

# **CURSO ORIENTADORES TÉCNICOS – ONFI 2018**

---

- DOCENTES RESPONSABLES:
  - D.T. ANÍBAL SARALEGUI
  - PROF. GERARDO DE LEÓN

## **RESUMEN PROGRAMÁTICO DEL CURSO**

Las clases se dictaran sobre tres ejes claramente definidos:

### **Generalidades del Fútbol Infantil**

- Ámbitos, Características, Competencia, Juego como herramienta, Definiciones de deporte, entrenamiento, fútbol infantil, etc.

### **Entrenamiento en el fútbol infantil**

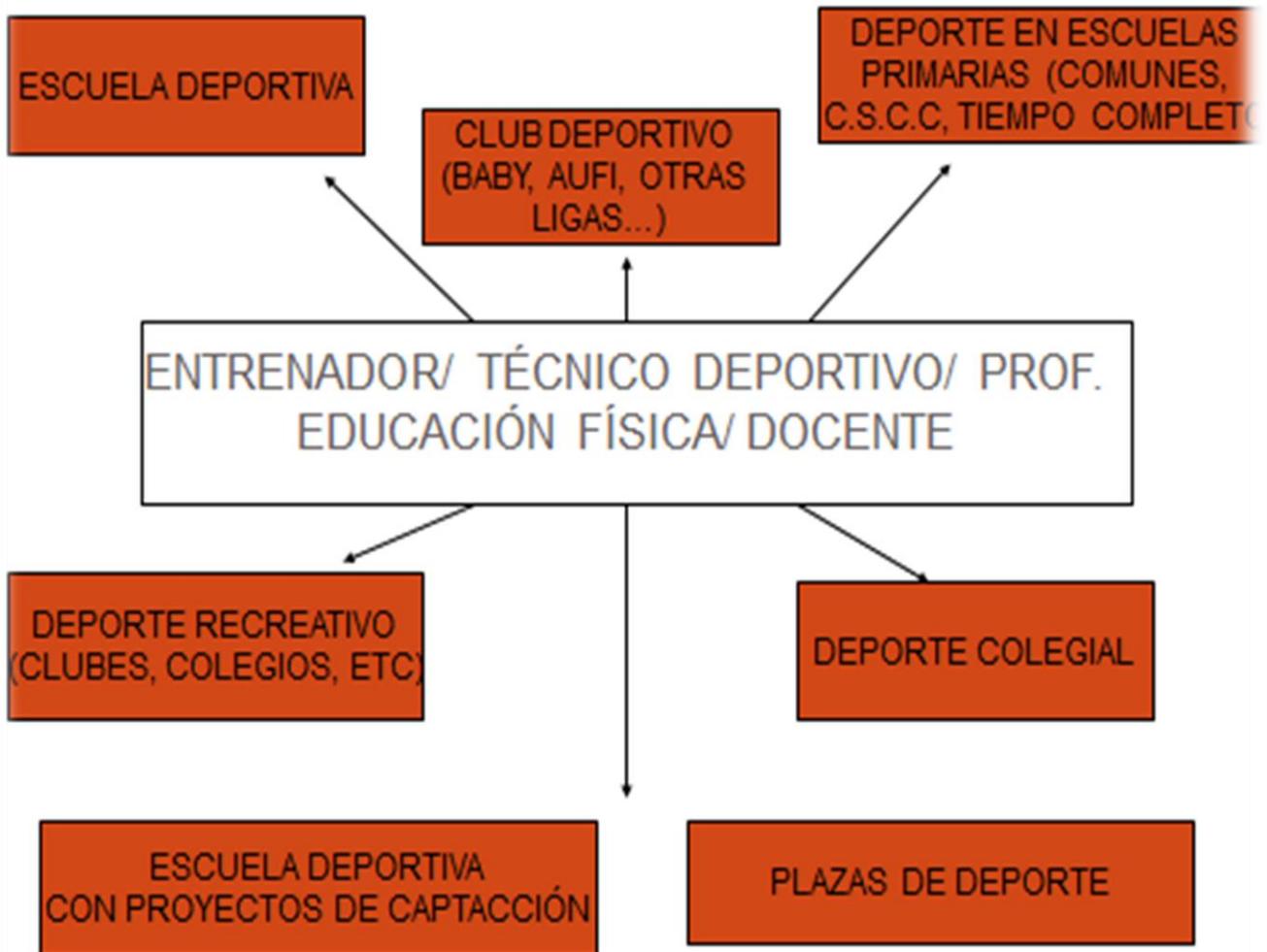
- Sesión de entrenamiento, Metodologías de trabajo, Rol del OT, Fase sensible, Aspectos técnicos/ tácticos/ físicos/ formación motriz/ psicologicos, etc.

### **Análisis específico de las edades del fútbol infantil**

- Características de las edades, posibilidades y limitaciones para el trabajo con niños/as, Desarrollo metodológico, Planificación (de temporada y semanal), etc

# ÁMBITOS DEL FÚTBOL INFANTIL

---



## FÚTBOL: DESARROLLO METODOLÓGICO

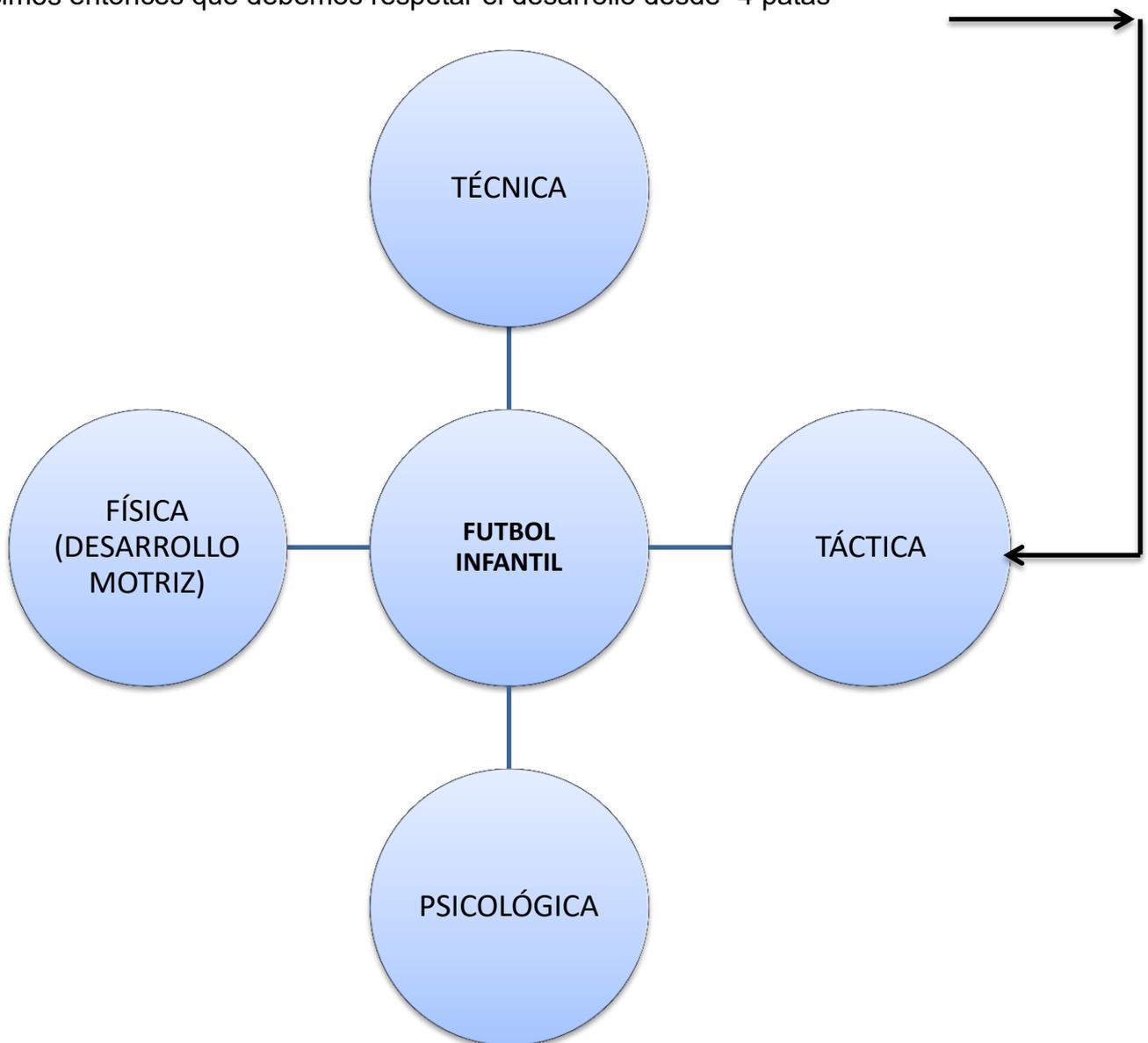
<b>*ETAPA INICIACIÓN DEPORTIVA</b>	<b>5, 6, 7 AÑOS</b>
<b>* ETAPA DE INTRODUCCIÓN AL JUEGO COLECTIVO</b>	<b>8, 9, 10 AÑOS</b>
<b>* INICIO DE ENTRENAMIENTO (ESPECÍFICO)</b>	<b>11, 12 AÑOS</b>

**DEL JUEGO INDIVIDUAL AL COLECTIVO...**

## METODOLOGÍA – FÚTBOL (tener en cuenta)

En las diferentes edades, dentro de la edad escolar, el desarrollo metodológico de la enseñanza del deporte (Fútbol), debe respetar ciertos lineamientos que permitan la mejor adquisición de los gestos base – fundamentos, que posibiliten desarrollar un mínimo necesario de habilidades que posibiliten al docente pasar a los siguientes niveles.

