

- CONMEBOL -
EVOLUCIÓN



MANUAL

ORIENTADOR
EVOLUCIÓN



**Construcción colectiva para
la elaboración del Manual
Orientador**

Consejo Editorial:

Francisco Maturana
Gonzalo Belloso
Hugo Tocalli
Reinaldo Rueda

Autores:

Alberto Ramírez
Carlos Thiengo
Israel Teoldo
Juan Cruz Anselmi
Laura Rojas
Marcelo Roffé
Néstor Arrua
Prospero Paoli
Rodrigo Leitao
Waldo Balaguer

Editores Ejecutivos:

Carlos Thiengo
Clarence Acuña
Luis Fernando Ramírez
Ruben Rossi

Moderador:

Mauricio Márques

ÍNDICE

- Mensaje del presidente de CONMEBOL
- Mensaje del secretario general adjunto/Director de desarrollo de CONMEBOL
- Introducción

1 NUESTRO CONTINENTE

- Cultura del fútbol
El ADN sudamericano
- La pasión sudamericana

2 NUESTRO/A ENTRENADOR/A

- Nuestro/a entrenador/a y sus jugadores/ras
- Etapas de la formación deportiva
- El perfil del formador para jóvenes
- El fútbol es un deporte colectivo

4 NUESTRA METODOLOGÍA

- Influencias metodológicas en el fútbol, futsal y fútbol playa sudamericano
- Medios y métodos utilizados en la enseñanza y entrenamiento del fútbol, futsal y fútbol de playa
- Contribución de las ciencias del deporte en el fútbol sudamericano

3 NUESTRO JUEGO

- El juego y la identidad sudamericana
- La lógica del juego
- Las dimensiones del rendimiento deportivo

5 NUESTRO FUTURO

- El currículo formativo como horizonte para la formación de la identidad de jugadores y jugadoras sudamericanos en el siglo XXI
- Tópicos para construir el modelo de cada país y cada club
- “Una hoja en blanco”

6 ANEXOS

- Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución
- Bibliografía

Mensaje del presidente de CONMEBOL

Alejandro Domínguez Wilson Smith

El fútbol es un ámbito de formación y crecimiento de las personas, formación que no solo afecta al individuo que está en la cancha, sino a nuestros pueblos que desde las tribunas se identifican con los logros de sus jugadores dentro y fuera de ella. Asumiendo esta realidad del fútbol, la CONMEBOL, junto a la familia, la escuela y otras instancias sociales, está orientada a generar propuestas superadoras para

nuestro jóvenes jugadores y jugadoras, y para quienes tienen la sagrada misión de formar futbolistas y moldear valor, coraje y técnica.

Al compartir la responsabilidad de formación y crecimiento de los deportistas, ponemos el foco en la formación de formadores, quienes guiarán el entrenamiento diario, tanto en lo deportivo como en lo humano, haciendo que el camino por donde desfilarán nuestros jóvenes en las selecciones de fútbol de su país sea un trayecto formativo significativo en sus vidas y se traduzca luego en futbolistas de alto rendimiento en las canchas de la región y del mundo.

Apelo a todos aquellos que están involucrados en la tarea formativa de los jóvenes valores del fútbol

bol sudamericano a que perseveren en la tarea, que no se cansen de instruir, de guiar y de visionar metas cada vez más victoriosas para el futuro de nuestro fútbol. Que este MANUAL ORIENTADOR sea puesto en práctica en cada momento de la instrucción técnica, durante los entrenamientos, en las evaluaciones, y que todas las recomendaciones aquí presentadas las debatan y las optimicen, cuidando la nutrición afectiva de cada niño, niña, jóvenes que sueñan con mostrar al mundo sus destrezas, sus picardías y la magia de esta disciplina que es tan nuestra y al mismo tiempo, tan global.

Nuestros jóvenes jugadores y jugadoras, sus familias y entrenadores y entrenadoras, merecen el compromiso que asumimos para ellos en este presente. Les insto a llevar consigo este esfuerzo de nuestros expertos, a su práctica diaria, a la lectura comprensiva y la adapten a las características regionales de cada rincón de nuestro continente. Mejorar la calidad de vida de cada ciudadano que practica y ama el fútbol es nuestro gran objetivo junto con potenciar el camino de éxitos del fútbol sudamericano.

Y ahora, que empiece el juego, ¡el futuro ya está en la cancha!

Mensaje del secretario general adjunto/ director de Desarrollo de CONMEBOL

Gonzalo Belloso

El fútbol sudamericano se funda en el talento, las capacidades físicas y los valores humanos de cada jugador y jugadora de fútbol. Por eso, el objetivo de CONMEBOL es desarrollar un proceso formativo superador que impacte positivamente en el rendimiento y en el nivel de competitividad de nuestras selecciones juveniles. Los actores implicados en esta gran tarea, desde las familias de los jugadores y jugadoras, el entrenador y entrenadora y su equipo técnico, las autoridades de los Clubes y de las Asociaciones Miembro, reciben ahora a través de este MANUAL ORIENTADOR, una guía clara sobre cada etapa de la formación integral y profesional de cada niño, niña y joven que ama el fútbol.

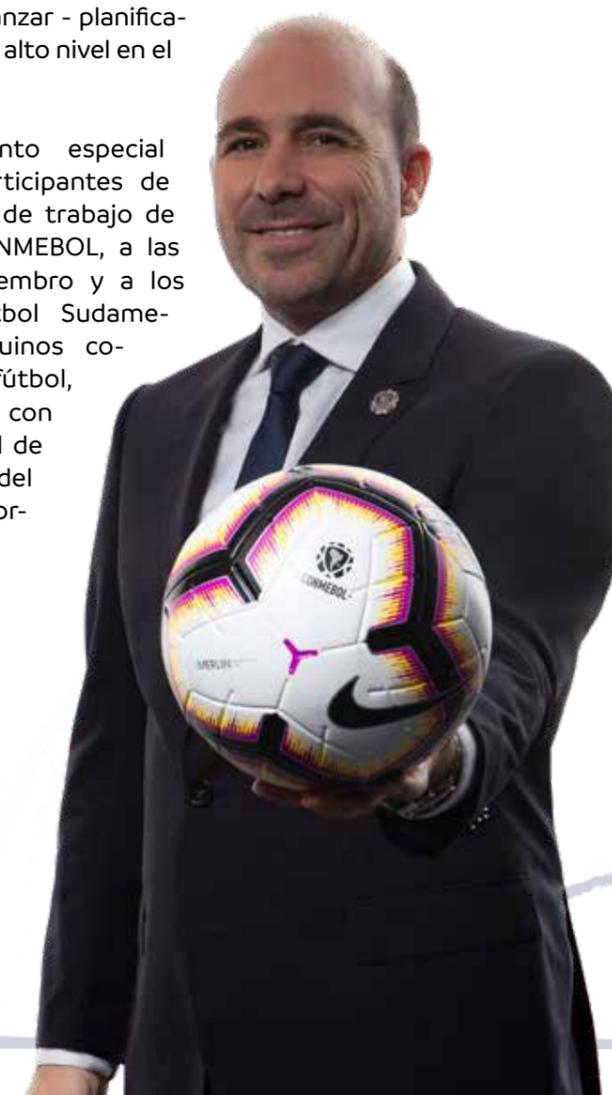
La CONMEBOL destaca de manera especial, la labor de los formadores deportivos, entrenadores/entrenadoras, profesores/profesoras e instructores/instructoras de las categorías de base, quienes deben impulsar y liderar el proceso de formación y capacitación propuestos en este documento. Para el logro de este cometido, la Dirección de Desarrollo de CONMEBOL, a través del Programa CONMEBOL Evolución, asigna para cada Asociación Miembro, los rubros destinados a la cobertura y desarrollo de la selecciones juveniles de cada país de Sudamérica, inversión traducida en los medios que contribuirán a contar con Selecciones Juveniles de un alto nivel humano, deportivo y competitivo.

El compromiso asumido por CONMEBOL consiste en velar por la capacitación integral de cada jugador/a, a través de los mejores formadores deportivos de cada región con materiales e insumos que hacen parte de su preparación física y de su experiencia práctica en cada modalidad que le toque desenvolverse. En este marco de calidad, el entrenador y la entrenadora, junto con su equipo, impulsan y lideran la práctica del fútbol como deporte, escuela de vida y como aquel espacio riguroso de trabajo en que se busca alcanzar - planificadamente - el más alto nivel en el campo de juego.

Mi reconocimiento especial a todos los participantes de nuestras mesas de trabajo de Instructores CONMEBOL, a las Asociaciones Miembro y a los amigos del Fútbol Sudamericano, los genuinos conocedores del fútbol, comprometidos con mejorar el fútbol de hoy y el fútbol del futuro desde la for-

mación humana y profesional de los chicos y chicas que desde los potreros, las escuelas de fútbol y las canchas de talentos de los clubes, recorren un meritorio y arduo camino hasta la titularidad de las Selecciones Juveniles.

¡Gracias a todos y nos vemos en la cancha!



Introducción

Este Manual Orientador es el primero de una serie de 6 manuales publicados por la CONMEBOL: Arqueros, Futsal, Fútbol Playa, Fútbol Femenino y Fútbol Juvenil. En una iniciativa pionera, la CONMEBOL inició un proceso de registro del conocimiento específico del fútbol sudamericano que expresa nuestra cultura, pasión, conocimiento, victorias, entre otras cualidades que componen nuestro ADN futbolístico. El proceso de construcción de estos manuales se hizo a partir de los contenidos desarrollados por un colectivo de profesionales de referencia del fútbol sudamericano, especializados en distintas áreas del conocimiento deportivo.

El Manual Orientador está direccionado a entrenadores, entrenadoras y profesionales que actúan y/o quieren trabajar con jóvenes atletas en la franja de edad de los 14 a los 20 años y sirve de base teórica y práctica para los manuales especializados mencionados anteriormente. Este manual contiene los principios y conocimientos generales para la actuación de entrenadores y entrenadoras, mientras que los manuales especializados abarcan los aspectos específicos de cada modalidad. Una propuesta común a todos los manuales es que los temas abarcados son de carácter aplicado de manera concreta al mundo real del fútbol sudamericano, en sus distintas realidades. Es importante resaltar que los conocimientos aquí contenidos deben ser complementados con cursos específicos ofrecidos por la CONMEBOL y por las Asociaciones Miembro, a través de su sistema de formación de entrenadores y entrenadoras.

En el primer capítulo se busca enfatizar las características culturales de nuestro continente, que marcan nuestro fútbol y dan identidad al ADN sudamericano. Enseguida, en el Capítulo 2, se hace una reflexión sobre el entrenador y la entrenadora sudamericanos, dentro de sus formas de trabajo y de relación con los futbolistas. El Capítulo 3 abarca los temas relacionados con el juego y con nuestra forma de jugar. De una manera bien didáctica enseña cómo podemos identificar los componentes del rendimiento y los elementos técnicos, tácticos, físico y psicosociales como contenido de los entrenamientos.

A partir de eso, el Capítulo 4 analiza los métodos y herramientas de entrenamientos que históricamente han influenciado el fútbol sudamericano y cómo los entrenadores y entrenadoras pueden hacer uso de estas metodologías de forma a garantizar la calidad de nuestro juego. También analiza los diversos conocimientos que las ciencias del deporte pueden aportar a los entrenamientos y competiciones, siempre resguardando nuestra identidad y el ADN sudamericano como formador de jugadores y jugadoras de destaque mundial. El Capítulo 5 enseña cómo podemos construir nuestros proyectos futuros de desarrollo del fútbol a partir de una construcción colectiva y considerando el contexto particular de cada club o selección nacional.

Invitamos a todos
a disfrutar los
conocimientos contenidos
en este manual.



↑ NUESTRO
CONTINENTE

Cultura del fútbol

El ADN sudamericano

El fútbol en sus comienzos en nuestra América Latina se aprendía pura y exclusivamente con el único “Maestro” que existía (y existe) en estos menesteres: el juego. Y desde ese juego infantil el niño se iba autoformando, automodelando de acuerdo con la cultura en la que estaba inserto, cultura que le permitía entender y comprender el juego de una forma muy particular, con sus propias características, usos y costumbres. Nuestros chicos y chicas por estas partes del mundo imaginaban y veían su forma de jugar por medio de excepcionalidades personales: dominio de la pelota, maestría para manejarla, gambeta, engaño, picardía e individualismo. Su idea de juego estaba esencialmente vista y sentida a través de la pelota y del lucimiento personal con ella.

Esta virtud sudamericana, lamentablemente no ha sido una constante en el fútbol, incluso en algunos casos pareciera que se le tiene “miedo” al juego y se ha considerado que este como elemento pedagógico es anticuado, obsoleto, arcaico. Precisamente por este motivo se ha pretendido desglosar al juego, dividirlo en partes, fragmentarlo y pretender enseñarlo en la niñez de forma parcelada, seccionada, separada, algo que se ha demostrado que sí carece de todo fundamento pedagógico y que en algunos casos, ha perjudicado la formación de

los futbolistas. Los jugadores de este lado del mundo siempre se han distinguido por su extraordinario conocimiento del juego y desde esa abrumadora sapiencia desarrollan sus potencialidades para resolver las acciones del fútbol de acuerdo con sus particulares características y a la posición en la que se desempeñan dentro de un equipo.

No debemos confundirnos al respecto, sus condiciones, sus cualidades, sus potencialidades siempre fueron futbolísticas, no atléticas; destacan por su talento, por su impronta, por su picardía, su ingenio, su enorme osadía y valentía para jugar y desde esa capacidad resolutoria actúan en todos los grandes escenarios del mundo al máximo nivel.

Por todo lo expuesto es que estamos convencidos de que para volver a desarrollar y potenciar ese ADN del Fútbol Sudamericano se debe retornar a la fuente, es decir, al juego por el juego mismo y desde él, plantear todo un modelo pedagógico y metodológico que más que a la enseñanza apunte al aprendizaje, algo que en fútbol es de suma importancia.

Sin temor a equívocos, podemos decir que sin “juego” en las edades infantiles y juveniles, no hay “jugadores/as” en el fútbol profesional.



La pasión sudamericana

Lo primero que debe quedar en claro es que, aunque tengamos la “sensación” de que el fútbol siempre estuvo ahí, lo cierto es que el fútbol es algo reciente en este encuentro de culturas que es Sudamérica. Desde luego que hay historiadores y antropólogos que sostienen la hipótesis de que entre los aztecas o los incas había juegos similares al balompié; pero, no es hasta 1863, con el nacimiento de la “Asociación de Fútbol de Inglaterra” (Football Association) que podemos hablar del fútbol como el deporte que hoy conocemos. Este nacimiento se dio primero en los patios de las escuelas y las parroquias, con niños y jóvenes que gozaban corriendo detrás de la pelota, desarrollando estrategias de pressing o simplemente, formando equipos de buenos camaradas. Desde aquel momento, jugar al fútbol pasó a ser sinónimo de “ir a jugar” y así, la calle o el fondo de la casa se transformaron también en improvisadas canchas. Desde un principio, en el fútbol los niños y jóvenes hallaron un espacio que trascendía el origen de clase; una actividad sana y divertida, donde podían encontrarse con sus energías vitales, ser solidarios en una causa común, competir limpiamente como equipo y aportar para la victoria desde su original habilidad. También los adultos -que no habían tenido la oportunidad de vivir como niños y niñas su niñez- se sumaron al “juego” y así nacieron los clubes de barrio, de amigos o de compañeros de trabajo. El jugar al fútbol fue sumándose a las actividades propias del tiempo libre adulto, de los eventos sociales o de aquellas

excusas para simplemente “hacer algo juntos”. Llegó a tal punto el éxito y la difusión en Sudamérica de este “juego” de niños, jóvenes y adultos, que en 1901 ya se jugaría un partido inaugural entre uruguayos y argentinos, el cual sería un primer antecedente de aquella Copa América de 1916, disputada por chilenos, argentinos, uruguayos y brasileños. De esta forma se crearon los primeros equipos profesionales, los cuales evolucionaron hasta las grandes instituciones del fútbol que hoy conocemos en Sudamérica. Organizaciones de gran carisma y tradición que albergan no solo a talentosos jugadores, sino que han podido tender puentes entre el “potrero de barrio” y los procesos de formación de futbolistas de alta competición, generando ese “jogo bonito” o la “picardía” del pase-gol “sacado de la galeira”, talentos “Made in Sudamérica” que están en el ADN de los jugadores de fútbol de nuestra América. Efectivamente, existe una rica historia institucional del fútbol sudamericano, historia que es importante y sobre la cual hay una abundante bibliografía; sin embargo, existe “otra historia” que también es sustancial a la hora de tratar de comprender qué es ese “mucho más” al cual hacíamos referencia en el primer párrafo. Esa “otra historia” tiene que ver con la pelota de trapo, con los dos ladrillos transformados en arco o con el “potrero” – “canchita” – “baldío” que se volvieron estadios en el imaginario de los más carenciados y marginados. Esta “otra historia” se vincula con aquel “jugar a la pelota” a la siesta, con el “futbolito a la

salida del trabajo” o el clásico futbolero previo a la “comilona de los domingos” en el vecindario. Esa “otra historia” forma parte del “picadito” que juegan los jugadores/as en la concentración o mientras esperan el transporte que los va a llevar al encuentro del domingo.

Ahora bien, ¿cómo se debe entender esto del “juego”? Por un lado, sin lugar a dudas, como una actividad divertida, entretenida y que requiere de cierto tipo de destrezas, esto es -en general- lo característico del acto de jugar. En el caso del fútbol y, especialmente en Sudamérica, hay que condimentar más esta definición. No se puede eludir el hecho de que el fútbol sudamericano se sitúa mayoritariamente en contextos socioeconómicos carenciados, donde hay un limitado acceso a algunos bienes básicos y donde se han querido instalar como naturales algunos determinismos de cuna. Este baño de realidad cambia en Sudamérica la idea de “juego” o, específicamente, de “jugar a la pelota”, porque hace de esas horas de “canchita”, tiempos en los cuales el niño, la niña, el joven o el adulto -como individuos y como colectivo- tienen la oportunidad cierta de verse estimulados tanto en su pensamiento como en lo corporal y, también, en sus habilidades sociales. Ese “futbolito” de la siesta, del recreo o de la salida de la fábrica, contribuyen al desarrollo de las habilidades prácticas e intelectuales de los jugadores, los cuales muchas veces -lamentablemente- encuentran en el taller, el aula o la oficina solo “inhibidores” de sus potencialidades o capacidades. Asimismo, para el hombre o la mujer común, el juego -en especial el “jugar a la pelota” o al “fútbol”- es parte de sus “teorías existenciales”, conforma aquellos modelos prácti-

cos o referencias que la persona utiliza para analizar las interacciones que se dan en la sociedad, las instituciones y en los hechos de la vida cotidiana. ¿Cuántos son los padres de familia, los gerentes o los políticos que a sus hijos, empleados o partidarios los motivan a “jugar en equipo” cuando quieren lograr una meta común -un “gol”-? Este no es un hecho fortuito del lenguaje, esta es una parte del ADN del mundo simbólico de los sudamericanos.

Hasta aquí cabe afirmar que tanto ese “mucho más” como esa “otra historia” del fútbol da cuenta de un juego que al mismo tiempo que entretiene y divierte, también desarrolla y potencia a la persona, cohesionando al colectivo social, ya sea que este se encuentre en la cancha o en la gradería. No obstante, sería falso pensar que estos rasgos son inherentes a la definición de “jugar a la pelota”. No, este concepto de “fútbol” como “juego que alegra y forma”, más allá de la procedencia de cuna, es una construcción histórica y social, es esa “otra historia”.

Un proceso en donde juega un rol fundamental la riqueza emocional y afectiva de los hombres y las mujeres sudamericanos, es decir, de los protagonistas de este proceso de construcción histórica del fútbol en Sudamérica.

En la línea de lo concluido en el párrafo anterior parece interesante referirse al hecho de que

a los sudamericanos, en relación con otros contextos socioculturales, se los caracteriza como “apasionados”.

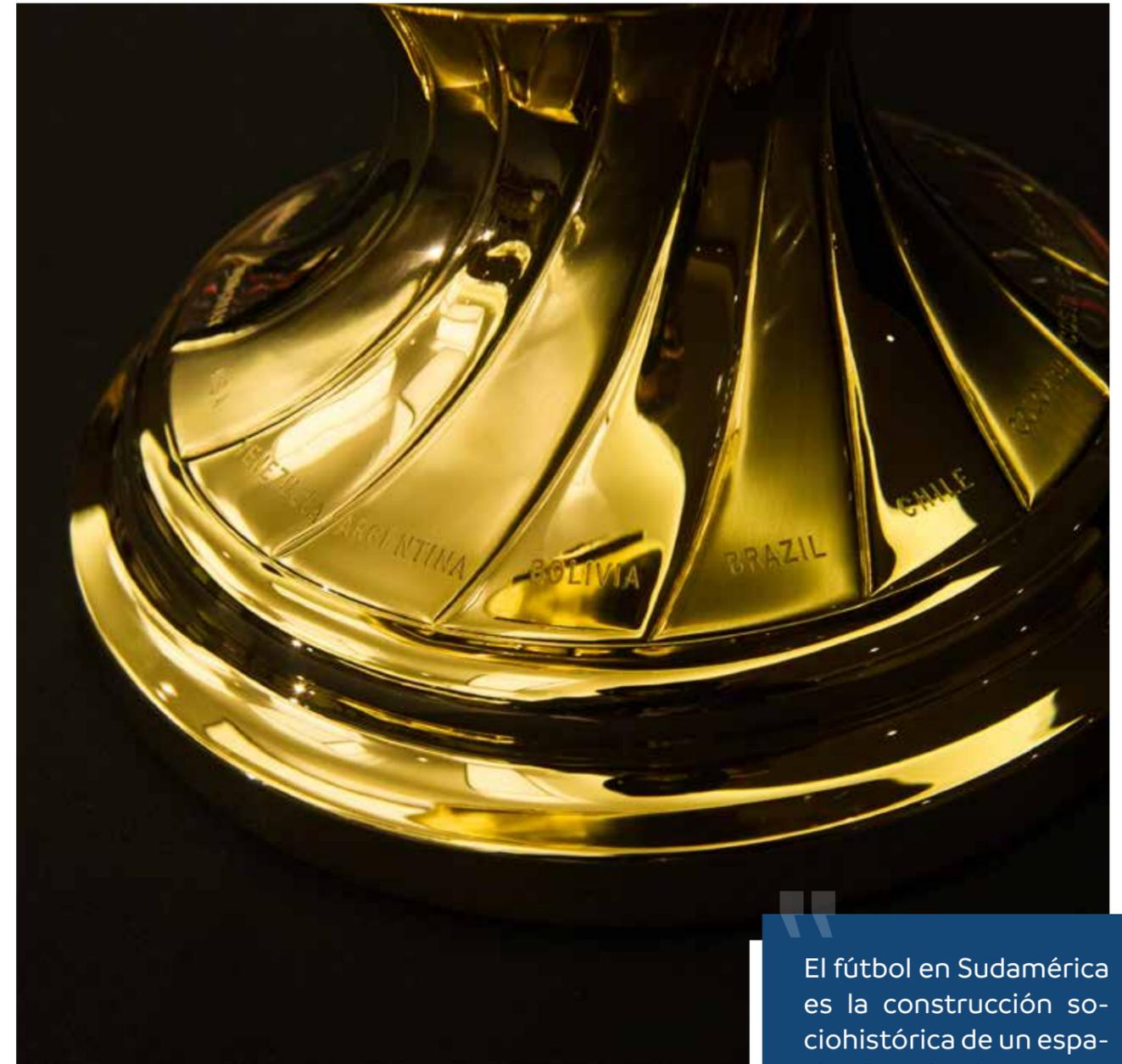
Pues, ¿qué se quiere decir con esto de “apasionados”? Hay, en general, dos formas de traducir esto en la jerga del fútbol:

1) Lo dan todo en la cancha, mojan la camiseta o corren todas las pelotas; pero también se entiende como que:

2) Se dejan llevar por sus emociones, prevalece el corazón a la cabeza o juegan impulsivamente.

Ciertamente esto se escucha a menudo, pero qué significa realmente esa “pasión” en el marco de esa “otra historia” del fútbol, de ese “mucho más”. La respuesta a la pregunta conclusiva del apartado anterior es compleja, porque por un lado se debe admitir que los conceptos recogidos de la jerga del fútbol tienen alguna relación con la realidad y, al mismo tiempo, no tiene nada que ver con la raíz sociocultural de la “pasión del fútbol” en Sudamérica. Esto último encuentra su sustento -nuevamente- en el contexto histórico de una Sudamérica atravesada por una gran riqueza humana y natural versus realidades socioeconómicas pauperizadas. Así, “pasión” significa tanto ese padecer la carencia que experimenta el pobre o el marginado, como también, la afición vehemente hacia algo que es importante en la propia vida, por razones existenciales propias y que activan lo más íntimo del ser, tanto del sujeto como del colectivo social.

Es importante subrayar que, en ninguno de los dos casos, sobre todo en el segundo, debe ser confundida la “pasión” con el “fanatismo” o la “obsesión”; tam-



El fútbol en Sudamérica es la construcción sociohistórica de un espacio de cohesión y promoción social en torno a jugar con pasión en la cancha de la vida.

poco es válido sostener que en lo pasional prima el corazón sobre el cerebro, hoy los estudios de las neurociencias echan por tierra ese tipo de afirmaciones. Para cerrar la idea de este párrafo cabe decir que la cancha de fútbol, especialmente en Sudamérica, es ese espacio de encuentro donde las pasiones pueden no solo producirse, sino -también- experimentarse interior y públicamente.

Hasta aquí hemos podido argumentar el hecho de que el fútbol en Sudamérica comparte una institucionalidad común con el

resto del mundo, pero es original en cuanto a sus implicancias, conceptualización y relevancia socio antropológica. Dicha originalidad radica en lo que se ha dado por denominar aquí como ese “mucho más” o esa “otra historia” del fútbol, aspectos singulares de la realidad sudamericana que transforman al “juego” y a la “pasión” en rasgos, espacios o experiencias humanas y sociales superadoras, tanto en el hinchado como en el jugador profesional. En Sudamérica el fútbol ha permitido -originalmente- al niño, a la niña y al joven vivir la experiencia corporal, emocional y social

inherente a su niñez – juventud (en la cancha no se necesita ser “pequeños adultos”). Posteriormente, el fútbol sudamericano ha permitido que las personas puedan sentirse vehementemente involucradas en una actividad que le genera tanto diversión como desarrollo humano, ese “potrero” que lucha con sencillez y tenacidad contra la droga, la marginación y la violencia.

Nuestro entrenador/a y sus jugadores/as

En este manual definimos al entrenador/entrenadora sudamericano como el formador deportivo, ya que su labor no solo se centra en los aspectos deportivos, sino en toda la vida de los niños, niñas y jóvenes que juegan al fútbol.

Cuando hablamos de los entrenadores/entrenadoras tenemos que distinguir dos aspectos centrales, uno que hace a la práctica del juego y todo lo que involucra y el otro que tiene que ver con la formación de un ser humano que juega.

El formador deportivo, el que trabaja con niños, niñas y jóvenes tiene la necesidad de enfatizar en la adquisición de habilidades y capacidades de acción, es decir, todo lo vinculado a la técnica del deporte en sí, a los movimientos del cuerpo, la posición del tronco, del pie, al dominio de la pelota, la comprensión del juego, todo lo que asociamos con la técnica y táctica del fútbol, así como el desarrollo de los movimiento corporales donde también podemos incluir el desarrollo físico.

Un segundo aspecto tiene que ver con la formación de la persona, de ese humano que juega al fútbol, con su sentir, su pensar, su actuar. Animamos a que el énfasis sea puesto con la misma fuerza en estos dos aspectos. Para ello debemos reconocer que el proceso de aprender es una actividad que la tenemos desde nacer, todos somos grandes aprendedores, así aprendemos a amamantarnos, a alimentarnos, a ponernos de pie y caminar. También existe un aprendizaje secuenciado guiado, con pasos y

procedimientos que viene de un saber concentrado en la academia, que se nutre de las ciencias humanas de desarrollo y entendimiento de la persona jugador, así por ejemplo la biología, la anatomía, la psicología, sociología, la estadística nos nutren de elementos para hacer que nuestra tarea de facilitar aprendizaje sea más sistemática y sistematizada en un tiempo y espacio.

En esta combinatoria es donde el formador sudamericano es diferente y encuentra esa capacidad tan importante que lo convierte en un formador de grandes talentos.

Esta es la capacidad del entrenador/entrenadora sudamericano que se basa en esa visión de vivencias de potrero más el saber académico que lo hacen sin igual y convierte a Sudamérica en una de las regiones que nutre el fútbol del mundo.

Desde CONMEBOL alentamos la profundización de estos dos saberes y proponemos un modelo de licencias que ayuden a los

entrenadores/entrenadoras de estas etapas a encontrar herramientas que hagan posible la formación integral del entrenador/entrenadora sudamericano, respetando ese tiempo necesario de estar en la cancha transpirando fútbol y sumando los saberes de las ciencias. Las licencias son un sistema que permiten acreditar y ayudar a los entrenadores/entrenadoras que se dedican y aman estas categorías a tener un reconocimiento en toda Sudamérica. Con este sistema de licencias además quedaran habilitados a trabajar en toda Sudamérica y otras asociaciones con quienes CONMEBOL tenga convenios. Esto es un respaldo importante para que la tarea de educar a los niños, niñas y jóvenes tenga el reconocimiento y ayude a los formadores de estas categorías a seguir su tarea con más ímpetu, esfuerzo, dedicación y no solo se vean estas categorías como un paso para el mundo profesional.

