



SISTEMA DE CERTIFICACIÓN DE
FUTBOL DEL SECTOR AMATEUR

Manual de Capacitación

“Director Técnico de fútbol del
Sector Amateur en etapa base”



“Director Técnico de fútbol del Sector Amateur en etapa base”

Capacitación y evaluación por competencias laborales



SiceFut

El Sistema de Certificación de Fútbol del Sector Amateur (SiceFut) es el medio con el cual la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte (UFD), así como la Federación Mexicana de Fútbol Asociación (FEMEXFUT), promueven capacitación y certificación para las personas que de manera autodidacta, por su experiencia laboral o por sus estudios sin reconocimiento oficial, han adquirido los conocimientos y habilidades para desempeñarse laboralmente en el ámbito del fútbol en alguno de los siguientes perfiles: Árbitro Deportivo, Director Técnico, Preparador Físico y Gestor de Eventos de fútbol en el sector amateur.

La importancia del Sistema de Certificación de Fútbol del Sector Amateur (SiceFut), radica en la

búsqueda y unificación de criterios de capacitación y evaluación que optimicen las habilidades profesionales adquiridas previamente por los profesionales del fútbol. Su objetivo principal es ampliar la cobertura y homogenizar las competencias laborales del fútbol en el sector amateur.

El SiceFut tiene como fundamento pedagógico el modelo educativo basado en competencias laborales, por lo que mediante la capacitación se adquieren los conocimientos, habilidades y actitudes para desempeñarse en un puesto ocupacional de fútbol del sector amateur.

Su misión es actualizar y perfeccionar en forma constante el modelo de capacitación y certificación de competencias laborales de fútbol del sector amateur, haciéndolas vigentes para los usuarios interesados.

Puesto ocupacional

Entrenar a futbolistas en etapa de futbol base



Función 1 de 3

Organizar la preparación de futbolistas en etapa de futbol base

Función 2 de 3

Desarrollar la preparación de futbolistas en etapa de futbol base

Función 3 de 3

Dirigir al equipo durante un partido de futbol en etapa de futbol base

Introducción

El manual de **"Director Técnico de fútbol del Sector Amateur en etapa base"**, es un recurso didáctico para la capacitación del instructor deportivo, pues le otorga los conocimientos y los elementos necesarios para garantizar una práctica segura y eficaz.

El manual se estructura en tres unidades: en la primera se aborda la forma en que se organizan y planifican las sesiones de entrenamiento, proporcionándole al Director Técnico diversas alternativas de organización y formatos de los que puede echar mano para realizar su planificación, además de analizar las condiciones y medios que se deben tomar en cuenta para la implementación de un entrenamiento o juego.

En la segunda unidad se expone la forma en que se prepara técnica y físicamente en los entrenamientos a

los futbolistas en la etapa base, de tal forma que el Director Técnico sepa que de acuerdo a la edad y experiencia de los jugadores, implementará diversas acciones para el desarrollo de su entrenamiento.

Finalmente, en la tercera se definen los roles y funciones que tiene un Director Técnico durante un partido de fútbol, ya que se determinan las cuestiones estratégicas que efectuará antes, durante y después de un entrenamiento o partido. Así mismo, se realizan diversas recomendaciones que puede tomar en cuenta en caso de que quiera o necesite organizar torneos.

En conclusión, se espera que este manual dirigido a los directores Técnicos del Sector Amateur de etapa base sea un parteaguas para la redefinición de la enseñanza teórico - práctica del fútbol base.

Introducción

Presentación

Unidad I Organización de una sesión de entrenamiento

Planificación

- Principios metodológicos
- Etapas de crecimiento y desarrollo de 6 a 12 años
- Plan semanal
- Plan de la sesión

Condiciones y medios de entrenamiento

- Equipamiento y terreno de juego
- Material deportivo

Formas organizativas

Unidad II Desarrollo de la preparación de los futbolistas

Metodología del entrenamiento

- Rol y función del entrenador-formador
- Relación entre objetivos y contenidos
- Momentos didácticos
- Espacio reducido

Capacidades coordinativas y condicionales

- Capacidades coordinativas
- Capacidades condicionales
- Fundamentos técnicos

Hidratación y fatiga

Unidad III Dirigir un equipo durante un partido

Roles y funciones de los jugadores

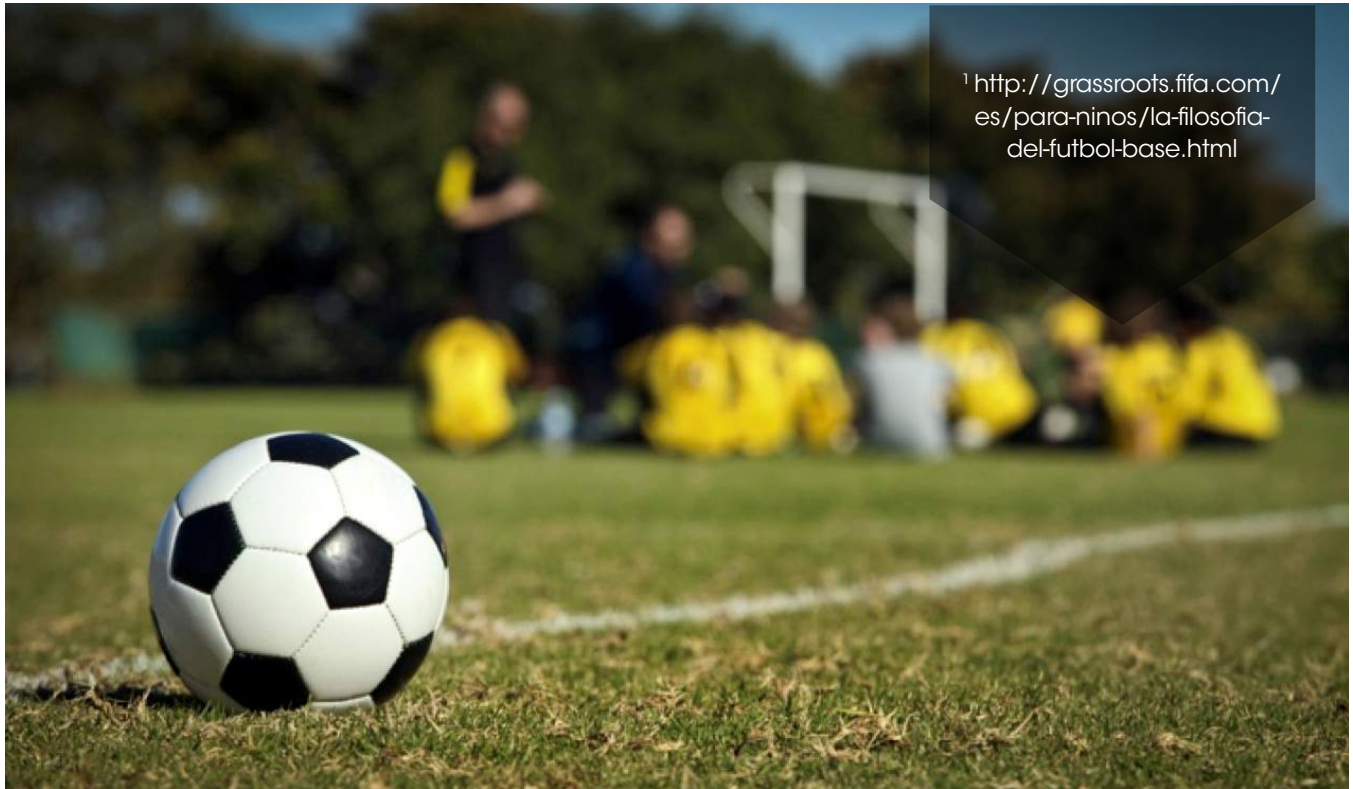
Rol y función del entrenador durante el partido

- Calentamiento para el partido
- Retroalimentación después del partido
- Seguridad y primera asistencia en el fútbol
- Organización de torneos internos

Referencias

Anexos

Directorios



¹ <http://grassroots.fifa.com/es/para-ninos/la-filosofia-del-futbol-base.html>

Presentación

La filosofía del fútbol base se fundamenta en las decisiones didácticas y procedimientos metodológicos que se proponen y desarrollan en este manual para entrenadores - formadores, con la finalidad de cambiar la enseñanza tradicional del fútbol en nuestro país y que considera ideas desarrolladas

en todo el mundo. Por ejemplo, el programa "Grassroots", desarrollado por la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA), el cual menciona que el fútbol base ofrece a todos la posibilidad de jugar fútbol, sin discriminación y con un mínimo de infraestructuras. (FIFA, 2012, p. 11).



Los principios del programa Grassroots son:

Desarrollar el juego

- Hacer que el futbolista descubra la pasión del fútbol.
- Llevar el fútbol a la mayor cantidad de personas; atraer a nuevos jugadores proporcionándoles acceso al fútbol en su entorno, independientemente de su edad, sexo, condición física, color de piel, religión u origen étnico.

El fútbol base, fútbol para todos

- Para unos el fútbol es un conjunto de actividades recreativas; para otros, representa una práctica de forma organizada, con entrenamientos y partidos en el marco de la escuela o de un club.

Jugar es la mejor forma de aprender...

- Las relaciones humanas, el espíritu de equipo y la diversión son los elementos esenciales del fútbol base.
- El concepto de aprender jugando con ayuda de un entrenador- formador está diseñado para hacer llegar a todos los niños el fútbol de forma dinámica, sencilla, apasionada y motivadora, respetando las características físicas, fisiológicas y psicológicas de los niños.

Los niños no son adultos pequeños

- En el mundo el fútbol es una de las principales distracciones, la mejor herramienta de integración social y un excelente medio de expresión.

¿Cómo aprendieron a jugar futbol los jugadores famosos?

Jugadores exitosos, como Maradona, Pelé, Messi, Cristiano Ronaldo y Cuauhtémoc Blanco, entre otros, tienen un punto en común en su formación como jugadores de fútbol: en su infancia no tuvieron entrenadores formales, por lo que adquirieron su experiencia en el ámbito del fútbol de la calle, mediante miles de horas de práctica.

Las características del fútbol callejero consisten principalmente en:

Se preguntarán, cómo pudieron estos talentos de fútbol desarrollar tanta creatividad, inteligencia de juego y habilidades técnicas sin que nadie les hubiera enseñado. La clave es el llamado **APRENDIZAJE IMPLÍCITO** (véase la Figura 1), esto significa que el ser humano es capaz de aprender mediante ensayo y error en situaciones que se repiten miles de veces.



Ejemplo:

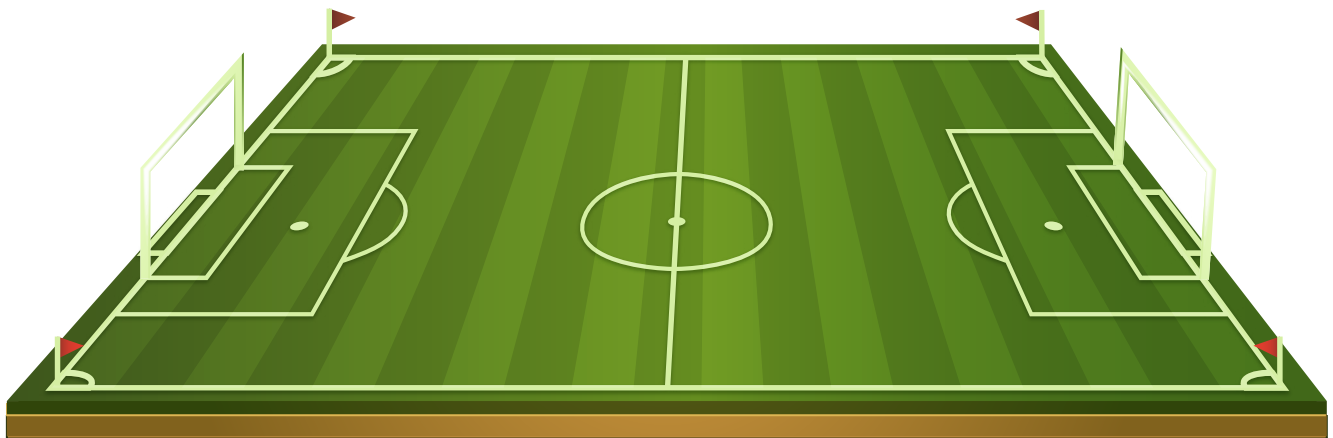
Pensemos, en una situación de ataque frente a la portería,

En ese momento, se exige la decisión del jugador, que podría ser:

1) Pasarlo a un compañero mejor posicionado que él o, a

2) Aprovechar un espacio en la defensa para tirar a gol.

En cada toma de decisión, el jugador anticipa el resultado de su acción (en su mente) y lo compara con lo sucedido en la realidad.



Si su decisión resultó exitosa, el jugador volverá a tomar la misma decisión en una situación similar; en caso de un resultado negativo, el jugador modificará su acción en la siguiente situación similar de acuerdo con el error detectado.

Con el tiempo, el jugador estabilizará y afinará sus decisiones con base en los refuerzos y diferenciaciones, lo que se traducirá, con el paso del tiempo, en experiencia durante el juego.

Si los niños juegan diariamente varias horas de manera libre, su capacidad de tomar decisiones correctas en las diferentes situaciones se desarrollará con mayor rapidez; aunque pueden existir diferencias individuales, estas pueden explicarse mediante el concepto de talento.

Independientemente de esto, cada futbolista

mejorará sus capacidades cognitivo-motrices y perfeccionará sus habilidades técnicas a través del descubrimiento de la ejecución más eficaz en cada situación de juego.

El juego en la calle es el punto de partida de la filosofía de la enseñanza del fútbol, cuya esencia es el juego libre; sin embargo, la inseguridad, la falta de espacios adecuados y la competencia entre el fútbol y otras actividades de tiempo libre (juegos de video, otras ofertas deportivas y artísticas), disminuyen hoy en día las posibilidades de que los niños jueguen en la calle.

Considerando lo anterior, la tarea principal del entrenador-formador en el fútbol base será la aceleración del proceso del aprendizaje implícito, por lo que el fútbol organizado tiene la obligación de lograr este proceso en mucho menos horas.



¿Cómo se enseña en el fútbol base?

Para poder acelerar el proceso de desarrollo de los futbolistas, la tarea del entrenador-formador consistirá, principalmente, en asegurar que los jugadores se enfrenten con la mayor frecuencia posible a aquellas situaciones en las que pueden aprender cualquiera de los objetivos del fútbol base, esto mediante el diseño de formas de juego cuyas condiciones y reglas provoquen la repetición de las situaciones relevantes para que el futbolista descubra y aprenda, poco

a poco mediante acierto y error la solución deseada según el objetivo planteado.

