firme en todos los ámbitos de la institución. Estos ámbitos van desde una directiva competente hasta la organización de los mesociclos (adaptación) sin competencias, pasando principalmente por la confección de un cuerpo técnico competitivo y la plantilla de jugadores acorde a los objetivos planteados para el éxito del club, así como también la planificación de entrenamientos y partidos a disputar.

Respecto a una buena periodización, cabe destacar la organización del entrenamiento en macrociclo (planificación a largo plazo), 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 un objetivo común que deberá ser la consecución de la meta o el fin propuesto al inicio de la planificación de la temporada enfocada a establecer y recuperar una identidad futbolística potente que por muchos años nos llenó de éxito y jornadas gloriosas en el fútbol nacional e internacional.

- **Objetivos del Plan**

- **Acciones:**

- Evaluación del Rendimiento Actual del plantel:**

- Realizar un análisis exhaustivo de los últimos partidos, considerando estadísticas de jugadores, tácticas empleadas y rendimiento físico.
 - Utilizar herramientas de análisis de datos para obtener información sobre el rendimiento individual y colectivo.

- **Programa de Entrenamiento Integral:**

- Desarrollar un plan de entrenamiento que contemple:

- Preparación física: Rutinas de acondicionamiento acorde a las exigencias y resistencia física para un alto nivel de rendimiento de cada jugador del plantel.
 - Preparación técnica: Ejercicios específicos para cada posición en el campo.
 - Preparación táctica: Análisis de equipos rivales y simulaciones de juego.
 - Preparación psicológica: Trabajar con un psicólogo deportivo para fortalecer la mentalidad del equipo.

- **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 Cobreloa junto al presidente y además desarrollar labores con las autoridades y organismos directivos encargados de temas relacionados con el primer equipo. Los directivos, además de exigir resultados deportivos, deberán 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.

Uno de los objetivos principales de club deportes Cobreloa es la de disponer de un plantel 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.

➤ **Dentro de los distintos departamentos directivos, podemos distinguir los siguientes:**

- **Director deportivo.**

Confeccionar la plantilla de jugadores en conjunto con el director técnico, Además, es el responsable de que exista una buena coordinación dentro del departamento deportivo.

- **Director comercial y de marketing.**

Gestionar la venta del merchandising del club e Interactuar con los patrocinadores de manera permanente con transparencia y claridad de sus inversiones con el club y de esta manera poder gestionar mayores recursos para la institución.

- **Dirección de comunicaciones.**

Será el responsable (periodista) absoluto de gestionar directamente con los medios de comunicación (escrita, radial y RRSS) teniendo la potestad de transmitir a todos los medios que lo soliciten la información precisa de la actualidad del equipo.

- **Dirección del área de la administración.**

Planificar, controlar y cumplir con el presupuesto anual del club manteniendo y aumentando los recursos disponibles para el buen desarrollo de los objetivos planteados en el éxito deportivo de la institución.

➤ **Confección de un cuerpo técnico competitivo y transversal (identidad deportiva)**

- **Director Técnico.**

Es el responsable de dirigir, instruir y entrenar al plantel de todas las series y ayudantes del equipo. Elegirá el sistema de juego que sea altamente competitivo, siempre en función de los jugadores de los que disponga. A su vez, será el responsable de conseguir que cada uno de los jugadores consiga su máximo rendimiento deportivo individual y que influya positivamente en el colectivo.

- **Ayudante Técnico.**

Es responsable directo en su condición de técnico, el cual trabajará directa y estrechamente con el director técnico y ayudará directamente a la hora de decidir la táctica colectiva a seguir y colaborará de manera directa y permanente en la realización, planificación y ejecución de los trabajos de entrenamiento en conjunto con el director técnico, La confianza y fidelidad entre ambos será esencial para el buen funcionamiento, trabajo y gestión del plantel. Siendo permanentemente controlados por los directores responsables en el cumplimiento de cada una de sus funciones contractuales.

- **Preparador físico.**

Su función principal será la de conseguir deportistas de alto rendimiento en el plano futbolístico y psicológico consiguiendo que los jugadores no sufran lesiones y estén disponibles cada vez que el cuerpo técnico los requiera.