Decimos entonces que debemos respetar el desarrollo desde “4 patas”



# LA TÉCNICA:

---

- Con/ sin pelota
- De lo individual a lo colectivo
- Basada en fundamentos
- Que permita al niño reflexionar sobre su acción
- Vivenciar variantes para que pueda optar por la técnica correcta (adecuada y efectiva en su ejecución)
- Pasos metodológicos – evaluaciones – nueva propuesta metodológica
- Utilizando propuestas analíticas, globales y en situaciones de juego

# LA TÁCTICA:

---

Conjunto de estrategias y filosofía del deporte, utilizado en los partidos.

Primero individual, luego colectiva, ofensiva – defensiva, mediante juegos y actividades que permitan progresivamente comprender su forma y sentido

# DESARROLLO FÍSICO:

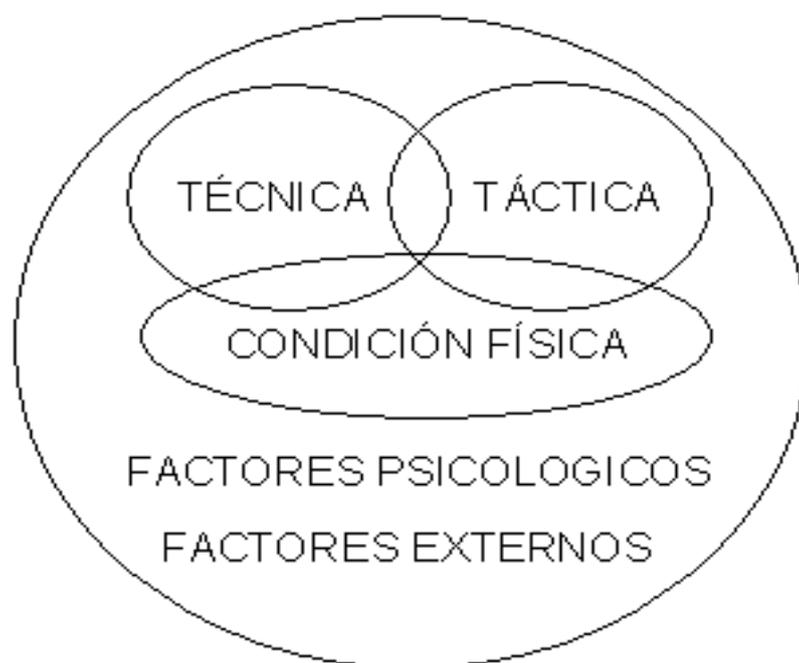
---

- Desarrollo integral deportivo basado en el estímulo de capacidades, habilidades y destrezas según fase sensible, (estímulos justos, para el momento justo...)
- Capacidades condicionales y coordinativas, pero vinculados al desarrollo deportivo (sesiones mixtas o integradas).
- FORMACIÓN MOTRIZ DEL NIÑO - (etapa de 6 a 12 años)

# DESARROLLO PSICOLÓGICO:

---

Encare de la competencia, manejo de logros y frustraciones, (individual, grupal), manejo de sentimientos de agresividad y hostilidad, auto valoración, regulación emocional progresiva, inserción en un ámbito social, (proceso de socialización), etc.



<b>TÉCNICA</b>	<b>TÁCTICA</b>	<b>C. FÍSICA</b>	<b>F. PSICOLÓGICOS</b>	<b>F. EXTERNOS</b>
1.- Manejo balón. 2.- Pase. 3.- Control. 4.- Conducción. 5.- Golpeo. 6.- Regate. 7.- Golpeo cabeza. 8.- Tackle. 9.- Despeje. 10.- Fintas. 11.- Etc.	<b>INDIVIDUAL:</b> 1.- Desmarque. 2.- Interceptación. 3.- Vigilancia, 4.- Marcaje. 5.- Etc. <b>COLECTIVA:</b> 1.- Fuera juego. 2.- Desdoblamiento. 3.- Basculación, 4.- Mov. de ataque. 5.- Etc.	<b>1.-RESISTENCIA:</b> 1.1.- Aeróbica. 1.2.- Anaeróbica. <b>2.- VELOCIDAD:</b> 2.1.- Reacción. 2.2.- Aceleración. 2.3.- Máxima. <b>3.- FUERZA:</b> 3.1.- Explosiva. 3.2.- Máxima. <b>4.- FLEXIBILIDAD.</b>	1.- ATENCIÓN. 2.- MOTIVACIÓN. 3.- PERSONALIDAD. 4.- ACTITUD.	1.- CLIMA. 2.- PÚBLICO. 3.- ÁRBITRO. 4.- TERRENO DE JUEGO.

# SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

---

<b>PARTE</b>	<b>OBJ. QUE PRETENDE ALCANZAR</b>	<b>TIEMPOS APRX.</b>
<b>PARTE INICIAL</b>	* ENTRADA EN CALOR	<b>10 - 12 MINUTOS</b>
	* BÚSQUEDA DE PONER ORGANISMO EN CONDICIONES PARA EL ESFUERZO SIGUIENTE. EN FORMA PROGRESIVA	
	* PERÍODO IDEAL PARA BRINDAR ACTIVIDADES QUE ENRIQUEZCAN EXPERIENCIAS MOTRICES	
	* BUEN MOMENTO PARA EL TRABAJO DE VELOCIDAD	
<b>PARTE INICIAL</b>	* IDEAL: QUE TENGA RELACIÓN DIRECTA CON LO QUE SIGUE EN LA PARTE PRINCIPAL	<b>10 - 12 MINUTOS</b>
	* DESARROLLO DEL OBJETIVO CENTRAL DEL ENTRENAMIENTO PLANIFICADO	
	* MOMENTO DEL "PICO" MÁS ALTO DE EXIGENCIA: FÍSICA, INTELLECTUAL, VOLITIVA, PSICOLÓGICA, ETC.	
	* SERÁ NECESARIO TENER ESTA PARTE DE LA SESIÓN CORRECTAMENTE ESTRUCTURADA (CONTINUIDAD, PROGRESIONES, PAUSAS, HIDRATACIÓN, ETC)	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	* VUELTA A LA CALMA	<b>10 - 12 MINUTOS</b>
	* BAJAR "REVOLUCIONES", EN INTENSIDAD Y EXIGENCIA PARA QUE EL NIÑO LOGRE TERMINAR LA SESIÓN, CON BAJO NIVEL DE EXCITABILIDAD	
	* MOMENTO PARA OTRAS ACTIVIDADES: TÉCNICAS, REFLEXIVAS, DE CORRECCIONES, ETC	
	* TIEMPO DE RECUPERACIÓN ES SUPERIOR AL DE EJECUCIÓN	

*Cuadro representativo de fases sensibles. Las zonas negras marcan los momentos de las fases donde se manifiestan en forma simple o reforzada*

		Edad										
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Función psicomotora Capacidad coordinativa	Capacidad de aprendizaje motor											
	Capacidad de diferenciación y control											
	Capacidad de reacción a estímulos ópticos y acústicos											
	Capacidad de orientación en el espacio											
	Capacidad de ritmo											
	Capacidad de equilibrio											
Capacidad física	Resistencia											
	Fuerza											
	Rapidez											
Capacidad afecto-cognitiva	Cualidad afecto-cognocitiva											
	Ganas de aprender											

Según Martin (1982)

# NIÑOS/AS 5 Y 6 AÑOS

---

## ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DE LOS NIÑOS ENTRE 5 y 6 AÑOS

- ESTABILIZACIÓN: fase final de la primera etapa del crecimiento
- Necesidad motora acentuada
- Predominio del **EGO**
- Breve capacidad de concentración
- Edad del juego y el aprendizaje motor (facilidad para estos estímulos-aprendizajes)
- Comienza aumentar capacidad de resistencia
- Comienza aumentar velocidad
- Comienza a mejorar aspectos de fuerza
- Gran flexibilidad
- Mejora la coordinación. Aunque no aún ojo- mano / ojo- pie
- Etapa de acostumbramiento
  
- **Se visualiza el deporte como un juego que aún pasa exclusivamente por  
ÉL/ ELLA (Niño/a)**

# NIÑOS/AS 7 Y 8 AÑOS

---

- Crecimiento/ cuerpo se estabilizan
- Necesidad motora acentuada
- Aún predomina el ego, aunque comprende situaciones de equipo
- Breve capacidad de concentración
- Pasaje de la edad del juego por el juego, al juego por el aprendizaje
- Gran facilidad para el aprendizaje motor
- Aumenta la resistencia, disminuye la fatigabilidad
- Aumento de fuerza y velocidad
- Coordinación, mejora sensiblemente
- Puede comprender y ejecutar los estímulos de forma adecuada
- Etapa de acostumbamiento
- Gradual aumento del peso