La ejecución técnica debe ser realizada no de manera aislada sino siempre con relación a una situación de juego, el futbolista descubra la mejor solución por sí mismo. En caso contrario, deberá permitirle realizar preguntas, observaciones o análisis de los compañeros u otros modelos, incluido el del propio entrenador.



El juego: medio fundamental del futbol base



“El juego es la mejor forma de aprender y, ante todo, los jóvenes deben divertirse” (FIFA, 2012, p. 10), lo anterior aclara la importancia del juego libre y constante para los niños y jóvenes y su proceso de aprendizaje.

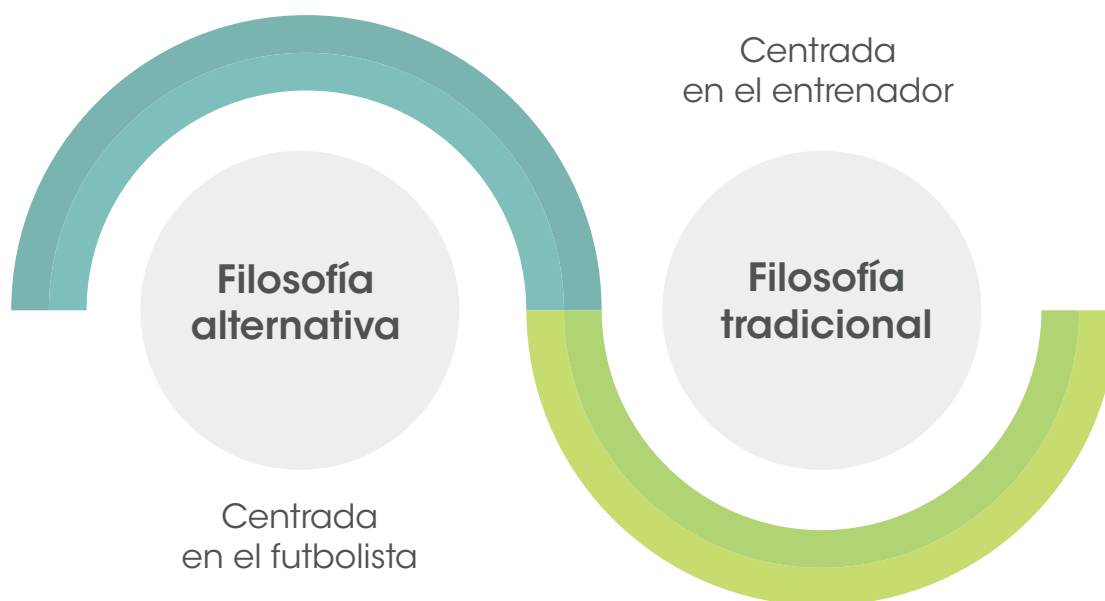
El juego tiene dos características fundamentales: es una actividad libre con muchas situaciones imprevisibles para los participantes y exige competencia, lo que implica la comparación entre los futbolistas

y equipos y la determinación de un ganador. La competencia asegura la motivación de los jugadores de realizar sus acciones en el juego de la mejor manera posible, condición previa para un aprendizaje significativo; además, implica que el contrario tratará siempre de evitar el logro de las intenciones del rival, lo que permitirá una evaluación adecuada de cada toma de decisiones, base para los procesos de refuerzo y de diferenciación del aprendizaje implícito.

Filosofía alternativa vs filosofía tradicional

La finalidad de la capacitación de entrenadores es lograr que, de acuerdo con la filosofía del fútbol base aquí descrita, los niños y jóvenes tengan la oportunidad de desarrollar libre y óptimamente sus capacidades y habilidades futbolísticas; esto implica que puedan participar en las ofertas del aprendizaje de este deporte en condiciones de igualdad y de acuerdo con su nivel de rendimiento individual.

Esta capacitación para el Director Técnico debe contribuir al cambio de la filosofía tradicional, que tiene como objetivo ganar, concentrándose en los futbolistas más talentosos, a la nueva filosofía, propuesta en este manual denominada alternativa, donde el objetivo es la formación gradual y progresiva de todos los jóvenes futbolistas, mediante el juego libre y el descubrimiento guiado.



Filosofía Tradicional	Filosofía Alternativa
Objetivo: GANAR	Objetivo: FORMAR
<p>Se favorece a niños y jóvenes con un desarrollo acelerado físico y técnico y los menos fuertes quedan atrás. "El fútbol es antidemocrático"</p>	<p>Todos tienen el mismo derecho de jugar independientemente de su físico y sus capacidades. "El fútbol es democrático"</p>
<p>Desde temprana edad se le da importancia a la táctica colectiva.</p>	<p>Los partidos sirven para evaluar las habilidades técnicas e ir desarrollando la táctica individual y grupal.</p>
<p>El entrenador prepara para ganar el juego y/o el campeonato.</p>	<p>El entrenador-formador prepara con el fin de estimular, mejorar el rendimiento y permitir el aprendizaje de todos los jugadores.</p>
<p>El entrenador manda e instruye durante el partido desde la línea lateral y busca evitar errores de los jugadores.</p>	<p>El entrenador da al jugador la libertad de decidir cada acción en la cancha y permite el aprendizaje a partir de los errores.</p>
<p>Durante los partidos se juega con un número excesivo de jugadores en la cancha, lo que ocasiona que no haya espacio ni tiempo para regatear y decidir la siguiente acción.</p>	<p>Se juega con un número reducido de jugadores, lo que provoca mayores espacios y contactos con el balón y mayor creatividad e imaginación.</p>
<p>Prematura especialización en una función o rol de juego.</p>	<p>Los niños experimentan el juego en diferentes posiciones y roles.</p>
<p>Hay pocas sustituciones en los partidos.</p>	<p>Todos los niños registrados juegan de manera rotativa, independientemente del resultado competitivo.</p>
<p>Se entrena a los niños como si fueran pequeños adultos; es decir, las mismas actividades con menor intensidad.</p>	<p>El entrenamiento se basa en diferentes formas de juego y ejercicios técnico-coordinativos.</p>
<p>Se da mucha importancia al entrenamiento físico, porque éste permite obtener más rápidamente buenos resultados competitivos.</p>	<p>Se enfoca el entrenamiento en el desarrollo de las capacidades coordinativas, técnicas y tácticas individuales y grupales.</p>
<p>Se enseña la técnica con una metodología analítica tradicional y de forma aislada.</p>	<p>La técnica se desarrolla durante la ejecución de variadas formas de juego mediante el aprendizaje implícito. Los ejercicios para la técnica se realizan en situaciones de aplicación.</p>

Organización de una sesión de entrenamiento

Propósito

Planificar las sesiones de entrenamiento de fútbol en etapa base

Entrenar es educar, por lo que es importante darle al jugador los medios para que se desarrolle como persona y , proporcionándole durante el entrenamiento una serie de estímulos, para que elabore respuestas o soluciones con base en pensamientos y/o decisiones que tiene durante el entrenamiento como parte del proceso de enseñanza-aprendizaje.

La enseñanza se caracteriza como la intervención activa del entrenador-formador, quien desarrolla una serie de situaciones que involucran los contenidos y los aprendizajes esperados, entendiendo el aprendizaje como un proceso de construcción activa del jugador que participa en un entrenamiento multidimensional y dinámico, con avances y reorganizaciones, gracias al cual se acrecenta la eficiencia.

Planificación

¿Cómo organizar un entrenamiento?

Una buena organización del entrenamiento es pieza clave para el control y la seguridad del grupo de futbolistas, el éxito de los aprendizajes pretendidos y el óptimo aprovechamiento del tiempo a disposición del entrenador. Dicha planificación debe incluir los objetivos que cumplan con principios metodológicos para asegurar su logro; las formas organizativas para mantener el orden del grupo de futbolistas y los medios y materiales a utilizar para facilitar la

práctica. Además, la planificación de los objetivos debe estar en concordancia con las condiciones del terreno del entrenamiento y las características físicas y psicológicas de los futbolistas, de acuerdo con su edad y nivel de juego.

¿Cómo planificar el proceso de entrenamiento?

El entrenamiento se realiza para lograr objetivos establecidos en cada sesión y que son parte de un proceso planificado de manera progresiva y sistemática. Se asegura la progresión del proceso de entrenamiento a través del aumento gradual de la complejidad de los aprendizajes, pero también tomando en cuenta las interdependencias de los objetivos.

En el fútbol base, la temporada de competencias no determina la planificación del entrenamiento, sino el nivel ya alcanzado por los futbolistas y la secuencia metodológica de los objetivos de acuerdo con los principios de la progresión y de las condiciones previas para el logro de cada objetivo.

El proceso de preparación de los futbolistas se divide en las áreas técnica, táctica, física y psicológica, lo que permite un análisis profundo del mismo.

Técnica

Es la eficaz ejecución motriz de movimientos con y sin balón que resuelven tareas específicas de acuerdo con las características del juego de fútbol y del reglamento establecido.

Táctica

Es la toma de decisión sobre la ubicación, la dirección y velocidad de un desplazamiento y/o

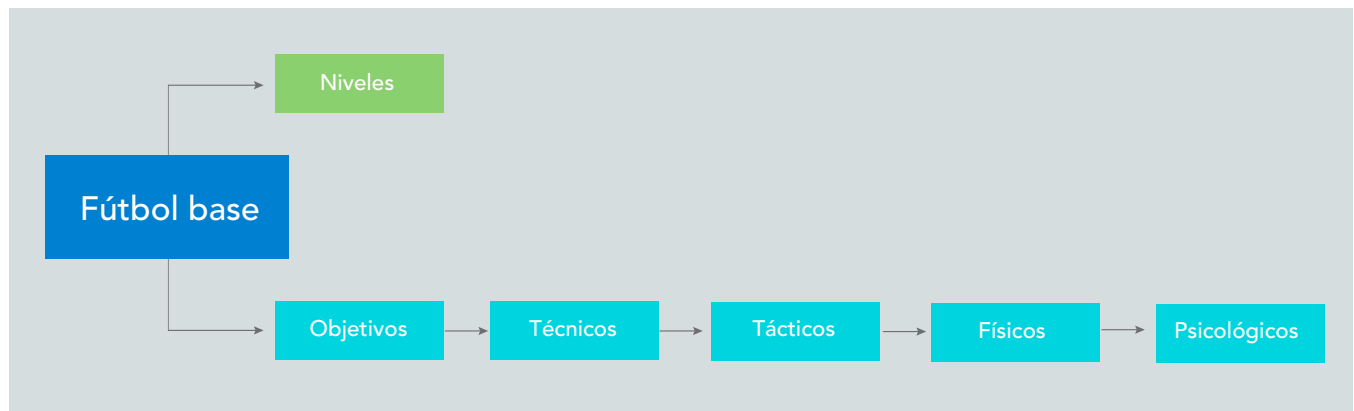
la aplicación de una técnica, adecuada para resolver una situación específica del juego.

Física

Son las condiciones previas del rendimiento como la fuerza, la resistencia y la rapidez, para realizar las acciones en el juego.

Psicológica

Es la formación de valores, como el respeto a compañeros y contrarios y la responsabilidad para sí mismo y el equipo, así como el manejo adecuado de triunfos y derrotas.



A pesar del análisis aislado de las áreas de la preparación del futbolista, en la práctica se realizan las actividades de manera integrada. La gran mayoría de los juegos y ejercicios planificados debe implicar exigencias en la ejecución técnica, la aplicación táctica y el desempeño físico. De esta manera, se acelera el proceso de desarrollo de los jóvenes futbolistas.

Ejemplo:

... una habilidad técnica debe ser aplicada en una situación real de juego, en la cual el futbolista tendrá que decidir en qué momento, hacia qué dirección y con qué fuerza o velocidad aplique una técnica.

Las actividades de la sesión deben provocar esta toma de decisiones de manera frecuentemente y no practicar las técnicas de manera aislada.

... la conducción debe ser utilizada para escapar y esquivar al rival, para acercarse

rápidamente a la portería y poder meter un gol; el golpeo debe ser utilizado como pase al compañero que está en una posición más favorecida o para marcar un gol.

Por otro lado, muchos objetivos requieren para su logro el alcance de objetivos anteriores.

Ejemplo:

... por ejemplo, para poder realizar pases largos, es necesario que el futbolista haya aprendido la ejecución del pase a corta distancia, o dominar el balón en el aire es seguramente una ventaja para dominar y controlarlo en el piso.

El fútbol es un juego sumamente complejo y, por tanto, presenta una gran cantidad de factores que determinan el rendimiento en la competencia. Por eso, es imposible poder lograr el mejoramiento de todos estos aspectos en una sola sesión de entrenamiento. Consecuentemente, la planificación puede definirse como respuesta a tres preguntas:



Plan semanal

¿Qué es y cómo se realiza un plan semanal?

Un plan semanal consiste en la repartición de los tiempos totales por objetivo establecido en el plan semestral. Para cada objetivo debe determinar los tiempos de dedicación al mismo por cada día de entrenamiento a la semana.

Para tal efecto es necesario cumplir con algunas reglas básicas:

- No dividir los tiempos totales en tiempos parciales iguales.

- Garantizar un tiempo mínimo por sesión que asegure una estimulación adecuada del objetivo correspondiente.

- No se pueden trabajar todos los objetivos todos los días; hay que considerar una frecuencia de entrenamiento adecuada para cada objetivo.

Dentro de estas reglas, el entrenador-educador estará en libertad de repartir los tiempos de acuerdo con condiciones específicas, tales como la disponibilidad de canchas, porterías, material deportivo y espacios de entrenamiento.

Formato 1. Plan semanal							
Equipo:				Fecha:			
Objetivos	TOTAL	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
Partidos							
Suma							
Portero							

Formato 1. Propuesto para la repartición de los tiempos totales (en minutos) por objetivo a lo largo de los días de entrenamiento.

Ejemplo de llenado

Plan semanal							
Equipo: JALISCO				Fecha: del 20 al 23 de abril de 2015			
Objetivos	TOTAL	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
Pase -recepción	40		25		15		
Tiro a gol	30				30		
Conducción y dribling	45		25		20		
Táctica individual	30		30				
30Táctica grupal	45		15		30		
Coordinación general	40		20		20		
Partidos	40						40
Suma	270		115		115		
Portero	40		20		20		

Sesión de entrenamiento

¿Qué es y cómo se planifica una sesión de entrenamiento?