Este sistema de licencias permite una formación rigurosa, sostenida y robusta que nos otorga a toda Sudamérica un recorrido sistémico y sistemático en la preparación de los profesionales de estas categorías. El sistema de licencia otorga la posibilidad de que las Asociaciones Miembro puedan evaluar y velar por la calidad de la preparación de los formadores deportivos.

**2 NUESTRO/A
ENTRENADOR/A**



Etapas de la formación deportiva

A lo largo de la vida y en los distintos espacios sociales, la práctica del fútbol, del futsal y del fútbol playa puede asumir características de acuerdo con los objetivos propuestos. Pues, como un fenómeno histórico y social, las modalidades practicadas “con la pelota en los pies” son productos y productoras de la cultura humana.

Ante este escenario, se observa que el fútbol, el futsal y el fútbol playa como modalidad practicada en la iniciación deportiva, entre los 6 y 13 años de edad, tiene como objetivo principal la formación predominantemente de los chicos y chicas, para su relación con la modalidad, o sea, promover de forma sistemática la aproximación de la modalidad de forma que puedan tenerlas con el objetivo de educación, cultura, recreación y salud por toda la vida. Además de la práctica, la iniciación deportiva en las mencionadas modalidades también tiene como finalidad la formación

de futuros consumidores del fútbol, futsal y fútbol playa, siendo los individuos que podrán críticamente relacionarse, consumir, construir y resignificar las modalidades perpetuando la pasión de los sudamericanos por y en la forma de practicar los juegos con la pelota en los pies.

Otra finalidad de la iniciación deportiva es proporcionar un aprendizaje suficiente para los individuos que desean ingresar en la etapa de especialización deportiva, o sea, el fútbol, futsal y fútbol playa juvenil (14 a 20 años de edad), destinado a la

formación para carrera deportiva profesional en el deporte de alto rendimiento. Sin embargo, es importante destacar que la especialización deportiva debe también tratar de la formación integral de los individuos, puesto que las incertidumbres, la volatilidad y la brevedad de la carrera profesional son características del deporte de rendimiento, en el que no serán todos los individuos insertados en el fútbol, futsal y fútbol playa juvenil que conseguirán ingresar y mantenerse en la carrera profesional.

Luego de finalizada la formación, los jugadores y las jugadoras ingresan en el deporte de alto rendimiento, teniendo el fútbol, el futsal y el fútbol playa como actividad profesional con duración entre los 15 a 20 años, donde el objetivo principal de la preparación deportiva es proporcionar a las jugadoras y jugadores las condiciones para la manifestación del alto rendimiento deportivo en las principales competiciones de las respectivas modalidades. Además, el deporte de alto rendimiento como actividad social se presenta como actividad económica y, principalmente, como movilizador de las prácticas, primordialmente de la pasión de los individuos por las modalidades.

En este sentido, es fundamental comprender que la mayoría de las personas que se relacionan con el fútbol, futsal y fútbol playa, aún en la niñez, sea por intermedio de una iniciación deportiva sistemática o asistemática, no ingresarán en el fútbol juvenil, tampoco

se volverán jugadores o jugadoras profesionales.

Siendo así, la promoción de una iniciación deportiva capaz de trascender la formación para el deporte de alto rendimiento es fundamental para la perpetuación de la práctica en el continente, pues, la gran mayoría de los que se encantan por los juegos con la pelota en los pies irán a practicarlos de forma amateur, con finalidades educacionales, culturales, de recreación y salud. Además, los consumidores del Fútbol Sudamericano del siglo XXI, que serán los hinchas de los clubes y selecciones nacionales de la América del Sur, dependerán de la relación que ellos establecerán con el fútbol, futsal y fútbol playa infantil, juvenil y de alto rendimiento.

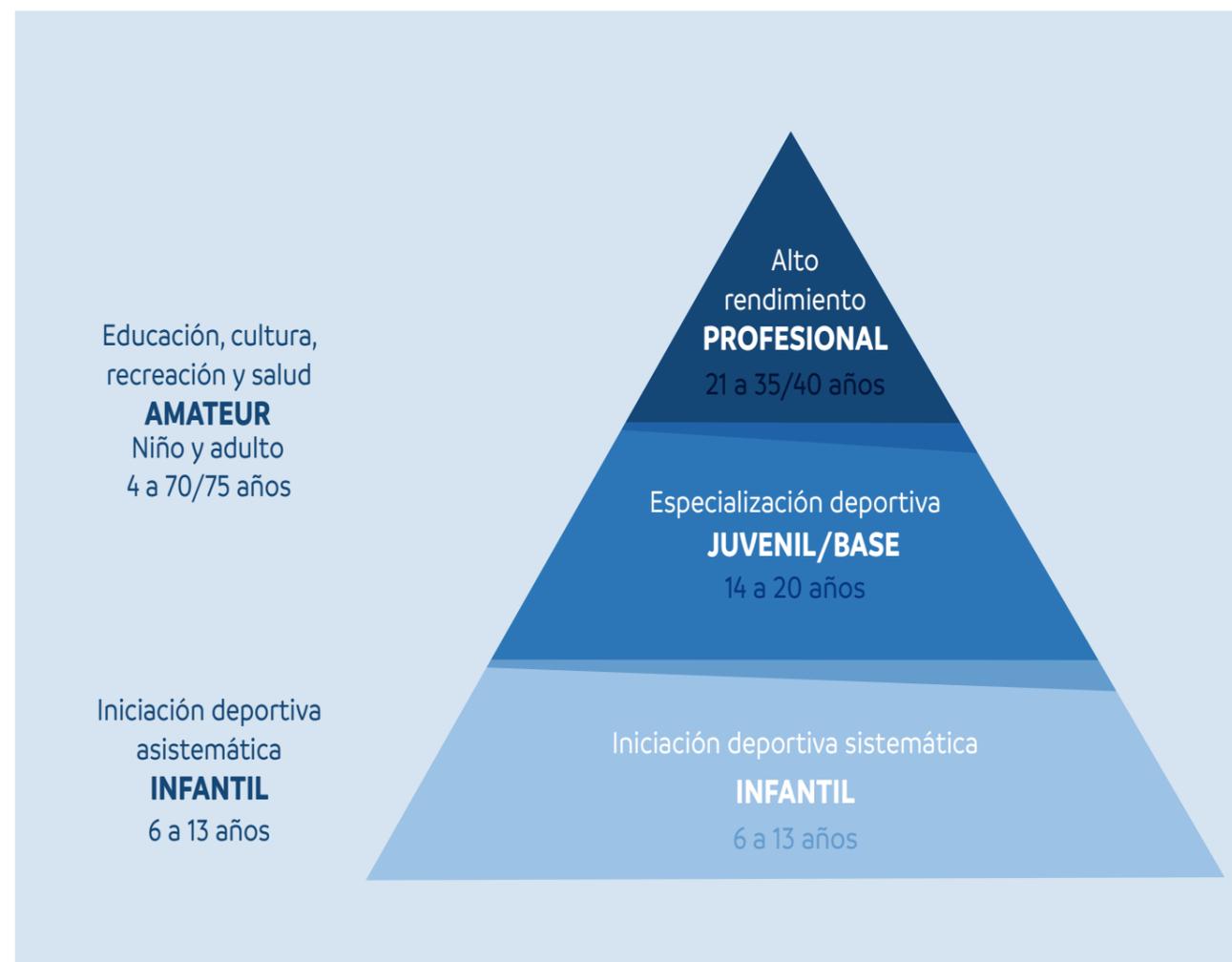
Finalmente, el modelo expuesto a seguir ilustra cómo se organiza la práctica del fútbol, futsal y fútbol playa en el continente y, principalmente, superar la con-

cepción de que la iniciación deportiva está sometida solamente al período de especialización deportiva y este al deporte de alto rendimiento, como finalidad única del sistema de formación deportiva, pues la riqueza de la práctica asistemática y amateur, así como las condiciones con escasez de recursos en el fútbol sudamericano posibilitan una diversidad de contextos de práctica que muchas veces proporcionan la creatividad singular a los jugadores y jugadoras.

Este contexto permite que en las etapas de especialización y alto rendimiento tengamos incluidos a jugadores y jugadoras que son oriundos de la práctica asistemática y del fútbol en los equipos, así como después del término de la carrera profesional puedan disfrutar las modalidades sea como practicante de fútbol amateur o como consumidor/hincha del fútbol.



Modelo de organización de la formación deportiva en el fútbol, futsal y fútbol playa en Sudamérica



6 a 13 años



14 a 20 años



21 a 35/40 años

El perfil del formador para jóvenes

En el mundo del fútbol formativo el término “entrenador” debería ser reemplazado por el de “formador deportivo”, nos referimos a que, tanto el entrenador y entrenadora como los otros componentes del cuerpo técnico, en estas etapas de aprendizaje infantil y juvenil, deben ocupar roles de guías, orientadores y facilitadores de aprendizaje.

La función del entrenador y entrenadora en estas edades infantiles y juveniles debe ser llevada a cabo con perfil de formadores y educadores deportivos especializados en fútbol, que conozcan con mucho detalle cómo desarrollar las habilidades de este

deporte, pero también sostener y desarrollar esas habilidades invisibles, como la responsabilidad, la dedicación, el esfuerzo, el respeto, que están en el ámbito de la convivencia y contexto que rodea al joven, niño o niña que entrena fútbol. Esta responsabilidad

de ser un formador integral, un acompañante de la vida, es una etapa que deja los cimientos para el desarrollo del futbolista y muchas veces se realiza por más de quince años.

El formador deportivo del área infantil (6 a 13 años de edad):

El fútbol infantil es el período más trascendente en la formación de un futbolista, es la base esencial en la “construcción”, no solo del jugador, sino de la persona, donde el niño y la niña comienzan a consolidar aspectos de su personalidad por medio de la socialización y sus tres eslabones fundamentales: familia, escuela y club de fútbol.

Desde su formación deportiva, es en esta larga etapa inicial del fútbol infantil, donde el formador deberá hacer hincapié en el aprendizaje motor general que desencadena en la adquisición de una técnica óptima la cual debe ser desarrollada preferentemente a través del juego. El concepto de que el niño y niña deben “APRENDER JUGANDO” debería estar presente en todos los programas de entrenamiento de los formadores y docentes deportivos.

Por ello, es necesario que las Asociaciones Miembro de la CONMEBOL y los clubes que las componen pongan sus esfuerzos en formar profesionales especialistas en estas etapas iniciales tan

sensibles. Nos referimos a entrenadores y entrenadoras con vocación de enseñar, con perfil netamente formador, que estén capacitados y especializados en el fútbol infantil, para no caer en el error de pretender imitar a técnicos del fútbol profesional. El formador de infantil vive, siente y razona en el ámbito infantil. Disfruta con la posibilidad de ver el crecimiento, el proceso del niño y la niña que van formando.

Los formadores deben ser “acompañantes”, no solo en el proceso de enseñanza aprendizaje, sino que deben entender que en muchos casos desempeñan varios roles, siendo las personas en las que estos jóvenes deportistas depositan su plena confianza,

pasando a ser sus verdaderos referentes para el resto de la vida, incluso en algunos casos, ganando más autoridad que los propios padres, lo que los convierte en ayudadores de las familias para tomar decisiones. Es una gran responsabilidad entender esta etapa para poner ahí a los hombres y mujeres más capacitados para esta tarea, donde el interés va más allá del fútbol. Nunca debe olvidarse que el "artista principal" de este camino de aprendizaje hasta el fútbol profesional es el niño, la niña y el joven.

El entrenador deportivo y la entrenadora deportiva deben valorar la iniciativa de los chicos

y chicas, favoreciendo y no inhibiendo la creatividad, por ello es importante en la planificación de las actividades y juegos proponer problemas y estimular soluciones, a través de métodos deductivos y evitando actividades excesivamente estructuradas y conductistas.

Desde CONMEBOL proponemos la "construcción" de un futbolista con autonomía desde las etapas infantiles. En esta etapa, existe la tendencia de programar actividades de entrenamiento muy estructuradas, rígidas, poco exploratorias dirigidas por el entrenador y la entrenadora, poniendo el acento en lo que estos hacen y

dicen. Es fundamental que el formador deportivo comprenda la importancia de ayudar a formar futbolistas autónomos, es decir, capaces de entender el juego y sus necesidades y responder con la picardía característica para inventar salidas no esperadas, crear espacios donde no los hay, de ver más allá de lo que se espera, en vez de jugadores autómatas, es decir, hacen solo lo que les dice el adulto. Para ello el formador deberá comprender que el protagonista del proceso de aprendizaje en el fútbol infantil es el niño y la niña, a través de la "herramienta" pedagógica de enseñanza más atractiva, rica, y completa existente: EL JUEGO.

El entrenador deportivo y la entrenadora deportiva deben valorar la iniciativa de los chicos y chicas, favoreciendo y no inhibiendo la creatividad, por ello es importante en la planificación de las actividades y juegos proponer problemas y estimular soluciones, a través de métodos deductivos y evitando actividades excesivamente estructuradas.



Adaptación del fútbol al desarrollo de la niña y del niño

En su proceso formativo, el niño y la niña primero y el joven después, deben transcurrir por dos grandes etapas en su camino hacia el fútbol de elite: nos referimos a las áreas del fútbol infantil y juvenil, dos mundos distintos dentro del mismo deporte, en la formación del futbolista que deben estar directamente relacionados en un proyecto formativo integral.

Debemos entender la importancia que tiene el fútbol infantil entre los 6 y los 13 años de edad, como eslabón primario y esencial de un proceso deportivo que quiera ser exitoso. Es necesario recrear en forma programada en las Asociaciones Miembro de CONMEBOL y en los clubes que las componen, el fútbol-juego del potrero y de la

calle, hoy olvidado y relegado por las problemáticas sociales como la urbanización constante y la inseguridad, así como los avances tecnológicos del mundo actual que le quitaron espacio y tiempo a los juegos del pasado tan importantes para el desarrollo de la motricidad general y también para la conformación de la personalidad que se construye en los primeros años de la infancia.

Es esencial, entonces, la formación y capacitación de docentes deportivos con vocación genuina especializados en estos períodos iniciales del fútbol formativo sudamericano (uno de los objetivos centrales del Programa Evolución de CONMEBOL), así como la adaptación de los formatos de com-

petencia y modelos de entrenamiento adecuados para cada fase infantil y juvenil.

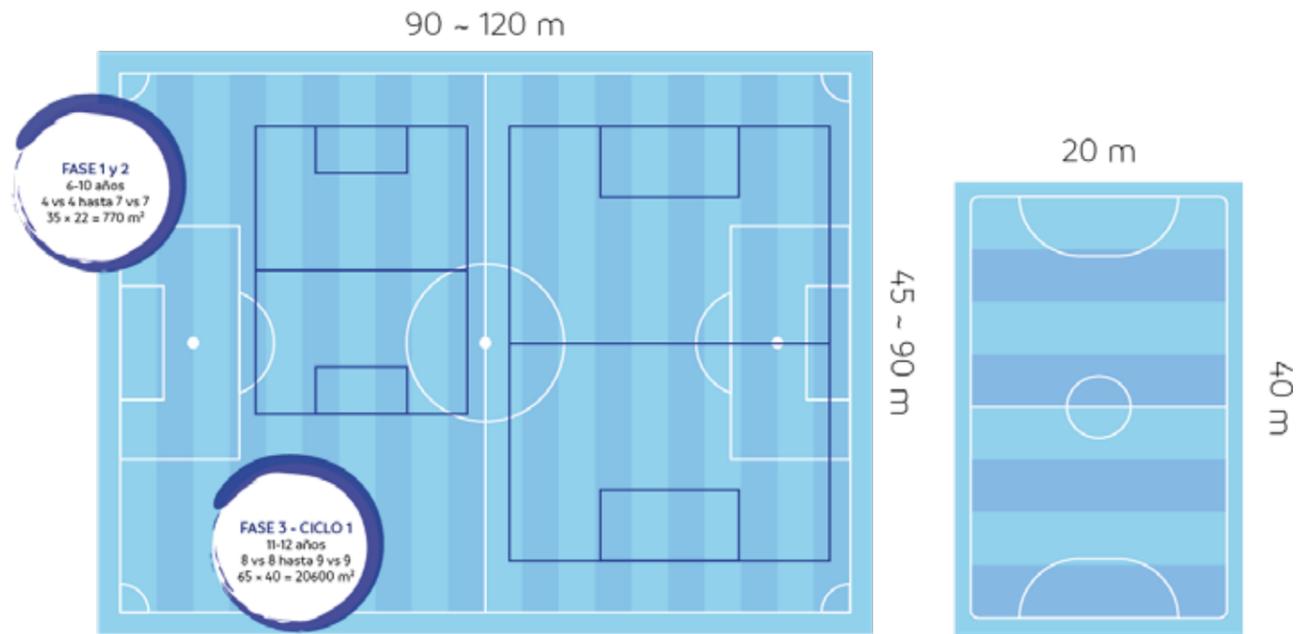
En efecto, como vemos en el gráfico de arriba, el fútbol infantil (6 a 13 años) debe ser tomado como la base donde se cimientan aspectos fundamentales que servirán de plataforma para todo lo que vendrá en el gran período juvenil (14 a 20 años), donde se consolidan y perfeccionan aprendizajes previos al fútbol profesional.

Decimos que el niño y la niña hasta los 13 años deben jugar a la pelota más libremente, para luego a los 13 años, comenzar a jugar al fútbol con las mayores complejidades que este deporte presenta en la etapa juvenil.

Modelo sugerido

FASE MADURATIVA (AÑOS-EDAD)	CANTIDAD DE JUGADORES	DIMENSIONES DEL CAMPO DEL JUEGO	DIMENSIONES DEL ÁREA	DIMENSIONES DE LOS ARCOS	DIMENSIÓN DE LA PELOTA	TIEMPOS DE JUEGO
FASE INFANTIL 1 y 2 6-9 años	4 vs. 4 5 vs. 5 6 vs. 6 7 vs. 7	35 x 22 m	10 x 7 m	4,50 x 1,60	FASE 1: N° 3 FASE 2: N° 4	F1: 3 x 12' x 5' F2: 3 x 15' x 5'
FASE INFANTIL 2 y 3 10-12 años	7 vs. 7 8 vs. 8 9 vs. 9	65 x 40 m	24 x 11 m	5,00 x 1,80	N° 4	3 x 20' x 5'
FASE INFANTIL 3 13 años	11 vs. 11	120-90 x 90-45 m	40,32 x 16,5 m (Medidas Profesionales)	7,32 x 2,44 (Medidas Profesionales)	N° 5	2 x 30' x 10'

Adaptación del fútbol al desarrollo de la niña y del niño Desde el 4 vs. 4 hasta el 11 vs. 11



Dimensiones para una cancha de fútbol 11

Dimensiones para una cancha de fútbol sala

El proceso formativo del niño, la niña y el joven debe transcurrir en condiciones ambientales y socioafectivas adecuadas a sus niveles madurativos tanto en el contexto de entrenamiento como de competencia, ambos factores esenciales para su crecimiento y desarrollo psicofísico armónico. Para ello es importante que las condiciones del juego del fútbol se adecúen al desarrollo y posibilidades de los niños y niñas no al revés, pretendiendo que los chicos y chicas intenten adaptarse a las formas del fútbol profesional.

Todavía hoy en varios lugares de nuestro continente sudamericano los niños y niñas juegan y compiten en formas inadecuadas

para sus posibilidades motrices y cognitivas, nos referimos al juego 11 vs. 11 en canchas con medidas profesionales o en formatos que poco tienen que ver con las condiciones naturales que presentan los niños y niñas en estas fases madurativas, lo cual provoca un proceso de aprendizaje del juego distorsionado y, además, un bajo contacto con la pelota que trae como consecuencia directa un escaso desarrollo técnico.

Debemos garantizar que, desde los 6 a 13 años, este deporte sea jugado en Sudamérica de acuerdo con las condiciones de cada etapa evolutiva y no tratar a los niños y niñas como si fueran miniadultos.

Este modelo que presentamos tiene como objetivo estimular la creatividad, autonomía y alegría de los niños y niñas, así como también respetar las raíces del fútbol de la calle y del potrero que distinguieron y delinearón desde siempre al futbolista sudamericano.

El formador deportivo del área juvenil (14 a 20 años de edad):

En el siguiente período, nos referimos al fútbol juvenil (14 a 20 años), el perfil del entrenador y la entrenadora deben adaptarse a un joven en constantes cambios, físicos, psicológicos y sociales.

Es necesario que el entrenador y la entrenadora del área juvenil conozcan la realidad sociocultural de los jóvenes, saber qué etapa está transcurriendo en un período complejo de la vida de una persona como es la adolescencia, sin olvidar nunca que antes que un futbolista estamos forman-

do a un ser humano. Conocer la realidad familiar y la situación escolar del adolescente es un eslabón esencial y primario, antes de introducirnos en el proceso de entrenamiento de ese joven futbolista.

El entrenador y la entrenadora juvenil debe estar actualizado a la realidad de los jóvenes más allá de lo deportivo, ser formadores en valores éticos, poseer conocimientos tácticos, enseñar múltiples métodos o sistemas, propiciar la formación integral

del futbolista, tener conocimiento y aplicar la tecnología como una herramienta más de ayuda a su formación, conocer el perfil psicomotor de cada fase madurativa juvenil y aplicar exigencias que gradualmente se asemejen al fútbol profesional.

El formador deportivo y la formadora deportiva deben utilizar el fútbol como herramienta de inclusión social, haciendo respetar las reglas del Fair Play como parte del proceso educativo.





El fútbol es un deporte colectivo

Si bien las individualidades son importantes, la construcción de un equipo es definitiva. No es suficiente tener un grupo de buenos o talentosos jugadores, también se necesita que cada uno cumpla su función con eficacia y, a la vez, que todos asuman la responsabilidad de cumplir una estrategia con eficiencia.

Para un formador deportivo sudamericano este es un punto importante, porque en todas las condiciones donde el fútbol se desarrolle, se espera que el formador deportivo tenga la capacidad de administrar el talento y los distintos rasgos de personalidad de los jugadores y las jugadoras, así como también debe saber comprender el contexto en el cual se desenvuelven. Precisamente, es esta virtud la que diferencia a un formador y formadora de un entrenador y entrenadora.

El trabajo en equipo no es simplemente la suma de aportes individuales.

Un grupo de personas trabajando juntas en la misma materia, pero sin ninguna coordinación entre ellos, en la que cada uno realiza su trabajo de forma individual y sin que le afecte el trabajo del resto de compañeros, no forma un equipo.

NO es suficiente estar juntos y correr detrás de la pelota, es necesario que se siga una estrategia, con tiempos, pasos y situaciones donde la acción debe ser coordinada. Esto se logra cuando un formador trabaja

para que su grupo de futbolistas entienda tanto las funciones individuales como la estrategia común a ser seguida.

Son muchos los ejemplos que podemos mencionar acerca de verdaderos equipos deportivos que en los papeles no mostraban grandes talentos individuales pero que con el esfuerzo de cada uno de sus miembros han obtenido importantísimos logros, aquellos equipos que nos emocionan y nos hacen recordarlos por siempre, dándonos la posibilidad de creer que el esfuerzo y el trabajo en equipo lograrán aquellas cosas que para uno solo serían utópicas.

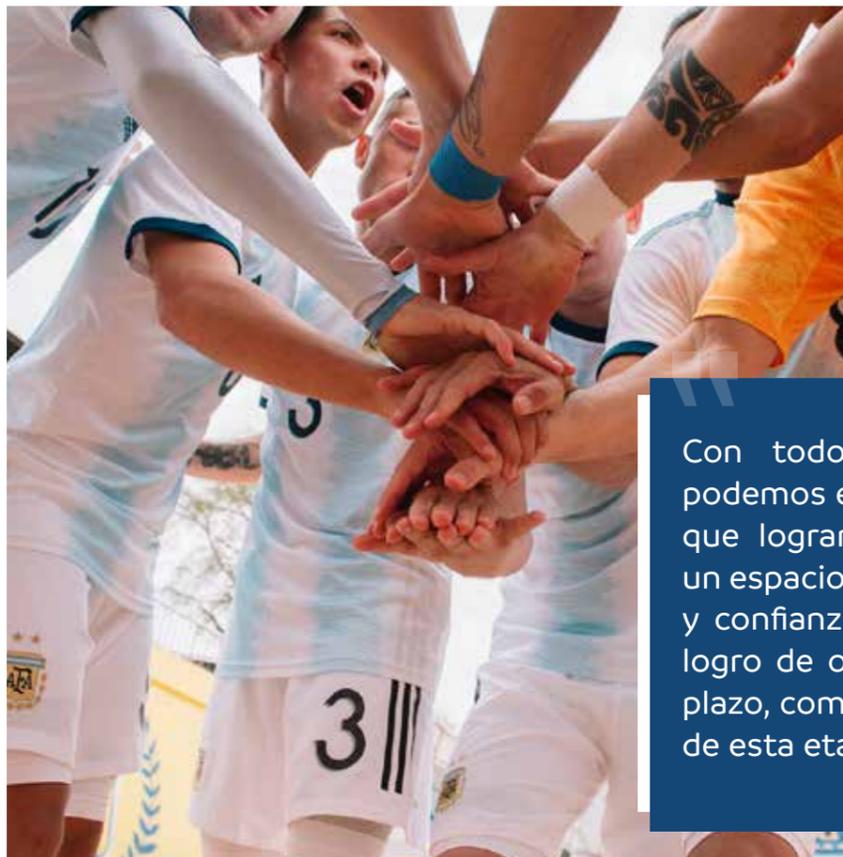
Es el plus del trabajo en equipo.



La autoridad en el fútbol no se impone se gana, se conquista. Esta es una diferencia importante y la que define trabajar como líder de un grupo. El líder es el referente, el que tiene la autoridad porque todos se la dan y porque todos creen en él. Aquí es donde, en el lenguaje del fútbol, hablamos de códigos, que no son otra cosa que los valores con los que nos relacionamos con nuestros niños, niñas y jóvenes.

Para lograr el verdadero éxito en esta tarea de liderar, una actitud clave en el formador es saber escuchar. La escucha activa, lista y dispuesta es, muchas veces, el mejor mensaje que pasamos a los futbolistas que están en etapa de formación. De una buena y atenta escucha podremos tener las coordenadas precisas para liderar el equipo y conocer algo personal sobre cada miembro del grupo. El jugador valora mucho que el entrenador y la entrenadora hagan un esfuerzo especial por conocer su vida fuera del contexto del equipo.

Claro que siempre hay estilos particulares y cada uno lo hará a su mejor saber y entender, pero estas consignas son las fundamentales para lograr la construcción de un equipo sólido donde participan todos, desde el masajista hasta el psicólogo, desde el dirigente hasta el familiar que acompaña.



Con todo lo expresado podemos estar seguros de que lograremos construir un espacio de compromiso y confianza claves para el logro de objetivos a largo plazo, como son las metas de esta etapa formativa.