# NIÑOS/AS 9 Y 10 AÑOS

---

- Desarrollo armónico de fuerza orgánica y muscular
- Mejora capacidad de coordinación (en especial ojo/mano, ojo/pie)
- Perfecciona conceptos de tiempo y espacio. Conoce izquierda derecha (propia, en compañeros)
- Hay plena conciencia del juego, (objetivos claros)
- Interés por el aprendizaje
- Aumento de la fuerza
- Aumento de velocidad
- Cuidar flexibilidad
- Hay capacidad para lanzar, patear en carrera
- Se comienza a sentir más seguro de sí mismo – confianza – motivación
- Necesita actividades vigorosas, que lo desafíen a resolver nuevas situaciones
- Comienzan los primeros rasgos de controlarse, medirse consigo mismo y con los demás
- Tiene la capacidad de interesarse por los demás (es capaz de ayudar, preocuparse por el otro)

# NIÑOS/AS 11 Y 12 AÑOS

---

- Último estadio del crecimiento armónico. Pre pubertad
- Posibles descoordinaciones – crecimiento
- Mayor tiempo de concentración. Razonamiento y pensamiento lógico
- Mucho gusto por el movimiento, el contacto, los desafíos
- Gana en fuerza, resistencia, fuerza – velocidad
- Aumento masa muscular
- Cuidar flexibilidad
- Desafiantes, cuestionadores
- Liderazgos
- Capacidad de poner en práctica varios y complejos gestos motrices – AGILIDAD

# Metodologías GLOBALES - ANALÍTICAS

---

## Tomado de efdeportes.com (año 2008)

### La Pedagogía analítica

Esta teoría se desarrolla básicamente en los deportes colectivos, bajo la marcada influencia de las metodologías de entrenamiento de los deportes individuales; se parte de la hipótesis de que los modelos de enseñanza pueden ser idénticos en ambos sistemas deportivos. De la explicación de esta teoría aparece la denominada pedagogía analítica.

El progreso es una suma de las funciones particulares que conducen progresivamente a la totalidad ósea un proceso lineal que va de lo particular a lo general.

A su vez la concepción del acto pedagógico se concibe como una relación unidireccional y una transmisión más bien pasiva del objeto didáctico, en la que el educador es un repetidor, una persona encargada de transmitir su saber al alumno.

En la práctica deportiva La pedagogía analítica plantea un análisis de los elementos de un conjunto por separado, con el fin de automatizarlos para posteriormente encadenarlos al final.

En otras palabras se trataría de determinar los elementos constituyentes de los juegos deportivos colectivos siguiendo los tres pasos metodológicos:

1. Estableciendo un listado de las acciones técnicas que un jugador puede realizar.
2. Analizar cada uno de esos elementos por separado, con el fin de facilitar su asimilación técnica.
3. Establecer el encadenamiento de los diferentes gestos en una progresión metodológica, para que al final del proceso de aprendizaje el jugador conozca, el análisis o secuenciación de la totalidad de los elementos que estructuran el sistema en este caso el fútbol.

Este tipo de pedagogía es empleada por las personas que, no habiendo recibido información, enseñan según su intuición de una manera muy empírica son los métodos comúnmente denominados tradicionales.

La pedagogía analítica propone un modelo de entrenamiento aislado se entrena la habilidad técnica elegida para introducir posteriormente, en el mejor de los casos, una situación predeterminada de juego y finalmente, intentan integrarla en el contexto real de juego. Se incide en la ejecución repetitiva de unas habilidades específicas y técnicas sin preocuparse de cómo encajan o se maneja dentro de las exigencias del juego; el jugador no sabe utilizar su repertorio técnico en el juego.

Dado que no se analizan situaciones de juego, sino elementos inconexos, y aísla el gesto de su contexto.

Podemos decir que esta es una visión parcial y recluida en la que se pretende que el jugador conozca la esencia del juego al final de un largo y estructurado proceso de aprendizaje de sus distintos componentes.

**(Hernández, 1994)**, Argumenta que la intervención técnica olvida características muy significativas de los juegos deportivos y propios de la racionalidad humana, como son los pensamientos abiertos, la capacidad para

Responder a nuevas situaciones, la habilidad para reflexionar en acción, la toma de decisiones y la capacidad de imaginación y creatividad.

### La Pedagogía global

Este modelo trata de superar las deficiencias analizadas en la teoría analítica partiendo de la base de que el tratamiento de los deportes de equipo es funcionalmente muy distinto de los individuales.

El aprendizaje de gestos técnicos se realiza de forma integradora con la organización colectiva utilizada y aprendida por el equipo.

Esta teoría trata de subordinar la acción motriz específica a la estructura general, pero considerando la necesidad de formación inteligente del jugador.

Es necesario situarse en un estilo de enseñanza no directiva, en general se recomienda seguir una pedagogía de las situaciones en las que el profesor explica la tarea a realizar tratando de provocar el descubrimiento personal del alumno.

Las situaciones pedagógicas tienen las características de proponer un problema motor en relación con la estructura de la actividad del acto motor y de tender a la formación de estereotipos flexibles.

El juego se considera el motor esencial de la pedagogía del aprendizaje.

El juego como elemento fundamental; Es algo que se puede entender fácilmente si observamos que en la práctica deportiva, sobre todo en deportes colectivos, en cualquier acción, todos los jugadores intervienen de forma global.

En la competición en el juego real, los estímulos externos, los compañeros, los adversarios, actúan directamente sobre el deportista, bien en la tensión emotiva; bien en la realización del gesto técnico. Por consiguiente, el hecho de aislar el gesto técnico de su contexto constituye una situación artificial.

Es fácil comprobar como algunos jugadores capaces de conseguir éxitos en condiciones aisladas fuera de la competición por ejemplo tiro libre al borde del área , recepción del balón con marcaje activo, no lo

consiguen a lo largo de un partido eso es fácilmente apreciable en entrenamientos y partidos en categorías inferiores y menor medida en jugadores de alto nivel.

Solo la acción real de juego permite respetar el contexto global necesario para dar una orientación táctica a la formación técnico- táctica del futbolista por este motivo se le da prioridad en este modelo.

El progreso en las corrientes sintéticas, lejos de ser un fenómeno acumulativo es una reorganización.

Sin embargo, esta transformación no se produce por exclusión de la estructura precedente, si no por extensión de esta. Este proceso se denomina integrativo es decir cada etapa resulta de la precedente.

La pedagogía global propone un modelo de intervención integrado, esto es cognitivo y cíclico, los aspectos contextuales crean unas demandas o exigencias del juego que deben solucionarse de la mayor forma posible.

Una vez realizada la acción para solucionar el problema se pasa a reflexionar sobre el resultado para conseguir una buena comprensión del juego y empezar a valorar la importancia instrumental de la técnica una vez entendida la naturaleza del mismo este modelo ayuda a los alumnos a reconocer los problemas. O identificar y general sus propias soluciones y a elegir las mejores soluciones para el juego.

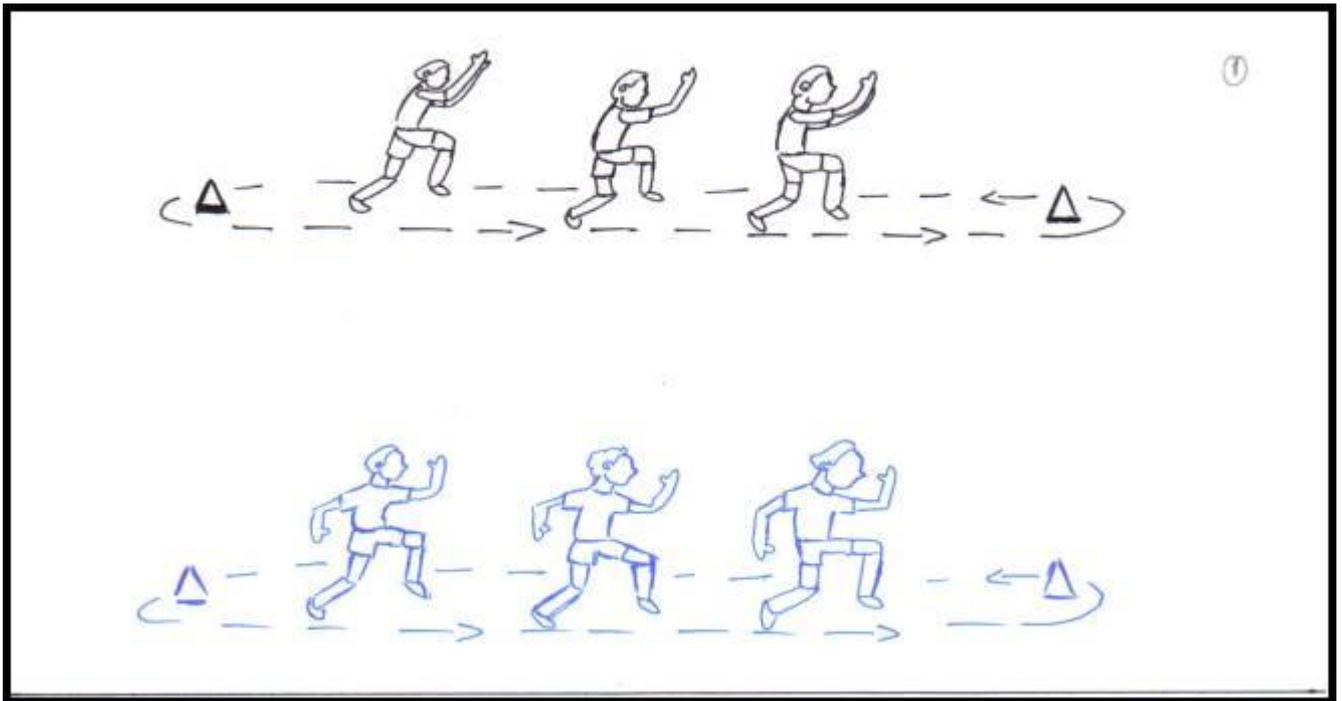
## Características metodológicas analíticas en el entrenamiento del fútbol

---

En el proceso de enseñanza y entrenamiento con las diferencias que identifican a cada entrenador como poseedor de su propia metodología se encuentra por común los siguientes aspectos:

- Métodos de carácter reproductivo y entrenamiento aislado, algunos ejemplos de medios utilizados por los entrenadores en la sesión de entrenamiento son los siguientes:
- Calentamiento sin utilización de ejercicios técnicos y tácticos por lo general se observa ejercicios progresivos de orden y coordinación.