Es el documento en el que el entrenador-formador define los ejercicios o actividades a realizar en cada sesión del plan semanal tomando en cuenta los tiempos establecidos para el desarrollo de cada uno de los objetivos definidos.

El entrenador-formador tiene que determinar el momento más adecuado para trabajar la técnica específica del portero, con quien se trabaja de manera paralela al entrenamiento de los jugadores de campo. Se recomienda que el entrenador-educador realice estas actividades antes o después del entrenamiento del equipo, sobre todo si no cuenta con un ayudante.

Una sesión de entrenamiento tiene tres fases (inicial, principal y final), cada una con sus

propias tareas y funciones. En éstas, se deben variar las actividades motrices y cognitivas para mantener la motivación de los futbolistas.

El aspecto que relaciona las tres fases entre sí, es el objetivo principal de la sesión, que debe ser seleccionado de acuerdo con el nivel de los futbolistas y las sesiones anteriores, considerando la progresión de las actividades, que se establece mediante el aumento de la dificultad de las tareas a cumplir y problemas a resolver.

Ejemplo:

... mayor presión de contrarios, menos espacio de juego, mayor cantidad de alternativas de decisión, combinación con otras acciones y la intensidad y/o velocidad de la ejecución.

Fase inicial: en esta parte los futbolistas deben realizar movimientos coordinativos, prepararse física y psicológicamente para las

actividades posteriores.

- Deben planificarse actividades lúdicas individuales y grupales que introduzcan al objetivo principal de la sesión.
- Se recomienda utilizar los mismos espacios en los que se planea realizar la fase principal de la sesión, para no perder tiempo en reorganizar .
- La fase inicial puede durar entre 10 y 15 minutos.

Fase principal: en esta parte se planifican todas las actividades que llevan al logro del objetivo.

- Es recomendable no planear más de un objetivo, aunque haya actividades que desarrollan paralelamente otros objetivos técnicos o tácticos, pero cuyo logro es de importancia secundaria.
- De acuerdo a la filosofía del fútbol base "el juego es el medio fundamental de la enseñanza", por lo que esta fase debe iniciarse con una actividad lúdica relacionada con el objetivo principal.
- Posteriormente, se pueden planear ejercicios que fomenten el aprendizaje técnico y táctico
Luego, se realizará nuevamente una forma

de juego que permita la aplicación de lo aprendido anteriormente.

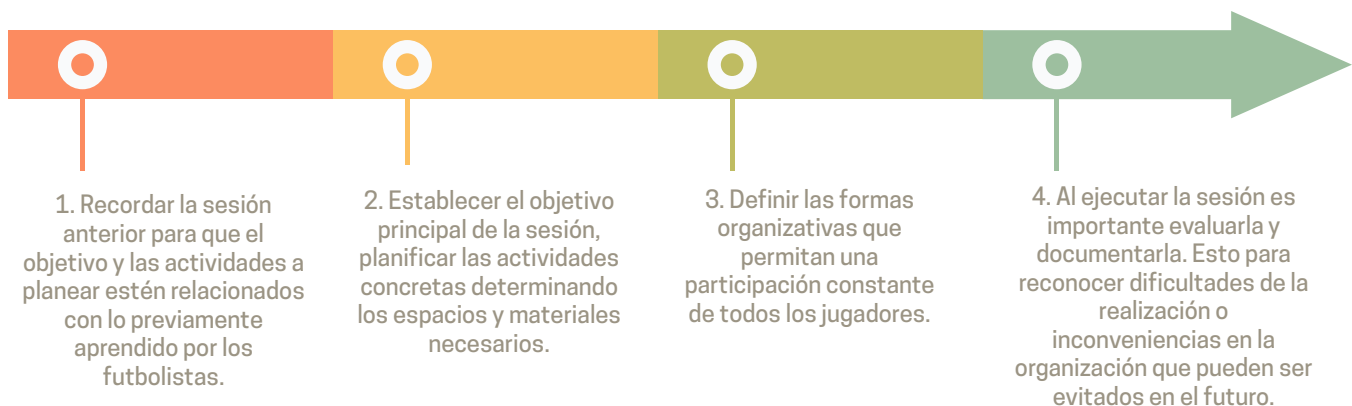
- La duración de esta fase de la sesión puede ser alrededor de 30-45 minutos.

Fase final: se realiza un juego de fútbol libre en equipos pequeños (de preferencia con cambios de los equipos que se enfrenten), sin mayores intervenciones del entrenador-formador y con muchas oportunidades para todos los jugadores de tocar el balón.

- Este juego o mini-torneo puede durar unos 20-30 minutos.
- Al finalizar este tiempo, se recomienda juntar los jóvenes futbolistas para platicar sobre lo aprendido en esta sesión y lo que se practicará en la siguiente.
- De esta manera, la sesión completa será de 60 a 90 minutos.

Las actividades de una sesión de entrenamiento deben ser dinámicas y motivantes para satisfacer las necesidades de movimiento de los niños y para que el objetivo técnico o táctico sea desarrollado en conjunto con la preparación física.

Para lograr la planificación de sesiones exitosas, se pueden establecer varios pasos:



En cuanto a la especialización de porteros, se sugiere realizarla a partir de los 10 años. Antes de esta edad, todos los futbolistas pueden ejecutar la función del portero, sea sin o con la utilización de las manos. Como el trabajo de los porteros se realiza paralelamente al entrenamiento de los jugadores de campo, el

entrenador-formador tendrá que determinar el momento más adecuado para trabajar la técnica específica del portero. Se recomienda que se realicen estas actividades antes o después del entrenamiento del equipo, sobre todo si no se cuenta con un ayudante.

Formato 2. Plan de Sesión				
Equipo:				Fecha:
Objetivo de la sesión:				
	Objetivos	Actividad	Dosificación	Material
Parte inicial				
Parte principal				
Parte final				
Observaciones:				

Formato 2. Propuesto para la preparación de una sesión de entrenamiento.

Ejemplo de llenado

Formato 2. Plan de Sesión				
Equipo:				Fecha:
Objetivo de la sesión:				
	Objetivos	Actividad	Dosificación	Material
Parte inicial	coordinación general	saltos	20 minutos	gato
Parte principal	pase recepción conducción	con parejas a 10 metros con 10 metros	25 minutos 25 minutos	conos, balones, estacas, platos
Parte final				
Observaciones:				



Principios metodológicos

¿Qué principios metodológicos orientan la práctica del fútbol base?

Los principios metodológicos se derivan de la filosofía del fútbol base que se describe en la parte introductoria de este manual (WEIN, 2002 p. 44).

Los principios metodológicos más relevantes son:

1. Mantener la motivación de los futbolistas al ofrecer una amplia variedad de actividades de tipo multilateral, ser siempre positivo y reconocer el esfuerzo y progresos de los niños.
2. Evitar largas filas en los ejercicios, de tal forma que los que los niños no estén mucho tiempo estáticos, al esperar su turno.
3. El entrenador – formador permite y atiende la opinión de los niños durante el entrenamiento.
4. Respetar el proceso de aprendizaje de los futbolistas, permitiéndoles cometer errores.
5. Diseñar situaciones y actividades que permitan el descubrimiento de las decisiones tácticas y ejecuciones técnicas adecuadas.
6. El entrenador-formador puede realizar preguntas y observaciones adecuadas a los futbolistas, pero nunca indicar las soluciones adecuadas por su cuenta.

Etapas de crecimiento y desarrollo de los niños de 6 a 12 años

El entrenador debe conocer los cambios que se presentan durante los procesos de crecimiento y desarrollo en sus diferentes etapas, con la finalidad de poder establecer los objetivos, métodos y actividades adecuados a cada edad, respetando las características psicomotoras de los niños.

¿Qué características tiene un niño de entre 6 y 9 años?

A esta edad, el niño tarda en reaccionar a una indicación y en ocasiones su respuesta puede ser negativa; sus movimientos tienden a ser torpes por falta de coordinación; es frágil ya que tropieza con facilidad; su atención y su concentración son limitadas, tiene gran sentido de la imitación e intenta ejecutar lo que ve, es egocéntrico puesto que le gusta jugar solo para él y todo el tiempo quiere jugar.

Sugerencias pedagógicas para el Entrenador - Formador

- Demostrar los ejercicios y participar de manera constante y activa en las actividades.
- Evitar intervenir constantemente, con el fin de permitir que el juego o la actividad fluyan, aunque los futbolistas comentan errores.
- Incentivar la coordinación gruesa mediante tareas motoras con características de reto de acuerdo al nivel de cada futbolista.
- Orientar las actividades respetando la esencia del juego libre, con reglas adecuadas a la filosofía de fútbol base.
- Dar instrucciones claras y reconocer el cumplimiento de la tarea realizada o el esfuerzo en caso de no lograr el objetivo de la tarea.
- Estimular la competencia de forma individual.

¿Qué características tiene un niño de entre 9 y 12 años?

En esta etapa el niño presenta una notable evolución en sus capacidades físicas y coordinativas, ya que adquiere mayor dominio y control en sus impulsos motores. Puede realizar distintos movimientos en los que involucra las capacidades físicas (fuerza y velocidad) y los estímulos sensoriales (visuales, kinestésicas y de equilibrio); muestra interés por aprender, le gusta competir, es más expresivo, atiende las indicaciones, aprende a interactuar con sus compañeros, trabaja, juega mucho y es capaz de concluir la tarea indicada.

Sugerencias pedagógicas para el Entrenador

- Al tener mayor control de sus impulsos motores se pueden estimular los fundamentos técnicos del fútbol. Trabajar en espacios reducidos con tareas ofensivas y defensivas.
- Explicar el rol y la función que le corresponde dentro del equipo durante la competencia.
- Realizar ejercicios de enfrentamientos individuales (uno contra uno), y superioridad numérica (dos contra uno, tres contra dos, cuatro contra dos, etc.), para estimular el carácter y autoconfianza del futbolista.
- Estimular el trabajo en equipo o táctica grupal.
- En la parte final de esta etapa se sugiere iniciar la estimulación específica de las capacidades físicas.

¿Cómo se desarrolla el proceso de enseñanza - aprendizaje?

La formación de futbolistas recorre diferentes etapas que pueden ser identificadas por la edad cronológica. Se utiliza para la división de los equipos la denominación de categorías.

A continuación, se describen tres etapas del fútbol base, caracterizadas por los objetivos a lograr (las edades son solamente orientaciones).

Primera Etapa - Formación Básica (hasta los 6 años)

Se debe lograr una amplia formación motriz multilateral; es decir, se realizan diferentes actividades lúdicas como trepar, saltar, lanzar (más allá de las empleadas para el fútbol), todo esto con la finalidad de desarrollar habilidades básicas y adquirir la familiarización con el balón. No se realiza ningún entrenamiento específico de la técnica del fútbol.

Segunda Etapa (7-10 años)

Se caracteriza por el desarrollo de la coordinación motriz como base para la formación posterior de las habilidades técnicas del fútbol y de la capacidad de juego. Con

respecto al fútbol, se inicia con tiro a gol, pase, conducción y dribbling, mediante ejercicios motivantes y pequeñas competiciones de gran variabilidad. De esta manera, los niños experimentarán el fútbol como un juego divertido y con muchas oportunidades de vivencias exitosas.

Tercera Etapa (11-14 años)

Se finaliza el fútbol base y se logra la transición hacia el desarrollo de la especialización del fútbol amateur. El proceso de enseñanza-aprendizaje se centra en el perfeccionamiento y la aplicación de las técnicas básicas (dribbling, fintas, golpeo, recepción) en situaciones de 1 vs 1 y de superioridad numérica; así como en el desarrollo de habilidades tácticas individuales como el desmarque y la creación y aprovechamiento de espacios libres y grupales como paredes y coberturas. Se introducen elementos técnicos del portero y del cabeceo.



Condiciones y medios de entrenamiento

¿Cuáles son las condiciones y medios de entrenamiento?

Equipamiento y terreno de juego

El primer elemento que se debe tomar en cuenta al organizar una sesión de entrenamiento o un partido recreativo, preparativo u oficial, es la seguridad de los participantes. El entrenador-formador tiene que inspeccionar las condiciones de la cancha en la que se desarrollarán las actividades y revisar cuidadosamente el equipamiento de los futbolistas, con el fin de evitar que se presenten situaciones de peligro para la salud de los jugadores.

Si las condiciones del terreno en el cual se realiza una sesión de entrenamiento o un juego de práctica no son las óptimas, pueden ocasionar lesiones a los futbolistas. El entrenador-formador debe verificar el terreno de juego para detectar a tiempo irregularidades de la superficie como hoyos, grietas o "lomitas", partes mojadas o lodosas donde los futbolistas podrían resbalarse, piedras o vidrios con los que podrían cortarse, así como bordes o barandales cercanos al área de

trabajo con los que podrían chocar.

Si la cancha del entrenamiento cuenta con condiciones adversas que no pueden cambiarse, el entrenador-educador debe tomarlas en cuenta para la planificación de las actividades de las sesiones de entrenamiento.

Ejemplo:

... al entrenar sobre una superficie dura (cemento), debe tratar de evitar las caídas y barridas de los futbolistas. En muchas ocasiones, la creatividad del entrenador-formador puede evitar lesiones o situaciones peligrosas para la salud de sus futbolistas, ya que puede encontrar una parte apropiada de la cancha, modificar las actividades planificadas e incluso cambiar temporalmente el área de entrenamiento.

De igual forma el entrenador - formador debe asegurarse de que los futbolistas lleven ropa deportiva adecuada y cómoda, de acuerdo al clima y condiciones de la cancha; sin indumentarias peligrosas como anillos, collares y con el equipamiento de protección adecuado, como espinilleras y bloqueador solar.



Material deportivo

El material deportivo tiene la función de ayudar a ejecutar con mayor precisión y eficiencia las actividades y ejercicios.

Ejemplo:

con la utilización de conos, platos, elásticos y estacas se delimita el espacio a utilizar. ... con bastones, aros y escaleras planas colocadas en el piso, los futbolistas tienen que ajustar sus pasos para no tocarlos de acuerdo con las indicaciones del entrenador.

Hay que planificar y organizar las actividades de tal manera que se tenga que modificar lo menos posible la ubicación de

los materiales previstos, ya que cada cambio requiere tiempo valioso de entrenamiento; por esta razón, los cambios de material deben realizarse durante los descansos obligatorios (recuperación después de actividades intensas o hidratación).

El material deportivo debe ser el adecuado para la finalidad del ejercicio.

Ejemplo:

... para exigir una mayor elevación de las rodillas al correr, se utilizan mejor pequeños obstáculos (o vallas) en vez de bastones colocados en el piso; para diferenciar conos que deben ser rodeados de los que deben ser esquivados con una finta, éstos deben ser de diferente color o forma.