Aunque no existe un conjunto nítido de rasgos esenciales de personalidad que garanticen la futura condición de líder de un formador, quienes consiguen el éxito suelen tener en común las siguientes cualidades:

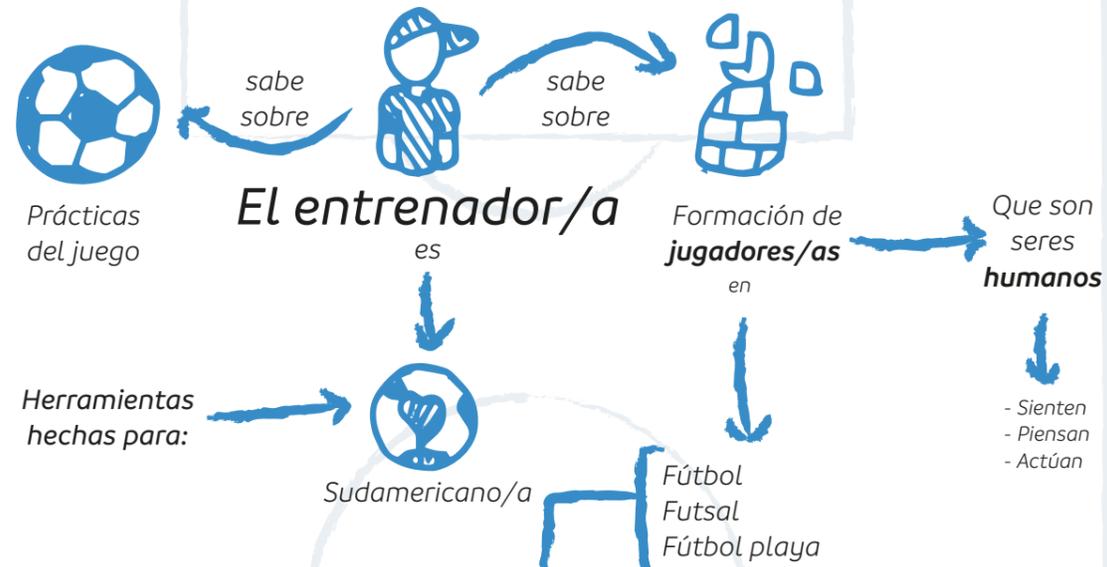
-  Estar orientados hacia la gente, la tarea y los resultados
-  Influir a través de sus acciones y el ejemplo
-  Brindar seguridad al entorno
-  La toma de decisiones no les asusta
-  Valoran a todos y hacen críticas para construir y progresar
-  La coherencia, un liderazgo eficiente, un buen clima interno, delimitación de objetivos claros
-  Una buena comunicación, abierta y franca entre todos los miembros, nos llevaría a lograr la complementariedad y la coordinación



Para ser un líder formador es necesario:

-  Saber escuchar
-  Tener empatía
-  Valorar al otro
-  Ser prudente
-  Saber delegar
-  Comunicar correctamente
-  Respetar los procesos personales
-  Ser autocrítico
-  Saber motivar
-  Inspirar a los demás
-  Mantener el equilibrio emocional
-  Aprovechar la experiencia de vida

Capítulo 2

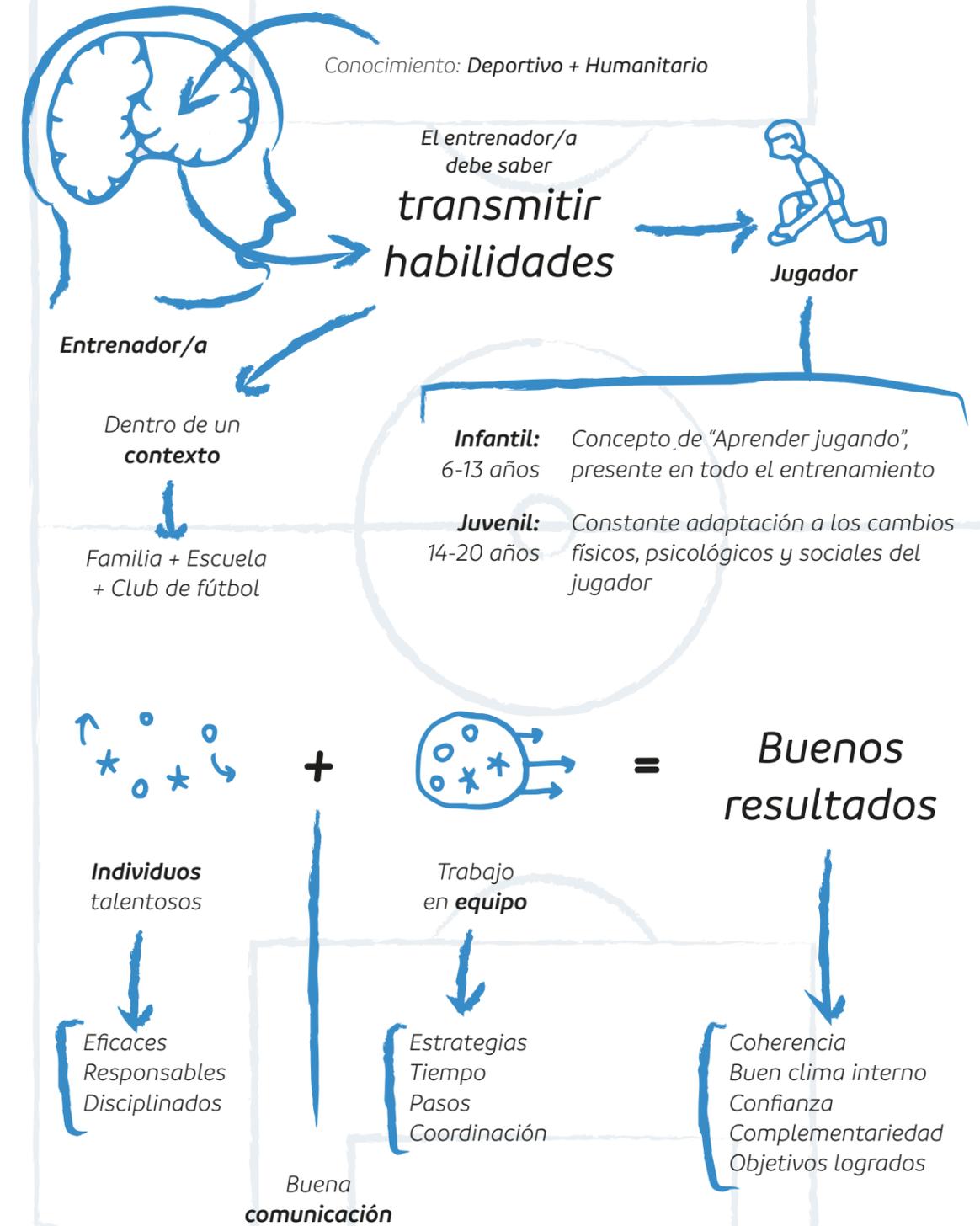


Etapas de formación deportiva



La autoridad
no se impone, se gana

Nuestro/a entrenador/a





3 NUESTRO
JUEGO



El juego y la identidad sudamericana

El reconocimiento de nuestra identidad es el movimiento imprescindible para la preservación del “Juego Sudamericano”. En este sentido, a lo largo de su trayectoria, el juego practicado en el continente se ha caracterizado por el talento, creatividad y garra de sus jugadores y jugadoras.

Estas particularidades se constituyen como los principios para el desarrollo de nuestra metodología para formar a jugadoras y jugadores que deberán conocer la “geografía de las canchas y campos” y aprender a valerse de la “picardía estratégica” y de la “improvisación” para la obtención de las conquistas, pero, sin renunciar a la manifestación de la pasión.

Tales características que deseamos que nuestros jugadores y jugadoras expresen, sea en la práctica del fútbol, del futsal o del fútbol playa, se relacionan estrictamente con el modo de sentirse, vivir y, principalmente, de identificarse como sudamericanos.

Sin embargo, la manifestación identitaria anhelada solo se vuelve posible cuando comprendemos el significado profundo del juego y de una pedagogía que pauté la enseñanza y el entrenamiento de estas modalidades en sus características de un estado subjetivo.

Para ello, primeramente se hace necesario la comprensión de que, antes de ser modalidades deportivas, el fútbol, el futsal y el fútbol playa son juegos, que históricamente se constituyeron a partir de prácticas sociales establecidas por la necesidad humana de manifestarse con libertad (lúdica) por la motricidad, que se desarrollaron de forma

íntima con las sociedades en las que estaban insertados.

Siendo así, el fútbol, el futsal y el fútbol playa se constituyeron como deportes a lo largo de los últimos 150 años, pero forman parte de un conjunto de prácticas corporales que requieren de sus practicantes un estado de inmersión, de compromiso o, mejor dicho, un estado de juego en el que el jugador está entregado y centrado en solucionar el problema del juego, valiéndose, para esto, de sus principales recursos (competencias, cualidades, habilidades etc.).



De este modo, como afirma Scaglia, el fútbol, el futsal y el fútbol playa son miembros de la familia de los juegos/deportes de pelota con los pies, que también se compone de otros juegos/deportes como futvóley, el fútbol irlandés, el rugby y el fútbol americano, así como de los juegos/bromas, como jugar al picadito, o delanteo, o jugar al tontito, entre prácticas tradicionales que utilizan los pies para impulsar una pelota y son creados, practicados y recreados más allá del continente por los niños, las niñas, jóvenes y adultos.

El fútbol, el futsal y el fútbol playa, que hoy son los juegos/deportes considerados “los miembros más famosos” de esta familia, en el pasado también fueron juegos/bromas. Actualmente, por ser los más masivos, son practicados en todo el mundo con las mismas

reglas, hecho que permite que los mismos disfruten del prestigio de ser considerados deportes.

Como en toda familia en la que sus componentes mantienen sus particularidades, identidad y autonomía, sus miembros también mantienen características y vínculos que permiten identificarlos como parientes cercanos o lejanos, dentro de un gran árbol genealógico.

En este caso, el fútbol, el futsal y el fútbol playa, aunque poseen

sus especificidades, presentan propiedades que permiten reconocerlos como si fueran “hermanos” en la familia de los juegos/deportes y juegos/bromas de pelota con los pies, pues, además de que en ellos se utilizan los pies de forma predominante para controlar, manipular e impulsar la pelota, se consideran deportes colectivos de invasión, ya que los jugadores y jugadoras que forman los equipos pueden/deben adentrar al campo del adversario para cumplir sus objetivos.

Además, el fútbol, el futsal y el fútbol playa presentan una organización estructural (campo de juego, blancos, compañeros, adversarios, pelota y reglas) y funcional, denominada de lógica similares, que, consecuentemente, influyen las dimensiones relacionadas al rendimiento deportivo.

La lógica del juego

El fútbol, el futsal y el fútbol playa se caracterizan por la existencia simultánea de cooperación y oposición, que a cada momento provoca una dinámica relacional colectiva que estimula a los jugadores y jugadoras a realizar juicios y a tomar decisiones constantes a partir de acciones, reacciones e interacciones que construyen la singularidad y la diversidad del flujo de sucesos que permiten la realización de goles en el arco del adversario y el impedimento del mismo en el propio arco.

Aunque no sea posible estandarizar la secuencia de acciones, dado que las posibilidades de combinación son innumerables, se puede considerar el fútbol, el futsal y el fútbol playa como sistemas de confrontación colectiva e individual. En esos sistemas, las acciones de los jugadores y las

jugadoras son integradas en una estructura que, de acuerdo con ciertos principios y reglas, determinan dos fases: la defensa y el ataque.

La fase defensiva, caracterizada por la situación de no poseer la pelota, evidencia acciones individuales y colectivas que buscan neutralizar la acción de los delanteros rivales para conseguir una posición estable, con el objetivo de recuperar la pelota y defender el arco. La fase ofensiva se caracteriza en función de la posesión de la pelota donde las acciones desempeñadas por los jugadores/jugadoras tienen el intuito de crear, de forma autoordenada, desorden en la defensa adversaria con el objetivo de romper el equilibrio defensivo adversario y marcar el gol.

A partir de esa construcción se puede afirmar que las interacciones en el juego se traducen en un conjunto de tareas que orientan los comportamientos táctico-técnicos de todos los jugadores y jugadoras que componen un equipo; siendo que en cada una de las fases del juego hay principios orientadores y objetivos interconectados concernientes a los aspectos defensivos y ofensivos de las acciones.



La lógica del juego presente en esas fases se manifiesta por el intento de cooperación y organización de los jugadores y jugadoras con el objetivo de superar a los adversarios, sea cuando se ataca (tener en cuenta el equilibrio defensivo) o cuando se defiende (estar listo para atacar). En ese sentido, todas las actitudes y todos los comportamientos táctico-técnicos de los jugadores están direccionados hacia los objetivos del juego: no sufrir goles en el propio arco y marcar goles en el arco adversario.

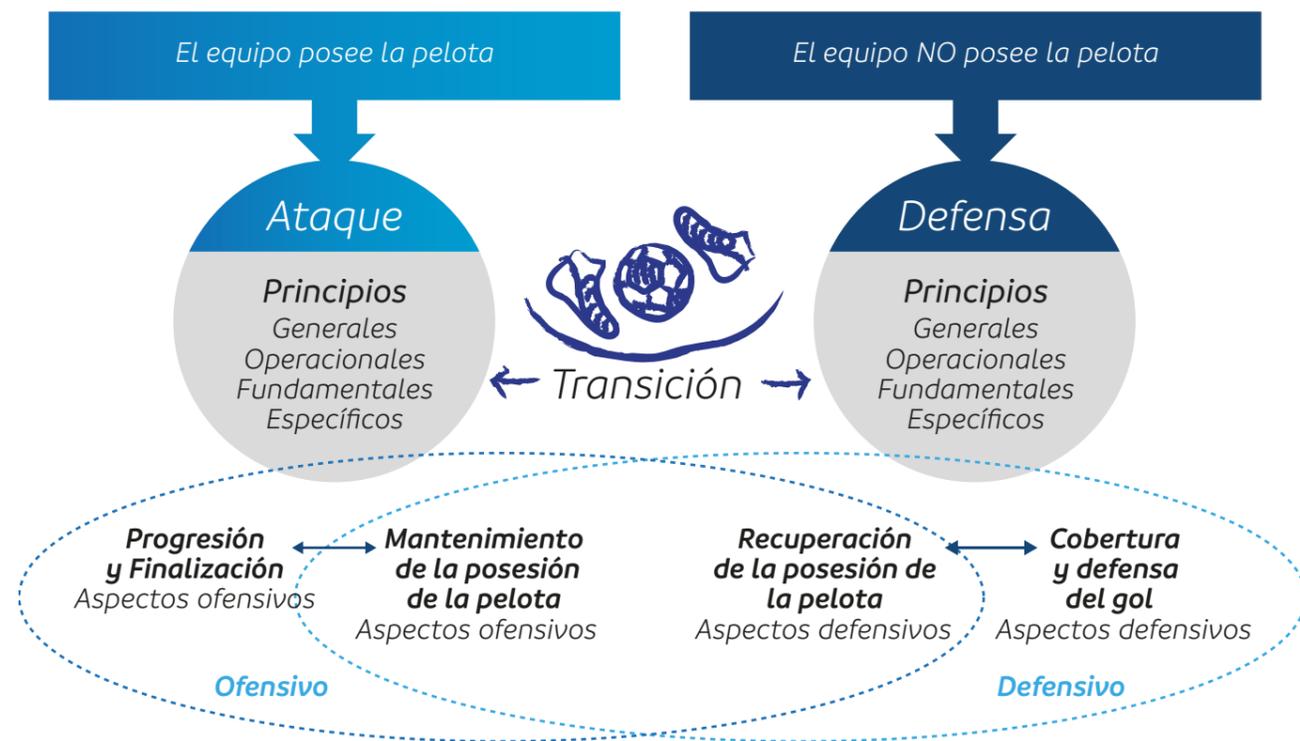
Teniendo en cuenta las características propias de ambas fases, defensa y ataque, es significativo resaltar la importancia de los momentos de transición entre esas fases del juego. El argumento para tal consiste en las frecuen-

tes alternancias de las posesiones de la pelota que imponen a los jugadores y jugadoras elevada capacidad de adaptación a los distintos momentos del juego, donde la organización colectiva se vuelve más permeable y de difícil resolución. En este contexto, las transiciones ataque-defensa y defensa-ataque, responsables de gran parte de las situaciones que desequilibran el resultado final del juego, pueden ser descritas en función de la capacidad de raciocinio y adaptabilidad táctica del jugadores/jugadoras y del equipo en los primeros momentos subsecuentes a la pérdida o ganancia de la posesión de la pelota. Siendo así, esos momentos (segundos) son extremadamente importantes, una vez que los equipos se encuentran desorganizados para las nuevas funcio-

nes y el objetivo es aprovecharse de la desorganización adversaria para provecho propio.

Por tener esa característica e importancia, se cree que cuanto más rápida es la capacidad del jugador y del equipo en moverse entre las fases del juego, apropiándose de la mentalidad, de los principios y de los comportamientos específicos de cada una de ellas, más y mejores condiciones se reunirán para superar al adversario y conquistar el objetivo principal.

Para entender un poco más las fases del juego, es necesario analizar qué son y cuáles son los principios tácticos que rigen esta dinámica.



Fases, objetivos y aspectos ofensivos y defensivos presentes en las fases del juego de fútbol. Adaptado de Teoldo, Guilherme y Garganta (2015)



¿Qué son principios tácticos?

Los principios orientadores referidos o principios tácticos son concepciones sobre el juego que proporcionan a los jugadores y jugadoras la posibilidad de alcanzar rápidamente soluciones tácticas para los problemas provenientes de la situación de juego.

Por tener ese carácter, los principios deben estar subentendidos y presentes en los comportamientos de los jugadores y jugadoras durante un partido, pues su aplicación propicia alcanzar objetivos intermedios que soportan la marcación de un gol o su impedimento. Por eso, cuanto más ajustada y calificada es la aplicación de los principios tácticos durante el juego, mejor será el desempeño del equipo o de un jugador en el campo.

Para facilitar la transmisión de los principios por parte de los entrenadores y entrenadoras y la comprensión de estos por los jugadores, se vuelve imprescindible el entendimiento de la organización y de la estructura de estos principios en categorías. Entre la literatura disponible se percibe cierta armonía de las ideas alrededor de los constructos teóricos que relacionan la organización táctica de los jugadores y jugadoras en el terreno de juego con base en cuatro categorías de principios: generales, operacionales, fundamentales y específicos.

Principios tácticos generales

Los principios generales reciben esa denominación por el hecho de que los comportamientos relacionados a ellos pueden ser comunes a las diferentes fases del juego y a las reglas de acción presentes en varios deportes colectivos de invasión, así como a las demás categorías de principios - operacionales, fundamentales y específicos. Así, las reglas de acción de estos principios son pautadas en tres conceptos provenientes de las relaciones espaciales y numéricas entre los jugadores del equipo y los adversarios en las zonas de disputa por la pelota; siendo ellos:

- no permitir la inferioridad numérica
- evitar la igualdad numérica
- buscar crear la superioridad numérica

Principios tácticos operacionales

Los principios operacionales se relacionan a conceptos y actitudes predefinidas y comunes para las dos fases del juego, siendo:

En la defensa:

- anular las situaciones de finalización
- recuperar la pelota
- impedir la progresión del adversario
- proteger la baliza
- reducir el espacio de juego

del adversario

el ataque:

- mantener la pelota
- construir acciones ofensivas
- avanzar por el campo de juego adversario
- crear situaciones de finalización
- finalizar en el arco del adversario

Principios tácticos fundamentales

Los principios fundamentales representan un conjunto de reglas básicas que orientan las acciones de los jugadores y del equipo en las dos fases del juego (defensa y ataque), con el objetivo de desequilibrar la organización del equipo adversario, promover la organización del propio equipo y permitir que los jugadores intervengan de manera apropiada en los espacios más críticos de la cancha. Los principios fundamentales son categorizados en cinco principios para cada fase de juego acordes con sus objetivos, siendo:

Principios Ofensivos

- Movilidad
- Espacio
- Cobertura ofensiva
- Unidad ofensiva
- Penetración

Principios Defensivos

- Concentración
- Contención
- Cobertura Defensiva
- Equilibrio
- Unidad defensiva

A pesar de que los principios tácticos fundamentales tienen su origen en el fútbol, los mismos pueden ser utilizados en el contexto del fútbol y, posiblemente, en el fútbol playa. En cuanto al fútbol, a pesar de las diferencias entre las superficies (tipo y dimensión), dinámicas e intensidades de juego relativas al fútbol y al fútbol, los resultados de estudios recientes permitieron comprender la especificidad de movimientos y posicionamiento en cada modalidad, permitiendo la comparación de los comportamientos tácticos de los jugadores y jugadoras en cada dinámica de juego y compatibles dentro de la modalidad.

Las tres primeras categorías de principios son contenidos a ser enseñados y entrenados en la etapa de iniciación deportiva o fútbol/fútbol playa infantil. En ese momento, el profesor debe

organizar sus contenidos para el proceso de enseñanza en las diferentes fases de formación de los jóvenes jugadores y jugadoras. Así, se recomienda que los principios generales sean enseñados a partir de los 6/7 años de edad cuando los chicos y chicas en su proceso de maduración y de desarrollo motor, cognitivo y social, dejan la fase egocéntrica e pasan a una fase de más sociabilidad. Como estos principios están basados en conceptos que necesitan la presencia de otros chicos y chicas para su operacionalización y comprensión, sería improductivo intentar enseñarlos durante la fase egocéntrica de los niños y niñas.

Combinados a los principios generales, los principios operacionales también deben ser enseñados en los primeros años de experimentación deportiva de la fase de

mayor socialización; esto porque las reglas de acción presentes en estas dos categorías de principios son responsables de facilitar la comprensión de la lógica de juego. Por tratarse de reglas que utilizan operaciones concretas, se espera que a través de la disección y comprensión de sus conceptos los alumnos y alumnas sean capaces de aprender el juego y desarrollarlo en contexto formal e informal.

En la secuencia, los principios fundamentales del juego deben ser introducidos en el proceso de enseñanza del juego de fútbol, fútbol y fútbol playa.

Como estos principios requieren pensamiento abstracto y prueba de hipótesis para llenar el espacio y para el desplazamiento en campo, el aprendizaje de los mismos puede estar completamente consolidada hacia los 12/13 años, cuando el nivel de desarrollo cognitivo del niño y la niña ya estará maduro o en fase final de maduración.



Principios tácticos de juego de fútbol

Principios generales:

1. Intenta crear superioridad numérica
2. Evitar la igualdad numérica
3. No permite la inferioridad numérica

Fases

Ataque (con posesión de la pelota)

Principios operacionales

- Mantener la pelota
- Construyendo acciones ofensivas
- Avanzando por el campo contrario
- Crea situaciones finales
- Terminando el gol contrario

Principios fundamentales

1. **Movilidad**
 - Crear acciones para interrumpir la organización defensiva contraria
 - Presentarse en un espacio muy propicio para lograr el objetivo
 - Crea líneas de pase profundo
 - Lograr el dominio de la pelota para continuar la acción ofensiva (pase o sumisión)
2. **Espacio**
 - Usar y expandir el espacio efectivo de la losa del equipo
 - Ampliar distancias/posiciones entre jugadores adversarios
 - Obstaculizar las acciones de puntuación del equipo contrario
 - Facilitar las acciones ofensivas del equipo
 - Moverse a un espacio de menor presión
 - Gana "tiempo" para tomar la decisión correcta para continuar el juego
 - Busque opciones más seguras, a través de jugadores posicionados más defensivamente, para continuar el juego
3. **Cobertura Ofensiva**
 - Apoye al portador de la pelota ofreciéndole opciones para la secuencia del juego
 - Disminuya la presión del adversario sobre el portador de la pelota
 - Crear superioridad numérica
 - Crear desequilibrio en la organización defensiva opuesta
 - Asegurar el mantenimiento de la posesión de la pelota
4. **Unidad ofensiva**
 - Facilitar el movimiento del equipo al campo de juego del oponente
 - Permitir que el equipo ataque en unidad o bloque
 - Ofrecer más seguridad a las acciones ofensivas tomadas en el centro del juego.
 - Proporcione más jugadores para posicionarse en el centro del juego
 - Disminuye el espacio de juego en el campo defensivo
5. **Penetración**
 - Desestabilizar la organización defensiva opuesta
 - Atacar directamente al oponente o gol
 - Cree situaciones ventajosas para el ataque en términos numéricos y espaciales



Defensa (sin posesión de la pelota)

Principios operacionales

- Detener el progreso del oponente
- Reduce el espacio de juego del oponente
- Protege el objetivo
- Cancelar situaciones finales
- Recuperar la pelota

Principios fundamentales

1. **Concentración**
 - Aumentar la protección del objetivo
 - Condiciona el juego ofensivo del oponente para reducir las áreas de riesgo del campo de juego
 - Proporcionar una mayor presión en el centro de juego
2. **Contención**
 - Disminuir el espacio de la acción ofensiva del portador de la pelota
 - Guiar el progreso del portador de la pelota.
 - Detener o retrasar el ataque o contraataque del oponente
 - Proporcionar más tiempo para la organización defensiva
 - Restringe las posibilidades de pasar a otro jugador contrario
 - Evite el regate que favorece la progresión a través del campo hacia la meta
 - Prevenir final de la meta
3. **Cobertura defensiva**
 - Servir al portador de la pelota nuevamente como un obstáculo si pasa a través del jugador de contención
 - Transmitir seguridad y confianza al jugador de contención para que tenga la iniciativa de luchar contra las acciones ofensivas del portador de la pelota
4. **Equilibrio**
 - Garantizar la estabilidad defensiva en la región de disputa de pelota
 - Apoyar a los compañeros que realizan las acciones de contención y cobertura defensiva
5. **Unidad defensiva**
 - Cubra cualquier línea que pase
 - Marcar jugadores potenciales para que podamos recibir la pelota
 - Hacer una recuperación defensiva en el portador de la pelota
 - Recupere o aleje la pelota del área donde está
 - Permitir que el equipo defienda en unidad o bloque
 - Garantizar la estabilidad espacial y la sincronía dinámica entre las líneas longitudinales y transversales del equipo en acciones ofensivas
 - Disminuir la amplitud ofensiva del equipo contrario en ancho y profundidad
 - Asegure pautas básicas que influyan en las actitudes y comportamientos táctico-técnicos de los jugadores que se posicionan fuera del centro de juego
 - Equilibrar o exigir constantemente la distribución de las fuentes de la organización defensiva de acuerdo con las situaciones momentáneas del juego
 - Reduce el espacio de juego usando la regla de fuera de juego
 - Obstruir posibles líneas de pase para jugadores fuera del centro de juego
 - Permitir la participación en una acción defensiva posterior
 - Proporcionar más jugadores para posicionarse en el centro del juego

Figura 01 - Principios Tácticos del Juego de Fútbol
Adaptado de Teoldo, Guilherme y Garganta (2015)

¡EN LA PRÁCTICA!

Actividades para la enseñanza y el entrenamiento de los principios tácticos fundamentales

Actividad 1

Contenidos: Principios de penetración y contención

Contenidos y objetivos			
Tipo de Principio	Principio 1	Principio 2	Principio 3
Principio	Penetración	Contención	-
Objetivo	Atacar directamente el adversario o la baliza	Disminuir el espacio de acción ofensiva del poseedor de la pelota	-

ACTIVIDAD 1



Organización de las interacciones en la actividad

Parte 1 ⇨ Jugadores/jugadoras con más desempeño en penetración x jugadores/jugadoras con más desempeño en contención

Parte 2 ⇨ Jugadores/jugadoras con menos desempeño en penetración x jugadores/jugadoras con menos desempeño en contención

Número de jugadores:
A + 4 vs. A + 4

Tiempo (min):
16

Dimensiones:
Largo: 30 m / Ancho: 20 m

Series x tiempo:
1 vs. 1 x 30 segundos por pareja

Descripción:
El futbolista con la pelota deberá avanzar con el objetivo de driblar y finalizar al arco adversario. El futbolista sin la pelota tendrá el objetivo de hacer la contención, evitando, así, el avance del adversario.

Actividad 2

Contenidos: Principios de cobertura ofensiva y cobertura defensiva

Contenidos y objetivos			
Tipo de Principio	Principio 1	Principio 2	Principio 3
Principio	Cobertura defensiva	Cobertura ofensiva	-
Objetivo	Servir de nuevo obstáculo al poseedor de la pelota	Apoyar al poseedor de la pelota dándole opciones para la continuación del juego	-

ACTIVIDAD 2



Número de jugadores:
14 = Arquero/a + 4 vs. Arquero/a + 4

Tiempo (min):
18

Dimensiones:
Largo: 40 m / Ancho: 30 m

Series x tiempo:
2 vs. 2 x 1 minuto por pareja

Descripción:
Equipo sin posesión de la pelota tendrá que disminuir el espacio del poseedor de la pelota, los futbolistas tendrán que realizar la cobertura defensiva con el objetivo de proteger su arco y al compañero en contención, evitando así el avance y la finalización del adversario.

Variación:
Cambio de los arcos grandes para 4 arcos pequeños (2 en cada fondo).

Organización de las interacciones en la actividad

Parte 1 ⇨ Jugadores/jugadoras con más desempeño en cobertura ofensiva y penetración x jugadores/jugadoras con más desempeño en cobertura defensiva y contención

Parte 2 ⇨ Jugadores/jugadoras con menos desempeño en cobertura ofensiva y penetración x jugadores/jugadoras con menos desempeño en cobertura defensiva y contención

Actividad 3

Contenidos: Principios de espacio con pelota, espacio sin pelota y cobertura defensiva

Contenidos y objetivos			
Tipo de Principio	Principio 1	Principio 2	Principio 3
Principio	Espacio sin pelota	Cobertura defensiva	Espacio con pelota
Objetivo	Facilitar acciones ofensivas del equipo	Apoyar al poseedor de la pelota dándole opciones para la continuación del juego	Buscar espacios de menor presión

ACTIVIDAD 3



Número de jugadores:
9 (por campo de juego)

Tiempo (min): 30

Dimensiones:
Largo: 20 m/ Ancho: 15 m

Series x tiempo:
6 x 5 min

Descripción:
3 vs. 3 + 3
Juegan dos equipos contra uno, los equipos que poseen la pelota tendrán el objetivo de realizar el pase vertical para los futbolistas del otro equipo. El equipo defensor, al robar la pelota, tendrá el objetivo de realizar el pase en los arcos pequeños o conducir la pelota entre los conos delimitados.

Variaciones:
Inserción de los mini arcos.

Organización de las interacciones en la actividad

Parte 1 ⇨ Jugadores/jugadoras con más desempeño en cobertura ofensiva y penetración x jugadores/jugadoras con más desempeño en cobertura defensiva y contención

Parte 2 ⇨ Jugadores/jugadoras con menos desempeño en cobertura ofensiva y penetración x jugadores/jugadoras con menos desempeño en cobertura defensiva y contención

Actividad 4

Contenidos: Principios de espacio sin pelota y concentración

Contenidos y objetivos			
Tipo de Principio	Principio 1	Principio 2	Principio 3
Principio	Espacio sin pelota	Concentración	-
Objetivo	Ampliar el espacio de juego efectivo del equipo	Aumentar protección a la baliza	-

ACTIVIDAD 4



Número de jugadores:
12 = A + 4 vs. A + 4

Tiempo (min):
36

Dimensiones:
Largo: 40 m / Ancho: 35 m

Series x tiempo:
4 vs. 4

Descripción:
El equipo que posee la pelota tendrá que crear espacio delante de la línea de la pelota en la zona delimitada. Para conseguir avanzar y finalizar al arco, por lo menos un futbolista de su equipo tendrá que recibir la pelota dentro de la zona delimitada, generando, así, el principio del espacio sin pelota.