**Figura 1. Ejercicios tradicionales del calentamiento.**



- En el desarrollo de la sesión de entrenamiento utilizan ejercicios técnicos de fácil desarrollo sin oposición, separados de la táctica y ninguna relación con los métodos más efectivos del entrenamiento deportivo.

Algunos ejercicios desarrollados por los entrenadores para el desarrollo de las acciones técnicas son los siguientes:

Figura 2. Ejercicios para la fundamentación del pase

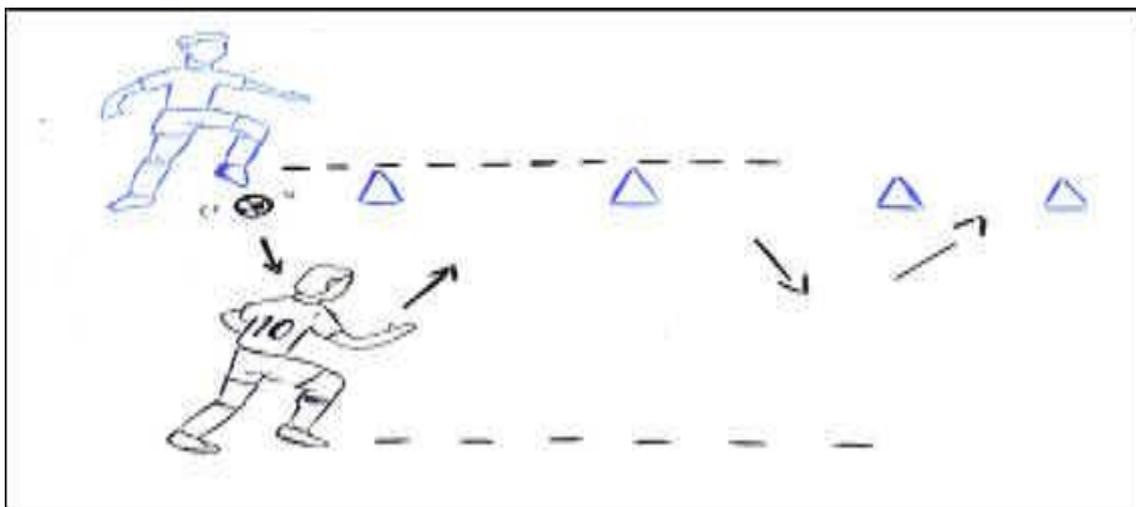
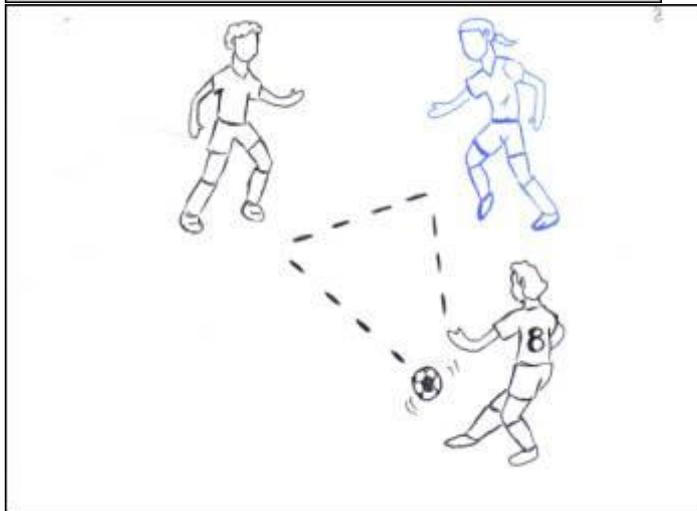
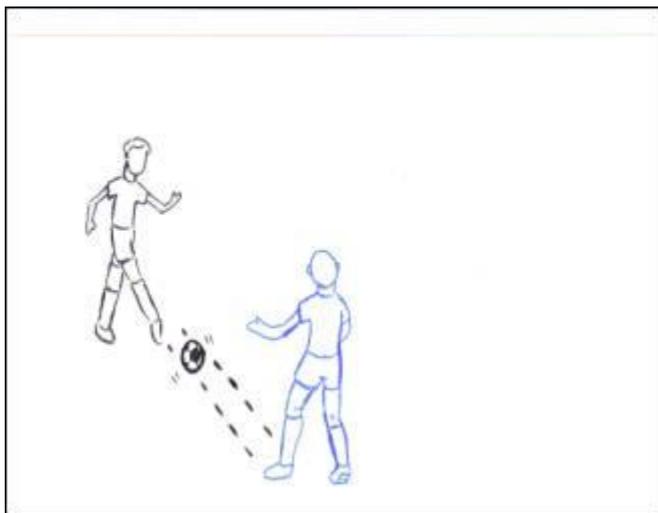
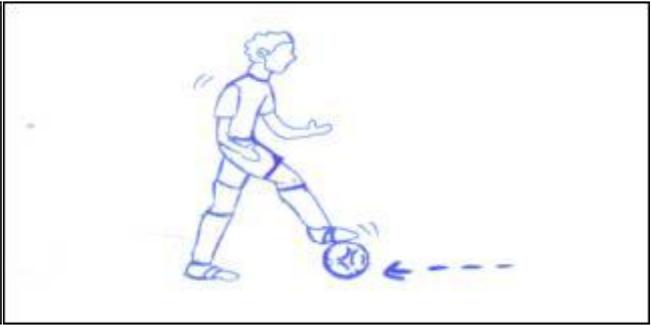
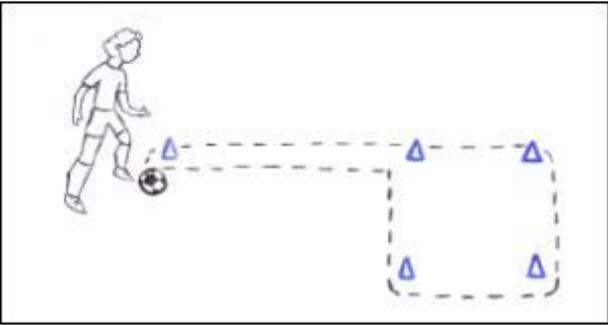
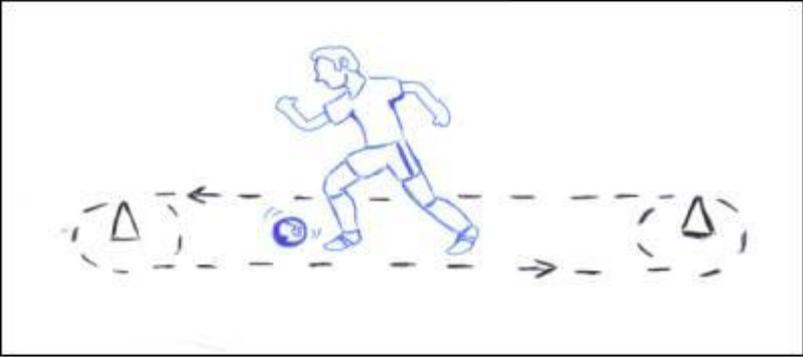
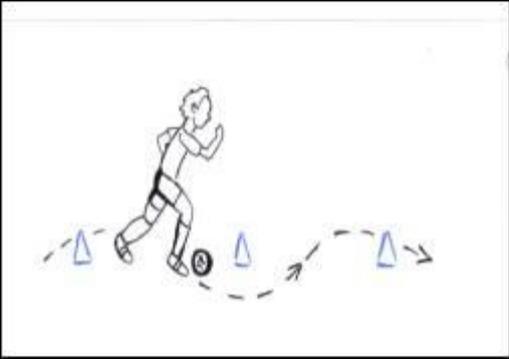


Figura 3. Ejercicios para la conducción.