Esta persona se encarga de cuantificar la carga de entrenamiento semanal y específicamente en cada sesión, de tal manera que se garantice el mantenimiento y mejora de la condición física de cada jugador. Por ello, no se dejará en ninguna circunstancia obviar el trabajo que supone estar en conformidad con el entrenador para evitar que estas se conviertan en relaciones negativas entre ambas partes.

Se establecerá además que, para prevenir el alto número de lesiones, tanto físicas como psicológicas, tendrán que considerar un aumento progresivo de las demandas físicas en los entrenamientos e incluir días de descanso para incentivar la recuperación muscular y psicológica de los jugadores del plantel. Es importante dominar, controlar y conocer el nivel de activación de cada persona que conforma el equipo.

Es necesario tener controladas las diferentes estrategias ya planificadas para utilizar en cada circunstancia y elegir así, la más apropiada.

- **Continuidad de jugadores.**

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

- **Fichaje de jugadores.**

Este trabajo se realizará entre el cuerpo técnico y el director deportivo los cuales se ocuparán de esta función. Los primeros para cubrir las necesidades competitivas solicitadas por el cuerpo técnico, el segundo para iniciar negociaciones. Es importante tener informes de buena calidad y fiables acerca de los jugadores interesados, se exigirá la observación directa de 2 o 3 partidos ya que es necesario ver "in situ" y para tomar una decisión de acuerdo a sus competencias físicas, psicológicas y sociales. Se confeccionará de manera adecuada y tiempo la plantilla de jugadores, delimitando las características exigidas para conformar un equipo de alto nivel competitivo, para el periodo el cual se dispondrá de su servicio como jugador profesional de Club de Deportes Cobreloa. Sus funciones laborales y sociales como profesionales del deporte se mantendrán dentro de una evaluación constante tomando en consideración los aspectos legales que con ello conlleva su contrato profesional con Cobreloa.

- **Promoción de jóvenes para el primer equipo.**

Se va a considerar, primeramente, el rendimiento y comportamiento en la división de su categoría, se realizará un trabajo en conjunto con su director técnico e ingresará a un proceso evaluativo de sus competencias en conjunto con el plantel profesional (primer equipo). Se trabajará fuertemente en la formación de jóvenes para lograr el más alto nivel deportivo para así poder disponer de la mejor cantera para el mercado nacional e internacional.

- **Fisioterapeuta.**

Esta persona es responsable de realizar evaluaciones para una exitosa recuperación utilizando técnicas y equipamiento especializado.

- **Cuerpo Médico.**

Se encargará de la prevención y el tratamiento de lesiones deportivas y la mejora fisiológica y mental a través de la actividad física que percibe y que controla.

- **Entrenador de porteros.**

Se encargará de acondicionamiento tanto físico como mentalmente en el entrenamiento del staff de arqueros del equipo según los requerimientos del cuerpo técnico para determinar su planificación.

- **Re-adaptador físico.**

Es el responsable de diseñar el plan de recuperación, por medio de entrenamientos específicos, que sea más adecuado para cada caso. Prevención de lesiones. También es su cometido asegurar la recuperación completa del deportista y evitar futuras lesiones por medio de su plan de entrenamiento.

- **Utilero.**

Su función es asegurarse de que los jugadores tengan todo lo necesario para los entrenamientos y partidos, hasta mantener en orden el vestuario y cuidar los detalles más pequeños que pueden marcar la diferencia en el rendimiento del equipo.

- **Delegado.**

En la mayoría de los casos será el representante institucional del Club. Por normativa, será responsable de tratar con los árbitros y con el club rival, su función es encargarse del control de estadísticas, sanciones, horarios de partido y todo el trabajo logístico necesario para el buen desarrollo deportivo de Cobreloa.

- **Psicólogo deportivo.**

Su función es asesorar a los deportistas para que puedan mejorar su atención y concentración, gestionen mejor sus emociones, aumenten su motivación, reduzcan la ansiedad pre competición y fortalezcan la confianza en sí mismos. Acompañamiento psicológico durante la lesión.

- **Análisis del club.**

Experto que analiza el rendimiento de equipos, jugadores o estrategias proporcionando información muy valiosa que se basa en el estudio de datos y estadísticas.

- **Recursos humanos.**

El objetivo principal del departamento de Recursos Humanos es conseguir que en cada departamento trabajen las personas más adecuadas a las labores que allí se realizan, es decir, garantizar que cada posición dentro de la empresa está cubierta por la mejor candidatura posible.