Organización de las interacciones en la actividad

Parte 1 ⇨ Jugadores/jugadoras con más desempeño en espacio sin pelota x jugadores/jugadoras con más desempeño en concentración

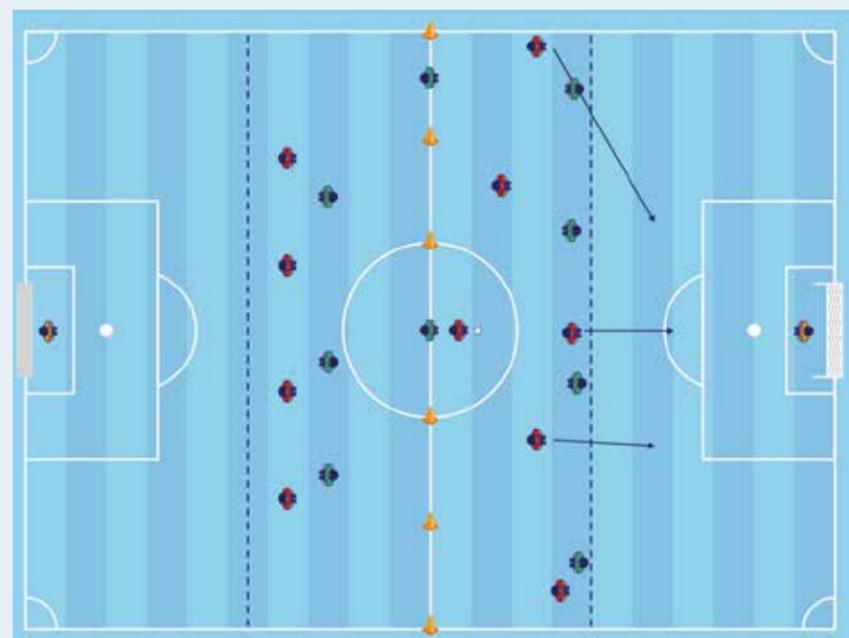
Parte 2 ⇨ Jugadores/jugadoras con menos desempeño en espacio sin pelota x jugadores/jugadoras con menos desempeño en concentración

Actividad 5

Contenidos: Principios de movilidad, equilibrio defensivo y equilibrio de recuperación

Contenidos y objetivos			
Tipo de Principio	Principio 1	Principio 2	Principio 3
Principio	Movilidad	Equilibrio defensivo	Equilibrio de recuperación
Objetivo	Desarrollar en los jugadores acciones de desplazamiento para cruzar la última línea	Garantizar estabilidad defensiva en las zonas laterales	Realizar la recuperación defensiva hacia el centro del juego

ACTIVIDAD 5



Organización de las interacciones en la actividad

Parte 1 ⇨ Jugadores/jugadoras con más desempeño en movilidad x jugadores/jugadoras con más desempeño en equilibrio defensivo y equilibrio de recuperación

Parte 2 ⇨ Jugadores/jugadoras con menos desempeño en movilidad x jugadores/jugadoras con menos desempeño en equilibrio defensivo y equilibrio de recuperación

Número de jugadores:
20

Tiempo (min):
45

Dimensiones:
Cancha oficial

Series x tiempo:
6 x 5 min

Descripción:
6 vs. 4 + 6 vs. 7
Para una media cancha el equipo en transición ofensiva juega 6 vs. 7 y tendrá que, rápidamente, avanzar y realizar el pase en profundidad en la defensa adversaria. Después de 20 segundos, los mediocentros del equipo de defensa podrán ayudar en el equilibrio de la defensa.

Para la otra media cancha en cuanto la defensa robe la pelota, juega 6 vs. 4 y tendrá que pasar al campo de ataque a través del pase para los delanteros que tendrán 10 segundos para aprovechar la superioridad y crear oportunidades de finalización en la defensa adversaria.

Variación:
Quitar el tiempo de 10 segundos.

Actividad 6

Contenidos: Principios de unidad ofensiva y unidad defensiva

Contenidos y objetivos			
Tipo de Principio	Principio 1	Principio 2	Principio 3
Principio	Unidad defensiva	Unidad ofensiva	-
Objetivo	Reducir espacio de juego	Facilitar el desplazamiento del equipo para el campo adversario	-

ACTIVIDAD 6



Número de jugadores:
15 (por campo)

Tiempo (min):
45

Dimensiones:
Largo: 60 m / Ancho: 50 m

Series x tiempo:
3 x 15 min

Descripción: 7 vs. 7 + 1C (2G)
Equipo ofensivo tendrá que avanzar al campo adversario con el objetivo de finalizar al arco. Para puntuar, todos los futbolistas tendrán que traspasar la primera línea delimitada. Los defensores tendrán que impedir la finalización, defendiendo su arco manteniendo a todos sus jugadores dentro de la misma zona.

Defensa roba y finaliza en los 3 mini arcos.

Variaciones:
Puntuar el equipo por entrar en el sector defensivo.

Organización de las interacciones en la actividad

Parte 1 ⇨ Jugadores/jugadoras con más desempeño en unidad ofensiva x jugadores/jugadoras con más desempeño en unidad defensiva

Parte 2 ⇨ Jugadores/jugadoras con menos desempeño en unidad ofensiva x jugadores/jugadoras con menos desempeño en unidad defensiva

Principios específicos

La cuarta categoría de principios, se refiere a los principios específicos. Estos, como el propio nombre reporta, proviene de una forma específica de jugar y concebir el juego, estando directamente relacionados con las ideas de juego del entrenador/entrenadora - profesor/profesora y con el modelo y concepto de juego adoptado por un equipo. Así, no hay contornos definitivos que permitan organizarlos y clasificarlos como los demás principios presentes en las primeras tres categorías, siendo estos contenidos destinados a la etapa de especialización deportiva o fútbol/futsal/fútbol playa juvenil.

Esa característica e importancia, se cree que cuanto más rápida es la capacidad del jugador, la jugadora

y del equipo en transitar entre las fases del juego, apropiándose de la mentalidad, de los principios y de los comportamientos específicos de cada una de ellas, más y mejores condiciones se reunirán para superar al adversario y conquistar el objetivo principal del juego.

En este contexto, el entendimiento del juego en los niveles individual, grupal y colectivo y su manifestación en la organización sistémica del equipo pasa sensiblemente por las tácticas que coexisten en juego (individual, grupo y colectiva) y por las relaciones que se establecen por los canales de comunicación dentro del equipo a los niveles sectorial, intersectorial y colectivo.

Salida del tiro de meta- A + 5 vs. 3

Dimensiones del espacio: 35 m x 68 m
El equipo con el P + 5 deberá, a partir del tiro de meta, pasar la pelota dominada por uno de sus jugadores/jugadoras por los portales (portales laterales: 1 punto - porta central: 2 puntos). Los tres defensores deberán impedir la progresión del equipo adversario y, caso roben la pelota, podrán finalizar en la meta adversaria (gol marcado: 3 puntos). En algunos momentos, el entrenador/entrenadora permitirá que el equipo de tres jugadores/jugadoras pueda atacar al equipo adversario. A cada tres minutos se cambian los equipos.



Táctica individual

La táctica individual es la acción de un/una jugador/jugadora a partir de su interpretación de la situación de juego en un determinado tiempo y espacio, donde realiza movimientos con la finalidad de cumplir un objetivo específico y personal dentro del juego, o sea, es la ejecución de una técnica escogida del repertorio de movimientos del jugador y aplicada a una situación de juego a partir de una decisión tomada.

Persecución con pelota

Dimensiones del espacio: 35 m x 40 m
Una pelota para cada dos jugadores/jugadoras que deberán huir de cuatro atrapadores/atrapadoras. Los atrapadores/atrapadoras solo pueden atrapar a los jugadores/jugadoras que poseen la pelota. Los tres primeros minutos de la actividad deberán ser realizados con los jugadores/jugadoras imposibilitados de desplazarse corriendo.



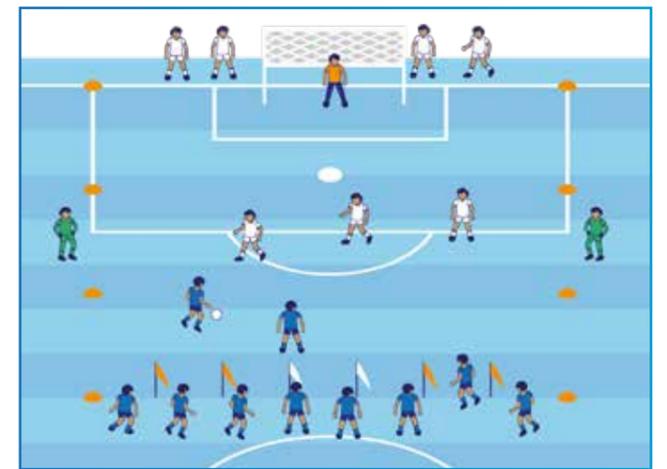
Táctica de grupo

Son las acciones coordinadas de dos hasta tres jugadores/jugadoras en el futsal/fútbol playa o cuatro jugadoras/jugadores en el fútbol, basadas en la secuencia de las intervenciones individuales que objetivan la continuación de las acciones conforme el objetivo final del equipo.

2 (+1) vs. 3+ A - 6 equipos de 3/4 jugadores(as)

Dimensiones del espacio: 35 m x 40 m
N.º de repeticiones: 3
N.º de series: 3
Tiempo de duración de las repeticiones y pausas: 30 s /90 s
Los/las atacantes procuran finalizar en la meta adversaria. En caso de que los defensores/defensoras recuperen la pelota, estos deberán pasar con la misma por uno de los portales. En este momento, el equipo que perdió la pelota tendrá el aumento de un jugador/jugadora más.

El gol marcado en la meta principal vale dos puntos y el tiro dentro del área vale 1 punto, el paso por los portales laterales vale 1 punto y en el portal central, 2 puntos. Si la pelota sale de la cancha o el tiempo de posesión de la pelota de un equipo perdure más de



10 segundos, la posesión de la pelota será ofrecida por el/la entrenador/entrenadora al equipo adversario. Vence el equipo que sume el mayor número de puntos en todas las repeticiones.

Táctica colectiva

Se refiere a las acciones simultáneas de cuatro o más jugadores/jugadoras en el futsal/fútbol playa y cinco o más jugadoras/jugadores en el fútbol, establecidas previamente en forma de conceptos (principios), conforme la estrategia determinada, respetando las reglas del juego que permiten relacionar y someter a las posibles respuestas de los adversarios a la propia intención.

A + 8 vs. 8 + A

Dimensiones del espacio: 52 m x 68 m
N.º de repeticiones: 6
N.º de series: 2
Tiempo de duración de las repeticiones: 10 s



Tiempo de duración de las pausas entre las repeticiones: 100 s
Tiempo de duración de las pausas luego de la serie: 300 s

La actividad se inicia a partir de un cobro de falta en el pasillo lateral de la cancha. Luego del cobro, los equipos se confrontan durante 10 segundos. Si en el cobro de falta la pelota sale de la cancha, el entrenador/entrenadora la repondrá para que el equipo defensor empiece su acción ofensiva. En caso de que el equipo atacante consiga hacer el gol, el entrenador/entrenadora cambiará el pasillo del cobro. Los cobros de las faltas serán realizados con la pelota ubicada en distintas posiciones y alternadamente en los pasillos laterales. Los jugadores/jugadoras que estén fuera de la actividad realizarán ejercicios con saltos y aceleraciones y se turnarán a lo largo de la realización de la misma.

Organización sectorial e intersectorial

El nivel sectorial se refiere a la acción de los jugadores/jugadoras de un sector del equipo como, por ejemplo, los defensores, mientras que el nivel intersectorial remite la acción conjunta de jugadores/

jugadoras de dos sectores de los equipos, como mediocentrales y delanteros, y el nivel colectivo es el que involucra de los tres sectores conjuntamente.

Más allá de estos apuntes, se debe destacar también la probabilidad de asociación con las demás dimensiones del rendimiento deportivo (histórica, social y cultural; psicológica; estratégica, táctica; técnica y física), con los aspectos del azar y las variables caóticas para contribuir con la construcción del juego y de su resultado.



Salida del tiro de meta- A + 8 vs. 6

Dimensiones del espacio: 52 + 68 m
Organización y funcionamiento como en la actividad anterior. Sin embargo, se realizará en una estructura funcional de P + 8 vs. 6. A cada cuatro minutos se cambian los equipos.



Las dimensiones del rendimiento deportivo

Es importante resaltar que las diferentes dimensiones que componen el rendimiento deportivo están estrechamente relacionadas en la preparación y, principalmente, en todo el proceso de entrenamiento de jugadores/jugadoras de fútbol, futsal y fútbol playa, en el que las dimensiones estratégica, táctica, técnica y física se manifiestan sobre y desde la dimensión psicológica, que a su vez constituye los aspectos históricos, sociales y culturales en los que se insertan instituciones y actores.

Siendo así, es fundamental el entendimiento de estas dimensiones, de forma que sea posible la comprensión de cómo se desarrolla el proceso de planificación, sistematización y organización de la enseñanza y entrenamiento del fútbol, del futsal y del fútbol playa en el continente sudamericano.

Dimensión histórica, social y cultural

La dimensión histórica, social y cultural es aquella que alberga el capital simbólico históricamente construido por los miembros de los grupos sociales que componen las instituciones deportivas, así como el fútbol, futsal y fútbol playa en los países que forman parte de toda Sudamérica.

Este capital simbólico es el instrumento de integración y de constitución de los elementos fundamentales de la identidad de los jugadores y jugadoras, así como de los equipos.

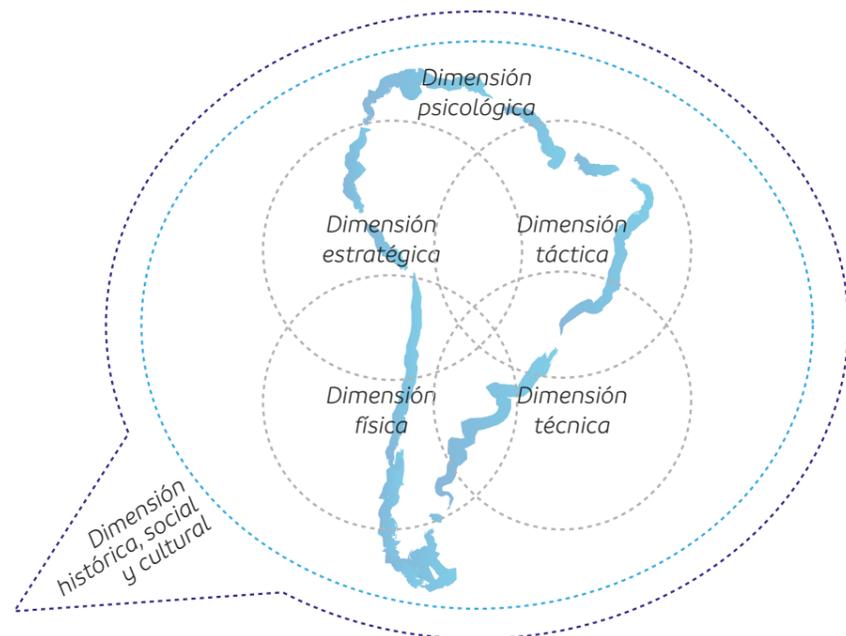


Figura 02 - Dimensiones componentes del rendimiento deportivo - adaptado de Thiengo.

Además, es sobre los aspectos sociales y culturales que serán promovidas las condiciones para la participación de los individuos en el proceso de iniciación

y especialización deportiva en las modalidades y se establecen los fundamentos para el desarrollo de distintos aspectos éticos y morales (valores, actitudes, nor-

mas, comportamiento etc.) que sustentarán el desarrollo de las demás dimensiones asociadas al rendimiento deportivo.

Dimensión psicológica

La dimensión psicológica consiste en los aspectos cognitivos (capacidad de aprendizaje, toma de decisiones, entre otros) y emocionales (desarrollo y relación con sentimientos y emociones, como la capacidad de resistir la presión, concentración, relación, agresividad, entre otros) de los jugadores y las jugadoras y se basan en la relación con la dimensión histórica, social y cultural como un soporte para el desarrollo con las otras dimensiones asociadas con el rendimiento deportivo.

Porque, debido a la organización estructural y funcional del fútbol, el futsal y el fútbol playa, estas modalidades requieren que sus jugadores/jugadoras puedan transmitir y analizar información, un proceso fuertemente asociado con la dimensión psicológica; y desarrollar respuestas motoras compatibles con las situaciones del juego y el plan desarrollado para los partidos, que también requieren los aspectos energéticos (metabolismo) y funcionales (fisiológicos) de los individuos.

Dichas características requieren que la preparación y el entrenamiento en fútbol infantil/juvenil contemple las diferentes dimensiones del rendimiento deportivo.



Dimensión estratégica

Por otra parte, la dimensión estratégica es aquella que se relaciona con el planeamiento global de la actividad, o sea, la forma como el equipo se planifica para un determinado partido o situación a lidiar. Ella contempla todo el conjunto de decisiones adoptadas, del inicio y de forma sucesiva en el transcurrir del desarrollo de la situación, que puede provocar modificaciones en los sucesos y hasta en los tipos de las acciones previstas, tanto por parte del entrenador y entrenadora como de los jugadores y jugadoras.

La dimensión estratégica se relaciona fuertemente con la dimensión táctica, siendo que la primera presenta una mayor volatilidad en función de las diferentes situaciones que ocurren a lo largo de una temporada, mientras la segunda es perenne y asume un carácter de identidad del equipo.

Dimensión táctica

La dimensión táctica, de una manera simple, es la forma en que los jugadores/jugadoras ocupan y gestionan los espacios del campo con sus posiciones y movimientos. La dimensión táctica está relacionada con los factores espaciales y cognitivos presentes entre las relaciones intra e inter-equipo y puede analizarse desde una perspectiva individual, grupal o colectiva; y se manifiesta en la estructura funcional del juego que resulta de las acciones de los jugadores/jugadoras y equipos en torno de la pelota. Las tácticas (individuales, grupales y colectivas) se presentan como producto de las decisiones tomadas en base al conocimiento del juego y los aspectos organizativos que permiten manipular el entorno en medio de la dinámica presente en las fases de ataque y defensa.

Dimensión física

Los jugadores y jugadoras que durante los partidos concretan la estrategia y la táctica por medio de las acciones técnicas, necesitan energía para realizar los movimientos, que ocurren en diferentes regímenes de contracción muscular. Siendo así, la dimensión física se refiere a las capacidades físicas y de coordinación como: resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, ritmo, equilibrio, orientación, reacción, entre otras y sus distintas manifestaciones, así como sobre los diferentes sistemas energéticos (aeróbico, anaeróbico aláctico y anaeróbico láctico) y las implicaciones funcionales (fisiológicas) en los sistemas orgánicos (neuromuscular, cardiovascular, entre otros) requeridos en la actividad competitiva y en los entrenamientos.

La dimensión física comprende una serie de factores que deben estar vinculados a aspectos y hábitos nutricionales que garanticen la aptitud para la práctica del deporte, lo que adquiere mayor importancia en el fútbol infantil y en el juvenil, teniendo en cuenta los procesos de crecimiento y desarrollo humano de los chicos y jóvenes.



Dimensión técnica

La dimensión técnica consiste en el conjunto del uso del cuerpo para resolver un problema impuesto al jugador/jugadora durante el acto de jugar, y esto supone la eficiencia y la tradición como características principales, es decir, el uso del movimiento corporal está asociado con el cumplimiento de una tarea, siendo este movimiento un acto tradicional, que se transmite entre generaciones de jugadores de diferentes maneras en diferentes culturas.

A partir de eso, en el fútbol tenemos las técnicas sin y con la pelota. En las técnicas sin pelota están aquellas realizadas con finalidades defensivas, como desplazamientos de distintos tipos (andar, correr, brincar, etc.) en diferentes direcciones (hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados, hacia arriba, rotaciones, etc.) y en diferentes velocidades, que también están presentes en las acciones de los jugadores y jugadoras del equipo que está en la fase ofensiva, pero no tienen la posesión de la pelota. Mientras tanto, las técnicas con la pelota son acciones con finalidades ofensivas realizadas por la jugadora o jugador que tiene la posesión de la pelota, como recepción, pase, conducción, regateo, finalización, defensa y reposición de la pelota por los arqueros y arqueras y sus distintas variaciones.

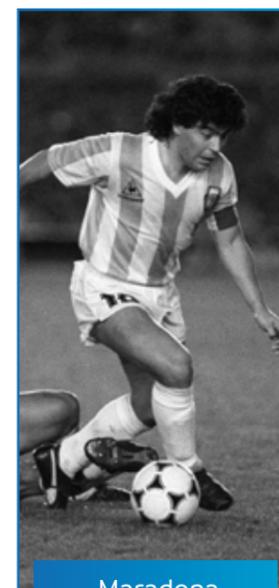
De acuerdo con lo observado, las dimensiones estratégica, táctica y técnica se interrelacionan muy de cerca, siendo en la acción o

en el acto de jugar prácticamente imposible disociarlas, pues los jugadores y jugadoras actúan en cumplimiento de un plan (estrategia) y, para ello, realizan la gestión de un objetivo impuesto por la organización estructural y funcional del partido. Análogamente podemos decir que estrategia, táctica y técnica son como destello, relámpago y trueno, que son manifestaciones indisolubles del mismo fenómeno.

Debido a la técnica refinada y la capacidad de resolver los "problemas" del juego de una manera creativa, los jugadores sudamericanos y jugadoras sudamericanas ganaron notoriedad mundial. La belleza de los movimientos, el regate que abre espacios en cualquier sistema defensivo, los acabados que colocan la pelota en lugares indefendibles para los arqueros/arqueras de todo el mundo. ¿Cómo podemos olvidar la elegancia de Figueroa, los sprints de Maradona, la precisión de Pelé, el regate de Garrincha?



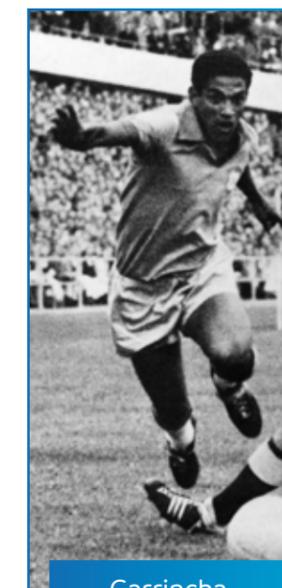
Figueroa



Maradona



Pelé



Garrincha

Capítulo 3

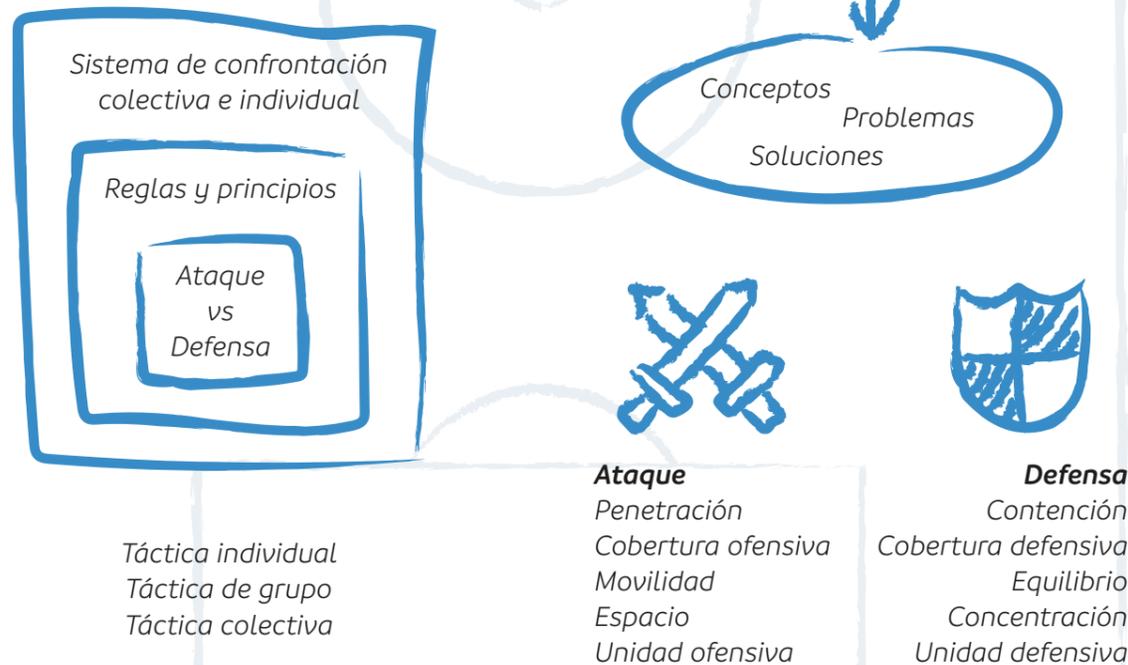
El juego y la identidad sudamericana



Principios tácticos

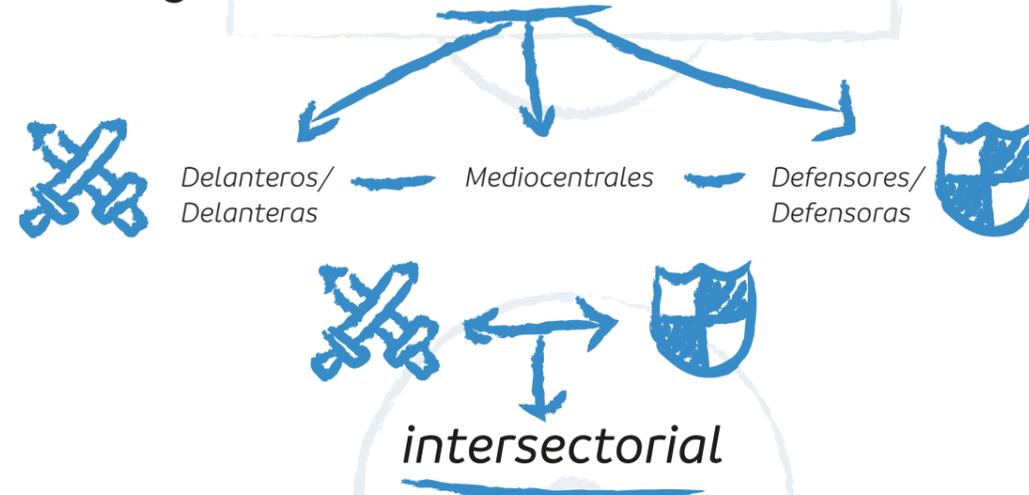
Situaciones del juego

La lógica del juego

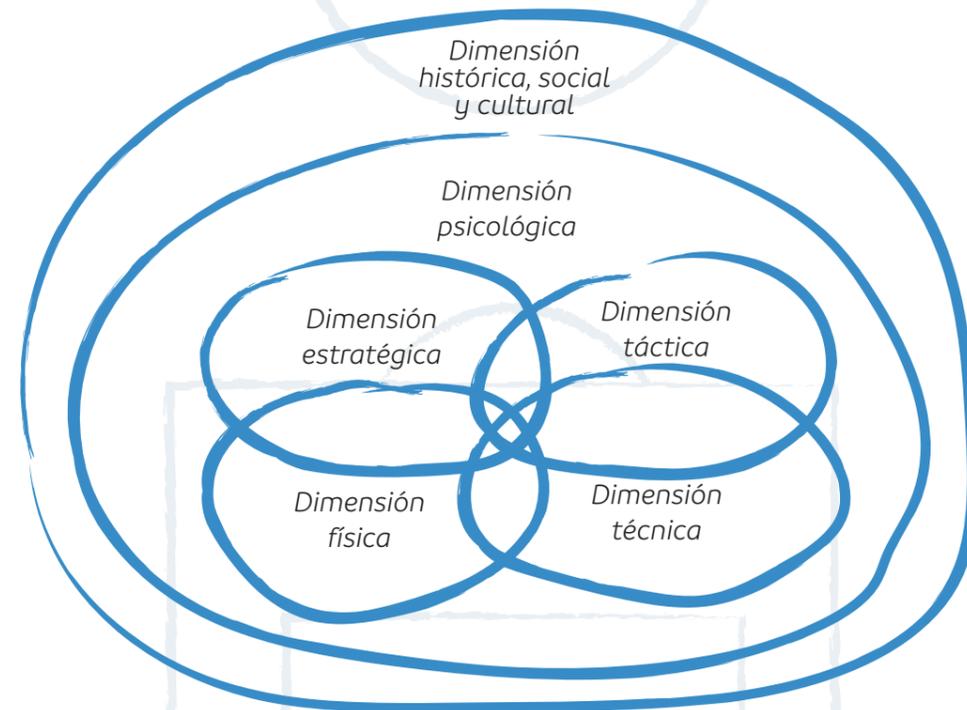


Nuestro juego

Organización sectorial e intersectorial



Las dimensiones del rendimiento deportivo





4 NUESTRA METODOLOGÍA



Influencias metodológicas en el fútbol, futsal y fútbol playa sudamericanos

Debido a la complejidad inherente a la preparación deportiva, a lo largo de la historia muchos esfuerzos científicos y empíricos se realizaron en busca de soluciones para el entrenamiento de equipos y para la formación de jugadores y jugadoras.

A partir de esos esfuerzos, diversos modelos de planeamiento y sistematización de los estímulos para la preparación fueron adoptados y desarrollados para las modalidades deportivas colectivas, en las que las diferentes dimensiones del rendimiento deportivo interactúan de forma significativa en la preparación y en la actividad competitiva.

Las primeras iniciativas que permearon la preparación de jugadoras y jugadores de fútbol, futsal y fútbol playa son originarias de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo desarrolladas prioritariamente para atender a los deportes individuales y fueron adaptadas para la utilización en las modalidades deportivas colectivas, como Modelo Tradicional de Periodización

que influyó y orientó la preparación de jugadores y jugadoras en diferentes partes del mundo, inclusive en América del Sur, teniendo este como la principal característica la distribución de las cargas y la división del macrociclo en períodos preparatorios (general y especial), competitivo y de transición, que a su vez se componen de los ciclos medio (mesociclo) y pequeño (microciclo).