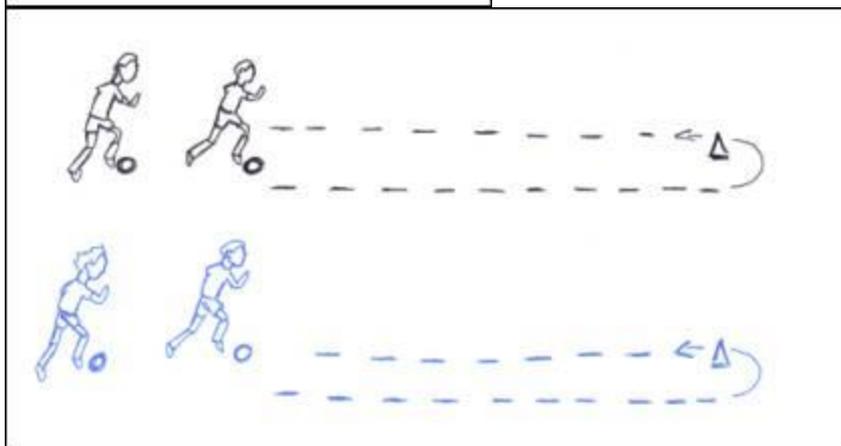
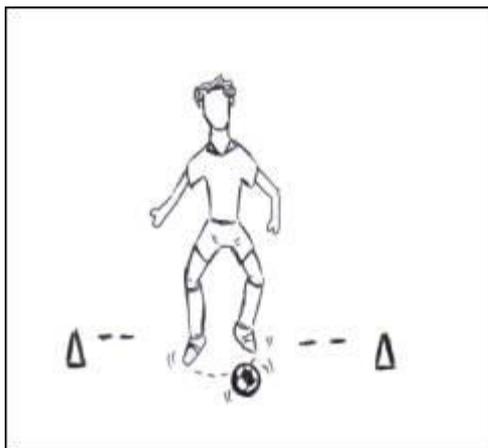


Figura 4. Ejercicios para la recepción.





Figura 5. Ejercicios para el cabeceo.

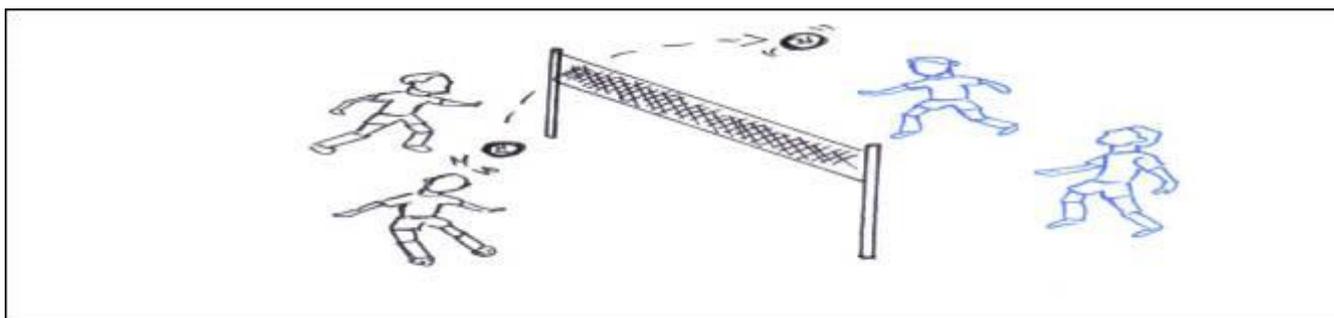
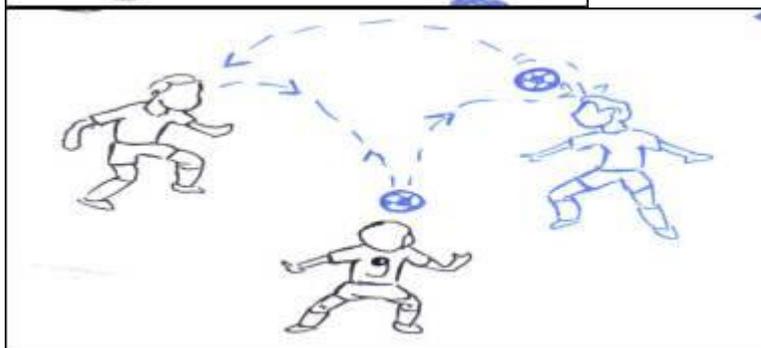
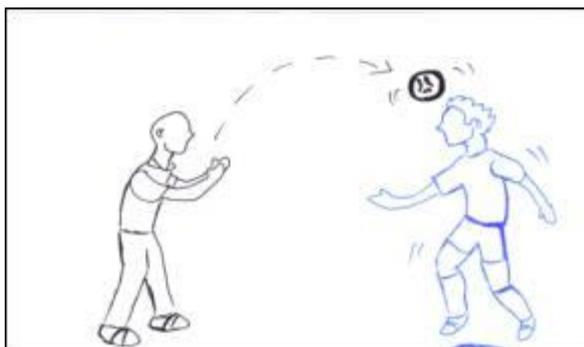
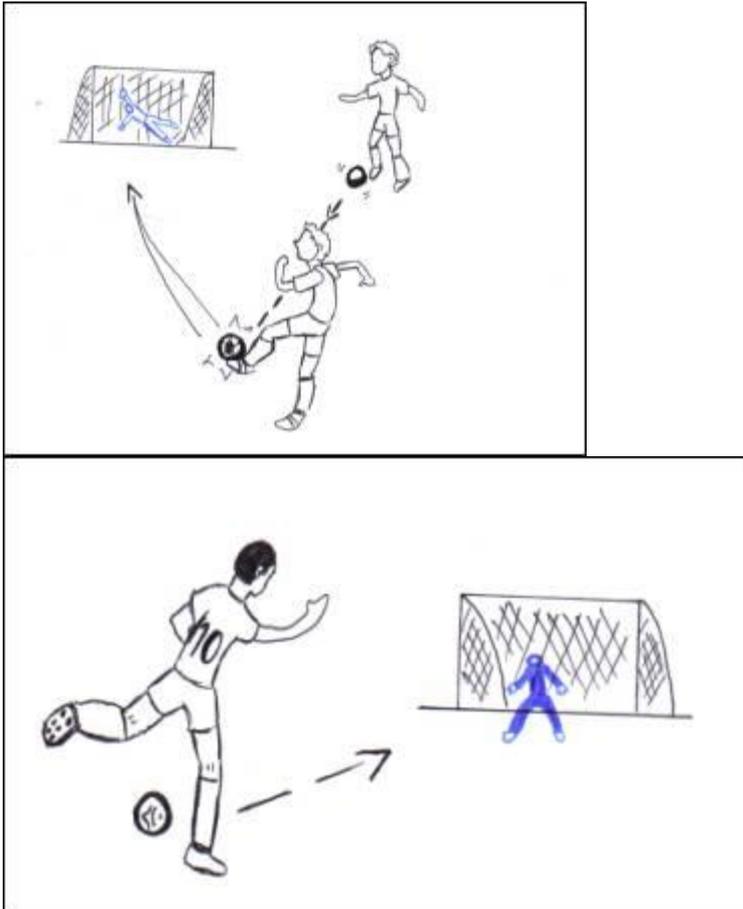
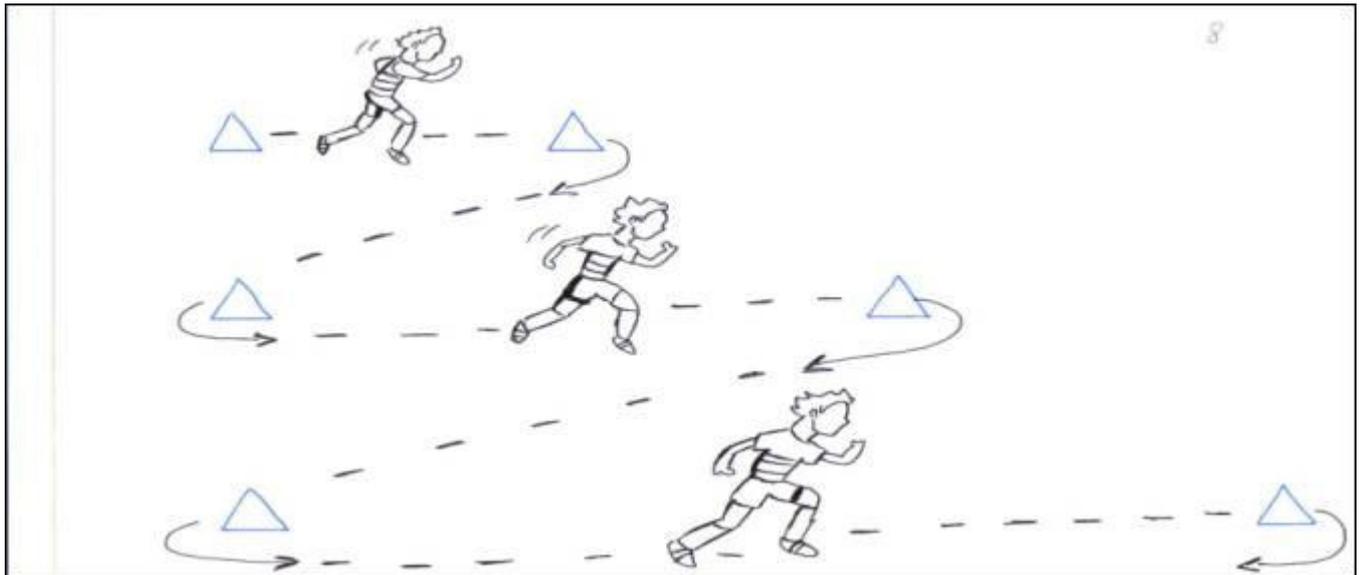


Figura 6. Ejercicios para el tiro a puerta.