Formas organizativas

En el fútbol base, la eficiencia del entrenamiento depende principalmente del tiempo de participación activa de los futbolistas y del número de acciones con el balón. Esto significa que el entrenador-formador debe de minimizar los tiempos de espera entre las acciones a realizar mediante las formas organizativas adecuadas.

Si los futbolistas realizan acciones individuales de tiro a gol uno tras otro, se recomienda formarlos en una fila corta para que el tiempo de espera entre uno y otro tiro sea mínimo, así se logrará que cada jugador tire con mayor frecuencia y haya un aprendizaje más eficiente.

Es recomendable emplear diferentes formas organizativas, como:

- Grupales
- Subgrupos
- Cuartetos, tercias
- Parejas e individuales
- Filas e hileras
- Semicírculos, cuadrado incompleto

Dentro de las diferentes formas organizativas, existen varios juegos que requieren formar grupos con un número reducido de integrantes para garantizar mayor dinámica y contacto con el balón por cada futbolista. Frecuentemente, las formas organizativas permiten regular la dosificación de los esfuerzos realizados en cada actividad.



Desarrollo de la preparación de los futbolistas

Propósito

Organizar la preparación de futbolistas en etapa base

La formación del jugador debe ir de lo general a lo específico. En la primera etapa de su formación se deberá trabajar en forma global, sin especialización, con la utilización de técnicas propias del juego, las actividades naturales y los ejercicios contruidos o técnicos; que el niño viva la mayor cantidad de experiencias motrices posibles, ya que éxitos a breve plazo conducen a un rompimiento del proceso de enseñanza.

Metodología del entrenamiento

¿Cuál es la metodología de la enseñanza?

Para la enseñanza de la técnica y la táctica del futbol, el entrenador-formador debe disponer de varios métodos. El conocimiento a fondo de las ventajas y desventajas en la aplicación de cada uno facilitará la decisión sobre cuándo (para cuál objetivo específico) y cómo utilizar cada uno.

Métodos	Características
Analítico	<ul style="list-style-type: none"> • Este tipo de ejercicios permiten la ejecución controlada y fácilmente observable por parte del entrenador-formador para poder detectar y corregir en detalle los posibles errores de los futbolistas. • Para el jugador, la finalidad reside en una gran cantidad de repeticiones que permiten la concentración en los aspectos esenciales de la acción motriz, lo que conlleva a la automatización de los movimientos. • La desventaja de este método consiste en la falta de similitud con una situación de juego, lo que puede significar que el futbolista ejecute la técnica perfectamente en condiciones sencillas y previsibles, pero al enfrentar a un contrario no pueda tomar una decisión en el momento.
Global	<ul style="list-style-type: none"> • Trata de evitar las desventajas del método analítico . • Los ejercicios correspondientes a este método incluyen, generalmente, a un contrario, lo que exige la aplicación táctica (toma de decisión) de la acción motriz en una situación más cercana a las condiciones del juego • El futbolista tiene que repartir su concentración entre la percepción de la situación, la toma de decisión y la correcta ejecución técnica de la acción motriz. Esto puede provocar deficiencias técnicas y/o coordinativas, pero adquiere las capacidades necesarias para una conducta adecuada en situaciones de juego.

<p>Global</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los ejercicios correspondientes al método global establecen una progresión metodológica, al aumentar la complejidad de la acción motriz a aprender; sin embargo, el entrenador-formador puede utilizar el método global inicialmente para enfrentar al futbolista a situaciones de juego que desarrollan su capacidad táctica individual y grupal. Cuando se da cuenta que las posibles deficiencias de la ejecución técnica perjudican los resultados de los ejercicios globales, puede utilizar el método analítico para corregir estos errores. Esto significa que el entrenador-formador debe ser flexible en la aplicación de ambos métodos y no dejarse guiar solamente por una manera rígida de seleccionar su metodología de enseñanza.
<p>Descubrimiento guiado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De acuerdo a la filosofía del fútbol base, el futbolista es el protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje y quien debe descubrir las soluciones correspondientes a las situaciones creadas por el entrenador-formador en los entrenamientos y partidos. Bajo esa perspectiva, el entrenador-formador debe diseñar juegos de fútbol con reglas específicas o ejercicios en situaciones que permiten el descubrimiento de las soluciones que corresponden a los objetivos de la enseñanza • Este proceso puede ser más tardado, pero será más significativo para el futbolista, ya que al descubrir por su cuenta el conocimiento se ancla mejor en la memoria motriz, incorporándose firmemente a su experiencia, a diferencia de la enseñanza tradicional, basada en la instrucción directa.

Cabe destacar que los métodos analítico y global pueden ser utilizados con medida y, sobre todo, como complemento, ya que se considera que el descubrimiento guiado y el juego libre son la base del proceso de enseñanza-aprendizaje. Los ejercicios deben utilizarse con la finalidad de mejorar la ejecución y ampliar los recursos tácticos del futbolista en las diferentes formas de juego, en concordancia con los objetivos establecidos. Por lo que se propone, en la secuencia de las actividades en una sesión, una alternancia entre formas de juego y ejercicios.

La progresión de la complejidad de los ejercicios del método analítico y global finaliza con un juego de aplicación, cuyas reglas y condiciones exigen constantemente la utilización de las técnicas y decisiones tácticas previamente aprendidas. Hay que resaltar que el juego de aplicación, en vez de ser el

punto final de una secuencia metodológica de enseñanza, puede ser el punto de partida de este proceso, ya que los futbolistas, al darse cuenta de sus deficiencias al realizar el juego, pedirán al entrenador-formador actividades y ejercicios para contrarrestar estas deficiencias.

Ejemplo del Descubrimiento guiado

La Figura 3, presenta un juego entre dos futbolistas, los cuales tienen que defender dos porterías a la vez. Cada uno trata de meter un gol conduciendo el balón por una de las dos porterías defendidas por su contrincante. En esta situación de aprendizaje, el niño descubrirá y aprenderá, poco a poco mediante ensayo y error, a crear espacio (conduciendo hacia una de las porterías) y realizar una finta (cambiando la dirección y aprovechando el espacio creado) en el momento justo para lograr el gol.

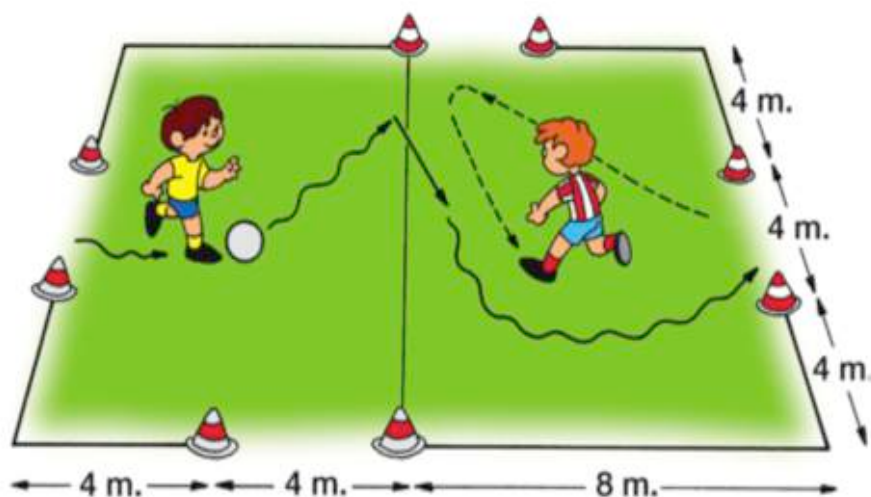


Figura 3. Juego uno contra uno a cuatro porterías (tomado de Wein, 2004, p. 141).

Ejemplo de cuestionamientos y posibles respuestas

A. *¿Es mejor atacar por el centro o hacia una de las porterías? Hacia una portería.*

B. *¿Es mejor atacar rápidamente o lentamente? Rápidamente, porque exige el desplazamiento rápido del contrario que le complica el cambio de dirección para seguir al atacante.*

C. *¿Por qué es mejor hacia una portería? Se crea espacio para hacer un cambio de dirección y llegar con velocidad a la otra portería.*

D. *¿Cuál es la desventaja de atacar por el centro? No tengo espacio para arrancar y rebasar al contrario.*

La ejecución técnica no se realiza de manera aislada, está relacionada con una tarea táctica, es decir, una situación en la que el futbolista tiene que tomar una decisión. En este caso, la técnica de la conducción está relacionada con la finalidad de buscar el camino más efectivo hacia una meta.

Esta metodología se fundamenta en la capacidad del entrenador-formador de diseñar situaciones de aprendizaje que permitan el descubrimiento de la solución por parte del

propio futbolista; sin embargo, este objetivo principal implica una actitud muy particular del entrenador-formador y contraria a la instrucción tradicional.

El entrenador-formador debe evitar presentar y explicar las posibles soluciones a las situaciones de juego y/o ejecuciones técnicas y fomentar la reflexión del futbolista sobre sus acciones y decisiones tácticas, mediante preguntas que lo "guían" a descubrir las soluciones correctas, de forma que el futbolista desarrollará la capacidad de explicar las razones para una determinada decisión en el juego y de encontrar y justificar posibles alternativas.

¿Cuál es la relación entre objetivos y contenidos?

La selección del contenido de entrenamiento (la forma de juego y los ejercicios concretos) dependerán de la determinación previa del objetivo a lograr. Si el contenido no corresponde a un objetivo, el entrenador-formador corre el riesgo de no conseguir el aprendizaje deseado. Por otro lado, si no conoce el objetivo de la actividad, no puede realizar las correcciones y/o modificaciones adecuadas para dirigir el proceso de aprendizaje hacia el objetivo establecido. Por eso, tiene que tener siempre claridad sobre el objetivo a lograr para poder seleccionar el contenido adecuado.

Es una competencia metodológica fundamental del entrenador-formador el seleccionar la actividad más adecuada para lograr el objetivo establecido; el desarrollo de esta competencia requiere de experiencia, un repertorio amplio de actividades y creatividad para modificar y adecuar actividades conocidas al nivel y a las necesidades del grupo de futbolistas.

El logro de un objetivo no se consigue con el desarrollo de la actividad sino mediante la realización de una serie de ejercicios metodológicamente ordenados.

Ejemplo:

Para alcanzar de manera progresiva el objetivo determinado, debe ir "de lo sencillo a

lo complejo".

Es muy común que el entrenador-formador aplique un ejercicio o juego conocido, sin tener en cuenta los objetivos específicos relacionados con las condiciones de esta actividad; por lo mismo puede equivocarse en las indicaciones y correcciones e incluso no lograr el objetivo del entrenamiento.

Ejemplo:

Cuando pide a sus jugadores que apliquen los principios tácticos de profundidad y amplitud en un espacio reducido, en un cuadrado sin porterías y en el juego no existe una dirección hacia donde atacar, ambos principios no aplican, ya que el principio de profundidad implica acercarse a una meta.



El rol y función del entrenador - educador

¿Cuál es el rol del entrenador-formador?

La filosofía del fútbol base descrito en este manual exige un nuevo rol del entrenador-formador.

- **El entrenador-formador es el guía para el aprendizaje del futbolista**

“PARA GUIAR ES NECESARIO DEJAR DE INSTRUIR”

La capacidad de un buen entrenador-formador no reside en presentarse frente a los jugadores como un gran conocedor del fútbol sino en la facultad (o virtud) de diseñar situaciones específicas que permitan y favorezcan el aprendizaje deseado de los futbolistas, considerando los objetivos planteados por él.

Instruir significa decir lo que el jugador tiene que hacer, pero guiar significa llevar al jugador “de la mano” para que descubra por sí mismo las soluciones técnicas y tácticas dentro las situaciones y tareas motrices planteadas, es decir, el entrenador-formador debe evitar mencionar las soluciones deseadas y buscar la manera en la que el futbolista exprese con sus propias palabras lo que tiene que hacer para lograr los objetivos planteados.

Los errores en este caso son una fuente valiosa para el aprendizaje, ya que su análisis permite encontrar las modificaciones necesarias para una mejor ejecución.

- **El entrenador-formador es el motivador del aprendizaje del futbolista**

Un buen entrenador-formador debe proponer ejercicios y actividades motivantes intrínsecamente; es decir, que favorezcan el gusto de realizarlos.

Una medida metodológica importante podría ser el “reto”, que son las tareas que el futbolista no puede resolver inmediatamente, pero sabe que las puede cumplir después de varios intentos.

Otra medida sería utilizar las competencias individuales o grupales, para dar paso a la comparación entre los integrantes de un equipo, lo que los motivará a realizar el mejor esfuerzo.

Para mantener la motivación de los futbolistas en el entrenamiento y la competencia, deben sentirse seguros, en confianza y como parte importante del equipo, por eso el entrenador-formador debe tratar a todos los jugadores por igual, ser tolerante, pero también exigente, en relación con el cumplimiento de las tareas del entrenamiento y nunca criticar a un jugador frente al grupo.

Finalmente, la mayor motivación para los futbolistas es jugar, por lo que se deben ofrecer constantemente diversas formas de juego con diferentes reglas y objetivos.

- **El entrenador-formador es un modelo para la vivencia del fútbol**

En el entrenamiento deportivo, los futbolistas aprenden mucho por imitación, por lo que necesitan personas que sean modelos para su propia conducta. Esta imitación no sólo se refiere a la observación de jugadores con buena técnica del fútbol sino incluso en la conducta social dentro y fuera del entrenamiento y/o competencia.

Un entrenador-formador que cree y vive a diariamente el fair-play (juego limpio) y el respeto a los demás, propiciará la misma conducta en sus niños, por lo mismo es importante que participe en las actividades de entrenamiento junto con sus futbolistas, comunicándose con ellos acerca de sus éxitos y dificultades de aprendizaje, pero también de sus vivencias positivas y negativas

en su vida cotidiana y deportiva.

- **El entrenador-formador valora los avances del aprendizaje**

El entrenador-formador debe establecer y formular los objetivos a lograr con su equipo, en conjunto con sus jugadores para que todos tengan la sensación de que podrán alcanzarlos.

Estos objetivos no deben expresarse en forma de resultados de las competencias sino en relación con el proceso del aprendizaje.

Ejemplo:

Será mejor evaluar un partido oficial a través del número de pases completados, en vez de los goles recibidos. La misma evaluación debe transmitirla a los padres de familia, para que entiendan los objetivos y valoren a sus hijos igual que él.

La figura 5, resume de manera ilustrativa los aspectos esenciales de los objetivos del entrenador-formador en el fútbol base.