Aún en esta perspectiva, el Modelo de Cargas Concentradas influyó en la preparación de futbolistas sudamericanos y fue la preparación de jugadores de fútbol y futsal. Este modelo preconiza la concentración de las cargas destinadas a las capacidades físicas y se caracteriza por la organización de la preparación en bloques. Específicamente para el

fútbol, se desarrolló el Modelo de Cargas Selectivas. Se caracteriza como un modelo de cargas diluidas, donde en cada mesociclo predomina el desarrollo de un componente del rendimiento deportivo.

Sin embargo, a pesar de la búsqueda de la especificidad y por la integración de las diferentes dimensiones del rendimiento en las actividades de entrenamiento, los modelos de planeamiento y estructuración del entrenamiento presentados no contemplaban en sus concepciones la organización estructural y funcional (lógica del juego) propias de las modalidades deportivas colectivas, como el fútbol, futsal y fútbol playa.

Otros métodos serán presentados al final.

Medios y métodos utilizados en la enseñanza y entrenamiento del fútbol, futsal y fútbol playa

La materialización del planeamiento, sistematización y organización de la preparación y del proceso de formación de jugadoras y jugadores ocurre por intermedio de la utilización de los medios y métodos de enseñanza y entrenamiento.

En el caso del fútbol, futsal y fútbol playa, que son actividades complejas que requieren diferentes competencias, en las dimensiones estratégicas, tácticas, técnicas y físicas se emplean distintos medios y métodos de entrenamiento a lo largo del proceso de formación de los jugadores y jugadoras que deben corresponder con los objetivos propuestos para la enseñanza y entrenamiento.

Así, en el estudio de los medios y métodos empleados en el fútbol, futsal y fútbol playa, o sea, en la metodología utilizada por estas modalidades en el diario, se observa el empleo de una gran variedad metodológica en la formación de las jugadoras y jugadores que son utilizadas de diferentes maneras y combinaciones.

Es importante destacar que las diferentes prácticas metodológicas presentan objetivos y características idealizadas para atender necesidades específicas de distintos sitios en diferentes momentos históricos y son con-

gruentes con las concepciones teóricas que ofrecen la base.

Así, estas prácticas metodológicas han sido desarrolladas, incorporadas y resignificadas en el continente sudamericano por la influencia de entrenadores/entrenadoras, profesores/profesoras, investigadores/investigadoras y jugadores/jugadoras que fueron a actuar y/o prepararse profesionalmente en otros países, así como profesionales provenientes de otros continentes que vinieron a trabajar junto con el fútbol, futsal y fútbol playa en la América del Sur.

De este modo, en razón de la gran diversidad, no se ambiciona clasificar y presentar todos los diferentes medios y métodos empleados. Sin embargo, es posible observar tres grupos de prácticas metodológicas utilizadas de forma predominante en la formación de jugadoras sudamericanas y jugadores sudamericanos.

En el primer grupo, tenemos las prácticas metodológicas sos-

tenidas por el principio analítico-sintético, que, a partir de las premisas de la teoría behaviorista, presupone la separación y la fragmentación de las dimensiones del rendimiento deportivo con el objetivo de enseñarlas y entrenarlas separadamente. Para ello, el método parcial también conocido como método analítico o serie de ejercicios, es utilizado especialmente para el desarrollo de las competencias relacionadas a las dimensiones técnica y física.

¡En la práctica!

Medios y métodos de entrenamiento

En la preparación deportiva, el ejercicio físico se constituye como el medio principal, y la forma como este es empleado representa el método. Por ejemplo, la carrera es un medio, y la forma que esta se realiza, continua o con intervalos, se constituye como el método de entrenamiento.



Método parcial (analítico)

El método parcial se caracteriza por la descomposición de los componentes del rendimiento deportivo y por su entrenamiento de forma aislada. En la dimensión técnica, el método parcial separa las técnicas con la pelota (recepción, pase, finalización, entre otras) de su entrenamiento de forma aislada, que después son integradas para al final incorporarse a la práctica del juego formal. En la dimensión física, se observa la utilización del método

parcial en la utilización de ejercicios físicos para el entrenamiento de las capacidades físicas/motoras que pueden ser realizados de diferentes formas, siendo que estas pueden ser agrupadas de acuerdo con los tipos (constantes o variables), características (continua, con intervalos y mixta) y enfoques de los estímulos (permanente, creciente, decreciente y sus combinaciones). En la dimensión táctica, el método parcial se relaciona a las activi-

dades de gestión del campo de juego realizadas sin oposición de adversarios.

Con el objetivo de promover la adecuación y optimizar los estímulos de entrenamiento y las especificidades del fútbol en la preparación de las jugadoras y jugadores sudamericanos, coexistió una concepción de entrenamiento que busca integrar las diferentes dimensiones del rendimiento deportivo, denominado método integrado.



Método parcial (analítico)

Ejercicios para el entrenamiento de pases. Los jugadores/jugadoras realizan pases después de los desplazamientos.

Figura 03 - Actividad utilizada en el método parcial.



Método integrado

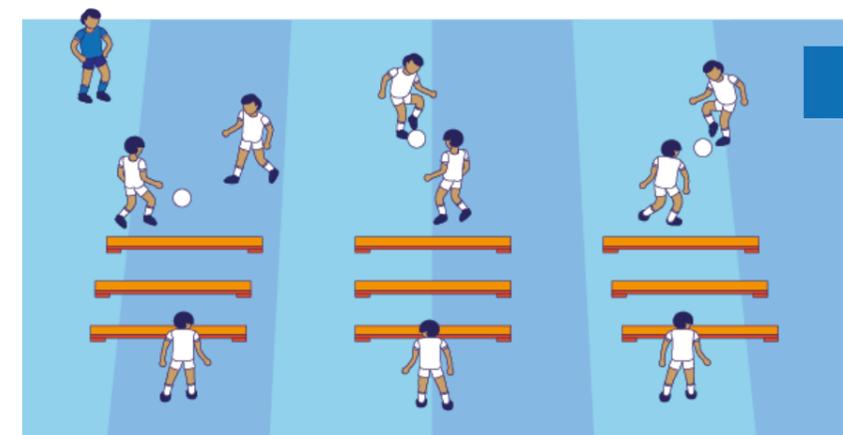
El método integrado, como una construcción colectiva y empírica sudamericana, puede ser comprendido como una iniciativa de sistematización y realización de la preparación de futbolistas que emerge de la tradición de la práctica del fútbol, futsal y fútbol playa que tiene como objetivo preservar y desarrollar la dimensión técnica, como una de las principales características de las jugadoras y los jugadores sudamericanos, pero en diálogo con las propuestas que objetivaban entrenar las demás dimensiones relacionadas al rendimiento deportivo.

En este sentido, la concepción

del entrenamiento integrado se materializa en la utilización de medios de entrenamiento que utilizan la presencia de la pelota en la acción de las jugadoras y jugadores en las actividades de entrenamiento, con objetivo en el desarrollo de aspectos relacionados a dos o más dimensiones del rendimiento deportivo, como en los ejercicios físico-técnicos que buscan el entrenamiento de los aspectos relacionados a la dimensión física y técnica; los ejercicios técnico-tácticos, que objetivan el entrenamiento de los aspectos técnicos y tácticos; así como otras combinaciones de entrena-

miento de los elementos relacionados a las diferentes dimensiones del rendimiento deportivo.

En el segundo conjunto se destacan los métodos sostenidos por el principio global-funcional, preconiza que el todo es más que la suma de las partes. Entre los métodos que tienen el principio global-funcional como orientador tenemos el método de enfrentamiento, método global (serie de juegos) y el concepto recreativo del juego.



Método integrado

Ejercicios pliométricos (saltos sobre barreras) destinados al entrenamiento de la potencia de los miembros inferiores (dimensión física) con ejercicios destinados al entrenamiento de la cabeceada (dimensión técnica).

Figura 04 - Actividad utilizada en el método integrado.

¡En la práctica!

Ejemplo de actividad con la utilización del método parcial (analítico)
Categoría: Sub-17.

Objetivos de la sesión
Dimensión técnica:
Perfeccionar la cabeceada defensiva.

Parte inicial
🕒 Actividad 3 – 5 min
Ejercicios técnicos para la cabeceada, tiros libres y salidas del arco en pelotas

Aéreas
Dimensiones del espacio:
52 m x 68 m

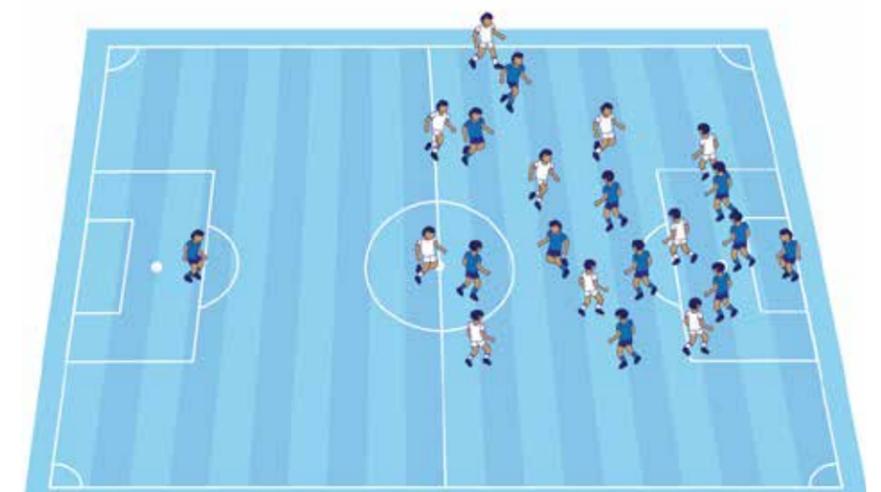


Los jugadores/jugadoras realizan ejercicios de cabeceada mientras los tiradores/tiradoras realizan la simulación de estas acciones y los arqueros/arqueras las salidas del arco en pelotas aéreas.

Para ver sesión completa consultar anexo 2 – categoría Sub-17.

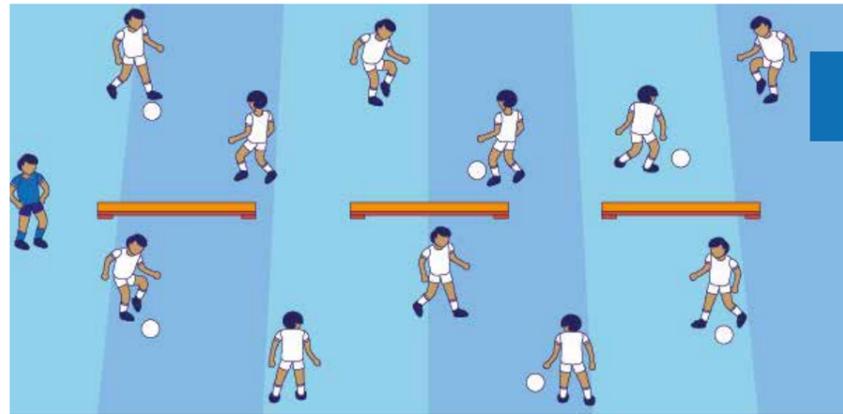
Método de enfrentamiento

El método del enfrentamiento consiste en la utilización del juego formal, o sea, la modalidad deportiva sin adaptaciones.



Método global

El método global (serie de juegos) se caracteriza por la utilización de una secuencia de juegos a los practicantes, donde cada juego o formas de jugadas buscan presentar la idea central del juego deportivo que se desea enseñar o entrenar.



Juego utilizado en el método global para enseñanza del fútbol – adaptado de Alberti y Rothenberg.

Método global

Mantenga el área libre
 Dos equipos se enfrentan, con cada jugador/jugadora con la posesión de una pelota, que deberá ser tirada al campo adversario. Al final del tiempo estipulado, vence el equipo que tenga la menor cantidad de pelotas en su campo.

¡En la práctica!

Ejemplo de actividades con la utilización con características del método global.
 Categoría: Sub-15.

Objetivos de la sesión
 - Procedimental:
 Dimensión técnica: entrenar las técnicas de pase (ruptura de líneas) y recepción (dominio orientado).

Parte inicial
 ☑ Actividad 1 – 2 min
 “Mamá de la calle”- 4 vs. 3
 Sin pelota.

Dimensiones del espacio:
 6,5 m x 40 m

En el espacio entre la línea del área de meta y el área penal, cuatro jugadores/jugadoras por vez deberán cruzar la “calle” sin ser tocados por tres jugadores/jugadoras que vistén chalecos. Los jugadores/jugadoras que sean tocados deberán asumir la posición de los atrapadores/atrapadoras.



☑ Actividad 2 – 2 min
 “Mamá de la calle”- 4 vs. 3
 Con Pelota.

Dimensiones del espacio:
 6,5 m x 40 m

Organización y funcionamiento como en la actividad anterior. Sin embargo, cuatro jugadores/jugadoras deberán cruzar la “calle”, en posesión de la pelota. Los atrapadores/atrapadoras solo podrán tocar al jugador/jugadora que esté con la pelota.

☑ Actividad 3 – 4 min
 “Mamá de la calle” - 4 (+1) vs. 3
 Con pelota.

Dimensiones del espacio:
 6,5 m x 40 m

Organización y funcionamiento como en la actividad anterior. Sin embargo, los cuatro jugadores/jugadoras solo podrán cruzar la “calle” después de realizar el pase para el jugador/jugadora posicionado del otro lado de la “calle”.

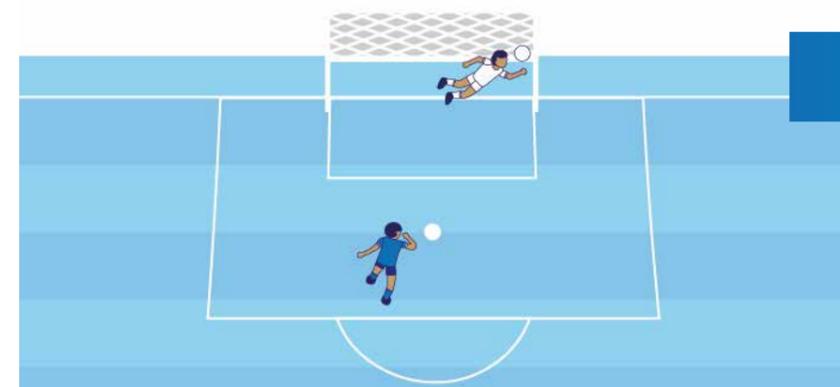


Concepto recreativo del juego

El concepto recreativo del juego fue una de las primeras alternativas metodológicas que procuró superar las limitaciones de los métodos basados en los principios analítico-sintético y global-funcional. El método consiste

en la utilización de series de juegos, con utilización de pequeños y minijuegos, para enseñar y entrenar los diferentes aspectos del juego (tácticos, técnicos, entre otros), así como series de ejercicios para correcciones de aspectos

técnicos. En el caso del fútbol, el método organiza diversos juegos de la cultura futbolística, en series de juegos, con juegos de tiro al arco, juegos con un arco y juegos con dos arcos.



Concepto recreativo del juego

Tiro al arco
 Dos o tres jugadores/jugadoras se enfrentan, siendo un delantero/delantera y otro arquero/archera. Vence el jugador/jugadora que consiga marcar la mayor cantidad de goles después de un número combinado de tiros.

Figura 05 - Serie de juegos y ejercicios utilizada en el concepto recreativo del juego para enseñanza del fútbol – adaptada de Alberti y Rothenberg y Dietrich, Dürrwachter y Schaller



En el tercer grupo de prácticas tenemos los métodos sostenidos por las teorías contemporáneas de la cognición y sistémicas, que objetivan comprender los fenómenos en su complejidad y que procuran atender la especificidad de los juegos colectivos en las diferentes dimensiones del rendimiento y sus relaciones.

Estos métodos se caracterizan por la utilización de juegos tradicionales y/o juegos modificados que procuran orientar la enseñanza y el entrenamiento de los jugadores y jugadoras por intermedio de alteraciones en el tamaño de la cancha, el número de contactos con la pelota, números de arcos, y otras reglas adaptadas, especialmente las relacionadas a la dimensión táctica. Entre estos métodos pertenecientes a este grupo se destacan el método situacional y la pedagogía del juego.

Método situacional

En el método situacional cognitivo, el objetivo es que los practicantes aprendan y se desarrollen las capacidades técnicas (cómo hacer) y tácticas (qué hacer) de forma simultánea.

Para eso, se utilizan jugadas básicas extraídas de situaciones de juego, que son las estructuras funcionales. Estas se componen de uno o más jugadores/jugadoras que, en una situación de juego, desarrollan tareas de ataque y defensa y funciones tácticas que necesitan toma de decisión

y ejecución de técnicas específicas de la modalidad. El método contempla una propuesta para la enseñanza y el entrenamiento de los aspectos técnicos y tácticos del fútbol y futsal en las etapas del entrenamiento táctico inicial (lineal), posicional y situacional.



Método situacional

Tiro al arco 3 vs. 4 + P
Tres delanteros/delanteras enfrentan a dos defensores/defensoras y procuran hacer el gol. Antes de finalizar, la pelota deberá pasar entre los conos que están posicionados sobre la línea del penal. El número de toques en la pelota realizados por los delanteros/delanteras podrán ser limitados, así como el área de actuación del arquero/arquera.

Figura 06 - Juego utilizado en el método situacional para enseñanza y entrenamiento del fútbol – adaptado de Greco⁷.

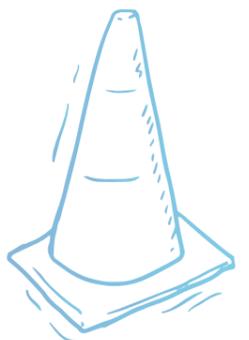
Pedagogía del juego

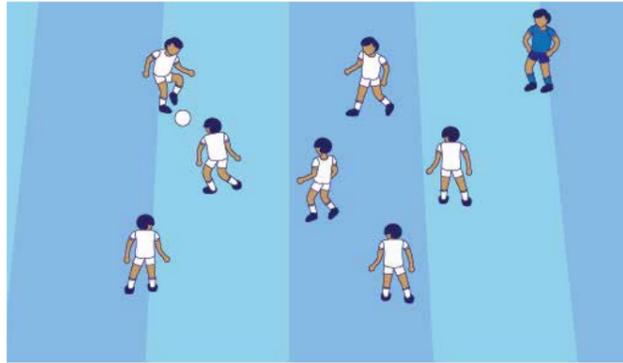
Aunque los métodos global, enfrentamiento, concepto recreativo de juego y situacional utilicen el juego como método, es con la pedagogía del juego que se establece la superación de la concepción del juego como estructura y trasciende para comprensión del concepto de juego a partir de la perspectiva del mismo como un estado, siendo este la condición de absorción (concentración) y entrega total en que el jugador/

jugadora se encuentra al ser involucrado e involucrarse en el juego. El estado de juego es limitado por los polos de la frivolidad y éxtasis.

Además, se funden los cimientos para un abordaje metodológico pautado en el ambiente de aprendizaje y ambiente de juego, y se establece la definición de las matrices de juegos para enseñarse y entrenar el fútbol, futsal y el

fútbol playa con la interacción de las dimensiones histórica, social y cultural, psicológica, estratégica, táctica, técnica y física.





JUEGO CONCEPTUAL "Tontito"

Los jugadores/jugadoras que forman el círculo cambian pases con el objetivo de mantener la posesión de la pelota. Los jugadores/jugadoras que están dentro del círculo intentan conquistar la posesión de la pelota.

El número de toques en la pelota realizados por los delanteros/delanteras podrán ser delimitados, así como el número de pases cambiados o, en caso de que la pelota pase entre las piernas de un defensor/defensora, podrá condicionar que los defensores sigan ejerciendo la función, aunque retomen la posesión de la pelota.

JUEGO CONCEPTUAL EN AMBIENTE ESPECÍFICO A + 5 vs. 4 + A



Dos equipos se enfrentan, siendo uno de ellos compuesto por un arquero/arquera, tres delanteros/delanteras y dos laterales (que actúan solamente fuera del espacio delimitado); y el otro equipo, compuesto de un arquero/arquera y cuatro defensores/defensoras.

La actividad se inicia con el equipo de cinco jugadores/jugadoras que procuran atacar con el auxilio de los laterales. Si el equipo defensor recupera la pelota, el mismo deberá atacar hacia el arco del adversario.

Figura 07 - Juego conceptual y juego conceptual en ambiente específico empleados en la Pedagogía del Juego.

En esta perspectiva, el juego es un sistema complejo que posee propiedades específicas y una lógica de funcionamiento propia que exige de los jugadores/jugadoras su reconocimiento, siendo necesario, para eso, un saber estratégico-táctico-técnico, que se manifiesta en el acto de jugar como una acción intencional con el practicante en estado de juego.

En la pedagogía de juego, el aprendizaje significativo ocurre cuando las actividades suceden en la intersección entre el ambiente de aprendizaje, caracterizado por la organización y planeamiento de los respectivos contenidos; y el ambiente de juego, que tiene como propiedades

el desafío, el desequilibrio, la imprevisibilidad y la representación.

Para la materialización de este abordaje metodológico en el proceso de enseñanza y entrenamiento del fútbol, futsal y fútbol playa pautada en el concepto de juego propuesto, se concibieron matrices de juegos que permiten manipulación de las reglas adaptadas para simulación de determinados comportamientos tácticos específicos. Siendo ellas: juegos conceptuales, juegos conceptuales en ambientes específicos, juegos específicos y juegos contextuales.

Los juegos conceptuales son juegos que no respetan la lógica del

juego del fútbol, donde las referencias estructurales y funcionales son manipuladas con la finalidad de generar innumerables acciones conceptuales presentes en todos los juegos que componen la familia de los juegos de pelota con los pies. Los juegos conceptuales en ambientes específicos son juegos que respetan la lógica del juego, Los juegos específicos son juegos que respetan la lógica del juego/deporte, siendo popularmente conocidos como "colectivo", o sea, un juego formal; y los juegos contextuales, a su vez, son juegos que tienen una relación directa con la competición, o sea, juegos amistosos y juegos oficiales.

Métodos demostrativos visuales

Los medios y métodos presentados son prioritariamente destinados a la enseñanza y al entrenamiento en la esfera procedimental (saber hacer). Sin embargo, en el proceso de formación de jugadores y jugadoras contemporáneos se hace necesario el desarrollo de las competencias también en la dimensión conceptual (saber sobre) y saber actitudinal (saber ser). En este sentido, la utilización de los métodos demostrativos visuales que se caracterizan por la utilización de imágenes (vídeos, dibujos, entre otros) se vuelven fundamentales, especialmente si los propios jóvenes y adolescentes participan de la construcción de las dinámicas y tareas, desarrollando los conceptos en conjunto con los sentimientos de pertenencia, autonomía, cooperación entre otros valores.

¡En la práctica!

Ejemplo de actividad con la utilización de métodos demostrativos visuales
Categoría: Sub-17.



Objetivos de la sesión

Procedimental

Dimensiones estratégica y táctica:

Entrenar la marcación a la zona, en la pelota aérea defensiva, en tiros libres realizados en los pasillos laterales.

Actitudinal / Habilidades para la vida (saber ser):

Estimular la capacidad de comunicación de los jugadores/jugadoras.

Parte Inicial – 30 min

Conversa inicial – 5 min

Presentar los objetivos, funcionamiento de la sesión y las características de la pelota parada ofensiva del próximo adversario (uso del video en el celular). Combinar las palabras/expresiones clave: #posiciona y #¡Quita el espacio!

Para ver sesión completa consultar Anexo– Categoría Sub-17.



Otros métodos

La periodización táctica

La periodización táctica fue concebida específicamente para la preparación en el fútbol y tiene como objetivo central desarrollar la forma específica de jugar de un equipo a partir de un modelo de juego.

En esta concepción, la dimensión táctica del rendimiento deportivo es la orientadora y la integradora del entrenamiento que, a su vez, se basa en tres principios

metodológicos: el principio de las propensiones, el principio de la progresión compleja y el principio de la alternancia horizontal en especificidad.

El desarrollo de la forma de jugar específica del equipo ocurre en el morfociclo estándar. Este, a su vez, consiste en el ciclo de entrenamiento fundamental en la periodización táctica, en el cual interactúan los principios metodológicos facilitando una matriz para el proceso de entrenamiento, que debe ser repetida de forma sistemática.

El morfociclo estándar - de juegos a los domingos - presenta

una estructura para la realización de los juegos (domingos), día libre (lunes), recuperación (lunes y sábado) y adquisición de la organización del juego por los jugadores y jugadoras (miércoles, jueves y viernes), donde son distribuidos los principios tácticos específicos, clasificados en principios, subprincipios y los subprincipios de los subprincipios, que son entrenados en diferentes regímenes de contracción muscular (en lo que se refiere a tensión, duración y velocidad) para desarrollar la forma de jugar pretendida en la organización colectiva, de grupo e individual.



Entrenamiento estructurado

Se diseñó el entrenamiento estructurado con la finalidad de sistematizar el entrenamiento para los juegos deportivos colectivos, a partir de la concepción del jugador y jugadora como humano deportivo, siendo que este presenta unicidad en las estructuras bioenergética, condicional, cognitiva, socioafectiva, emotivo-volitiva, expresivo-creativa y mental.

En el entrenamiento estructurado, los principios de alternancia y especificidad orientan la organización planificada del entrenamiento.

Este debe ser construido a partir del proyecto deportivo de la institución, debiendo también ser considerada la modalidad, la categoría y el nivel competitivo del equipo para el desarrollo de las estructuras: condicional, coordinativa, cognitiva y socioafectiva.

De esta forma, el planeamiento debe ser único, específico y per-

sonalizado, siendo la ciclicidad de la propuesta garantizada por la utilización de los microciclos estructurados, que son los considerados la unidad funcional de la propuesta, que de acuerdo con el momento de la preparación asumen características distintas, siendo clasificados en microciclo estructurado preparatorio, microciclo estructurado de transformación dirigido y especial, microciclo estructurado de mantenimiento y microciclo estructurado de competición. Estos, a su vez, se constituyen por sesiones de entrenamiento diseñadas con las situaciones simuladoras preferenciales que son secuencias de actividades que busquen optimizar las estructuras de los jugadores y jugadoras.

A partir de lo expuesto, se observa la búsqueda por la especificidad en todas las dimensiones del rendimiento en los modelos de planeamiento, sistematización y organización del entrenamiento. Estas transformaciones caracte-

rizan el cambio paradigmático en la preparación de los jugadores y jugadoras de fútbol, futsal y fútbol playa en todo el planeta, que procuran adecuar los principios del entrenamiento a la organización estructural y el funcional de esas modalidades, así como los medios y métodos de enseñanza y entrenamiento empleados.

¡En la práctica!

Los medios y métodos de entrenamiento adoptados en los diferentes modelos de periodización son similares. Las diferencias sustanciales están en los objetivos y momentos que son empleados, en consecuencia de las premisas teóricas y principios metodológicos de cada modelo de planeamiento, sistematización y organización de las actividades.

Contribución de las ciencias del deporte en el fútbol sudamericano

El objetivo de este tópico es destacar la importancia y las contribuciones de las diversas áreas del conocimiento científico para el entrenamiento de jóvenes jugadores y jugadoras de fútbol, futsal y fútbol playa. Analizaremos los principales conceptos científicos aplicables al entrenamiento, procurando ejemplificar los conceptos para que el entrenador/entrenadora haga uso de estos conocimientos. Es importante resaltar la necesidad de profundización por parte de los entrenadores y entrenadoras en los estudios de las ciencias aquí abordados. Esta profundización puede ser a través de los cursos especializados ofrecidos por la CONMEBOL y por las licencias de entrenadores y entrenadoras ofrecidas por las Asociaciones Miembro.

Desarrollo neuromotor aplicado al fútbol

Desarrollo neuromotor

El movimiento es una forma de expresión y de lenguaje que va obteniendo a lo largo de la vida, control, refinamiento, ritmo, nuevas coordinaciones, combinaciones y alternativas funcionales. Esas ganancias forman parte de un proceso en que una sofisticada red de interacciones neuronales y musculares se desarrolla proporcionando una serie de cambios y posibilidades. Las acciones musculares van adquiriendo nuevos controles y nuevos significados. A ese proceso continuo, que se relaciona con las interacciones entre individuo y ambiente, entre tareas y restricciones, entre edad, biología humana, estímulos, experiencias y desafíos llamamos Desarrollo Neuromotor.



Particularidades del desarrollo neuromotor

Si hacemos una investigación rápida en las fuentes que tratan el tema, percibiremos que, en la mayoría de los casos, el concepto de desarrollo se conecta con una idea biológica sobre la transformación a lo largo de la vida de un organismo. Sin embargo, cuando pensamos en el desarrollo del organismo humano, se vuelve imposible

disociarlo de aspectos psicosociales-ambientales que interfieren en él. No podemos pensar en él a partir solamente de una idea biológica.

El desarrollo humano, y consecuentemente el desarrollo neuromotor, es un proceso fruto de la interacción de las dimensiones

biológicas, psicológicas y sociales del individuo inmersas en contextos ambientales específicos. Esa idea es muy importante porque vamos a tratar en este material el concepto de desarrollo automotor, y se conecta totalmente con aspectos de aprendizaje y maduración.

La edad y los aspectos individuales del desarrollo neuromotor

El desarrollo neuromotor es un proceso muy particular e individual.