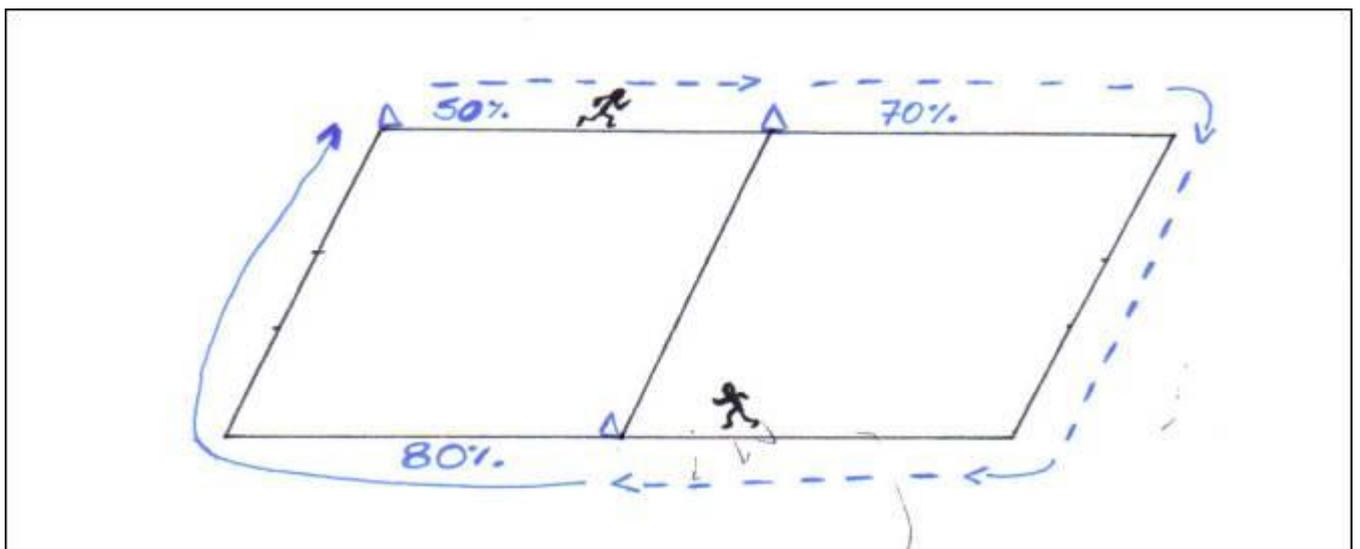
- En cuanto a la táctica la trabajan a través del juego generalmente utilizando juego control entre 30 y 45 minutos en los mejores casos se orientan algunos sistemas ofensivos, sin darles mayor importancia a jugadas ofensivas.
- Las actividades propuestas tienen poca relación con los intereses del jugador muchos ejercicios analíticos, mucha repetición estandarizada y poco juego; El juego se utiliza al final de la sesión sin objetivos claros más bien de distracción.
- Se trabaja la técnica sin relación con la táctica y no hay oposición, se desarrolla fundamentalmente el mecanismo de ejecución y no tanto el de percepción y decisión.
- Los ejercicios físicos se realizan totalmente por separado de las demás preparaciones algunos ejemplos observados son:

Figura 7. Ejercicio carrera continúa.



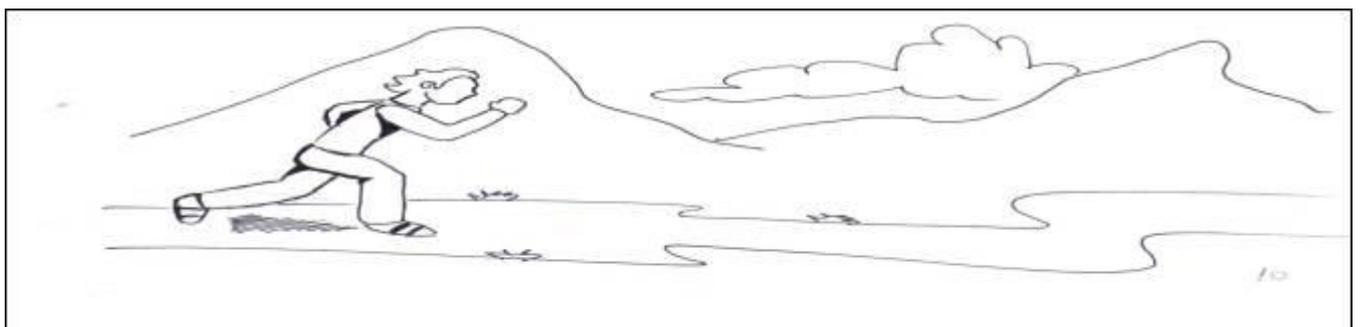
- se observan mucho trote alrededor de la cancha y en ocasiones hasta en la pista de atletismo.

Figura 8. Ejercicios a carreras discontinuas.



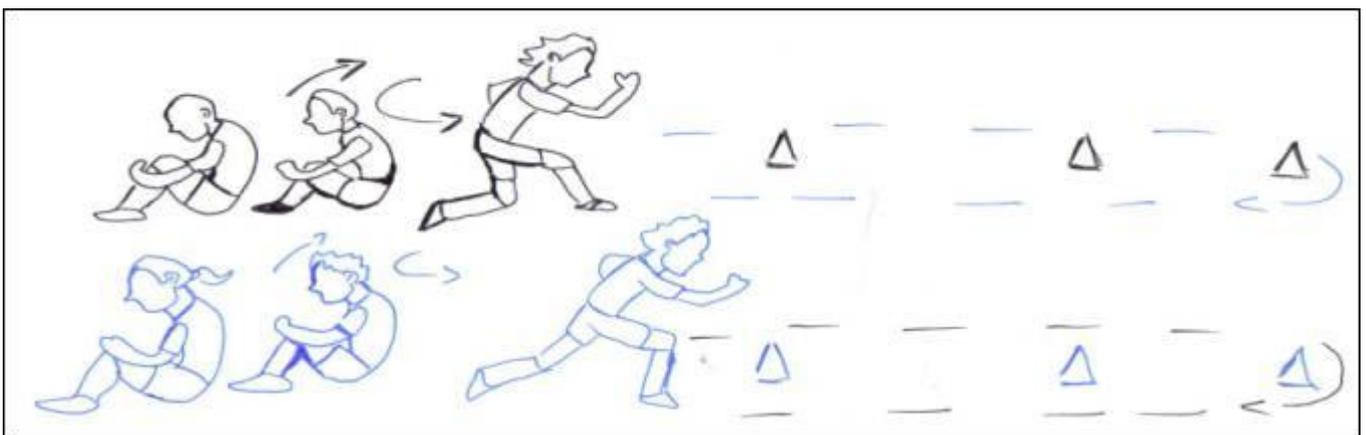
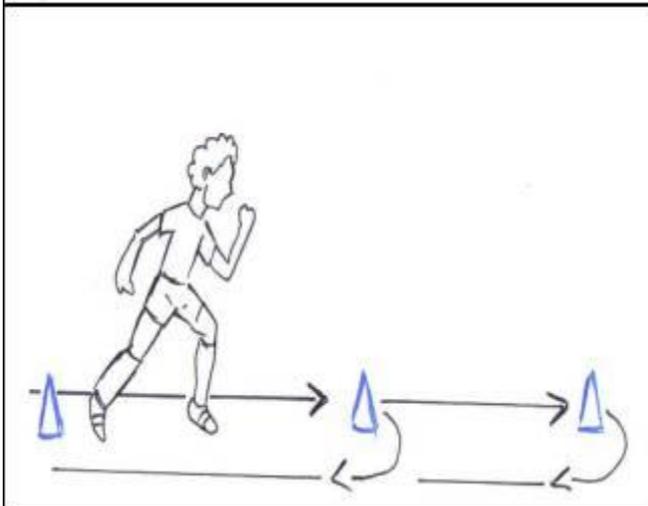
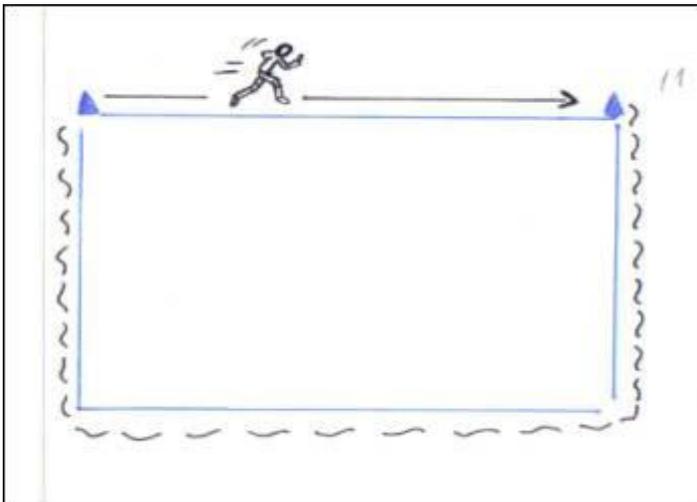
- utilizando juego alternativo de distancias y ritmo.

Figura 9. Ejercicios de trote a través del campo.



- Carrera en montañas a diferentes volúmenes e intensidades.