Nivel deportivo, brindar capacitaciones a través de su plataforma para que sus colaboradores estén más preparados en conocimientos y resolución de problemas.

- **Recursos y materiales de trabajo deportivo.**

Es fundamental y necesario saber con qué contamos, 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. Como directivos del club exigiremos al personal tener material de calidad suficiente que permita al cuerpo técnico realizar entrenamientos acordes a las exigencias profesionales y de alta competencia, acorde a los contenidos y planificaciones que se deben abordar para enfrentar cada encuentro competitivo.

- **Campos de entrenamiento.**

Es muy necesario tener variedad en los campos de entrenamiento y estos deben ser de diferente superficie. Disponer idealmente de a lo menos dos campos de césped natural, un campo de césped artificial y un campo de fútbol sala para fortalecer el trabajo táctico y técnico dentro del campo de juego. Con esto lo que conseguimos es que ante cualquier situación o adversidad haya campo disponible (Lluvia, rival que juegue en campo de césped artificial, entre otras condiciones) Se dispondrá de otras instalaciones como gimnasios ya que es muy necesario para poder desarrollar al máximo el nivel físico del plantel.

- **Elaboración pretemporada.**

Desde el fin del receso de la temporada anterior se contempla 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 contempla un trabajo de acondicionamiento físico, sociológico y motivacional usando todos los recursos dispuestos para lograr una pretemporada del más alto nivel deportivo en distintas condiciones geográficas de nuestra región. Dicho proceso se trabajará arduamente, no afectando bruscamente el acondicionamiento de los jugadores. Posteriormente 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. (hace referencia a la estabilidad de la zona central del cuerpo). Sugieren que la falta de esta se relaciona con el síndrome de dolor lumbar y lesiones en los miembros inferiores.

- **Planificación de la pretemporada y su ejecución.**

La preparación del cuerpo técnico debe ser idónea para llevar a un deportista a su más alto nivel capaces de construir un entrenamiento en el cual se consigan los objetivos físicos planteados, se trabajen los contenidos técnico-tácticos planificados y con ello hagamos una sesión de entrenamiento de calidad. La Importancia del trabajo físico integrado en el entrenamiento técnico-táctico.

Respecto a las tareas preventivas se deberá trabajar, fuerza compensatoria, propiocepción y tareas de coordinación. En todas las sesiones se exigirá trabajar alguna tarea preventiva y en función del microciclo donde estemos habrá más o menos frecuencia de estas en las sesiones. En las primeras semanas de pretemporada, se solicitará de manera importante trabajar al menos en el 50% de las sesiones de cada contenido. Respecto a los partidos amistosos de local o visita para preparar el inicio de campeonato se llevará a cabo en consenso y con ideas de unos y otros profesionales del ámbito respecto al nivel de los rivales, se promoverá la posibilidad de organizar campeonatos cuadrangulares con equipos nacionales e internacionales y así de esta manera tomar un pulso más competitivo antes del inicio del campeonato oficial, trabajo que se desarrollará con gestiones de marketing, auspiciadores y derechos televisivos para no afectar las arcas económicas del club y de esta manera se podrán obtener beneficios económicos y deportivos para Cobreloa. Por último y no menos importante, es de vital importancia trabajar la dinámica de equipo y trabajo. Esta se trabajará tanto en los entrenamientos como fuera de los mismos. Finalizada la pretemporada podemos determinar estos dos objetivos que serán fundamentales dentro de nuestras aspiraciones como directiva.

- **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, prevenir lesiones por sobrecargas, contracturas y en casos más graves, roturas musculares.

- **Puesta a punto del sistema, identidad y estilo de juego.**

Además de conseguir esos objetivos físicos, se ha de haber trabajado todas las fases del juego ayudándose de los entrenamientos y partidos para que desde el inicio de campeonato el equipo sepa a qué jugar, cómo jugar y qué funciones deben cumplir en cada puesto en el campo de juego generando y recuperando la identidad futbolística que caracterizó por muchos años a Cobreloa y que lo llevó a una historia rica de triunfos y alegrías para sus socios, hinchas y simpatizantes.

- **Dinámicas de grupo.**

Lo más importante es que los jugadores creen un ambiente grato 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 concientizar en los objetivos propuestos, generando instancias para potenciar estas dinámicas de grupo.