Hay momentos a lo largo de la vida en que el desarrollo será más rápido y, en otros, más lento. Y aunque estando esa velocidad (más rápida o más lenta) relacionada a períodos específicos de la edad, no será necesariamente igual para individuos de la misma edad. El desarrollo neuromotor de los individuos no ocurre en el mismo ritmo aunque tengan el mismo tiempo de vida. Si consideramos que la interacción de las potencialidades biológicas de cada individuo con el ambiente y con otros individuos se compone en un contexto muy particular

de experiencias vividas, ¿tendría sentido pensar que el desarrollo neuromotor pudiera ocurrir en el mismo ritmo y con el mismo contenido de repertorio para individuos diferentes y de la misma edad?

Las peculiaridades de los estímulos y experiencias que recibimos y vivimos desde el inicio de nuestras vidas va componiendo un camino único, que da a cada ser humano un horizonte neuromotor también único. La idea central es que el desarrollo neuromotor es un proceso que se construye a lo largo de la vida. Y si es un proceso (y no un momento), se transformará permanentemente como un tejido vivo. Es importante destacar

que los aspectos primarios y fundamentales para la coordinación de movimientos más elaborados se presentarán al final de la primera infancia. Toda la estructuración de movimientos que expresarán habilidades y competencias futuras se basarán en las adquisiciones iniciales, en los repertorios primariamente constituidos. Entonces, las posibilidades funcionales de movimiento en el futuro - como las habilidades para jugar bien al fútbol, por ejemplo - serán mejores y más amplias tanto como sea la calidad y variabilidad de los estímulos y desafíos motores presentados desde el inicio de la primera infancia.



Desarrollo, crecimiento y maduración

El desarrollo es un concepto que generalmente está presente en distintas áreas del conocimiento. Para nosotros en el fútbol, el concepto de desarrollo nos ayudará a entender mejor la formación y el entrenamiento de jugadores y jugadoras de fútbol, que está relacionado a la idea de transformación en un eje de tiempo. Eso quiere decir que en el conjunto de estrategias contributivas para la formación de futbolistas el significado de desarrollo está asociado a una idea de proceso que se construye a lo largo de un período cualquiera.

En el caso del desarrollo humano, el período es la vida, y el proceso es el conjunto de las transformaciones que ocurren en el camino en las diferentes dimensiones del ser (dimensión biológica, psicológica, social etc.).

Forma parte de la necesidad para la construcción de la mejoría del desempeño de jugadores y jugadoras de fútbol, con el objetivo de alcanzar el mayor potencial de cada individuo, la comprensión de que eso solo será posible si entendemos cómo se da el proceso de transformación del ser humano a lo largo de la vida. Si el desarrollo humano respeta una temporalidad y al mismo tiempo es condicionado a las posibilidades que surgen de las interacciones del individuo con su entorno, es necesario saber bien cuál efecto a cada estímulo dado (en una sesión de entrenamiento por ejemplo) tendrá respuesta adaptativa.

El concepto de desarrollo es distinto del concepto de crecimiento o de maduración (aunque todos estén interconectados). Tanto crecimiento como maduración, aunque también se conecten a la idea de proceso, realmente se alinean más a un carácter biológico. El crecimiento, por ejemplo, se refiere al conjunto de transfor-

maciones morfológicas del individuo (como aumento del tamaño, de la masa corporal, de la proporcionalidad de los seguimientos).

Por otro lado, la maduración se refiere al conjunto de las alteraciones biológicas (fisiológicas y bioquímicas), principalmente de carácter cualitativo, de las células, de los órganos y/o de los sistemas del organismo humano. Ella es determinada considerablemente por especificaciones de orden genética.

Entonces, aunque el desarrollo, crecimiento y maduración sean conceptos que se relacionan entre sí, es importante para mejor comprensión del entrenamiento y del desarrollo del jugador y jugadora de fútbol, entender que el desarrollo neuromotor se asocia no solamente a las cuestiones que involucran la maduración y el crecimiento del individuo, sino que también aquellas relativas a factores ligados al aprendizaje motor.

Fases del desarrollo neuromotor

Fases sensibles

Bajo la perspectiva de la edad biológica, a lo largo de la vida habrá momentos con mayor predisposición para el desarrollo del control del movimiento (fases sensibles). Por ello, cuando pensamos en el desarrollo neuromotor, habrá edades en que determinados estímulos podrán propiciar su maximización.

En el fútbol, a lo largo del proceso de formación de los jugadores y jugadoras, para potenciar la capacidad de jugar del joven futbolista bajo la perspectiva del desarrollo neuromotor, necesitaremos comprender lo que cada edad conllevará. Dentro del proceso de entrenamiento en el fútbol no podemos olvidarnos que el desarrollo neuromotor debe respetar las fases específicas de adquisición:

- ☑ Fase de iniciación
- ☑ Fase de especialización
- ☑ Fase de alto rendimiento

Cada fase tiene su peculiaridad y su importancia. La fase de iniciación representa el período en el que la ampliación del repertorio motor debe ocurrir de forma más amplia, variada, rica y general posible. Eso quiere decir que es en ella que desafíos motores distintos (inclusive utilizando de otras modalidades deportivas más allá del fútbol) con juegos, pasatiempos y actividades lúdicas en general deben estar presentes.

La fase de especialización representa el período en el que hay preocupación de hacer movimientos más específicos, de acuerdo con la modalidad deportiva practicada. En nuestro caso, se trata de ampliación y desarrollo del repertorio motor, ahora con desafíos, acciones y movimientos del fútbol.

La fase de alto rendimiento representa el período en el que el desarrollo neuromotor se conectará totalmente a las realidades com-

petitivas, la presión por los resultados, la adecuación al calendario de competiciones. Las acciones y los movimientos aquí deben ser moldeados, perfeccionados y desafiados en niveles competitivos superiores.

La mejor y la adecuada selección de estímulos en cada fase posibilitarán a largo plazo, dentro de un proceso de formación de jugadores y jugadoras de fútbol, la maximización de sus potencialidades. Y como las fases son secuenciales, el buen desarrollo de una contribuye para el mejor desarrollo posterior de la otra.



Un niño o niña de 8 años, por ejemplo, practicando el fútbol no es un adulto en miniatura. Tiene particularidades referentes a la edad, al crecimiento, a la maduración y al desarrollo que son determinantes para la potenciación del desempeño de largo plazo en el fútbol que necesitan ser bien comprendidas.

Recordemos aquí que toda estructuración de movimientos que expresarán habilidades y competencias futuras se basarán en las adquisiciones iniciales, en los repertorios primariamente constituidos. Por lo tanto, el entendimiento de las fases del desarrollo neuromotor no se hace necesario solamente por una cuestión

pedagógica de adecuación a las distintas franjas etarias dentro de un proceso de formación de jugadores y jugadoras (lo que por sí mismo sería un gran motivo). Es también determinante para el mejor desarrollo de las habilidades y potencialidades individuales de los/las jóvenes futbolistas en un proceso formativo.

Fase de iniciación



6 a 13 años

Fase de especialización



14 a 20 años

Fase de alto rendimiento



20 años en adelante

¡En la práctica!

Se pueden hacer preguntas al principio, al inicio o al final de las sesiones, con el objetivo de ayudar a los jugadores/jugadoras a identificar y / o seleccionar la información relevante para su desarrollo.

Categoría: Sub-17

Procedimental

Dimensiones estratégicas y tácticas: entrene el marcado de zona en la pelota aérea defensiva, en tiros libres en los pasillos laterales.

Conceptual: discuta las referencias (espacio, oponente y pelota) para el marcado de zona en la pelota muerta defensivo.

Parte final - 20 min

Actividad 5 - 15 min

Objetivo + 11 vs. 11 + Objetivo.

Dimensiones del espacio:
52 m x 68 m

Número de repeticiones: 6

Número de serie: 1



Duración de las repeticiones: 10 s

Duración de las pausas entre repeticiones: 100 s

Duración de los descansos después de la serie: 300 s

La actividad comienza con un tiro libre en el pasillo lateral del campo. Después de la carga, los equipos se enfrentan entre sí durante 10 segundos. Si en el tiro libre la pelota abandona el campo, el entrenador/entrenadora reemplazará la pelota para que el equipo defensor comience su acción ofensiva. En caso de que el equipo atacante logre anotar, el entrenador/entrenadora cambiará el corredor de carga. Las faltas se tomarán con la pelota en diferentes posiciones y alternativamente en los pasillos laterales.

Conversación final - 5 min

¿Cuáles son las dificultades enfrentadas para marcar la bola muerta?
¿Cómo podemos mejorar la organización en esta situación?

Para ver la sesión completa, consulte el Anexo - Categoría U17.

Siendo así, forma parte del proceso de aprendizaje motor en el caso del fútbol, propiciar estímulos de desarrollo que consigan al mismo tiempo ampliar y perfeccionar el repertorio motor y aumentar la afinidad de los procesos de toma de decisión con la acción propiamente dicha, en los contextos de exigencia del juego a la que los jugadores y jugadoras están sometidos. Los procesos de aprendizaje y el desarrollo

neuromotor están íntimamente interconectados.

Aunque tengan relación con la biología humana, el desarrollo neuromotor está, como ya hemos visto, ampliamente ligado con las experiencias, desafíos, restricciones, contextos y ambientes en los que el individuo está insertado, por lo tanto, a las posibilidades de aprendizaje que surgen.

Invertir en un proceso de estímulos bien controlados y adecuados a las fases sensibles, respetando la individualidad de los niños, niñas y jóvenes, contribuirá positivamente para la maximización del desarrollo neuromotor. Y en nuestro caso, particularmente, para el mejor desarrollo de las habilidades de jugar al fútbol.



Fisiología del ejercicio aplicada al fútbol

La fisiología del ejercicio es un área de las ciencias médicas que está a cargo del estudio y análisis de datos del rendimiento físico de las personas que realizan actividad deportiva de manera sistemática en las diferentes especialidades.

En el fútbol formativo y de rendimiento esta ciencia cobra una relevancia importante al momento de evaluar algunos parámetros fisiológicos que permitan a los preparadores físicos/preparadoras físicas y entrenadores/entrenadoras determinar algunas cargas de trabajo considerando factores medioambientales y de condición física de los jugadores y jugadoras, y de esta forma dar estructura a sus respectivos entrenamientos.

Sistema músculo esquelético y ejercicio

El organismo humano no nos deja de sorprender por su grado de perfeccionamiento y complejidad, nos permite caminar, correr, saltar, sentir frío, calor, sed, dolor, observar fútbol, etc. Esto obedece a una serie de sistemas interconectados que permiten dar una funcionalidad al organismo. En estos sistemas aparece una parte integradora, la fisiología que posee un rol fundamental para el desarrollo del organismo.

Cuando estamos descansando, nuestro organismo sigue fisiológicamente activo: el corazón enviando sangre al sistema, los pulmones aportando oxígeno a cada una de las células, el cerebro enviando señales a todo el organismo; sin embargo, cuando estamos en movimiento todos los sistemas se activan y más aún cuando estamos realizando ejercicio físico: el corazón late más

rápido por tanto, envía mayor cantidad de sangre al sistema; los pulmones transportan mayor cantidad de oxígeno, los músculos poseen una actividad mecánica más extrema, lo que implica una mayor actividad metabólica. Cuando el organismo se encuentra en esta condición, cobra relevancia la fisiología del ejercicio, una subunidad de la fisiología general que estudia, analiza y evalúa al organismo en condiciones de actividad física en diferentes situaciones climatológicas: frío, calor, humedad, altura. En esta área analizaremos los sistemas implicados y sus reacciones frente al ejercicio físico y sus procesos de adaptación.

El cuerpo humano está conformado por tres tipos de músculos que se definen como esquelético, cardíaco y liso.

Esquelético:

Músculos de acción voluntaria que están regulados por el sistema nervioso central (S.N.C) y que por medio de unidades neurológicas, denominadas unidades y placas motoras, permiten la producción de movimientos.

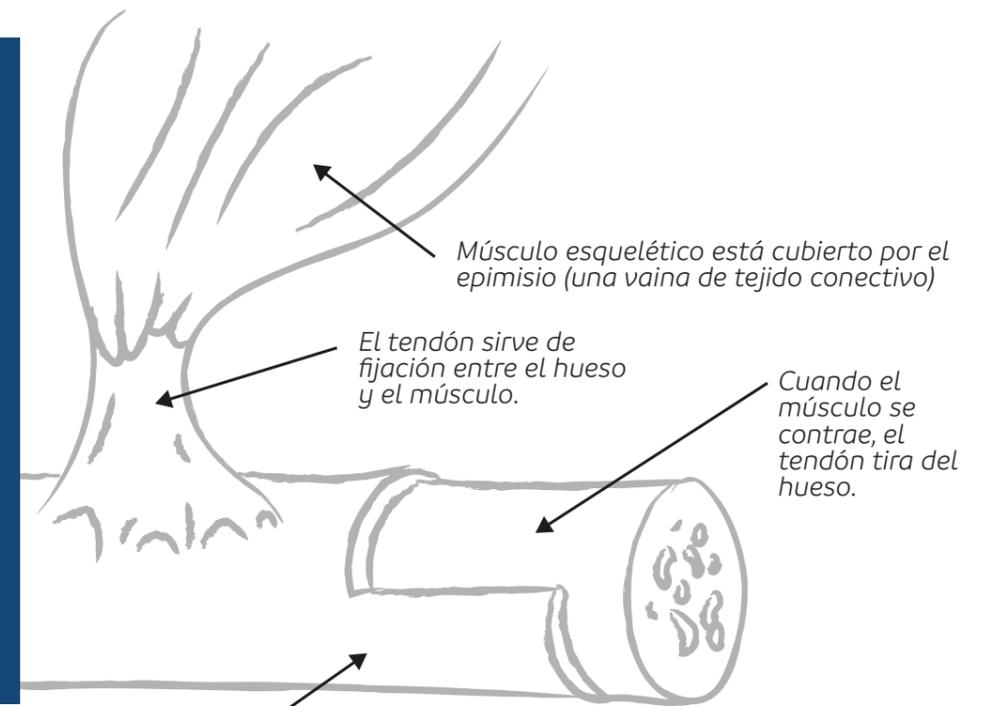
Cardíaco:

Músculo propio del corazón, su acción mecánica es involuntaria y controlada por el sistema nervioso autónomo (S.N.A)

Liso:

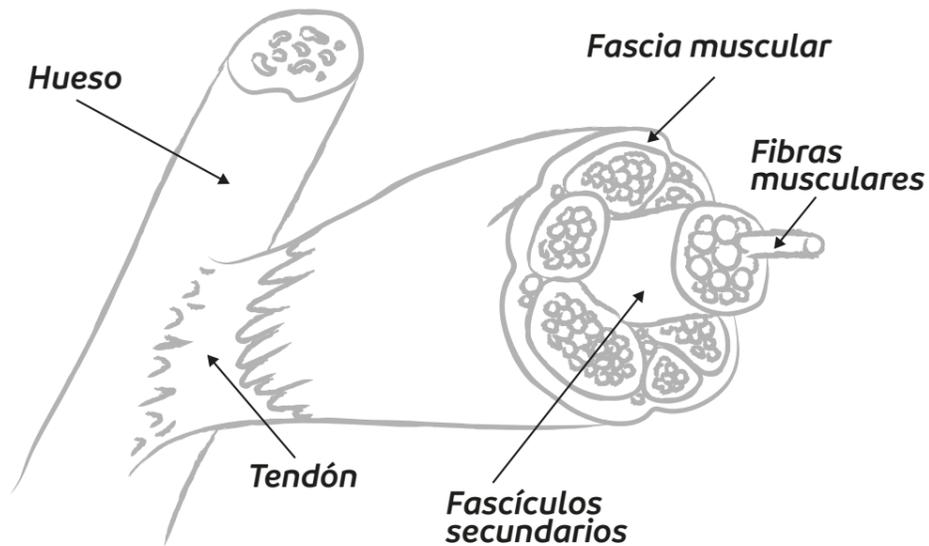
Este tipo de musculatura es la que forma algunos elementos de nuestro organismo, como por ejemplo los vasos sanguíneos, paredes del tubo digestivo y, al igual que la musculatura cardíaca, es controlada por el sistema nervioso autónomo (S.N.A)

Son bandas de tejido fibroso conectivo por las que se inserta un músculo a un hueso. Es un tejido de transición entre un músculo, a un hueso, puesto que no es músculo ya que no posee fibras musculares; y tampoco es hueso porque no posee calcio, pero su presencia es necesaria para que un segmento determinado del cuerpo se mueva.



El periostio es la membrana que cubre la superficie del hueso.

Tipos de fibras y ejercicio



Generalmente las fibras tipo I poseen una gran capacidad de resistencia aeróbica, establezcamos que el concepto de aeróbico significa que la reacción metabólica a nivel celular se genera con la presencia de oxígeno en un organelo celular denominado mitocondria, este tipo de metabolismo aeróbico se lleva a cabo producto de la ingesta de hidratos de carbonos y grasas. En la práctica se puede establecer que

es toda actividad física de mediana y baja intensidad que se desarrolle aproximadamente sobre los 120 segundos, en el caso del fútbol se puede ejemplificar en un trote de 10 minutos con pelota.

Por otro lado, las fibras tipo II están funcionalmente adaptadas para realizar su acción metabólica en condiciones anaeróbicas, vale decir, en deuda de oxígeno.

Este proceso se genera a nivel citoplasmático, este tipo de células desarrolla su actividad en situaciones de alta intensidad y breve duración en un tiempo aproximado entre 0 a 15 segundos, un ejemplo en el fútbol puede ser un duelo por la disputa de la pelota, o un sprint de 20 metros.

Desde el punto de vista fisiológico existen varias diferencias entre una y otra.

Características estructurales y funcionales de tipos de fibras

	Tipo I	Tipo II
Velocidad de contracción	Lenta	Rápida
Capacidad aeróbica	Alta	Baja
Capacidad anaeróbica	Baja	Alta
Tamaño de neurona motora	Pequeña	Grande
Fuerza unidad motora	Baja	Alta



Frecuencia cardiaca y ejercicio

La frecuencia cardiaca (F.C) es un parámetro fisiológico que consta de una sístole (contracción) y una diástole (relajación), y que nos permite cuantificar la intensidad con la cual se realiza un ejercicio físico; dicha frecuencia varía conforme al estado físico del individuo, edad, sexo, estado de reposo o de ejercicio.

Los valores aproximados de la frecuencia cardiaca para una persona sedentaria en reposo son de 80 a 85 latidos por minutos (l.p.m) aproximadamente, y para deportistas en reposo es de 55 a 60 (l.p.m) aproximadamente.

La frecuencia cardiaca va en aumento en la medida que la intensidad y el volumen del ejercicio crece. Para determinar hasta dónde el organismo es capaz de resistir el incremento de frecuencia, que establece esa variable, ejemplo: si un jugador/jugadora de fútbol tiene 20 años, si se aplica dicha fórmula, el producto es 200 x minuto como F.C.M.T.

Los efectos circulatorios al ejercicio guardan relación con procesos de adaptación, que es el conjunto de modificaciones morfofuncionales de algunos órganos o sistemas que actúan con mayor intensidad permanentes con la aplicación del estímulo agudo, con la finalidad de responder de manera apropiada a

cargas de trabajo posteriores. La respuesta de la frecuencia cardiaca al ejercicio se diferencia de un sujeto entrenado de uno que no lo esté, de manera tal que frente al mismo estímulo, el deportista posee una menor frecuencia que un sedentario. Existen otras modificaciones desde el punto de vista estructural y funcional, este

proceso de adaptación cardiaca al ejercicio realizado de manera intensa y sistemática pasa por cambios estructurales del corazón que se ven representados en el aumento de las cavidades cardiacas, lo que conlleva a un mayor flujo sanguíneo al sistema; esta modificación estructural se denomina corazón de atleta.

¡En la práctica!

Categoría U-15 -
Conferencia: Beneficios del ejercicio aeróbico en la promoción de la salud



Realizado por el médico, fisiólogo y preparador físico del club para jugadores/jugadoras de la categoría sub-15, y sus invitados (abiertos a la comunidad). Tiene como objetivo despertar el interés de las personas en practicar ejercicios aeróbicos para promover la salud y enseñar a los presentes cómo usar la frecuencia cardiaca para la prescripción y el control del ejercicio, que también se usa en el entrenamiento de fútbol*.

Justificación: Estimular e instrumentalizar a la comunidad para la práctica de ejercicios físicos y a jóvenes futbolistas para el placer del entrenamiento.

La conferencia Beneficios del ejercicio aeróbico en la promoción de la salud es una actividad curricular (ver capítulo V) que se puede planificar con el objetivo de promover la relación del club / equipo con la comunidad, así como promover la formación integral de los jugadores/jugadoras.

* Consulte el plan de sesión de entrenamiento preparado para la Categoría U-15 - Anexo, que también tiene el objetivo conceptual de enseñar la frecuencia cardiaca y su uso en el control de la intensidad del entrenamiento.



Redistribución del flujo sanguíneo durante el ejercicio

Durante el ejercicio, además de un incremento global del flujo sanguíneo, existe una modificación en la distribución de la sangre de los diferentes órganos del cuerpo. Durante el ejercicio, la sangre es desviada de los riñones, cerebro y sistema digestivo hacia los músculos esqueléticos, cardíaco

y a la piel que están realizando la acción primaria del ejercicio. La desviación de la sangre es generada por la contracción y relajación muscular de las arteriolas de algunos tejidos. Esto permite una homeostasis (equilibrio) en el organismo debido a que los niveles de glucosa (energía) y oxígeno

(gas) disminuyen rápidamente. El aumento de flujo genera la restauración paulatina de los niveles de glucosa y oxígeno al sistema. El incremento de temperatura de la sangre a nivel de los músculos activos fluye hacia la piel para ser enfriada con la finalidad de establecer una homeostasis.

Adaptaciones cardiovasculares al ejercicio

En la realización de actividad física se producen una serie de cambios cardiovasculares y que

en conjunto permiten que el organismo satisfaga la necesidad de suministro de oxígeno, nu-

trientes, agua, energía etc., para su normal funcionamiento, dentro de las adaptaciones podríamos enumerar las siguientes:

✔ Disminución de frecuencia cardíaca en estado de reposo

✔ Eficiencia mecánica en la contractilidad ventricular

✔ Incremento del volumen sistólico

✔ Mayor cantidad de sangre venosa que regresa al sistema

✔ Descenso de la presión arterial en estado de reposo

✔ Aumento del flujo sanguíneo

Sistema respiratorio y ejercicio

En nuestro diario vivir podríamos no tomar agua, ni comer, ni dormir durante algunas horas; sin embargo, sería imposible no respirar durante esos periodos de tiempo.

Para el estudio de este sistema, y su relación con el ejercicio físico, se nos hace necesario definir qué es la respiración: es el intercambio de gases, oxígeno (O_2) y dióxido de carbono (CO_2) entre un ser vivo y el medioambiente.

El organismo humano está conformado por una serie de sistemas que permiten un desarrollo armónico desde el punto de vista estructural y funcional, en este caso se realizará una descripción de las características estructurales del sistema respiratorio para luego establecer su relación con el ejercicio físico.

El sistema respiratorio está formado por diferentes estructu-

ras que permiten el libre paso de oxígeno al interior de nuestro organismo, estas son: nariz, faringe, laringe, tráquea, bronquios, bronquiolos, alvéolos, y los pulmones.

La organización estructural básica de este sistema consiste en una red de pequeños tubos que finalizan en el interior del pulmón produciendo el intercambio gaseoso con el medioambiente.

Ventilación pulmonar durante el ejercicio

La ventilación pulmonar durante la actividad física aumenta hasta intensidades de esfuerzo máximo que son directamente proporcionales a las necesidades metabólicas del organismo, esta condición esta dividida en dos fases: fase n.º 1, cuando el ejercicio se inicia, la corteza motora se activa y transmite impulsos al centro respiratorio ubicado en el cerebro, específicamente a nivel del bulbo raquídeo, lo que lleva a un aumento de la respiración. La fase n.º 2: una vez aumentada la respiración, se producen cambios en la temperatura a nivel arterial; y a medida que el ejercicio se eleva en intensidad, la musculatura paralelamente también incrementa su temperatura generando más calor, lo que produce una descarga de oxígeno a nivel de la musculatura que está en actividad.

Adaptaciones respiratorias al ejercicio

La eficiencia del sistema cardiovascular se verá afectada si el sistema respiratorio no aportara la cantidad de oxígeno suficiente para satisfacer las demandas metabólicas para la realización del ejercicio físico. Al igual que el sistema cardiovascular, el respiratorio experimenta procesos adaptativos específicos al entrenamiento deportivo, entre los cuales podríamos mencionar los siguientes:

- Volumen pulmonar: es la capacidad de los pulmones de expulsar una cantidad de aire después de una inspiración máxima.
- Frecuencia respiratoria: una vez realizado un entrenamiento sistemático, la respiración tiende a disminuir levemente en estado de reposo, lo que refleja una mayor eficacia.
- Ventilación pulmonar, al igual que la frecuencia respiratoria, se reduce levemente en situación de reposo.
- Difusión pulmonar: es el intercambio a nivel alveolar. Aumenta considerablemente en situación de ejercicio.

Consumo máximo de oxígeno (VO_2 máx)

Conceptualmente se define como la máxima capacidad de obtención de oxígeno en un esfuerzo físico máximo. Es parámetro fisiológico para determinar la resistencia cardiorrespiratoria, el VO_2 máximo aumenta considerablemente en la medida que la intensidad del ejercicio crece. Una persona sedentaria que entrene tres veces por semana durante seis meses al 75% de su consumo de oxígeno máximo, puede ver aumentada su condición de consumo en un 15%, esto está muy por debajo de los valores que posee un deportista de alto rendimiento cuyos números fluctúan entre 70 a 90 ml/kg/min.

Los factores que influyen en esta condición son: la edad, la condición física del individuo, la herencia, el tipo de entrenamiento, la raza, el sexo y las condiciones geográficas.



Sistemas energéticos y su relación con el ejercicio

Para el análisis de los sistemas energéticos y su relación con la actividad física, tenemos que definir el concepto de energía, que es la capacidad de realizar un trabajo.

Para sobrevivir, todos los seres vivos del planeta dependen de la energía, por mínima que sea esta les permite realizar una actividad celular básica. Como seres humanos obtenemos energía fundamentalmente de los nutrientes. La fisiología del ejercicio enfoca sus procesos energéticos en una molécula denominada adenosín trifosfato (ATP), una forma de energía química almacenada en nuestras células y que proviene de nuestra alimentación. Producto de esta acción generamos

ATP debido a procesos altamente complejos denominados metabolismo, que son todas las reacciones químicas que ocurren a nivel celular y que generan el movimiento en sus diferentes formas e intensidades.

Desde el punto vista energético, en nuestro organismo se producen 2 grandes procesos, conocidos como metabolismo anaeróbico y aeróbico, en función de estos dos sistemas las células generan ATP mediante tres métodos.

- ✔ Anaeróbico Aláctico ATP-PC
- ✔ Anaeróbico Láctico Glucolítico
- ✔ Aeróbico Oxidativo



¡En la práctica!

El desarrollo de los diferentes sistemas de suministro de energía está ejemplificado en las sesiones de entrenamiento elaboradas para las categorías sub-15 (aeróbico), sub-17 (anaeróbico aláctico) y sub-20 (anaeróbico láctico).

Ver los planos para las sesiones de entrenamiento - Anexo 2.

Anaeróbico aláctico (ATP-PC)

De los sistemas energéticos este es el más sencillo, además del ATP existe una molécula llamada fosfocreatina o PC, este elemento es altamente energético, su función principal es la reconstitución del ATP con la finalidad de mantener los niveles de normalidad de energía para el trabajo.

Este sistema lleva su proceso metabólico a nivel del citoplasma celular, donde la liberación de energía permite realizar actividades de alta intensidad y de corta duración y en deuda de oxígeno (O₂), vale decir que nuestra capacidad para mantener los niveles

de ATP es limitada y fluctúa entre 0 a 15 segundos, más allá de estos tiempos los músculos asociados van a depender de otros elementos para la formación de ATP como es el metabolismo glucolítico y aeróbico. Ejemplos en el fútbol pueden ser demostrados en lo siguiente: un sprint de 20 metros, un duelo, una acción motora del arquero/arquera.

EJEMPLOS

- ✔ Un sprint de 20 metros a alta intensidad.
- ✔ Un duelo por la pelota a alta intensidad.

¡En la práctica!

Ejemplo de actividad con predominio del metabolismo anaeróbico aláctico
Categoría: Sub-17

Objetivos de la sesión
Dimensión física:
Desarrollar capacidad de aceleración y potencia (sistema anaeróbico aláctico).

Parte inicial
Actividad 2 – 15 min

Dimensiones del espacio:
52 m x 68 m

Número de repeticiones: 6
Serie No.1: 1

Duración de repetición: 10 s

Pausa el tiempo de duración



entre repeticiones: 100 s

Duración de las pausas después de la serie: 300 s

Once jugadores/jugadoras realizarán simultáneamente cuatro saltos seguidos sobre las barras y una carrera de 6,5 m. a la

máxima velocidad de viaje con cambio de dirección. Siguiendo a los otros jugadores/jugadoras realizan la misma actividad.

Para la sesión completa, véase el Anexo 2- Categoría Sub-17.

Anaeróbico láctico (glucolítico)

El otro método de producción de energía consiste en la descomposición de la molécula de glucosa en un proceso denominado glucólisis anaeróbica.

La glucosa es prácticamente el 100% de los azúcares circulantes en sangre, la glucosa que permanece en el sistema proviene de la descomposición de los hidratos de carbono, esta se almacena a nivel hepático con el nombre de glucógeno hepático y a nivel del músculo como glucógeno muscular,

este compuesto se activará con mayor intensidad cuando la actividad de contracción muscular aumente. Antes de que la glucosa pueda generar energía, debe convertirse en un compuesto llamado glucosa 6 fosfatos.