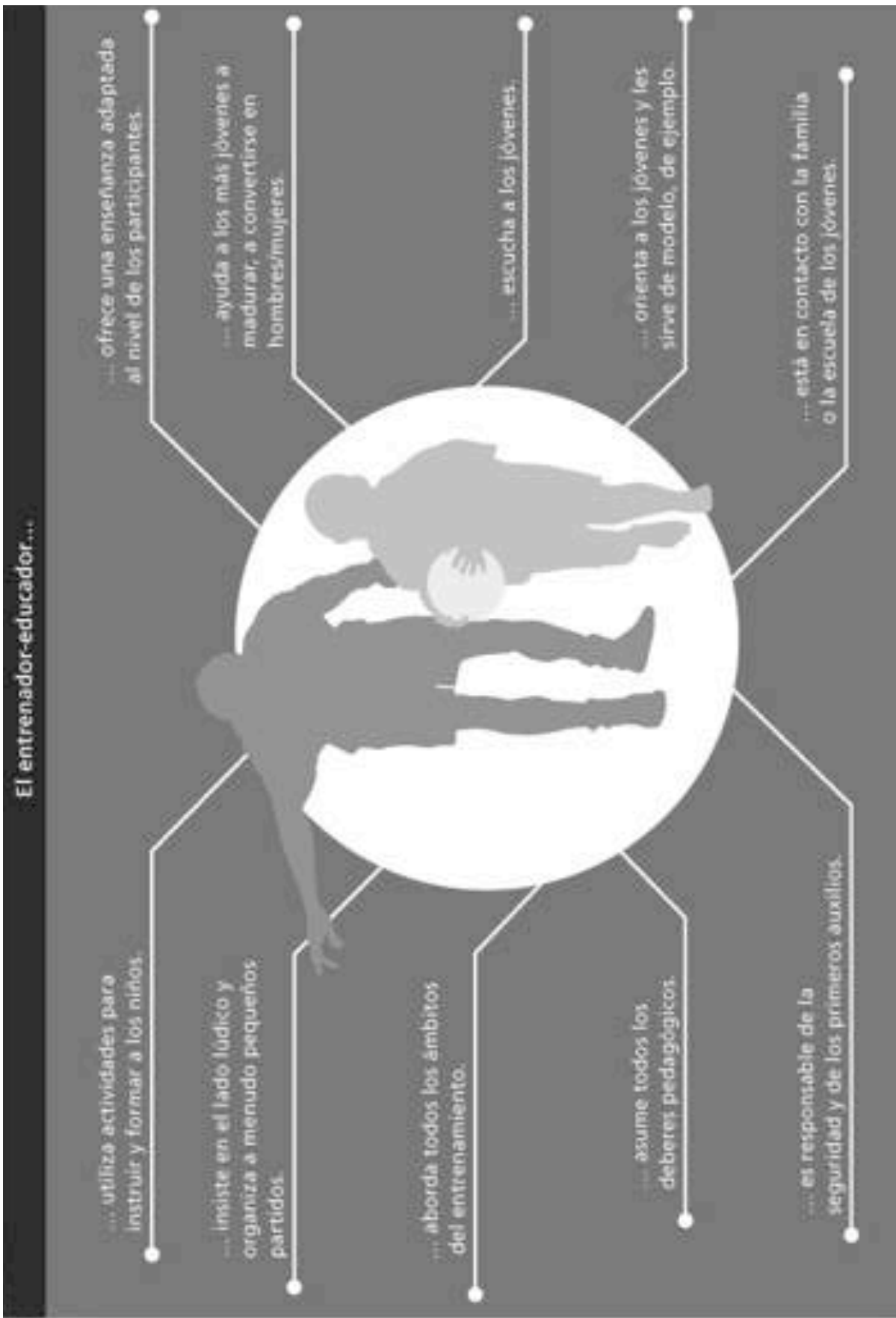


Figura 5. Los objetivos del entrenador-formador en el fútbol base (tomado de la página de Internet de la FIFA con el URL <http://grassroots.fifa.com/es/para-entrenadores-educadores-de-futbol/direccion-tecnica-de-futbol-base/el-entrenador-educador-de-futbol/perfil-del-entrenador-educador-de-futbol.html#c2668>)

Objetivos y actividades

¿Cómo explica el entrenador las actividades?

Si los futbolistas no entienden claramente las indicaciones de un ejercicio, es posible que lo realicen de manera equivocada, por lo que tendrá que utilizarse el doble de tiempo para volver a explicar los ejercicios.

Las explicaciones deben ser breves (porque es difícil memorizar mucha información), claras (evitar confusiones dándole un orden lógico a las ideas) y usando el lenguaje (términos técnicos, conceptos conocidos, modismos) de acuerdo con las características del grupo de jugadores.

Los principiantes en el fútbol no tienen la capacidad de memorizar mucha información, por lo que se recomienda dar las indicaciones necesarias para la ejecución correcta de los ejercicios o actividades planeados.

Es común y comprensible que el entrenador – formador quiera lucir sus conocimientos sobre el fútbol, pero en el entrenamiento es fundamental que los futbolistas puedan aprender por su propia cuenta.

Ejemplo:

Cuando el entrenador presenta situaciones de aprendizaje o formas de juego en las que los futbolistas resuelvan problemas específicos, solamente debe indicar las condiciones de las actividades, pero no las posibles soluciones.

Por la misma razón, al inicio de una actividad, el entrenador-formador no presentará los objetivos de aprendizaje sino únicamente las tareas a realizar. Esto implica que no hay reglas fijas para las explicaciones que deben darse, dependerá de las situaciones específicas de aprendizaje y de las características de las actividades planificadas. El entrenador-formador debe ser flexible y reflexionar sobre las explicaciones que se dan en la sesión de entrenamiento.



Momentos didácticos

¿Qué y cuáles son los momentos didácticos?

La toma de decisiones sobre aspectos esenciales de la concreción del proceso de enseñanza-aprendizaje del futbolista antes y durante el entrenamiento, en el que el entrenador-formador se encarga de:

1. Seleccionar un objetivo,
2. un método de enseñanza,
3. actividades, y
4. tareas y ejercicios a desarrollar.

El futbolista ejecuta las acciones propuestas y el entrenador-formador se encarga de observar y analizar el desempeño de cada jugador, con el fin de corregir cuando sea oportuno, para tal efecto se plantea que en la práctica se desarrolle una secuencia metodológica, que consta de los siguientes pasos:

1. **Explicar:** El entrenador-formador dará una breve información del ejercicio y/o actividad que se va a realizar, de manera clara y precisa. Si se menciona o no el objetivo de la actividad, dependerá de la selección del método de enseñanza.
2. **Ejecutar:** El entrenador-formador deberá conducir la realización de la actividad o ejercicio por parte de los futbolistas.
3. **Observar:** El entrenador-formador debe prestar atención a la ejecución de las actividades y analizará el desempeño de los jugadores en ellas.
4. **Corregir:** El entrenador-formador interviene durante la realización de la actividad o ejercicio con la finalidad de mejorar el desempeño de los futbolistas. Dicha intervención puede consistir en una corrección en forma individual, grupal o colectiva en la que se señale la ejecución correcta; otra forma de intervención es preguntar a los futbolistas sobre su

desempeño, con la finalidad de que ellos mismo identifiquen sus errores para autocorregirse y también al modificar la realización o las condiciones del ejercicio, de tal manera que se produzca la ejecución correcta automáticamente.

5. **Modificar:** El entrenador-formador deberá cambiar las condiciones y la ejecución del ejercicio cuando observa que los futbolistas no pueden realizar la actividad planeada de forma adecuada. Para esto es importante que tome en cuenta el nivel técnico - táctico de los futbolistas.
6. **Guiar:** El entrenador-formador conducirá el proceso de aprendizaje a través de cuestionamientos hacia los futbolistas con la intención de que descubran la solución del problema o situación a resolver.
7. **Retroalimentar:** El entrenador-formador deberá estimular la reflexión de los futbolistas sobre la realización de las actividades a través de pláticas y preguntas después de finalizar un actividad importante o la sesión de entrenamiento. Las críticas durante la retroalimentación deben ser constructivas para favorecer el proceso de aprendizaje de los futbolistas.

Espacio reducido

¿Qué es y cómo se trabaja un espacio reducido?

Los juegos en espacios reducidos implican disminuir el número de jugadores y utilizar un tamaño de cancha menor que la oficial. La característica fundamental consiste en la reducción del espacio cubierto por el jugador, lo cual implica que las distancias de ubicación entre los futbolistas sean menores que en la competencia, lo que provoca que éstos actúen en condiciones de mayor presión y tomen decisiones en menor tiempo.

La reducción del número de jugadores implica

un mayor número de acciones con balón por cada futbolista y un aumento de la intensidad de los desplazamientos, lo que estimula el desarrollo de las habilidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas para desempeñarse en situaciones de presión y acostumbrarse a leer el juego antes de recibir el balón.

La determinación del tamaño y forma del espacio reducido depende de los objetivos físicos y técnico- tácticos, así como del nivel de los futbolistas.

El espacio reducido influye en cada uno de los siguientes aspectos:

Condiciona: mediante la variación de espacio, tiempo y número de jugadores, se puede estimular la resistencia aeróbica y anaeróbica, fuerza y rapidez.

Cognitivo: mediante la percepción constante del entorno, rival, balón y ubicación de los compañeros, se estimula la toma de decisiones, por lo tanto, se desarrollará la velocidad de procesamiento de la información.

Coordinativo: ante la necesidad de controlar los movimientos sin y con balón (técnica) bajo presión del rival se permite el desarrollo del gesto motor.

Socio-afectivo: se desarrolla la integración entre los futbolistas,

lo que permitirá conocer mejor las posibilidades de cada uno, estimular la cooperación y fomentar la comunicación verbal y no verbal entre los futbolistas.

Algunas recomendaciones para trabajar en espacios reducidos son:

- Los juegos deben desarrollarse de forma progresiva, iniciando con ejercicios introductorios, específicos y competitivos. (ejemplo, véase la Figura. 6).
- La duración de los juegos debe dosificarse adecuadamente para permitir el mantenimiento de la intensidad planeada; es mejor realizar varias repeticiones del juego con corta duración que una repetición de larga duración.
- El entrenador-formador debe principalmente observar y corregir únicamente los aspectos relacionados con el objetivo del juego. Las indicaciones o correcciones pueden ser individuales o en conjunto interrumpiendo el juego.
- Los objetivos o tareas deben indicarse antes del juego, motivar e incentivar durante el mismo y después retroalimentar con el propósito de reforzar el aprendizaje.



Figura 6. Progresión de un juego en espacio reducido entre 4 jugadores ofensivos y dos jugadores defensivos.

Capacidades coordinativas y condicionales

Capacidades coordinativas

¿Qué capacidades coordinativas deben desarrollarse en el fútbol base?

La coordinación se entiende como la capacidad de controlar y regular el movimiento, es decir, la facultad que tiene el jugador de efectuar movimientos complejos de forma eficaz, lo que la convierte en el aspecto más relevante de la ejecución de la técnica deportiva (Manso et al, 2003). La coordinación se refiere, entonces, a la sincronización entre el sistema nervioso y la musculatura.

Ejemplo:

...para saltar y rematar un balón con la cabeza, el cerebro tiene que sincronizar la velocidad y el recorrido del balón percibidos con los impulsos nerviosos, para provocar las contracciones musculares en el momento justo y con la intensidad correcta para que la cabeza esté en el punto más alto del salto exactamente cuando el balón llega al mismo lugar. Es por esto que la evolución de la coordinación está condicionada por el proceso de maduración del sistema nervioso.

Para entrenar la coordinación como una capacidad compleja, es conveniente dividirla en diferentes capacidades coordinativas que son más fáciles de definir y caracterizar:

Capacidad de combinación de los movimientos: permite conectar habilidades motoras automatizadas (por ejemplo correr y saltar).

Capacidad de orientación: permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y el tiempo, con referencia a un área de acción (por ejemplo controlar, girar y tirar a

la meta).

Capacidad de diferenciación: permite controlar de manera diferenciada los parámetros dinámicos y temporales del movimiento (por ejemplo golpear el balón a corta o larga distancia).

Capacidad de equilibrio: permite mantener el cuerpo en postura de equilibrio, tanto estático como dinámico y facilita su recuperación después de una pérdida del mismo o una caída (por ejemplo disputar el balón cargando con el hombro).

Capacidad de reacción: permite ejecutar adecuadas acciones motoras de manera rápida, como respuesta a una señal o un estímulo (por ejemplo lanzarse para desviar un tiro penal).

Capacidad de ritmo: permite estructurar movimientos o contracciones musculares secuenciados temporalmente (por ejemplo conducir el balón en zig zag).

Capacidad de adaptación: permite transformar o modificar los movimientos ya programados ante situaciones que varían repentinamente (por ejemplo golpear con pierna cambiada a balón desviado).

El fútbol es un deporte que se desarrolla en un entorno variable, donde el futbolista resuelve continuamente problemas motrices en situaciones diferentes. Esta condición implica que los futbolistas dispongan de las habilidades técnicas de manera versátil, es decir, la automatización de los movimientos específicos del fútbol no es el último objetivo del desarrollo coordinativo sino solamente una fase intermedia.

La importancia del entrenamiento coordinativo debe de quedar ampliamente justificada. Riera (2005) describe la coordinación como una capacidad que permitirá aprender con mayor facilidad nuevas habilidades motrices. Esto quiere decir que un

jugador que tenga una buena coordinación, tendrá posteriormente una mayor facilidad para jugar al fútbol.

El entrenamiento coordinativo también puede ayudar a desarrollar otros aspectos: (Massafret y Serrés, 2005):

- Facilita el aprendizaje del gesto técnico
- Favorece la eficiencia del movimiento
- Posibilita la adaptación del movimiento a las condiciones del entorno

- Acerca la acción real a la deseada
- Estimula la creatividad

Las habilidades motrices propias del fútbol siempre se dan en una situación de juego con presencia de compañeros y adversarios. Esto implica que las capacidades coordinativas, utilizadas por los futbolistas al realizar las diferentes habilidades motrices, están determinadas por el tratamiento de la información que el jugador procesa en el juego (Lago 2001).



Ejemplo:

El jugador en una situación de presión del contrario debe de mirar lo que pasa en el juego y antes de ejecutar la acción, debe analizar las soluciones para tomar la decisión de controlar o pasar el balón.