- **Relación con la directiva, funcionarios y los socios del club.**

Se trabajará arduamente en desarrollar el concepto de “familia Cobrelaina”, fomentando y respetando el lugar que ocupa cada miembro, fortaleciendo lazos y trabajando bajo la inclusión y dentro de los aspectos legales exigidos por la legislación vigente.

Resguardando el bienestar personal, social y laboral de todos los funcionarios de la institución.

- **Solidaridad.**

En el esfuerzo, en la dedicación. Ya que Todas las personas y por diferentes roles que tengan cada una, tiene que existir el respeto, solidaridad y ayuda mutua ya que son los mecanismos más importantes para que las empresas sean exitosas y así de esta manera podremos obtener el crecimiento de un club con identidad deportiva victoriosa y proyectada a mediano y largo plazo.

- **Sentido de superación grupal del plantel.**

El sentido de pertenencia es la identificación subjetiva de un individuo respecto a un grupo o comunidad en donde se siente cómodo, bienvenido y/o aceptado, es decir, donde siente que pertenece y será un aporte importante para el plantel deportivo, generando metas en común.

- **Entrenamientos durante la competición.**

Se exigirá al cuerpo técnico una planificación semana a semana dependiendo del rival a enfrentar 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 analizar y estudiar su estrategia de juego para evaluar sus debilidades, amenazas y fortalezas para así lograr neutralizar el planteamiento utilizado por el equipo contrario. Se utilizará el mayor recurso humano y técnico para el microciclo semanal con objeto de conseguir la victoria en cada encuentro disputado, lógicamente, se requiere un trabajo constante e interdisciplinar entre el cuerpo técnico y los preparadores físicos.

- **Respetar principios del entrenamiento.**

Se debe dar pie y énfasis en cumplir los objetivos de la sesión o del microciclo semanal, existen máximas que deben respetarse. Estos principios se evaluarán permanentemente por el director deportivo, directores 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.

- **Intensidad e identidad de juego óptima.**

Se exigirá un nivel de intensidad acorde a los objetivos que pretendemos. Relacionado con la seriedad en el trabajo, el esfuerzo de los jugadores y con la ilusión de disfrutar realizando los entrenamientos. Todos tienen la responsabilidad en la ejecución de la realización de los trabajos planificados, debemos comprometernos a estar en el más alto nivel deportivo que cumpla con nuestras demandas.

- **Volumen de trabajo adecuado.**

Es misión de todo el cuerpo técnico y médico llevar a cada futbolista independiente de su categoría al más alto nivel deportivo. Será vital realizar un trabajo profesional y minucioso para evitar lesiones y el desgaste físico ya que es fundamental llegar en condiciones óptimas a cada partido.

- **Competitividad.**

Se velará por generar los lineamientos donde exista una alta competición dentro de las sesiones. desde la confección del plantel, teniendo un número de jugadores absolutamente comprometidos en dar y rendir el 100% para que nos otorgue un rendimiento óptimo en cada uno de sus puestos.

- **Entrenamientos dinámicos en su mayoría.**

Mayor tiempo útil del entrenamiento donde también se añade el tiempo destinado a la recuperación entre ejercicios, los entrenamientos deberán ser más aprovechados. Actualmente el tiempo útil de entrenamiento se encuentra aproximadamente en trabajos de un 80% del tiempo total, dejando siempre un margen de tiempo para explicaciones, las cuales deberán de ser claras, precisas y puntuales, evitando alargarse, pero asegurándose del pleno entendimiento por parte del jugador.

- **Entrenamientos integrados dentro de la temporada de competición.**

Los trabajos que plantee o planifique el cuerpo técnico, sea cual sea el objetivo físico y técnico, deberán estar dentro de la identidad futbolística de Cobreloa la cual se debe llevar siempre en todas sus categorías, además de la idea táctica con la que se tienen para plantear los partidos. Al no tener en cuenta estos puntos, provocará que al momento de competir se convierta en un factor determinante al no optimizar cada minuto de entrenamiento para mejorar así aspectos tácticos en referencia a situaciones que se pueden presentar en el desarrollo del juego.

- **Partidos en competición.**

En un partido pueden darse circunstancias poco controlables es por esto por lo que se debe mantener una pauta adecuada para tener más cerca el éxito requerido en la competición.