Al igual que el sistema láctico, este proceso se desarrolla a nivel citoplasmático y en deuda de oxígeno (O₂), donde la liberación de energía permite realizar actividades de corta duración y de alta intensidad, en test de sprint

que va de uno a dos minutos. Las demandas de este sistema son elevadas y los niveles de ácido láctico se ven incrementados, por tanto, dicho ácido limita la acción del calcio a nivel de las fibras musculares impidiendo el buen funcionamiento de la contracción muscular.

EJEMPLOS

- Sprint de duración entre 1 y 2 minutos a alta intensidad.
- Pasadas de un lateral volante a alta intensidad.

Sistema aeróbico (oxidativo)

Este sistema es un proceso metabólico mediante el cual el organismo genera la energía en presencia de oxígeno (O₂), esto lo definiremos como sistema aeróbico u oxidativo, esta producción de ATP se genera en el organelo celular denominado mitocondria. Los músculos necesitan constantemente un aporte de energía para producir contracciones musculares durante tiempos prolongados, a diferencia de los otros dos sistemas en los que la fuente energética ATP es limitada.

El sistema aeróbico es el método principal de producción de energía durante las pruebas de resistencia que demandan alto volumen y mediana o baja intensidad, esta condición del organismo considera grandes demanda de oxígeno (O₂).

EJEMPLOS

- Trote libre de 15 minutos a baja intensidad
- Trote de 10 minutos con pelota a baja intensidad

¡En la práctica!

Ejemplo de actividad con predominio de Metabolismo anaeróbico láctico

Categoría: Sub-20

Objetivos de la sesión

Dimensión física:

Realizar el entrenamiento Fomentar el desarrollo de potencia y capacidad anaeróbico láctico (95% a 100% FCM), para arqueros/arqueras, defensas, volantes; y la resistencia de velocidad (95% a 100% de FCM), para atacantes y mediocampistas

Parte final

Actividad 4 - 15 min - 4 (+1) vs. 5 + - gol - 4 equipos de 5 jugadores/jugadoras.

Dimensiones del espacio (35 m x 64 m)

Número de repeticiones: 3

Número de serie: 1



Duración de repeticiones y descansos: 60 s/ 180 s

Los atacantes buscan terminar en la meta del contrario. Si los defensores/defensoras recuperan la pelota, deben pasarla por uno de los portales. En este punto, el equipo que perdió la pelota tendrá la adición de más futbolistas. El gol marcado en la meta principal vale dos puntos y el puntapié dentro del área vale 1 punto, pasar por los portales laterales vale 1 y en el portal central 2 puntos. Si la pelota sale del campo o el tiempo de posesión de uno de los equipos dura más de 20 segundos, el entrenador/entrenadora ofrecerá la posesión de la pelota al equipo contrario. Gana el equipo que obtenga más puntos en todas las repeticiones.

Para ver la sesión completa ir al Anexo - Categoría U20

¡En la práctica!

Ejemplo de actividad con el predominio del metabolismo aeróbico
Categoría: Sub-15

Objetivos de la sesión

Dimensión física:

Realizar el entrenamiento para desarrollar resistencia específica (80 A 90% de FCM) para arqueros/arqueras, extremos, defensores/defensoras y volantes; y la resistencia de velocidad (95% a 100% de FCM) para atacantes y mediocampistas.

Parte inicial

Actividad 4 - 15 min - Salida de tiro al arco + 5 vs. 3

Dimensiones del espacio: 35 m x 68 m

El equipo con el arquero/arquera + 5 deberá, desde el arco, pasar con la pelota do-



minado por uno de sus futbolistas a través de los portales (portales laterales: 1 punto - portal central: 2 puntos). Los tres defensas deben evitar la progresión del equipo contrario y, si roban la pelota, podrá terminar en el arco contrario (gol anotado: 3 puntos). En algunos momentos el entrenador/entrenadora permitirá al equipo de tres jugadores/jugadoras poder atacar al equipo adversario. Los equipos se cambian cada tres minutos.

Para ver la sesión completa, ir al Anexo - Categoría

Nutrición aplicada al fútbol

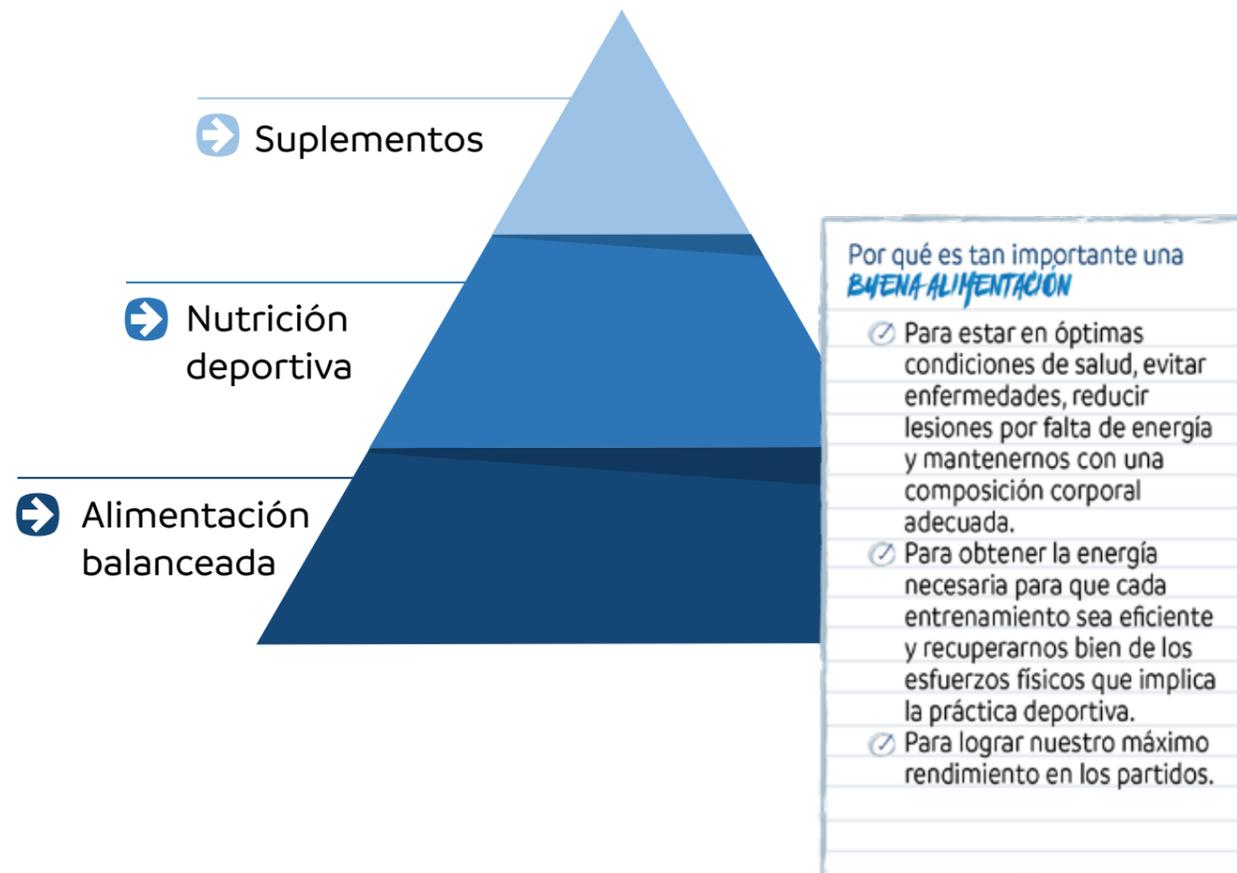
Existen muchos factores que contribuyen a tener el éxito deportivo, entre ellos están el talento, la motivación y el entrenamiento. Para lograr un entrenamiento eficiente necesitamos de una buena alimentación que nos provea la energía necesaria para lograr un excelente rendimiento físico, el cual nos aporte el combustible necesario antes y durante el ejercicio, y que nos ayude a la recuperación después de realizarlo.

Los requerimientos de energía varían de acuerdo con las necesidades específicas de cada jugador/jugadora, e incluso se modifica de acuerdo con la temporada o situación del futbolista. Es clave obtener la cantidad

correcta de energía, sin excesos y sin restricciones, para mantenerse saludable y tener un buen desempeño. Si se come de más, la grasa corporal aumenta; si se come muy poco, el rendimiento disminuye.

Cuando se trata de nutrición deportiva, algunos expertos hablan de una pirámide de prioridades. La base de la pirámide es llevar una alimentación balanceada, que les provea los nutrientes necesarios para mantenerlos saludables y fuertes. Un jugador/jugadora bien alimentado rinde más y se enferma menos. Como segundo escalón tenemos a las estrategias de nutrición deportiva, que consisten en una buena

planificación de comidas antes, durante y después de los entrenamientos y partidos; que proporcionen el combustible adecuado para un óptimo rendimiento y que contribuyan a una mejor recuperación. Como tercer y último escalón tenemos a la suplementación, que si bien puede proporcionar cierta ayuda en algunos casos, se deben consumir de manera regulada. No existen suplementos nutricionales que cubran una alimentación deficiente. Sería inútil practicar cualquier estrategia de nutrición deportiva o suplementación si la base de la pirámide no está bien sólida y el jugador/jugadora no está bien alimentado.



Dieta equilibrada: nutrientes esenciales Carbohidratos

Las necesidades de carbohidratos del jugador/jugadora están relacionadas con el gasto energético de los entrenamientos. La carga de los entrenamientos varía según los ciclos de entrenamientos y partidos, e incluso, puede variar de un día a otro. Existen días donde los entrena-

mientos son intensos; días donde el entrenamiento puede resultar bastante liviano; y días de partidos, donde existe un alto costo energético, en especial si el futbolista juega los 90 minutos. Por este motivo se recomienda ajustar las cantidades según el entrenamiento, para asegurar abaste-

cer las reservas de combustible en los días más intensos, y evitar la ganancia de peso en los días menos intensos.

El siguiente cuadro provee información sobre las cantidades de carbohidratos que debemos consumir por cada kilogramo de peso en un día.

Carga de entrenamiento		Necesidades de carbohidratos (g por kg de peso corporal)
Liviano	Entrenamiento de baja intensidad / entrenamientos tácticos / días de descanso	3 – 5 g/kg
Moderado	Entrenamiento de moderada intensidad (alrededor de 1 hora diaria)	5 – 7 g/kg
Intenso	Entrenamiento de alta intensidad (1 a 3 horas diarias de ejercicios moderados a intensos o día previo al juego)	6 – 10 g/kg



Alimentos que contienen alrededor de 30 g de carbohidratos

- 1 taza de pasta cocida
- 2/3 taza de arroz cocido
- 1 papa o batata mediana
- 2 rebanadas de pan de sándwich o 1 pan tipo baguette chico
- 4 cdas de avena
- 3/4 taza de cereales
- 3 cdas soperas de miel o 3 cdas de azúcar o 3 cdas de dulce o mermelada
- 30 g de dulce de batata o membrillo o guayaba
- 1 banana grande o 1 manzana o 1 pera o 1 taza de uvas
- 1 y 1/2 barritas de cereales
- 4 cditas de pasas
- 1 rebanada de torta de avena con miel (60 a 80 g aprox) o 2 galletitas dulces de avena
- 1 bebida isotónica
- 300 ml de jugo natural de naranja

Ejemplos de una dieta con elevado contenido de carbohidratos para un jugador/jugadora de 75 kg

Objetivo: 8 gramos de carbohidratos por kg de peso corporal (75 x 8 = 600 g de carbohidratos)

Desayuno	1 taza de café con leche + 3 rebanadas de pan con mermelada + 1 vaso de jugo de naranja natural
Colación de mañana	Batido con 1 taza de leche, 2 bananas, 4 cdas de avena instantánea y 2 cdas soperas de miel
Almuerzo	Una porción de pollo + 1/2 plato bien cargado de fideos. 1 vaso de jugo de frutas natural.
Merienda	1 taza de yogurt con 6 cdas granola + 1 fruta
Colación de la tarde	1 cajita de leche chocolatada (200 ml) + 1 barra de cereales
Cena	1/2 plato de legumbres (porotos o lentejas) + 1/2 plato bien cargado de arroz blanco. 1 vaso de jugo de frutas natural.
Durante los entrenamientos	1 bebida isotónica + 1 banana

Proteínas

La proteína de los alimentos está formada por aminoácidos que constituyen la mayor parte de los órganos y músculos. Tienen un papel clave tanto en los crecimientos como en la reparación de los tejidos corporales. También forman parte de hor-

monas y enzimas que regulan el metabolismo, apoyan el sistema inmunológico y otras funciones corporales importantes. De ahí radica que sean fundamentales en la alimentación y de suma importancia para el deporte.

Se recomienda a los jugadores/jugadoras centrar la atención en la ingesta necesaria de alimentos ricos en proteínas de alta calidad, consumidos en horarios oportunos (como después de los entrenamientos) y distribuirlos a lo largo del día.

Recomendaciones para promover la síntesis óptima de proteínas en el período de recuperación y adaptación de cada entrenamiento:

-  Consumir alimentos con proteínas de alta calidad dentro de los 30 minutos a 2 horas luego de haber finalizado el ejercicio para lograr una mejor recuperación y síntesis de proteínas musculares. Las proteínas de origen animal son de mejor calidad (lácteos, carnes, huevos, etc.).
-  La cantidad de proteína requerida para maximizar esta respuesta al ejercicio es alrededor de 20-25 g.
-  Se recomienda el consumo de proteínas que se digieren rápidamente como la proteína del suero de la leche, la cual se puede encontrar fácilmente en productos lácteos cotidianos.
-  La síntesis proteica muscular sigue estimulada 24 horas después de un entrenamiento, por lo que se recomienda distribuir el consumo total de proteínas a lo largo del día y no consumirla en una sola comida.
-  Es importante recordar que si se consumen mayores cantidades de proteínas, estas simplemente se queman como combustible, y no son utilizadas con el fin de restaurar o generar nuevos tejidos.
-  No existen muchas razones que justifiquen el uso de costosos suplementos proteicos en polvo o de aminoácidos. Las comidas diarias son probablemente igual o más efectivas.

Alimentos que contienen alrededor de 10 g de proteínas

- 50 g de pechuga de pollo
- 50 g de carne magra
- 50 g de pescado
- 2 huevos o 3 claras
- 300 cc de leche
- 250 a 300 g de yogurt / 150 a 200 g de yogurt griego
- 2 fetas de queso o 50 g
- 3 cas de leche en polvo
- 400 ml de leche de soja
- 150 g de legumbres o lentejas
- 200 g de porotos
- 60 g de frutos secos o semillas



Vitaminas y minerales

Las vitaminas y los minerales son fundamentales para el correcto funcionamiento del organismo y para mantener una buena salud.

La necesidad de ingerir vitaminas y minerales es mayor en los deportistas. Muchos minerales se pierden con el sudor y deben reponerse a diario. Asimismo, al-

gunas vitaminas y minerales tienen función antioxidante, necesaria para contrarrestar el estrés oxidativo que produce el esfuerzo físico.

Para asegurar que el organismo cuente con las vitaminas y minerales que necesita:

- ✓ Ingiera vegetales de distintos colores.
- ✓ Consuma al menos 3 porciones de frutas y/o verduras al día.
- ✓ Opte por ensaladas coloridas y variadas para asegurar el consumo de mayor cantidad de nutrientes. Cada color aporta distintos nutrientes que completan una dieta equilibrada.

Fuentes de:					
Flavonas y flavonoides (antioxidantes, antimicrobianos y antiinflamatorios) y de potasio	Luteína (potente antioxidante), calcio, magnesio, ácido fólico, vitamina K y C	Vitamina C, magnesio, ácido fólico y potasio	Betacaroteno (vitamina A) y Vitamina C	Vitamina C y licopeno (antioxidante)	Antioxidantes y fitoquímicos
Pera, coliflor, papa, banana y cebolla	Hojas verdes (lechuga, espinaca, acelga, etc.), apio, brócoli, manzana verde, kiwi, limón	Melón, mango, banana, maíz, morrón amarillo	Mandarina, naranja, calabaza, zanahoria	Frutilla, manzana, pimientos rojos, tomate, sandía	Uva, cebolla morada, ciruela, mora, berenjena

Estrategias de nutrición deportiva: alimentación para los entrenamientos y partidos

1. Comida previa

La comida previa a los entrenamientos y competencias debe concentrarse en la provisión de carbohidratos, ya que constituyen la principal fuente de energía para el organismo.

de mañana, la comida importante previa será el desayuno, si es temprano por la tarde, la comida será el almuerzo; y si es de tarde/noche, la comida importante será la merienda.

La comida previa al entrenamiento o competencia se debe planificar según el horario de entrenamiento. Si el partido es

Se recomienda la ingesta de 1-4 g de carbohidratos, 1 a 4 horas antes del entrenamiento.

Ejemplo de un jugador/jugadora de 75 kg

4 HORAS antes ⇒ 300 g de carbohidratos

3 HORAS antes ⇒ 225 g de carbohidratos

2 HORAS antes ⇒ 150 g de carbohidratos

1 HORA antes ⇒ 75 g de carbohidratos

Ejemplo 1:

Si el partido se disputa por la tarde, a las 17:00 hs, la comida principal se podrá iniciar en el almuerzo a las 13:00 hs (4 horas antes, objetivo 300 g de carbohidratos)

Comida:

1 plato bien cargado de pasta (4 tazas)
1 rebanada gruesa de pan
1 vaso de jugo de naranja natural
1 porción de dulce (50 g) de batata o mamón de guayaba

Unas horas previas

1 banana con 3 cdas de miel

60 a 30 minutos antes

1 bebida isotónica

Ejemplo 2:

Si el partido se disputa por la mañana, a las 8:00 hs, la comida principal podrá ser el desayuno a las 6:00 hs (2 horas antes, objetivo 150 g de carbohidratos)

Comida:

1 taza de yogurt regular
1 y ½ tazas de granola o avena
3 cucharadas soperas de miel
1 banana
1 vaso de jugo de naranja natural

60 a 30 minutos antes

1 bebida isotónica

2. Durante el entrenamiento o partido

Si el entrenamiento es extenso o se juegan los 90 minutos de un partido, se recomienda la ingesta de una pequeña cantidad de carbohidratos para reabastecer el combustible y seguir dispo-

niendo del mismo para evitar una disminución del rendimiento. Se aconseja el consumo de 30 a 60 gramos de carbohidratos en el entretiempo o a la hora de haber iniciado el ejercicio.

Ejemplo:

1 bebida isotónica
1 banana
1 sobre de miel (30 g)

3. Comida posterior al entrenamiento o competencia

Es importante la ingesta de comidas ricas en carbohidratos y proteínas para reponer al organismo del desgaste producido por el ejercicio. Es conveniente aprovechar la ventana fisiológica y consumir alimentos dentro de

los 30 minutos a 2 horas de haber finalizado el ejercicio. Es importante recordar que el jugador/jugadora debe adaptar esa comida dependiendo de la situación, ya que la puede consumir en el vestuario, en la casa o en algún res-

taurante.

Se recomienda la ingesta de 1 a 1.2 gramos de carbohidratos por kg de peso, y 20 a 30 gramos de proteínas de buena calidad.

Ideas de comidas post entrenamiento (para un jugador/jugadora de 75 kg)

Alimentos que contienen alrededor de 75 g de carbohidratos + 20 gr de proteínas

- 500 ml de leche chocolatada + 1 barra de cereal
- 1 yogurt grande + 2 bananas + 1 taza de cereal o de avena o de granola
- 1 sándwich de jamón y queso o de pollo o de atún o de huevo + 1 vaso de jugo de naranja natural
- Batido de 300 cc de leche descremada, 3 cdas soperas de leche descremada en polvo, 1 banana, 4 cucharadas de avena instantánea y 3 cucharadas de miel

*Para cantidades precisas se pueden observar las tablas de alimentos con carbohidratos y proteínas propuestos anteriormente.

Hidratación

La hidratación es fundamental para lograr un óptimo rendimiento deportivo, ya que no existe ninguna estrategia nutricional que contrarreste los efectos negativos de la deshidratación.

Así como planificamos el entrenamiento y la alimentación, también debemos planificar la hidratación. Es importante recordar que no debemos esperar a tener sed para beber, ya que una vez que sentimos sed, significa que ya estamos deshidratados.

Cuándo, cuánto y qué beber

Las estrategias de hidratación son particulares en cada jugador/jugadora, a algunos puede resultarles mejor una estrategia y a otros, una distinta. Por ello es ideal practicar en los entrenamientos para luego aplicar la misma técnica en los partidos.

También se pueden aprovechar los momentos de hidratación para tomar bebidas con carbohidratos, ya que de este modo estaremos aplicando dos estrategias en una: carga de carbohidratos e hidratación.

Hidratación previa

Es ideal que el jugador/jugadora se encuentre bien hidratado a lo largo del día, en especial si existe más de un entrenamiento en el día o son días próximos a la competencia. El día de la competencia, en especial si se disputa por la tarde, es conveniente distribuir la ingesta de líquidos durante el día e iniciar la hidratación por la mañana y no esperar hasta último momento para beber.

Se pueden aprovechar los calentamientos para la hidratación antes de los partidos bebiendo entre 500 ml a 1 litro, que se pueden reforzar con unos sorbos inmediatamente antes de entrar a la cancha.

Durante el entrenamiento o en el medio tiempo de los partidos

Durante los entrenamientos, es ideal que el entrenador/entrenadora organice las pausas para la hidratación de los jugadores/jugadoras, en especial los días de mucho calor donde existe un aumento de pérdida de líquidos.

Los días de competencia, se puede aprovechar el descanso de medio tiempo para reponer las pérdidas de líquidos y entrar a la cancha rehidratados para el segundo tiempo.

Rehidratación posterior al ejercicio

Es importante reponer las pérdidas de líquidos para lograr una óptima recuperación.

La recuperación después del ejercicio es parte de la preparación para la próxima sesión de ejercicio, y la rehidratación debe considerarse como una parte importante de la estrategia.

Algunas estrategias son:

- ✓ Beber 1.2 a 1.5 litros de agua por cada kg perdido para compensar y restaurar completamente las pérdidas de líquido.
Para saber cuánto perdió:
 - Controle su peso antes y después de los entrenamientos y/o competencias (ligero de ropas y seco).
 - Anote el volumen en litros de líquido que ingiere durante el ejercicio.
 - Pérdida de sudor = Peso corporal antes del ejercicio (kilos) – peso corporal después del ejercicio (kilos) + líquidos ingeridos durante el ejercicio (litros).
 - Para convertir la pérdida de sudor por hora, divida entre la duración del ejercicio en minutos y multiplique por 60.
- ✓ Si no cuenta con una balanza: beber 0,5 a 1 litro de agua y/o bebida isotónica inmediatamente al finalizar el ejercicio. Luego ir bebiendo otros 0,5 a 1 litros más.
- ✓ Es importante limitar la pérdida de peso a menos del 2% del peso corporal. Es decir, una persona con 75 kg, no debe perder más de 1.5 kg en su entrenamiento o partido.
- ✓ No beba más de lo que pierde con el sudor porque lo hará aumentar de peso y podrá cargar con kg de más durante el ejercicio.

También es importante recordar que en climas cálidos aumenta la necesidad de ingerir líquido, por ello es conveniente realizar más pausas para la hidratación durante los entrenamientos. Durante las competencias se deben aprovechar todas las oportunidades para beber cantidades adecuadas de líquido.

Conocé tu estado de hidratación

¿De qué color es tu orina?



Bebida hidratante casera

Ingredientes:



3 cdas soperas de azúcar o miel



1/2 cdita rasa de sal o 1 cdita de bicarbonato de sodio



200 ml de jugo puro de naranja, limón o pomelo exprimidos



800 ml de agua potable

¡En la práctica!

Los momentos para hidratarse con carbohidratos se deben planificar cuidadosamente con las sesiones, como se puede ver en los planes de sesiones de entrenamiento de sub-15, sub-17 y sub-20 que se encuentran al final del manual.



La alimentación fuera de casa y viajes

En muchos casos, los jugadores/jugadoras entrenan lejos de sus casas y pasan mucho tiempo viajando en el bus y comiendo fuera de casa. Esto puede representar una serie de desafíos que debemos tener en cuenta para planificar la alimentación y poder cubrir con las demandas energéticas del futbolista.

✔ Situaciones que se pueden presentar:

- Viajes largos y agotadores para llegar al lugar del entrenamiento
- Condiciones de movilidad poco apropiadas (buses sin aire acondicionado, larga espera para tomar el bus, necesidad de tomar más de un bus para llegar)
- Horario de salidas poco convenientes, de madrugada.
- Descanso inapropiado por la necesidad de despertarse muy temprano.
- Imposibilidad de tomar el desayuno antes de salir de casa.
- Hidratación insuficiente durante el viaje.
- Dificultad de transportar los alimentos.
- Poco presupuesto para la compra de alimentos.
- Poco acceso a alimentos nutritivos.
- Riesgos a intoxicaciones por consumir alimentos donde no existe un control de las prácticas de higiene.

✔ Si bien muchas de estas situaciones son inevitables, podemos minimizar con algunas ideas y estrategias de planificación:

- Destinar un tiempo para planificar las comidas que necesitaremos realizar fuera de casa según los horarios de entrenamientos y partidos de la semana.
- Comprar del supermercado alimentos empaquetados que faciliten su transporte. Además de frutas y bebidas (jugos, isotónicas, leche chocolatada) en envases transportables.
- Invertir en buenos recipientes para trasladar la hidratación y la comida.
- Planificar y comprar con anticipación los alimentos para evitar comer en lugares desconocidos y minimizar riesgos de comer alimentos pocos nutritivos o procesados con poca higiene, o costosos.
- Si el entrenamiento se lleva a cabo muy temprano por las mañanas, realizar una buena cena la noche anterior para evitar estar muy desabastecidos en la mañana.
- Preparar y embalar el desayuno y la hidratación el día anterior para consumir durante el viaje en el bus camino al entrenamiento.



✔ Consideraciones especiales para los viajes

Es común que los jugadores/jugadoras viajen frecuentemente debido a torneos fuera de la ciudad o países originarios. Estos viajes a menudo son cortos, pero muchas veces son muy frecuentes y pueden representar una serie de transformaciones, como cambios de la rutina habitual, cambios climáticos, descompensaciones horarias y exposición a nuevos alimentos.

✔ Estos son algunos consejos para comer bien en los viajes:

- Planificar las comidas a realizar en los viajes con anticipación: contáctese con el hotel o anfitrión para conocer los alimentos disponibles y prepare un menú con antelación.
- Preste atención en la higiene de la comida y averigüe si es seguro beber agua de la canilla.
- Consumir alimentos y bebidas durante el viaje para evitar que el jugador/jugadora llegue desabastecido, cansado y deshidratado a destino.
- Evitar probar alimentos nuevos y desconocidos en la comida previa al partido.
- Consuma cantidades de alimentos que generalmente ingiere en casa, no se exceda con las porciones.

Pequeños detalles, como una buena carga de comidas previa a los partidos, pueden marcar la diferencia entre definir el último gol o alcanzar al adversario para defender la pelota.

¡En la práctica!

Categoría sub-20 – Clínica de Culinaria.

Realización por el/la nutricionista y cocinero/cocinera del club de una Clínica de Culinaria para los jugadores/jugadoras de la categoría sub-20 y las personas que viven con ellos/ellas, para la elaboración de una comida rica en carbohidratos a ser realizada luego de una sesión de entrenamiento* que necesita reemplazo de este macronutriente.

Justificativa:

Muchos futbolistas ya viven solos o están cerca de hacerlo y, de este modo, se vuelve fundamental que tengan subsidios para la preparación de una alimentación compatible con su actividad profesional.

La Clínica de Culinaria es una actividad curricular (ver capítulo V) que puede ser planeada con el objetivo de promover la formación integral de los jugadores/jugadoras.

**Ver plan de sesión de entrenamiento elaborado para Categoría Sub-20 - Anexo, que necesita una alimentación rica en carbohidratos para el reemplazo de los estoques de glucógeno muscular y hepático.*



La psicología del deporte aplicada al fútbol

El psicólogo/psicóloga especializado en deporte debe tener la capacidad de atender la demanda y la necesidad del deportista; el material que utilizara el psicólogo/psicóloga del deporte para dicha demanda es más vasto y amplio que el del psicoanalista, es decir, abarca más cosas, como por ejemplo test de tipo psicométricos y proyectivos, así como debe tomar aportes de otras teorías psicológicas que serán de suma utilidad al momento de atender al futbolista. El psicólogo/psicóloga del deporte atiende personas "normales" en situación de tarea y de cambio, con el objetivo de que el futbolista consiga una mejor performance que produzca una reducción de la presión, miedos y ansiedad que le provoca su deporte y la competencia.

Podemos decir que el psicólogo del deporte se ubica en el plano de la salud mental, esto es porque los deportistas o actores del

deporte, como los entrenadores/entrenadoras, preparadores físicos/preparadoras físicas y otros, no son "locos", enfermos u otros; en nuestro ámbito de acción los deportistas pueden estar atravesando una merma en su rendimiento o queriéndolo potenciar y para ello es que esta labor toma relevancia.

Mientras el psicoanalista debe promover que aparezca el sujeto del inconsciente (por eso fracasa en el fútbol), el psicólogo/psicóloga especializado en deporte cumple una función más activa, teniendo que prestarles las palabras a los futbolistas, como una función pedagógica sobre el deportista, siendo agente de salud y buscando la prevención con herramientas.