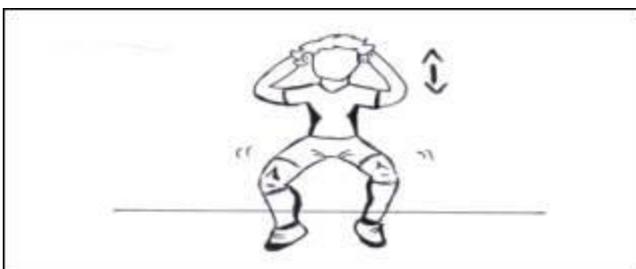
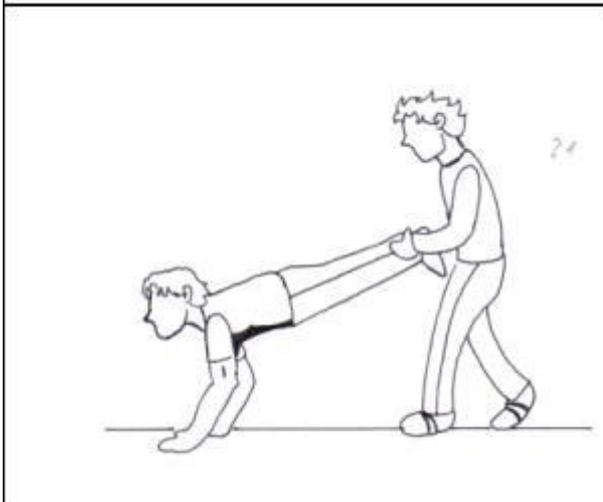
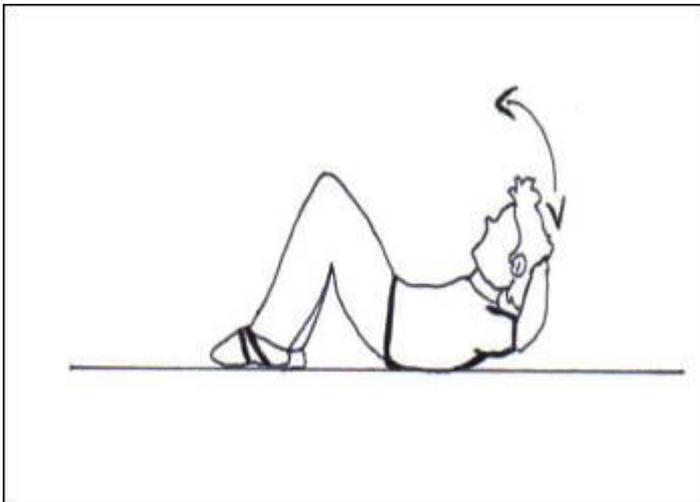
Figura 10. Ejercicios Para el desarrollo de la rapidez.

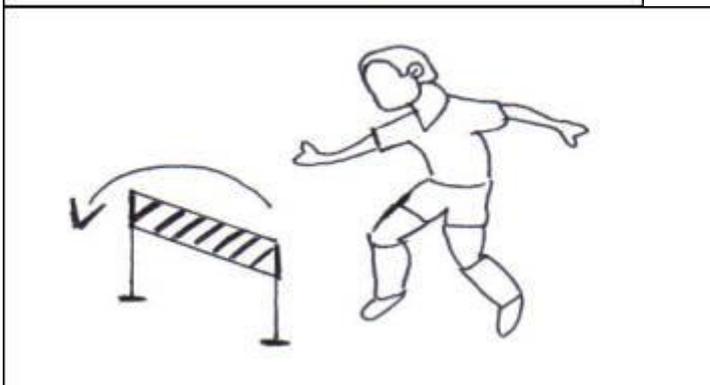
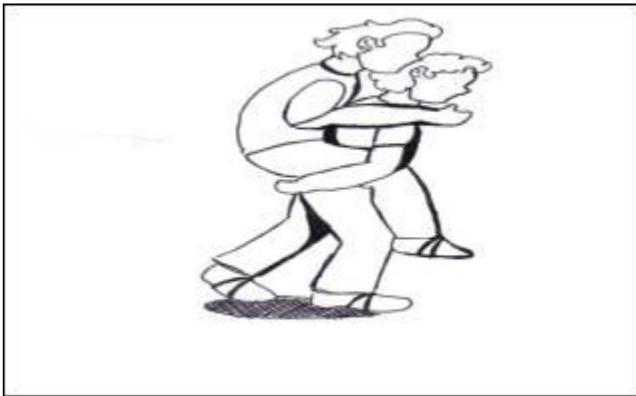


- utilizan distancias cortas e intensidades sub.-máximas y máximas sin la utilización de acciones técnico- tácticas ni la acción real de juego.

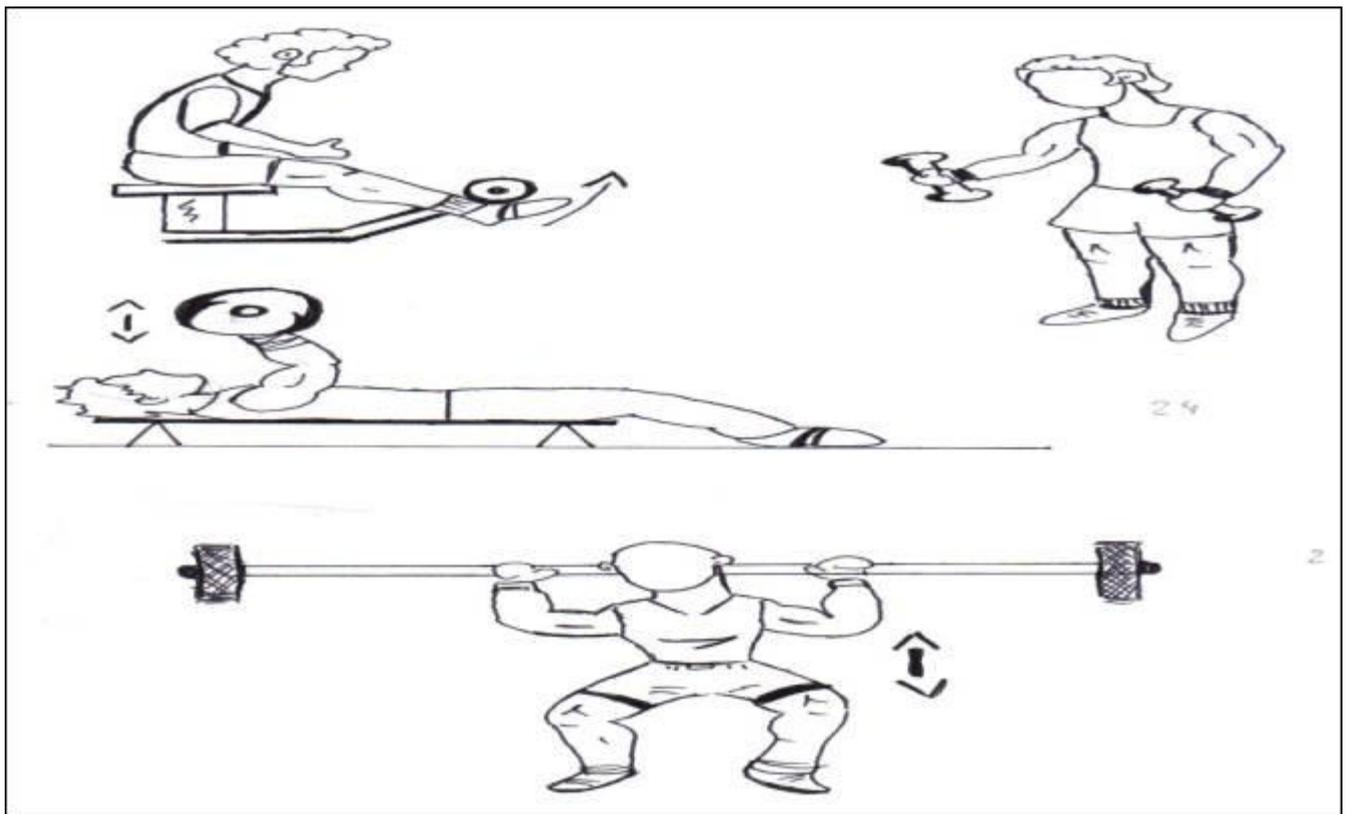
- En cuanto al desarrollo de la fuerza en la mayoría de las veces se trabaja a través de cargas incontroladas a través de la utilización de sesiones en el gimnasio y algunos entrenadores utilizan el desarrollo de la fuerza a través de ejercicios con el propio peso corporal.

Figura 15. Ejercicios de fuerza en el terreno de juego utilizando el peso corporal y aparatos de gimnasio