Las capacidades coordinativas se reflejarán en el entrenamiento en forma de habilidades motrices básicas (correr, saltar, girar, cambiar la dirección) y las específicas (habilidades técnicas), que se entrenarán mediante el aumento de la exigencia y la complejidad del ejercicio de acuerdo a las características de las capacidades previamente definidas. Por

ejemplo, para mejorar el equilibrio el futbolista debe ejecutar una conducción de forma adecuada a pesar del constante contacto del rival; jugar fútbol en la arena estimula la capacidad de adaptación.

¿Qué capacidades físicas se desarrollan en el fútbol base?

Las capacidades físicas básicas pueden definirse como los requerimientos motrices de base sobre los cuales el futbolista desarrollará las habilidades técnicas. Estas capacidades que deberemos de mejorar con el entrenamiento integral son:

- La fuerza
- La resistencia
- La rapidez
- La amplitud de movimiento

Fuerza

La fuerza es la capacidad del sistema neuromuscular de superar resistencias a través de la actividad muscular, de actuar en contra de la misma, o bien, de mantenerlas (Grosser, 1992).

¿Por qué necesitan estar fuertes los futbolistas?

Un futbolista requiere fuerza para arrancar, frenar y cambiar de dirección, para saltar a disputar balones, para luchar contra adversarios o para tirar el balón a la portería.

Se debe entrenar la fuerza con actividades como frenar, arrancar, saltar, luchar, entre otras, así como ejercicios físicos aislados. El desarrollo de la fuerza es diferente en función de la edad del jugador:

Entre 6 y 9 años, mejora la fuerza debido al crecimiento del niño y al mejoramiento de la coordinación, por lo que es fundamental que se propongan ejercicios con exigencia de la fuerza y la coordinación, (como saltos, multisaltos, saltos con giros, saltos en diferentes direcciones, saltos con una o dos piernas, etc.).

De 10 a 12 años, se deberán de añadir ejercicios para la mejora de la fuerza a través de las acciones que los jugadores realizan en los juegos, estas actividades deben de ir acompañadas de un entrenamiento complementario de la fuerza, es decir, para no sufrir descompensaciones articulares, se deberán entrenar algunos ejercicios aislados de fuerza que incidan en la musculatura menos solicitada (gestos específicos) en los diferentes juegos del futbol. Para la realización de estos ejercicios, se recomienda utilizar el peso corporal (por ejemplo, lagartijas, abdominales) o material deportivo de peso ligero, como balones medicinales, ligas o bolsas de arena.



Además para el buen desarrollo de la fuerza, el futbolista requiere de una buena alimentación y descanso incluyendo las actividades fuera del entrenamiento y de los partidos.

Resistencia

La resistencia es la capacidad para soportar la fatiga delante de esfuerzos mantenidos, recuperarse rápidamente después de estos esfuerzos (Navarro, 1996 en García-Manso et al.) y realizar repeticiones de esfuerzos de corta duración.

Niños y jóvenes están especialmente bien preparados para los estímulos de resistencia en el ámbito aeróbico, tanto desde el punto de vista cardiopulmonar, como metabólico. El entrenamiento de la resistencia en la edad infantil sirve, sobre todo, para originar una resistencia de base y, por tanto, para mejorar la capacidad aeróbica y no las capacidades de resistencia específicas, como por ejemplo evitar periodos largos de alta intensidad.

El futbol base emplea diversas formas de juego, por lo que no solo contribuye al aprendizaje técnico-táctico sino al desarrollo físico, por lo que practicar este deporte permite

mejorar la resistencia de los jugadores, quienes son capaces de jugar a una intensidad media durante largos periodos. A medida que van creciendo mejoran en dos aspectos: juegan más tiempo sin cansarse y con mayor intensidad.

En la fase de niños de entre 6 y 9 años, se recomiendan ejercicios prolongados con intensidad baja y media y ejercicios de mayor intensidad con suficientes lapsos de recuperación. Es importante que el entrenador-formador permita la autorregulación del esfuerzo del niño.

En niños de entre 10 y 12 años, la resistencia se puede estimular de manera más provechosa a través de juegos y actividades prolongadas variadas.

Rapidez

La rapidez en el fútbol se refiere no solamente a la capacidad de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible y con la máxima eficacia (García-Manso et al., 1996) sino también a la capacidad cognitiva de tomar decisiones para el desarrollo eficaz del juego de manera rápida y eficiente.

El carácter de esta capacidad es complejo, puesto que sus manifestaciones son varias y pueden aparecer de forma integrada. Dichas manifestaciones son:

Rapidez acíclica. Acciones aisladas constituidas por un movimiento realizado en el

menor tiempo posible.

Rapidez cíclica. Movimientos repetidos con la finalidad, generalmente, de trasladarse en el menor tiempo posible y realizado con eficacia.

Rapidez mental. Capacidad de un jugador para resolver rápida y eficazmente las diferentes situaciones de juego.

Rapidez de reacción. Es la capacidad de iniciar una acción en el menor tiempo posible ante un estímulo que puede ser visual (balón, finta del rival) o kinestésico (por ejemplo, pérdida de equilibrio).

En los niños de entre 6 y 9 años, se recomienda estimular la rapidez no solo mediante la práctica de carreras sino también a partir de la toma y ejecución de las decisiones, la coordinación y las acciones propias del fútbol. Los ejercicios aislados de la rapidez (sin uso del balón) deben incluir exigencias coordinativas a través de la combinación de una carrera con saltos o giros, así como carreras con cambios de dirección (zigzag regular e irregular).

En niños de 10 a 12 años hay un desarrollo importante en la masa muscular; sin embargo, el desarrollo de la rapidez no va ligado a dicho incremento sino a la mejora coordinativa de las acciones propias del fútbol. El futbolista podrá mejorar su rapidez mental a partir de la percepción, anticipación y decisión dentro de los juegos de fútbol.



Amplitud de movimiento

Se define amplitud de movimiento como una valoración cuantitativa del arco de movimiento de una determinada articulación al realizar cualquier movimiento, independientemente de su rapidez de ejecución (Morás, 2003).

Para valorar la utilidad del entrenamiento de la amplitud de movimiento, hay que analizar los beneficios para el futbolista. Esta cualidad física permite:

- 1º Mantener una correcta movilidad articular para poder realizar todas las acciones propias del fútbol sin limitaciones (también llamada flexibilidad).
- 2º Mejorar la capacidad de los músculos y tendones de volver rápidamente a la posición inicial (también llamado elasticidad).

Para conseguir la movilidad deseada, se realizarán dos tipos de actividades:

- Trabajo de movilidad articular y elasticidad muscular como parte del calentamiento y estiramientos al final de la sesión de los grupos musculares más importantes y utilizados durante el entrenamiento, (se recomienda a partir de los 10 años, ya que este trabajo se podrá integrar dentro de las fases del calentamiento y del entrenamiento de la coordinación, en la parte inicial de la sesión).

Fundamentos técnicos

¿Cuáles son los fundamentos técnicos?

Los fundamentos técnicos son elementos que, mediante acciones motrices, resuelven ciertas tareas que demanda el fútbol (por ejemplo trasladar el balón de un lado a otro o desprenderse del balón).

Su dominio ayuda a que el futbolista adquiera mayor seguridad para participar activamente

en el fútbol.

Durante el juego, el futbolista debe decidir el elemento técnico que utilizará acorde con la situación en la que se encuentre, esto significa que en el entrenamiento cada ejecución técnica deberá estar relacionada con una situación específica del fútbol.

Los fundamentos técnicos son:

Golpeo

Es la acción de impulsar el balón con las partes del cuerpo permitidas por el reglamento de juego, dichas partes son básicamente: el pie (parte interna, externa y empeine) y la cabeza (parte frontal, parietal y coronilla).

- Existe una relación inversa entre la fuerza y la precisión al momento de golpear el balón; es decir, a menor distancia de recorrido del balón se requiere menor fuerza de impacto y mayor precisión, por lo que se recomienda utilizar la parte interna del pie y a mayor distancia de recorrido del balón se requiere mayor fuerza de impacto lo que disminuye la precisión, por lo que se recomienda utilizar la parte superior del pie o empeine
- Con la parte frontal de la cabeza se realizan acciones de remate a la portería o rechace en el caso de una acción defensiva; la parte parietal se utiliza para cambiar la dirección del balón y con la coronilla se podrá desviar o prolongar el balón.

Las acciones del golpeo se utilizan para ceder el balón a un compañero (pase), para realizar un tiro a la portería o ejecutar un despeje.

Recepción

Es la acción de amortiguar y controlar el balón con las partes del cuerpo permitidas por el reglamento de juego, dichas partes son básicamente: el pie (parte plantar, interna y superior o empeine), el muslo y el pecho.

Las acciones de recepción tienen la finalidad de tener el control del balón y así poder realizar una acción posterior. Esta segunda acción puede integrarse en un solo movimiento (control orientado), que le ayudará al futbolista a resolver una situación ante la presión del rival.

Conducción

Es la acción de trasladar el balón de un punto a otro, con las partes del cuerpo permitidas por el reglamento de juego, la superficie de contacto ideal es la parte externa del pie mientras la parte interna ayuda a realizar cambios de dirección.

La conducción se realiza con diferentes velocidades de desplazamiento; entre mayor sea la distancia a recorrer disminuye la frecuencia de contacto con el balón y aumenta la velocidad de desplazamiento; entre menor sea la distancia a recorrer aumenta la frecuencia de contacto con el balón y disminuye la velocidad estimulando el cambio de dirección y de ritmo.

Portero

En el fútbol base se sugiere que todos los jugadores experimenten el rol del portero durante el entrenamiento y los partidos. (Esto no significa que todos los juegos tengan un portero). El entrenamiento del guardameta tiene que entenderse como desarrollo multilateral en la formación del futbolista y no como un proceso de especialización para el juego.

Los fundamentos de la técnica del portero están conformados por los siguientes elementos: perfil, fildeo, bloqueo, sujeción desvío y recuesta, así como lanzamiento.

"Valentía", es la característica principal que se requiere para ser portero.

En el fútbol base, el entrenador-formador debe tomar en cuenta que el niño quiere jugar y divertirse, por lo que es importante no dejarlos en una sola posición, debe haber rotación,

es decir, colocar a cada niño en diferentes posiciones para que experimente, descubra y decida cuál es la posición que más le agrada. En esta rotación se debe incluir la posición del portero, esto hará que el niño disfrute la esencia del juego.

¿Cómo se entrena al portero?

Para el entrenamiento del portero deben existir las condiciones adecuadas para realizar los ejercicios o actividades, con el fin de evitar lesiones y golpes, por lo cual se sugiere seguir las siguientes recomendaciones para el entrenador-formador:

- Debe seleccionar el terreno de juego en donde realizarán los ejercicios o actividades. El espacio debe estar libre de objetos, ser plano, con la superficie blanda, (pasto natural o colchoneta).
- Seleccionar los ejercicios o actividades de acuerdo a la edad de los niños.
- Considerar que la pausa de recuperación después de cada ejercicio o actividad debe ser total, hasta que el portero indique estar listo.
- Dosificar los ejercicios o actividades para que prevalezca siempre la calidad a la cantidad del ejercicio.
- Demostrar a los jugadores cómo se deben ejecutar los ejercicios o actividades.
- De 6 a 9 años, la mayoría de los niños quieren vivir la experiencia de ser porteros, por lo que se les debe dar la oportunidad de que experimenten la posición.

Los elementos que se deberán estimular a esta edad son:

- **Desplazamiento multidireccional:** para lograr la ubicación correcta en la portería en función de donde se encuentre el balón
- **Juego con los pies:** de preferencia para

desviar el balón cuando va a ras del piso, amortiguar el balón, pasar el balón a un compañero o despejar.

- **Juego con las manos:** para sujetar el balón o desviar, con el fin de evitar que el balón golpé su cara.
- De 10 a 12 años, pocos son los niños que han tomado la decisión de ser porteros, ya que descubrieron en esa posición su gusto y vocación

Los elementos que se deberán estimular a esta edad son los siguientes:

- Realizar ejercicios de coordinación que estimulen la relación ojo-mano, ojo-pie, ubicación, espacio y lateralidad.
- **Posición inicial:** demostrar la postura que debe tener el portero en función de la distancia en la que se encuentra el balón.
- **Juego con los pies:** estimular la coordinación de pies que le ayudará a resolver una acción cuando el balón viene a ras del piso con poca potencia y amortiguar el balón para pasarlo a un compañero y poder despejar.
- **Perfil y fildeo:** es la postura que debe tener el portero previo a desplazarse en busca de un balón que viene por elevación, para que calcule adecuadamente su trayectoria y la intercepte.
- **Lanzar:** conocer las partes del cuerpo con las que debe caer al momento de lanzarse, para evitar una luxación o lesión (en sus diferentes grados de dificultad).
- **Atajar:** cómo sujetar el balón con las manos en diferentes alturas y distancias con relación a la ubicación de su cuerpo.
- **Desviar:** cómo desviar el balón a diferentes alturas y distancias de su cuerpo.

Hidratación y Fatiga

¿Qué y cómo hidratarse?

El cuerpo humano está conformado por 70% de agua, que es uno de los componentes que facilitan los procesos metabólicos, por lo que resulta importante la regulación entre la ingesta y pérdida de líquidos (hidratación).

Los esfuerzos en el fútbol son continuos, con operaciones dinámicas que elevan la temperatura del cuerpo y que accionan un mecanismo termorregulador a través de la aparición de sudor, lo que implica una pérdida de líquidos en el organismo, por tal motivo, los jugadores de fútbol necesitan beber líquidos en forma frecuente a lo largo del día, para mantener el equilibrio hídrico en su organismo.

El calor y la humedad aumentan en forma notable la pérdida de líquido del cuerpo, a esto se le denomina deshidratación, la cual disminuye el volumen de la sangre y dificulta al sistema cardiovascular el llevar oxígeno a los músculos (la sed no constituye un indicador válido de la deshidratación).

Es recomendable beber líquido antes de una competición para retardar posibles efectos de deshidratación durante el juego, ya que cuando el futbolista siente sed ya es demasiado tarde para reemplazar el volumen de líquido requerido para desempeñarse al máximo. (En climas extremos es importante solicitar al árbitro un momento de hidratación durante el partido).

Las pautas para lograr una adecuada ingesta de líquido:

- Beber una adecuada cantidad de agua (uno o dos tazas) antes de entrenamientos y partidos.
- Los futbolistas deben tener una botella de al menos 1/2 litro para hidratarse durante el entrenamiento o en el intermedio del partido. La bebida recomendable es agua

simple o jugo de fruta diluido con agua.