- **Proceso de Concentración.**

Tener en cuenta las situaciones fuera del proceso de concentración lo cual se contará con apoyo técnico encabezado por un profesional idóneo en psicología deportiva, lo cual deberá implementar técnicas que favorezcan el bienestar emocional, manejos de ansiedad previo a los encuentros y desafíos que deberá enfrentar. Considerando las exigencias que conlleva esta disciplina de tan alta exigencia.

- **Adecuada alimentación para los jugadores.**

Gestionar y evaluar adecuadamente la alimentación, basado en programas dirigidos por nutricionistas deportivo, que trabaje con el cuerpo técnicos.

- **Calentamiento idóneo.**

El cuerpo técnico en conjunto con el preparador físico desarrollara un programa ideal de trabajo que sea técnicamente efectivo se tomaran las debidas precauciones de no confundir motivación con ansiedad, trabajo con psicólogo deportivo, ya que es muy importante que los jugadores controlen las emociones para que no pasen de nivel de motivación a ansiedad. Este trabajo se desarrollará con la participación del psicólogo deportivo, así como la del preparador físico que interactúa con ellos durante el calentamiento.

- **Mesociclos sin competición (recesos fecha FIFA etc.)**

Se le solicitará al cuerpo técnico combinar entrenamientos presenciales del plantel, con entrenamientos alternativos de manera individual con los jugadores. Para así poder conseguir que se mantenga la afinidad y sentimiento de grupo, no se deberá perder demasiado tiempo y ritmo de juego, además, al realizar las sesiones alternativas, trabajar de manera algo más general las capacidades condicionales con tareas sencillas carrera continua, circuito general de fuerza y resistencia entre otras actividades que determine el preparador físico.

- **Ajustar las cargas de trabajo.**

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

- **Trabajo físico preventivo.**

Sera muy importante que durante la temporada y debido a que se pueden presentar menos facilidades o complicaciones debido a la sobre carga de los distintos campeonatos se deban enfrentar el introducir en las sesiones prácticas que faciliten la recuperación de jugadores que se encuentren resentidos, aprovechando que no hay competición, se deberá disponer de más tiempo para este trabajo esencialmente en la 2ª parte de la temporada donde pueden aparecer signos de la fatiga acumulada.

- **Contratación de Personal Clave.**

- **Encargado Legal:** Incorporar a un profesional del derecho especializado en deportes que supervise contratos, cláusulas de contrato para deportistas profesionales y aspectos legales del club.

- **Gerente de Comunicaciones:** Este puesto será crucial para gestionar la relación con los medios y la comunidad y así mantener informados a los socios e hinchas sobre la actualidad deportiva del club.

Compromisos del Club.

El Club de deportes Cobreloa se compromete a implementar este plan de trabajo deportivo con un enfoque en la sostenibilidad, sustentabilidad, la ética y el respeto por todos los involucrados. Reconocemos que los desafíos son grandes o quizá gigantes como es nuestra consigna, pero estamos decididos a trabajar en conjunto con ustedes los socios, hinchas y simpatizantes para lograr el éxito que todos queremos para nuestro GRAN COBRELOA.

Conclusión.

Cobreloa, como institución histórica del fútbol chileno, enfrenta grandes desafíos en este momento. Sin embargo, creemos firmemente que, con una organización eficiente, una estrategia deportiva sólida, y una relación más estrecha con la comunidad Cobreloina podemos superar las dificultades actuales y volver a ser el equipo grande y competitivo que siempre hemos sido.

La implementación de esta propuesta no solo revitalizará la estructura deportiva del club, sino que también fomentará un sentido renovado de pertenencia y orgullo en nuestros hinchas. La voz de la hinchada será fundamental en este proceso, y juntos, trabajaremos para asegurar que Cobreloa recupere su lugar en lo más alto del fútbol chileno.

Invitamos a todos a unirse a este esfuerzo y ser parte del cambio que llevará al club hacia un futuro más brillante, consolidando nuestros valores y nuestra identidad como una verdadera familia.

Compromiso de nuestro equipo de trabajo

Todos los miembros del equipo directivo y administrativo se comprometen a trabajar en conjunto para implementar este plan, priorizando siempre el bienestar del club sus socios y sus hinchas.

Responsabilidad y Ética:

Asumir la responsabilidad de actuar de manera ética y transparente en todas las decisiones y acciones tomadas, asegurando que los intereses del club y de la comunidad sean siempre la prioridad priorizando la participación de sus dueños LOS SOCIOS.