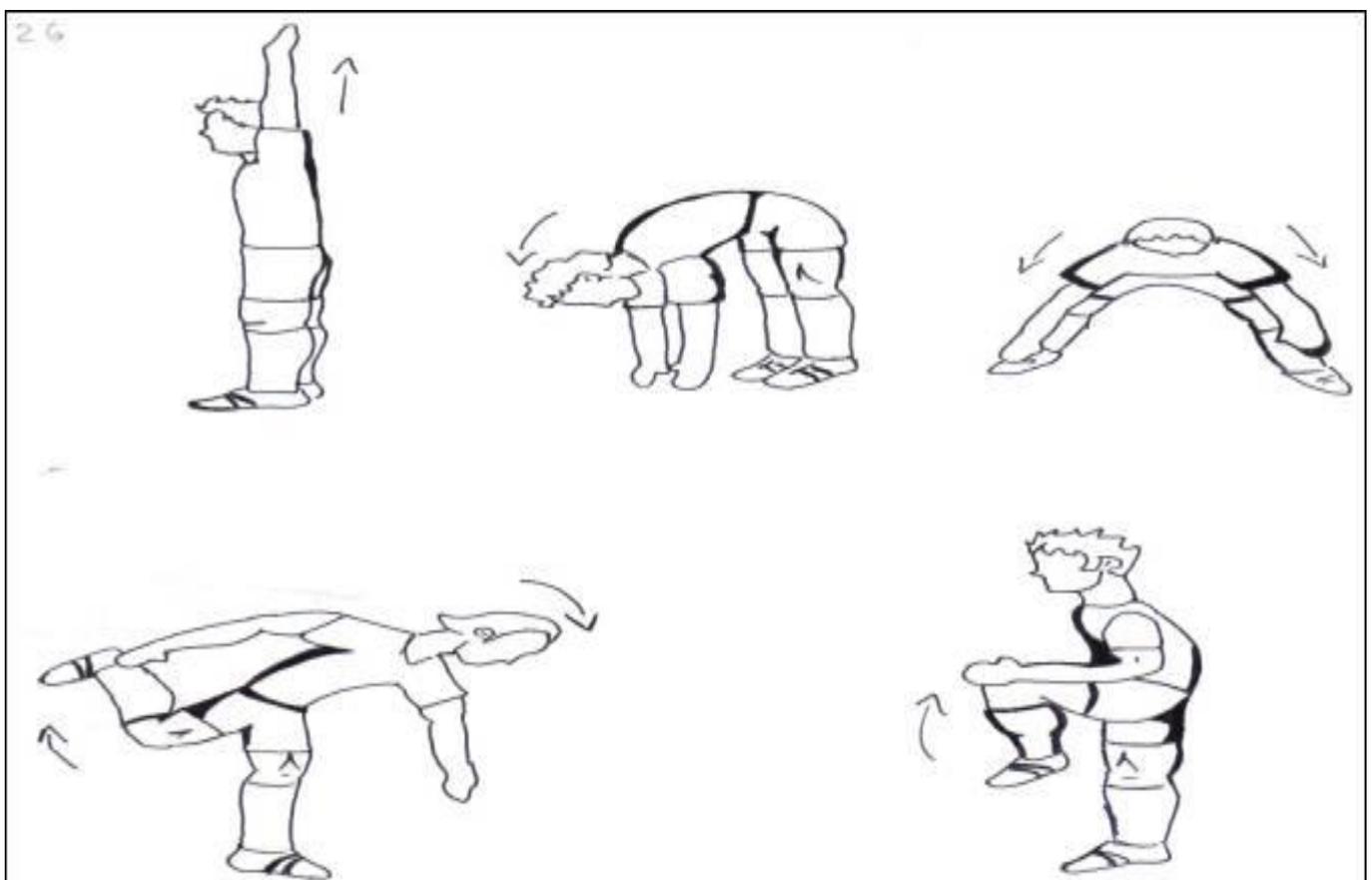




La gran mayoría de los entrenadores o preparadores físicos realizan sesiones de trabajo en el gimnasio para el desarrollo de la fuerza y en su gran mayoría utilizan métodos como los que observamos en los siguientes dibujos a veces inadecuados a las características de los niños y más en las etapas del desarrollo.



Flexibilidad.



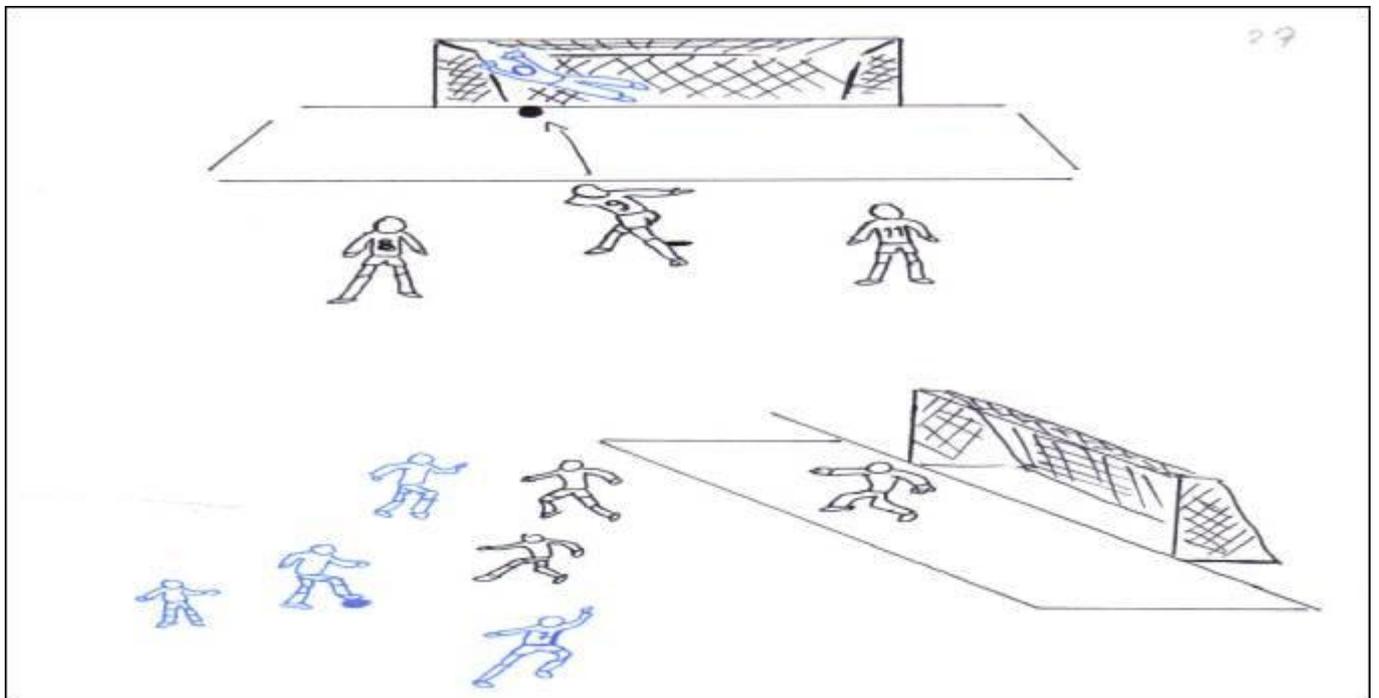
# Características metodológicas del entrenamiento global en el del fútbol

La metodología Global se fundamenta en la utilización en la sesión de entrenamiento diario por lo siguiente:

- Métodos a través de juegos variables que permiten la constante realización de la acción técnico-táctica del tiro a puerta situaciones reales o modeladas del juego.

Ejemplos

Figura 21. Juego de penaltis y defensiva



## Descripción metodológica del juego.

El equipo A ordenadamente realizar tiros penaltis tratando de anotar y colocara un arquero y dos defensores, en el equipo B, el jugador que ejecuta el penalti para poder darle turno a su compañero debe conseguir el gol.

Por el otro lado el equipo B ataca a los dos defensores y el portero del equipo A realizando todos los goles posibles.

Al terminar el equipo A de pasar todos sus integrantes y anotar todos los penaltis requeridos se harán cambio de papeles B pasa a patear penaltis y A realiza juego de ataque.

Gana el equipo que más goles consiga en juego de ataque o el que más rápido consiga los penaltis.

- En el juego podemos observar una correcta relación entre el método y el medio, donde se demuestra las formas de organización de trabajo en pequeñas situaciones, a demás como se realiza a través de la competencia constante desarrollando un alto grado de motivación, el control del juego se realizó a través de la frecuencia cardiaca utilizando pulsómetros polar y corrigiendo errores a media que se van cometiendo.
- Presenta situaciones reales de juego en las que intervienen balón, compañeros y adversarios.



### PLAN DIARIO DE TRABAJO

- Edad/ Categoría:
- Día:
- Objetivo/s:

### PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

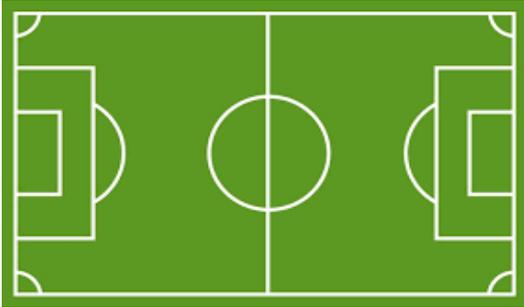
<b>PARTES DEL ENTRENAMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LA TAREA</b>	<b>AYUDA GRAFICA</b>	<b>TIEMPO</b>
PARTE INICIAL			
PARTE PRINCIPAL			
PARTE FINAL			

**OBSERVACIONES:**

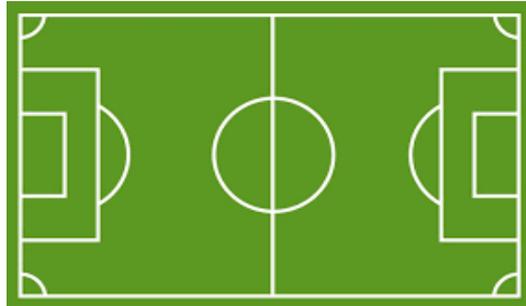
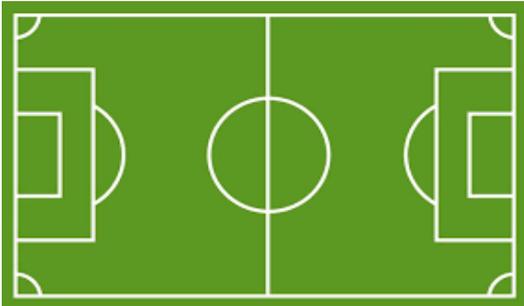


## DISEÑO GRAFICO DE LA SESIÓN (opcional)

### PARTE INICIAL



### PARTE PRINCIPAL



### PARTE FINAL