- Después del entrenamiento o partido también es importante restituir los líquidos perdidos, porque éstos favorecen la recuperación.
- Cuando hace calor y hay poca humedad, los futbolistas deberían beber más agua de lo normal antes y durante el entrenamiento o partido.
- El mejor momento para beber electrolitos o bebidas energizantes es después de los partidos, no antes.

¿Cómo saber si el futbolista está fatigado y qué hacer?

La fatiga aguda es considerada como el estado reversible en el que el deportista no puede mantener el nivel de su rendimiento; es una situación usual y necesaria dentro de la práctica deportiva para conseguir la mejora del rendimiento.

Existen dos tipos de fatiga: física y mental, la física tiene que ver con el cansancio muscular, mientras la mental consiste en la disminución de la funcionalidad del sistema nervioso central, por ejemplo, la disminución de la capacidad coordinativa.

Cabe señalar que la fatiga aguda se instaura

a lo largo del ejercicio, no solo al final de la sesión.

Se detecta la fatiga cuando se observan los siguientes cambios en la capacidad de rendimiento:

1. Disminución de la máxima capacidad de trabajo.
2. Reducción de la fuerza.
3. Aumento de la frecuencia cardíaca a cargas submáximas.
4. Dificil recuperación de la frecuencia cardíaca.
5. Mengua de la coordinación.
6. Aumento de errores técnicos.
7. Producción excesiva de sudor.

El entrenador-formador debe interrumpir las actividades del entrenamiento y permitir una fase de recuperación, al observar la fatiga de los futbolistas. El niño que realiza actividades libremente no debe llegar a una fatiga excesiva porque interrumpa su actividad y disminuye su intensidad de manera autónoma, por lo tanto, el entrenador-formador no debe exigir mayores esfuerzos de los que pueda realizar.



Dirigir un equipo durante un partido

Propósito

Proporcionar los elementos necesarios para que el director técnico pueda dirigir un equipo en un partido de fútbol.

Roles y funciones de los jugadores

¿Cuáles son los diferentes roles y funciones de los futbolistas durante un partido?



En el fútbol base el jugador tiene que aprender todas las funciones, mediante la rotación por los cuatro roles descritos. La complejidad y profundidad del aprendizaje depende principalmente del tipo de juego competitivo y su reglamento. Se sugiere que los futbolistas experimenten o se desarrollen en todas estas posiciones, incluida la del portero.

Rol y función del entrenador

¿Cómo conducirse como entrenador - formador durante un partido?

El entrenador-formador en fútbol base no solo organiza al equipo para un partido, es responsable de su actuación frente al árbitro y lo dirige durante el encuentro.

Su función principal es crear las condiciones para que los jugadores apliquen lo aprendido en el entrenamiento y sustentado en materiales didácticos (tabla de apoyo), además de apoyo psicológico. Debe tomar decisiones en beneficio de la filosofía del fútbol base y tener el control del equipo, del partido y de su temperamento.

Se recomienda que el entrenador-formador de fútbol base:

- Refuerce las acciones positivas.
- Dé indicaciones de manera relajada.
- Observe el partido sin interferir constantemente en el desarrollo del mismo.
- Dé pocas indicaciones y siempre expresadas de manera puntual.
- Controle la activación de los jugadores dándoles instrucciones del tipo: "más tranquilo", "despacio", "sin prisa"; para bajar el nivel de tensión emocional o, por el contrario, "más rápido", "más intensidad", "más presión", para activar su estado emocional.

- En el descanso es importante que los jugadores suplentes también escuchen las indicaciones, las cuales deben enfocarse en los aspectos esenciales encaminados a mejorar el rendimiento del equipo.
- Realice cambios pertinentes para la participación de todos los jugadores del equipo.

Calentamiento para el partido

¿Cómo preparar al futbolista para el partido?

El calentamiento en el fútbol base debe ser diferente para un entrenamiento que para un partido, para un niño, que para un juvenil. El principal objetivo en la etapa de formación del futbolista es ofrecer calentamientos asociados a cada edad.

Objetivos del calentamiento

Entre más pequeño es el futbolista resulta menos importante realizar un calentamiento de manera analítica y estructurada, es decir, puede realizar actividades suaves con balón, un juego, entre otras, para incrementar la temperatura muscular y aumentar el estado anímico para la realización de la actividad posterior. Es más interesante la realización de movilidad articular previa al calentamiento en sí, donde cada segmento recorre su amplitud para empezar a calentar.

El calentamiento en el fútbol base debe ser variado para mantener la motivación de los futbolistas y ampliar sus experiencias motoras desde el inicio de una sesión de entrenamiento. Por el contrario, el calentamiento para un partido puede ser más estandarizado.

Es conveniente realizar ejercicios con balón y juegos menores. Esto es válido para calentar antes de una sesión de entrenamiento, así como para un partido de fútbol. La secuencia de las

actividades a lo largo del calentamiento debe progresar en dificultad y complejidad. El tiempo de duración que se sugiere para el calentamiento es de entre 10 y 15 minutos.

Durante y a través del calentamiento, el jugador se mentaliza y motiva cumpliendo con el objetivo psicológico; por eso es importante hacer del calentamiento hábito positivo y parte de la formación del futbolista.

Retroalimentación después del partido

¿Cómo y cuándo debe el entrenador-formador realizar la retroalimentación del partido?

Se sugiere que la retroalimentación se realice después del partido o bien al comenzar la siguiente sesión de entrenamiento.

El entrenador debe:

- Reunir solo al grupo de futbolistas.
- Permitir que cada jugador exprese sus opiniones acerca del desarrollo del partido y su resultado.

- Fomentar la autocrítica antes de hacerlo con el compañero.
- Expresar sus conclusiones resaltando los aspectos positivos del juego sobre los negativos.
- Enfocarse en el logro de objetivos establecidos para el partido.

Seguridad y primera asistencia en el fútbol

¿Cómo actuar ante una lesión o situación de emergencia?

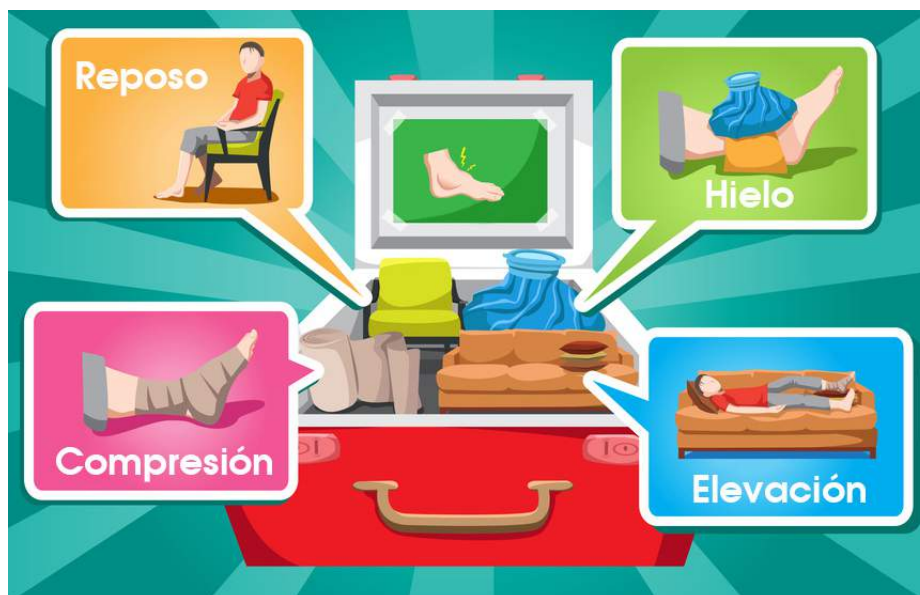
La mayor parte de las lesiones que se producen en el fútbol involucran las extremidades inferiores, donde las lesiones de rodilla y tobillo son las más comunes. La mayor parte de las lesiones de tobillo ocurren cuando la articulación se tuerce, lo que afecta los ligamentos de la parte externa del tobillo.

En el fútbol base hay una mayor frecuencia de caídas, lo que puede provocar lesiones en las manos o codos, así como raspones en la piel.



¿Qué hacer en caso de una lesión?

1. Interrumpir la actividad o el partido según sea el caso.
2. Evaluar la gravedad de la lesión.
3. Si la lesión es grave, el entrenador-formador debe trasladar al futbolista al médico u hospital e informar a los padres de familia (para esto es indispensable tener a la mano una lista con los teléfonos de los mismos).
4. Si es lesión leve, el entrenador-formador debe retirar al futbolista de la cancha para sentarlo o acostarlo en un lugar seguro y dejarlo recuperarse mientras continúan las actividades.
5. En el caso de esguinces, contusiones y raspones, el entrenador-formador debe aplicar el procedimiento llamado por sus siglas en inglés RICE, que indica los siguientes cuatro pasos: Rest (Reposo), Ice (aplicación de hielo), Compression (compresión) y Elevation (Elevación).



Organización de torneos internos

¿Cómo organizar un torneo interno de fútbol?

El objetivo fundamental del fútbol base es "jugar", por lo que se sugiere realizar mini-torneos a lo largo de varias sesiones de entrenamiento, u organizar un mini torneo en un fin de semana; en estos torneos todos los futbolistas deben participar en el mayor número posible de juegos, es decir, la participación es más importante que ser campeón.

El entrenador-formador debe tener un amplio repertorio de esquemas de competencias para

organizar estos torneos internos, tomando en cuenta el número de equipos participantes.

El sistema de competencia más justo es el llamado "round robin", en el que los equipos participantes juegan en una dinámica de todos contra todos.

Ejemplo:

En los siguientes esquemas se presentan posibles roles de juego para 4, 6 y 8 equipos. (En caso de que sea un equipo menos que el número indicado, en cada ronda descansa el equipo que le tocaría jugar contra el último número).

ROUND ROBIN DE 3-4 EQUIPOS		
Ronda 1	Ronda 2	Ronda 3
1 vs 2	1 vs 3	1 vs 4
3 vs 4	2 vs 4	2 vs 3

ROUND ROBIN DE 5-6 EQUIPOS				
Ronda 1	Ronda 2	Ronda 3	Ronda 4	Ronda 5
1 vs 2	1 vs 3	1 vs 4	1 vs 5	1 vs 6
3 vs 6	2 vs 4	2 vs 6	2 vs 3	2 vs 5
4 vs 5	5 vs 6	3 vs 5	4 vs 6	3 vs 4

ROUND ROBIN DE 7-8 EQUIPOS						
Ronda 1	Ronda 2	Ronda 3	Ronda 4	Ronda 5	Ronda 6	Ronda 7
1 vs 2	1 vs 3	1 vs 4	1 vs 5	1 vs 6	1 vs 7	1 vs 8
3 vs 8	2 vs 4	2 vs 6	2 vs 8	2 vs 3	2 vs 5	2 vs 7
4 vs 7	5 vs 8	3 vs 5	3 vs 7	4 vs 8	3 vs 4	3 vs 6
5 vs 6	6 vs 7	7 vs 8	4 vs 6	5 vs 7	6 vs 8	4 vs 5

- Si el número de equipos es tan grande que, por cuestiones de tiempo y de espacio para las canchas, es imposible realizar un torneo de todos contra todos, se juntan los equipos en varios grupos, dentro de los cuales se juega un round robin.
 - El número de equipos por grupo debe ser igual o, si esto no es posible, la diferencia no debe ser mayor que 1.
 - Al finalizar los juegos de la fase de grupos, se determina, de acuerdo con la tabla final de cada grupo, cuáles equipos califican para la siguiente fase del torneo, que podrá jugarse en un sistema de eliminación sencilla o, nuevamente, en forma de grupos con round robin. Es importante que se definan todos los lugares, es decir, en una fase de eliminación sencilla, los ganadores siguen jugando entre sí, igual que los perdedores.
- Otra forma sencilla de torneo está ilustrada en la figura 6, en la que se ubican varias canchas en una o dos líneas.
- En la primera ronda, los equipos se asignan a cada cancha de manera aleatoria
 - En la segunda ronda, los equipos ganadores pasan a la siguiente cancha en una dirección, mientras los equipos perdedores pasan a la siguiente cancha en dirección contraria. El equipo ganador de la cancha Z se queda allí hasta que pierda; el equipo perdedor de la cancha A se queda allí hasta que gane. Así, los mejores equipos se juntan cerca de la cancha Z y los más débiles cerca de la cancha A.
 - Se pueden jugar tantas rondas como se quiera y, al terminar la última ronda, ya se tiene una clasificación completa de todos los equipos.

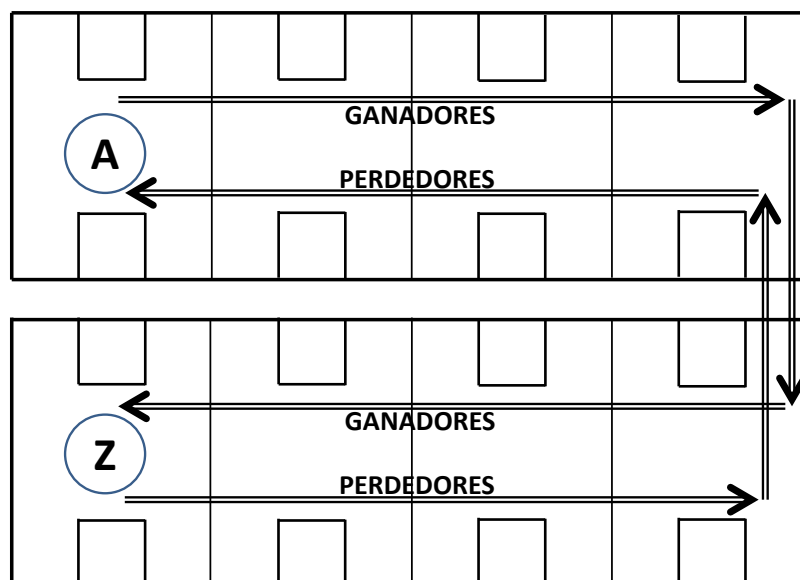


Figura 6. Torneo continuo, en este ejemplo se divide una cancha oficial en ocho canchas pequeñas.

FUNiño como juego base de la introducción al fútbol

FUNiño es una contracción de "Fútbol a la medida del niño", libro sobre el fútbol base de Horst Wein, metodólogo de la enseñanza del fútbol. La palabra indica que el juego de fútbol debe ser una diversión (del inglés fun) para el niño. La gran cantidad de variantes (más de 40 están descritas en Wein, 2014) permite su aplicación en todos los niveles de rendimiento (desde principiantes hasta profesionales). Cada

variante estimula el desarrollo de los elementos técnicos y de diferentes capacidades tácticas individuales y grupales, de acuerdo con el principio del aprendizaje implícito (véase el capítulo de la introducción). Por eso, este juego no es solamente una recomendación para los entrenamientos sino también para la organización de torneos relámpago, marcando 8 canchas de FUNiño (aprox. 30 x 25 m) en una cancha oficial de fútbol como aparece en la figura 7; esto permite la participación simultánea de, al menos, 48 futbolistas.

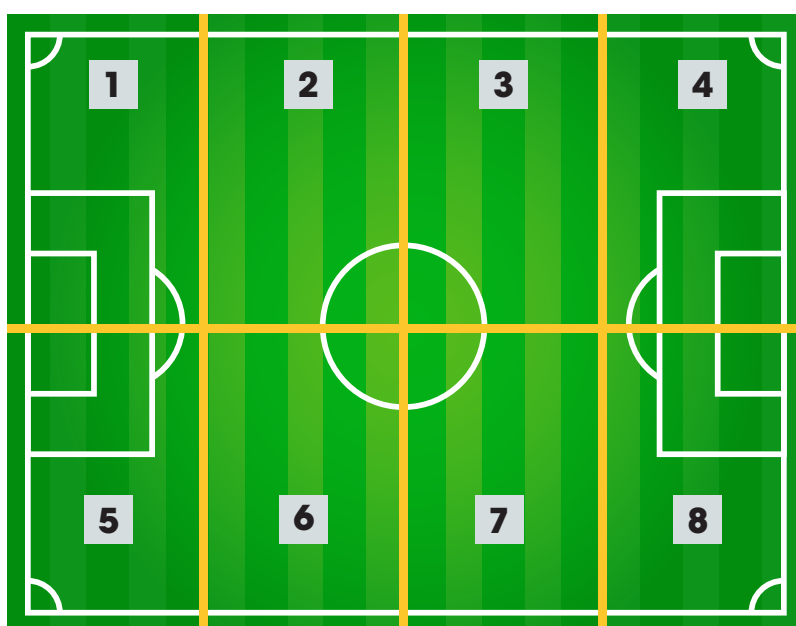


Figura 8. Canchas de FUNiño en una cancha grande.

Los principios básicos del FUNiño son:



FUNiño es un juego de 3 vs 3 a cuatro porterías (cada equipo ataca dos porterías y defiende dos; véase la figura 11). Frente a ambos pares de porterías se marca una zona de tiro mediante una línea a 6 metros de distancia de ellas; se validan goles solamente si el tiro se efectúa desde dentro de esta zona. La cancha

relativamente grande para 6 jugadores, les da suficiente espacio y tiempo para la toma de decisión sobre las acciones a realizar. Para apreciar las ventajas del juego de FUNiño frente a otras formas de jugar, se presenta la Tabla 2, en la que se comparan sus características con las de un juego común de 4 vs 4 a dos porterías.

3 vs 3 a 4 porterías	4 vs 4 a 2 porterías
<ul style="list-style-type: none"> • La ubicación lateral de las dos porterías hace que se usen las bandas de la cancha. • Si 3 jugadores defienden dos porterías, una de ellas siempre será menos defendida, lo que provoca la creación de más espacios libres, más pases y conducciones con cambios de lado. 	<ul style="list-style-type: none"> • La ubicación central de la portería provoca la tendencia de acumular a los jugadores alrededor del balón y enfrente de la portería, lo que reduce las oportunidades de crear espacios para atacar en equipo y anotar goles.

<ul style="list-style-type: none"> • El número reducido de jugadores y la cancha relativamente grande ofrece al futbolista tiempo y espacio para la percepción de la situación de juego y para la toma de decisiones sobre qué hacer con y sin la posesión del balón. 	<ul style="list-style-type: none"> • El mayor número de jugadores en la misma cancha reduce el espacio y el tiempo para tomar decisiones tácticas.
<ul style="list-style-type: none"> • Un número reducido de jugadores permite más contactos con el balón por jugador. 	<ul style="list-style-type: none"> • El mayor número de jugadores permite menos contactos con el balón por jugador.
<ul style="list-style-type: none"> • Un número reducido de jugadores exige que cada uno realice funciones ofensivas y defensivas. 	<ul style="list-style-type: none"> • El equipo de 4 jugadores genera la división, las funciones ofensivas y defensivas en dos parejas.
<ul style="list-style-type: none"> • Todos los jugadores tienen la oportunidad de anotar goles, lo que aumenta la motivación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Disminuye las oportunidades de anotar gol por jugador.
<ul style="list-style-type: none"> • El juego exige una mayor participación física y mental. 	<ul style="list-style-type: none"> • El juego exige una menor participación física y mental.
<ul style="list-style-type: none"> • Se crean más situaciones de 2 contra 1, lo que favorece la cooperación y el desarrollo de la táctica grupal. 	<ul style="list-style-type: none"> • La cooperación en la ofensiva se dificulta porque hay un rival más para el marcaje.

Tabla 2. Comparación de diferentes características de los juegos 3:3 a 4 porterías y 4:4 a 2 porterías (Wein, 2014, pp. 27 - 28).

Ejemplo:

Para aplicar el FUNiño en el entrenamiento y mini-torneos, se recomienda formar equipos de 4 jugadores, un jugador se quedará esperando fuera de la cancha (él puede recoger los balones cuando salgan de la cancha); realizando las sustituciones de forma rotativa y equitativa, sea por tiempo o gol marcado, permitiendo la participación continua (de 64 futbolistas aproximadamente, en una cancha de fútbol normal, dividido en ocho canchas de FUNiño), lo que sería imposible con juegos con mayor número de jugadores por equipo.

Competencias a la medida del niño

El fútbol para niños, jóvenes y principiantes no es igual al fútbol de jugadores avanzados y adultos, esto se refleja no solamente

en los entrenamientos sino también en las competencias oficiales. El criterio fundamental, aparte de un reglamento más sencillo y adaptado, es la reducción del número de jugadores por equipo, porque esta medida permite la participación igualitaria de todos los integrantes del equipo y un mayor número de contactos con el balón de cada uno.

Aparte del juego descrito anteriormente (FUNiño), se pueden organizar torneos y ligas con 4 a 7 jugadores por equipo. Enlistamos en lo siguiente posibles tamaños de cancha, relacionadas con las líneas existentes en una cancha oficial (ver fig. X2), y porterías para los diferentes tipos de competencia. Hasta la edad de 12 años debe utilizarse un balón del tamaño 4, porque los niños tienen más confianza de manejar y controlarlo, requieren de menos fuerza para golpearlo y pierden el miedo a posibles impactos y lesiones.

Edad	Equipos	Tamaño cancha	Tamaño porterías
hasta 10 años	3 vs 3 (FUNiño)	25-30 m x 20-25 m	2x1 m
8-12 años	4 vs 4 (sin porteros)	20x15 m	2x1 m
10-12 años	4 vs 4 (incl. porteros)	20x15 m	2x1 m a 3x2 m
10-12 años	5 vs 5 (incl. porteros)	35x25 m	3x2 m a 5x2 m
12 años	6 vs 6 (incl. porteros)	35x25 m	3x2 m a 5x2 m
12 años	7 vs 7 (incl. porteros)	40-55x35 m	5x2 m

Los tamaños de cancha y portería, así como el número de jugadores por equipo son propuestas a considerar de acuerdo a

las características de los niños y pueden ser introducidos gradualmente en las competencias infantiles.

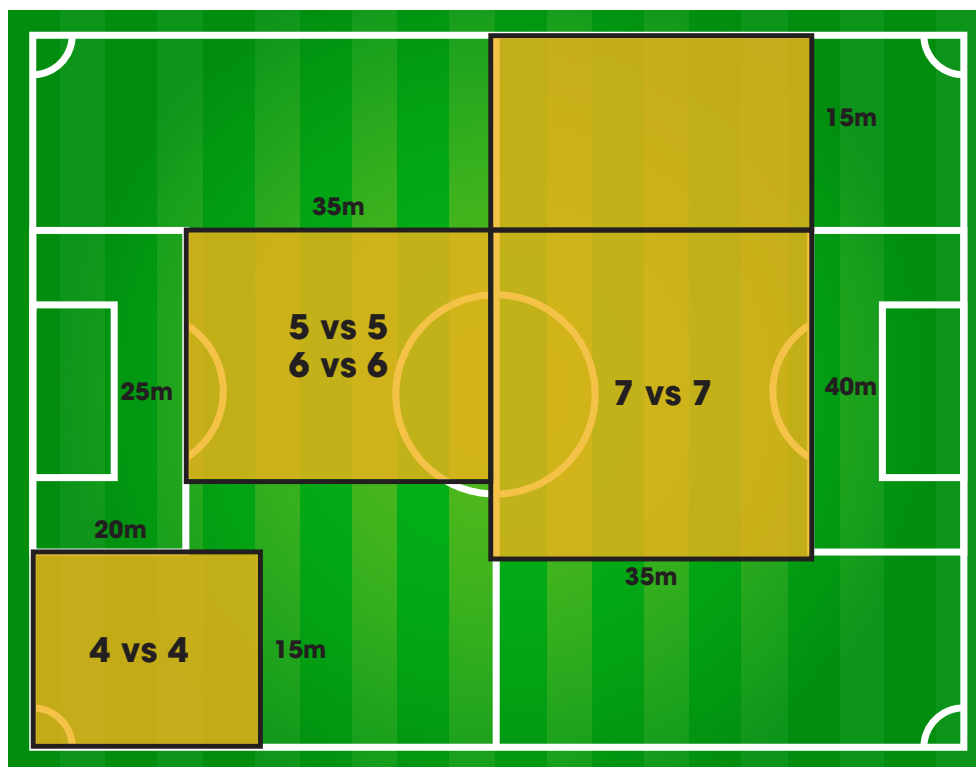


Figura 9. Diferentes tamaños de cancha para equipos de 4 a 7 jugadores.

REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADAS

Brüggemann, Detlev (2004). Fútbol. Entrenamiento para niños y jóvenes. Barcelona: Paidotribo.

Bucher, W. & Bruggmann, B. (2010). 1000 ejercicios y juegos de fútbol base. Madrid: Hispano Europea.

FIFA (2011). Bienvenido al fútbol base. Fútbol para todos. Disponible en <http://grassroots.fifa.com/es/>

Kröger, C. & Roth, K. (2003). Escuela de balón. Guía para principiantes. Buenos Aires: Paidotribo.

Peter, R. & Bode, G. (2006). Modern Youth Training Ages 5-12. Münster (Alemania): Philippka.

SansTorrelles, Álex & Frattarola Alcatraz, César (2014). Entrenamiento en el fútbol base (5ª. ed.). Barcelona: Paidotribo.

Schreiner, P. (2001). Regatear con eficacia. Barcelona: Paidotribo.

Schreiner, P. (2002). Entrenamiento de la coordinación en el fútbol. Barcelona: Paidotribo.

Successinsoccer. Revista norteamericana. Suscripciones en <http://www.successinsoccer.com/home/current/>

Wein, Horst (2004). Fútbol a la medida del niño (Vol. 1). México, DF: Federación Mexicana de Fútbol.

Wein, Horst (2014). FUNiño. Un juego innovador para niños hasta 10 años. México, DF: Escuela Brasileña de Fútbol Penta Brasil.

Anexo 1. Perfil de puesto ocupacional



Anexo 2. Comparación entre las filosofías tradicional y alternativa

Filosofía Tradicional Objetivo: GANAR	Filosofía Alternativa Objetivo: FORMAR
Se favorece a niños y jóvenes con un desarrollo acelerado físico y técnico y los menos fuertes quedan atrás. "El fútbol es antidemocrático"	Todos tienen el mismo derecho de jugar independientemente de su físico y sus capacidades. "El fútbol es democrático"
Desde temprana edad se le da importancia a la táctica colectiva.	Los partidos sirven para evaluar las habilidades técnicas e ir desarrollando la táctica individual y grupal.
El entrenador prepara para ganar el juego y/o el campeonato.	El entrenador-formador prepara con el fin de estimular, mejorar el rendimiento y permitir el aprendizaje de todos los jugadores.
El entrenador manda e instruye durante el partido desde la línea lateral y busca evitar errores de los jugadores.	El entrenador da al jugador la libertad de decidir cada acción en la cancha y permite el aprendizaje a partir de los errores.
Durante los partidos se juega con demasiados jugadores en la cancha, provocando que no haya espacio ni tiempo para regatear y decidir la siguiente acción.	Se juega con un número reducido de jugadores, provocando mayores espacios y contactos con el balón y mayor creatividad e imaginación.
Prematura especialización en una función o rol de juego.	Los niños experimentan el juego en diferentes posiciones y roles.
Hay pocas sustituciones en los partidos.	Todos los niños registrados juegan de manera rotativa, independientemente del resultado competitivo.
Se entrena a los niños como si fueran pequeños adultos, es decir, las mismas actividades con menor intensidad.	El entrenamiento se basa en diferentes formas de juego y ejercicios técnico-coordinativos.
Se da demasiada importancia al entrenamiento físico, porque éste permite obtener más rápidamente buenos resultados competitivos.	Se enfoca el entrenamiento en el desarrollo de las capacidades coordinativas, técnicas y tácticas individuales y grupales.
Se enseña la técnica con una metodología analítica tradicional y de forma aislada.	La técnica se desarrolla durante la ejecución de variadas formas de juego mediante el aprendizaje implícito. Los ejercicios para la técnica se realizan en situaciones de aplicación.

Anexo 3. Formato 1. Plan semanal

Formato 1. Plan semanal							
Equipo:				Fecha:			
Objetivos	TOTAL	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
Partidos							
Suma							
Portero							

Anexo 4. Formato 2. Plan de Sesión

Formato 2. Plan de Sesión				
Equipo:				Fecha:
Objetivo de la sesión:				
	Objetivos	Actividad	Dosificación	Material
Parte inicial				
Parte principal				
Parte final				
Observaciones:				

Grupo Académico Administrativo

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

Paulino Rafael Pérez Prado
María Antonieta Gómez Dávila

Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte

Gabriela Murguía Cánovas
Yesenia Lara Mayorga
Cristina Islas Reyes

Federación Mexicana de Fútbol Asociación

Paola Guzmán Camacho
Lucía Mijares Martínez
Gabriel Gómez Romero
Iñigo Riestra López

Grupo de Expertos de Director Técnico

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

Brenda Rodríguez Vieyra
Héctor Luna Cid

Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte

Wolfgang Fritzier Happach
Roberto Montoya López
Gabriel Montoya Mora

Federación Mexicana de Fútbol Asociación

Ricardo Delgado López
Miguel Ángel Solano