La psicología del deporte intenta "humanizar" un poco el fútbol, entendiendo que los futbolistas no son máquinas, sufren y se angustian como cualquier persona;

todo psicólogo/psicóloga del deporte que se precie de tal, nunca debe perder de vista el aspecto humano; el deportista, más allá del deporte que practique, antes es un ser humano y su bienestar es el fin superior de todo psicólogo/psicóloga del deporte que lo ayudará a sentirse bien primero para luego dar su mejor versión.

La psicología del deporte parte y se sustenta en una orientación POSITIVA, con el fin principal de ayudar a optimizar sus habilidades y competencias que conllevarán a ser más eficaces en sus funciones.

El eje teórico de la intervención del psicólogo/psicóloga del deporte es cognitivo-conductual. Veamos ejemplos concretos en el fútbol.



Hay dos preguntas clave de la psicología deportiva en el fútbol: ¿quién aparece en los momentos difíciles y pide la pelota siempre sin esconderse? ¿Qué le pasa al futbolista frente a un error? ¿Sale rápido o se cae?

El psicólogo/psicóloga del deporte ayuda en los aspectos de las distintas variables de los futbolistas y demás agentes deportivos, que puedan ser útiles para mejorar el rendimiento deportivo; a saber:

Motivación:

La motivación es un proceso dinámico que invita a la acción y moviliza la voluntad. Cuando nos referimos a la motivación hablamos de metas a corto, mediano y largo plazo; de objetivos y de sueños. Los desafíos y retos de esta variable se encuentran en el polo opuesto al estrés.

Confianza:

Esta es una aptitud psicológica determinante, y mucho más lo es en el momento propio de la competencia. La falta de confianza trae aparejado miedos y temores que afectarán notoriamente el rendimiento, incluso provocar lesiones por mala realización del gesto técnico necesario para el deporte. De aquí sale la flechita a toma de decisiones y respuesta frente al error (resiliencia).

Concentración:

Capacidad que tiene el futbolista para mantenerse atento durante la competencia. Para mejorar la concentración se deberá trabajar sobre aquellos pensamientos que aparecen y poco tienen que ver con la actividad a desarrollar, que producen distracciones, perdiendo así el "foco atencional".

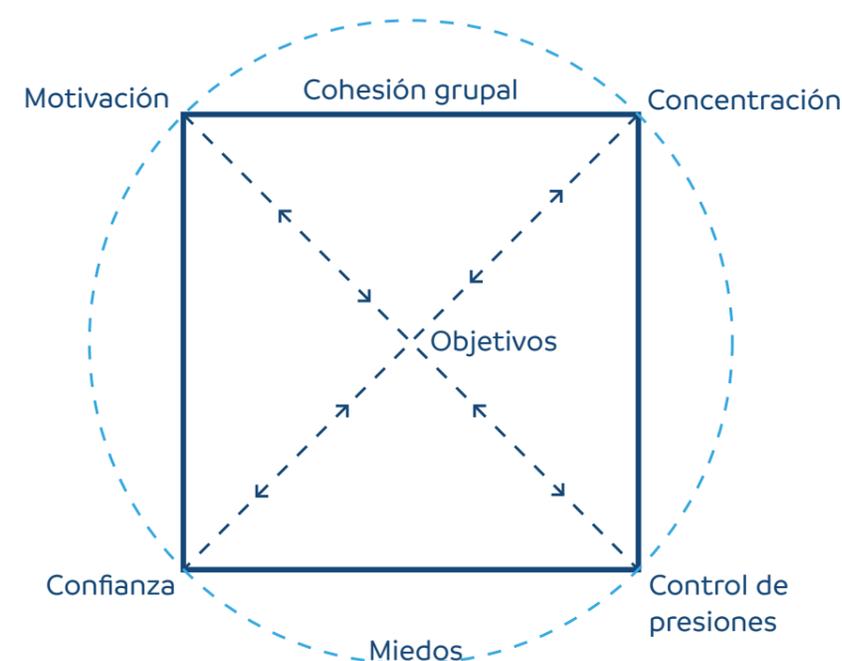
Control de las presiones, miedos y ansiedad:

Estas pueden ser internas y externas. Es sabido que hay futbolistas que no pueden manejar sus propias presiones, las más de las veces esto ocurre, por un alto nivel de autoexigencia; lo que llevará a un incremento del miedo a equivocarse, a no rendir lo suficientemente bien por lo que se espera de él y lo que espera de sí mismo. Pero también existen las presio-

nes externas (público, prensa, entrenador, familia, representante, etc.). El psicólogo/psicóloga del deporte brindará herramientas para poder controlarlas.

Cohesión grupal:

Este es un factor clave en los deportes de equipo, aunque en los deportes de práctica individual también incide por la cohesión del grupo de trabajo. La cohesión es un factor dinámico, varía aumentando o disminuyendo según se vaya desarrollando la competencia. Un grupo, para transformarse en equipo, necesita indefectiblemente de un grado elevado de cohesión. Es labor del psicólogo/psicóloga deportivo favorecer el desarrollo de este factor; actuando como facilitador de la comunicación entre los deportistas, entre el entrenador/entrenadora y los jugadores/jugadoras, así como incentivándolos a hablar entre ellos. Y a superar los inevitables conflictos que sucederán en la convivencia diaria.



Roffé (1999)

El psicólogo deportivo brinda herramientas psicológicas a entrenadores/entrenadoras y a futbolistas para optimizar el rendimiento en el aspecto mental, en las variables descritas en este cuadro, que son el 25% del rendimiento total del deportista.

Cómo trabaja un psicólogo/psicóloga del deporte en un cuerpo técnico interdisciplinario en fútbol amateur de un club (14 a 20 años):

La psicología del deporte se torna vital para la correcta formación y preparación deportiva sobre todo en las etapas de desarrollo, donde se consolida tanto el perfil futbolístico como la personalidad del jugador/jugadora sudamericano. La incidencia del trabajo mental en esta etapa formativa es decisiva.

Organización

En función de lo expuesto, el trabajo se organizará en base a tres aspectos diferentes de abordar, pero complementarios:

✔ Aspectos deportológicos:

Se relacionan con la preparación para la competencia y el desarrollo de habilidades.

✔ Aspectos preventivos:

Se relacionan con la formación integral del futbolista.

✔ Aspectos de contención individual y social:

Se relacionan con el apoyo psicológico individual frente a situaciones críticas (futebolísticas o no).

Método de trabajo

- Planificación estratégica y operativa.
- Reuniones con el cuerpo técnico y médico. evaluación individual y grupal de los jugadores y jugadoras siguiendo diversos y distintos métodos con instrumentos actuales y válidos para responder a las necesidades de cada caso particular.
- Entrenamiento de habilidades y actitudes.
- Seguimiento individual.
- Encuestas psico-socio deportivas.
- Sesiones de trabajo grupal.
- Observación sistematizada de la competencia.
- Investigación.
- Informes verbales periódicos a cuerpo técnico y Dto. Médico.

Talleres a padres sobre temáticas como planificación familiar y sexualidad, cómo declarar en los medios de comunicación, bullying y grooming, redes sociales, ajedrez, importancia del estudio (retiro), etc.

Encuadre institucional

- Soporte, entrenamiento y contención al jugador/jugadora y al equipo.
- Talleres de fortaleza mental.
- Apoyo y formación al cuerpo técnico de las categorías juveniles.
- Interdisciplina con el Dto. Médico.
- Asesoramiento a los dirigentes comprometidos con el proyecto.
- Cuidado socioafectivo de los jóvenes de la pensión (casa del futbolista).
- Relacionamiento con la familia del jugador/jugadora, en caso de ser necesario.
- Apoyo a los jóvenes que se van acercando al plantel profesional.

Cobertura semanal

- 4 veces a la semana: para las categorías menores (7ª, 8ª y 9ª) y para las mayores (4ª, 5ª y 6ª).
- Asistencia a los partidos de local.
- Disponibilidad para eventualidades tanto de divisiones formativas como de las pensiones (vale aclarar que las pensiones es la población más vulnerable en lo afectivo y donde los psicólogos/psicólogas deben estar más cerca, en especial tema migración).



¡En la práctica!

Categoría Sub-17 – Encuentro con los responsables:
La profesión de futbolista.



Realizada por el entrenador/entrenadora y los profesionales de las áreas de apoyo a la formación de futbolistas de alto rendimiento (psicología, pedagogía, gestión etc.) del club con los jugadores y jugadoras de la categoría sub-17 y sus responsables, tiene como objetivo presentar las características, desafíos y responsabilidades de los futbolistas profesionales y de su círculo de relaciones, así como estrechar y desarrollar la comunicación* personal y profesional.

Justificativa:

Este es el momento en que los futbolistas inician las discusiones sobre el contrato profesional que genera dificultades de comunicación que pueden afectar el rendimiento deportivo.

El encuentro con los responsables es una actividad curricular (ver capítulo V) que se puede planear con el objetivo de promover las relaciones del club/equipo con la comunidad, así como promover la formación integral de los jugadores/jugadoras.

* Ver plan de sesión de entrenamiento para Categoría Sub-17 - Anexo, que también contiene como objetivo actitudinal el desarrollo de la capacidad de comunicación.



Para recordar

- ✓ En el fútbol consideramos la mente del futbolista un 25% de su rendimiento. Tal vez en finales y representando al país (selección nacional) el porcentaje aumenta, ya que crece la presión del entorno, que muchas veces no se puede controlar sin incorporar herramientas psicológicas que nosotros podemos brindarles tales como: el autodiálogo positivo que conlleva el manejo de la voz negativa que disminuye la confianza, el manejo de los miedos más comunes como a fracasar, a perder, a arriesgar, a lesionarse y a no poder dar todo de él o ella; las técnicas antiestrés como respiración, relajación (emparentadas con el yoga) y visualización (técnica cognitiva para ver con los ojos de la mente), la observación de conductas en competencia para mejorar la toma de decisiones, la construcción de la resiliencia que, sumada a la pasión, constituye una variable fundamental y hoy es imprescindible para cualquier futbolista que quiere llegar a ser profesional.
- ✓ Otro punto importante que podemos plantear es cómo juegan las inteligencias en el fútbol (existen doce tipos pero solo tres se aplican) según los puestos y la disposición táctica, porque es bueno saber que lo táctico condiciona lo psicológico.
- ✓ Sin olvidar que, como dijo Johan Cruyff: “El fútbol empieza en la cabeza y termina en los pies”; para comprender, aprender y aprehender una misión táctica hace falta la cabeza y la cognición; para darle la orden al cuerpo de que accione, hace falta la cabeza; y para no acalabrarse, aun estando bien entrenado físicamente, hace falta estar fuerte de la cabeza, ya que cuerpo y mente son un matrimonio.
- ✓ La cabeza es más importante de lo que muchos piensan y la mente se entrena, como dejamos en claro, y no por temas personales (que muchas veces hay que tratarlos si se meten en la cancha), sino para optimizar el rendimiento. El lema de la psicología deportiva es “siempre se puede mejorar”. Y cuando se equipara lo técnico (25%), táctico (25%) y físico (25%) en una competencia, lo que tuerce la aguja para un lado o para el otro dentro de la multicausalidad que es el resultado es: la preparación y fortaleza mental. Y es por su cabeza y su personalidad (además de sus otros talentos) que el futbolista sudamericano emigra al exterior como profesional y deja huella en el mundo como vemos a diario.

Reseña de evaluación

En este apartado sobre la evaluación vamos a dejar comentarios que guíen la acción evaluadora. Es importante asegurar criterios y conceptos, antes de hablar sobre instrumentos, ya que hoy con la ayuda de la tecnología son múltiples y muy accesibles los instrumentos para evaluar, por ejemplo desde el celular hasta los más modernos sensores.

Teniendo claro estos conceptos podrán encontrar los mecanismos y sistemas tecnológicos que nos ayuden a entenderlos y desarrollarlos:

La evaluación forma parte del proceso de aprender, no es una etapa especial fuera de la actividad cotidiana. En las etapas de inicio del fútbol la evaluación es un elemento que nos ayuda a mirar en dos direcciones:

- ✓ Para distinguir el proceso de los deportistas en virtud de nuestros objetivos
- ✓ Para nuestra tarea, para saber qué modificar en nuestro planeamiento, es decir, en qué vamos a insistir y cómo lo vamos a realizar.

La evaluación constante nos permite adecuar nuestro trabajo a la realidad de la cancha. La evaluación permite un equilibrio entre lo que planifico y lo que realizo. De esta manera existe una retroalimentación permanente entre realidad y planeamiento gracias a la evaluación.

La evaluación, por lo tanto, no es un juicio del futbolista, sino una foto en cada momento de su proceso, y para el formador/formadora una guía, un GPS de su proceso, ya que nos indica dónde estamos parados.

Por lo expresado, la evaluación no puede ser fuera de contexto, tiene que tener los elementos propios de lo que quiero evaluar. Muchas veces evaluamos fuera de contexto y en situaciones

poco probables dentro del fútbol, como ejemplo podemos estar evaluando la conducción de la pelota y le hacemos recorrer al joven un campo con la bola siguiendo una línea recta, un ejercicio descontextualizado, ya que esa situación probablemente nunca ocurra así en el campo de juego.

La evaluación no precisa de instrumentos fuera del fútbol. La evaluación es parte de las actividades cotidianas y no existe un “momento” especial para evaluar, el mejor momento es el juego. Es en esa dinámica del juego donde ocurre la puesta en práctica de todo lo aprendido, no solo de las habilidades técnicas, sino de la persona en su totalidad, es el escenario por excelencia de la evaluación.

Evaluación

La mirada evaluadora debe incluir todos los aspectos, no solo los físicos motores. Los afectivos, los valores, los principios con los que juegan los niños, niñas y jóvenes.

En esta etapa infantojuvenil la evaluación es información para la mejora y nunca un elemento de juicio y descalificación del futbolista.

La evaluación nos permite distinguir habilidades y debilidades.

Tenemos que trabajar sobre las dos posibilidades sin distinción o preferencia, muchas veces las deficiencias se mejoran desde el fortalecimiento de lo que se sabe hacer (confianza) y no desde la insistencia de lo que no me sale.

Durante muchos años el esfuerzo pedagógico estuvo en señalarnos y recordarnos hasta con vehemencia nuestros errores, reforzando situaciones de miedo, con lo que el joven no tiene con-

diciones de salir adelante y mostrar su talento.

Desde la potenciación de sus habilidades y fortalezas tenemos más chances de salir del error. Por tanto, la evaluación tiene que ser puesta en el centro del juego como una mirada integral al joven que practica fútbol.



Capítulo 4

Modelo tradicional de periodización

Teoría y metodología del entrenamiento deportivo individual

Adaptado para América del Sur

Técnicas de preparación de jugadores y jugadoras

Periodización Táctica

Entrenamiento Estructurado

Estructuras:
Bioenergética
Condiciona
Cognitiva
Socioafectiva
Emotivo-volitiva
Expresivo-creativa
Mental

Desarrollo de una forma específica de juego de equipo

Sistematización del entrenamiento

A partir de un modelo de juego

Medios y métodos utilizados en la enseñanza y entrenamiento del fútbol, futsal y fútbol playa.



Método parcial (analítico)



Método situacional



Método de enfrentamiento



Método global



Métodos demostrativos visuales

Método integrado

Nuestra metodología



Contribución a las ciencias del deporte en el fútbol sudamericano.

Desarrollo neuromotor aplicada al fútbol
Particularidades del desarrollo neuromotor
La edad y los aspectos individuales del desarrollo neuromotor
Desarrollo, crecimiento y maduración
Fases del desarrollo neuromotor
Exigencias motoras y entrenabilidad
Aprendizaje motor

Fisiología del ejercicio aplicada al fútbol

Sistema cardiovascular y ejercicio

Funciones del sistema muscular

Sistema respiratorio y ejercicio

Sistema muscular y ejercicio

Adaptaciones respiratorias al ejercicio

Redistribución del flujo sanguíneo durante el ejercicio

Frecuencia cardíaca y ejercicio

Ventilación pulmonar

Consumo máximo de oxígeno (VO₂ Máx)

Ventilación pulmonar durante el ejercicio

Sistema energético y su relación con el ejercicio



Nutrición aplicada al fútbol

Carbohidratos
Proteínas
Vitaminas y minerales
Hidratación



La psicología del deporte aplicada al fútbol

5 NUESTRO FUTURO

El currículo formativo El horizonte de la identidad de jugadores y jugadoras sudamericanos en el siglo XXI

La construcción del Fútbol 2.0 en América del Sur, con una acción creativa realizada en equipo que se caracteriza por un juego táctico, inteligente, ordenado y con la intensidad de la pasión sudamericana, capaz de emocionar, fascinar y ser admirada por nuestros hinchas, conlleva a la formación de jugadoras y jugadores que actuarán en las canchas, pistas y playas del continente, así como en todos los lugares que tengan la identidad sudamericana.

Esta, a su vez, se caracteriza por el talento, por la creatividad y, especialmente, por la pasión (FS = T+CP), que son los elementos que componen nuestra fórmula característica.

Más allá de la preservación de nuestra identidad, la formación de los jugadores y jugadoras sudamericanos del siglo XXI también debe preocuparse con el hecho de que los jóvenes que están en la etapa de especialización deportiva (fútbol juvenil) practicarán el fútbol de alto rendimiento del futuro, o sea, las jugadoras y jugadores que actualmente tienen 14 o 15 años practicarán, cuando adultos, un fútbol que actualmente no existe, pues el juego cuando estos tengan 24 o 25 años, ciertamente no será el mismo practicado actualmente, así como los futbolistas de hoy practican un fútbol que no existía hace una década, ya que ha sufrido modificaciones en sus reglas, en la dinámica del juego, en los métodos de preparación, entre otros.

A eso se suma el hecho de que más allá de una identidad continental, la formación de los jugadores y jugadoras sudamericanos también debe dar espacio a la preservación de las características históricas, sociales y culturales de las Asociaciones Miembro, así como de los clubes y de las instituciones que promueven el fútbol en el continente, como lo expone Reinaldo Rueda en el libro "Estrategias para las Selecciones Juveniles de CONMEBOL:

"Cada asociación, cada club, debe enseñar el proceso histórico de desarrollo en su país. Cuando llegan al sub-17, los chicos deben saber quién ha construido su historia, por qué están vistiendo la camiseta nacional, deben sentirse identificados y saber que lo que llevan es la bandera de su país. Como entrenadores, también tenemos el compromiso de la revisión histórica junto a los chicos. Tenemos que rescatar estos valores y hacer que todos conozcan en su federación las raíces de nuestro árbol familiar en el Fútbol Sudamericano".

La formación de jugadoras y jugadores de alto rendimiento es un proceso largo que tiene una duración de aproximadamente 14 o 15 años (desde los 6 a los 20 años), empezando en el fútbol infantil (iniciación deportiva - 6 a los 13 años) y concretándose en el fútbol juvenil (especialización deportiva - 14 a 20 años) y complejo, pues ocurre en una etapa de la vida humana de constantes transformaciones físicas, psíquicas y sociales de los individuos y requiere atención a la formación integral y deportiva de jóvenes incorporados en el fútbol juvenil y que pretenden llegar al fútbol de alto rendimiento.

En este sentido, es imperativo que las instituciones responsables de los jóvenes definan con claridad las directrices de la formación, siendo fundamental en este proceso la presencia del currículo como "herramienta" pedagógica fundamental para la educación de los jugadores y jugadoras sudamericanos del siglo XXI.

Como afirma la UNESCO, el currículo es un medio para promover el aprendizaje de calidad. En él se encuentra la descripción de las justificativas, objetivos, métodos de enseñanza por los cuales los estudiantes, en nuestro caso los jugadores y jugadoras, deben aprender de forma sistemática e intencional, con la finalidad de superar definitivamente la casualidad en la formación deportiva.

Frente a esto, considerando que el currículo tiene el mismo significado que la Constitución para un país y, asumiendo la formación de jugadoras y jugadores como un proceso educacional similar a la escolarización, el currículo asume una importancia capital en el desarrollo del Fútbol 2.0 en América del Sur, pues un currículo presenta un conjunto de elementos que se basan en las realidades históricas, sociales, lingüísticas, políticas, económicas, religiosas, geográficas y culturales de un país o de una región, que orientan y materializan acciones de todo un sistema educacional con la articulación de las acciones pedagógicas y administrativas.



Tópicos para construir el currículo de cada país y de cada club

Legislación nacional e internacional

De esta manera, para la construcción de un currículo destinado al fútbol juvenil, se hace necesario, primeramente, que el mismo esté de acuerdo con la Declaración de los Derechos del Niño y la Convención sobre los Derechos del Niño (1989) hasta los 18 años, de forma que sean asegurados los derechos de los niños, niñas y adolescentes. También es imperativo el respeto a la legislación del país, así como a la legislación deportiva nacional e internacio-

nal, de forma que los jugadores y jugadoras, los formadores y formadoras, y las instituciones tengan sus derechos garantizados.

En esta misma dirección, el currículo debe alinearse con las directrices propuestas por las instituciones reguladoras de las modalidades a nivel mundial (FIFA), continental (CONMEBOL), nacional y regional (confederaciones y federaciones), de forma a garantizar que la formación de

las jugadoras y jugadores esté en consonancia con el contexto deportivo nacional e internacional, y así poder aprovechar las tendencias y buenas prácticas adoptadas por las mejores instituciones a nivel mundial, así como poder promover una formación que posibilite la empleabilidad de los jóvenes en el fútbol, en el fútbol y en el fútbol playa contemporáneos.

Criterios de referencia

A partir del alineamiento de la legislación internacional y nacional y de las directrices propuestas (estrategias, formación de cuerpo técnico, entre otros) por las organizaciones deportivas reguladoras de la modalidad, es fundamental para la concepción del currículo destinado a la formación de jugadores y jugadoras, el conocimiento del sistema de competencias de las modalidades, para que puedan ser prepa-

rados a participar y disfrutar de competencias como contenido de formación, así como de los criterios de referencia de objetivos, en las dimensiones del rendimiento deportivo (histórica, social y cultural; psicológica, estratégica, táctica y física) para que sea posible evaluar el rendimiento de los jugadores y jugadoras en el proceso de formación propuesto.

Valores

Luego de realizado el estudio y la evaluación del ambiente externo, cabe a las instituciones deportivas promotoras de la formación de jugadores y jugadoras de alto rendimiento definir sus valores, sus principios innegociables, como por ejemplo, los valores expuestos por la CONMEBOL para la formación de los jugadores y ju-

gadoras sudamericanos del siglo XXI: compromiso, esfuerzo, disciplina, responsabilidad, respeto, tolerancia a la frustración, disfrute de una vida sana, saber lidiar con la fama, la objetividad, la autoestima y el espíritu de equipo con compañeros y compañeras, equipo técnico, dirigentes, prensa y público.

Misión, visión y objetivos

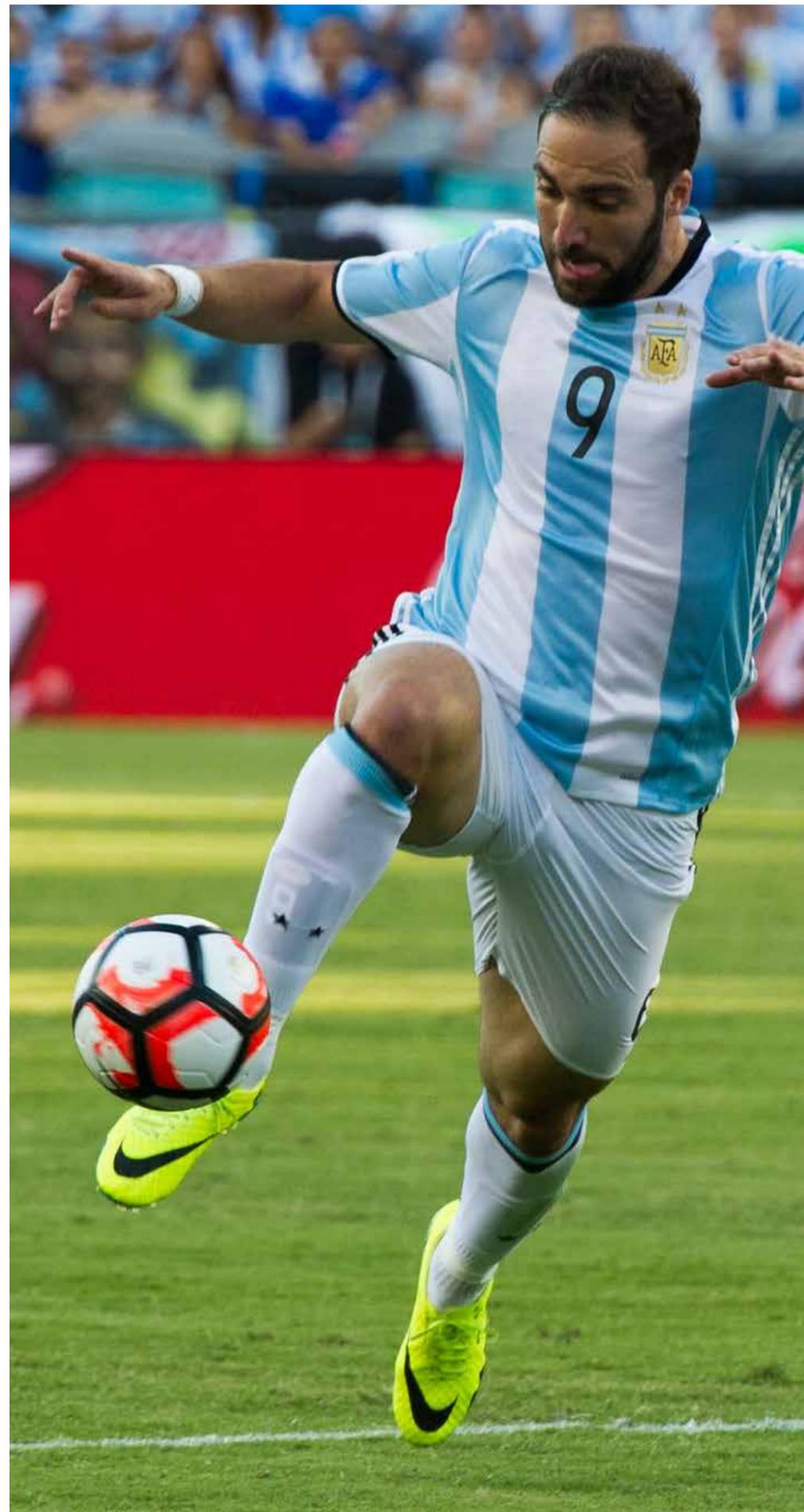
A este respecto, es relevante que las instituciones deportivas establezcan en sus currículos la misión (la motivación de la institución), la visión de futuro (cómo la institución desea ser reconocida) y, principalmente, los objetivos de corto (hasta 1 año), medio (hasta 3 años) y largo plazo (más

de 3 años) que desean alcanzar como, por ejemplo: el número de jugadores y jugadoras que desean introducir en el equipo principal por año y/o el número de jugadores y jugadoras titulares del equipo principal provenientes del fútbol juvenil, entre otros.

Formación interdisciplinaria

Las instituciones deportivas deben determinar las diferentes áreas del conocimiento (formación interdisciplinaria) que soportan la formación de las jugadoras y jugadores y cómo ellas se relacionan, por ejemplo: administrativa, financiera, marketing, salud (medicina deportiva, fisioterapia,

masoterapia, odontología, nutrición, biomecánica, fisiología etc.), educacional (docentes de apoyo), psicológica, jurídica, social (asistencia social), entre otras; así como su organización funcional, con la exposición del organigrama institucional, la descripción de los cargos y funciones.



Recursos estructurales, financieros y humanos

Con la definición de los valores, misión, visión y objetivos las instituciones pasan a la etapa de evaluación de definición de los recursos estructurales (instalaciones, canchas, vestuarios, etc.), materiales (equipamientos, uniformes, etc.), humanos (entrenadores/entrenadoras, entrenadores/entrenadoras asistentes, coordinadores/coordinadoras, etc.) y financieros (recursos destinados a pagos de sueldos, transporte, mantenimiento, etc.) destinados al fútbol juvenil que deben estar presentes en el currículo, pues,

estos subsidiarán la formación de los jugadores y jugadoras para el alto rendimiento.

Cabe destacar que para las selecciones juveniles de las Asociaciones Miembro de la CONMEBOL, el Capítulo 9 del Reglamento del Programa CONMEBOL Evolución contempla las informaciones para la utilización de los fondos del Programa Evolución para el desarrollo de la infraestructura y la adquisición de equipamientos tecnológicos.

Cargos y funciones

En lo que se refiere a los cargos y funciones, es necesario que el currículo contemple los apuntes relacionados a la formación necesaria, competencias (conceptuales: saber sobre, procedimentales: saber hacer y actitudinales: saber ser), responsabilidades, carga horaria de trabajo, remuneración, criterios de evaluación del sistema de promoción y calificación. Estas medidas son fundamentales para la captación y preparación de los profesionales que actuarán en el fútbol juvenil, así como para promover entre estos la comprensión del funcionamiento de la institución y su papel en el proceso de formación de jugadores y jugadoras de alto rendimiento. Es fundamental que todos los involucrados en el fútbol juvenil actúen como formadores y formadoras dentro de un "Abordaje-Acción Interdisciplinaria", y comprendan la necesidad de las informaciones adecuadas sobre los procesos y etapas por las cuales los jóvenes en formación se someterán, y también

que todos los profesionales mantengan un diálogo estrecho y un trabajo en conjunto para el desarrollo del Fútbol Sudamericano del siglo XXI.

Así como el Reglamento del Programa CONMEBOL Evolución contempla las informaciones para la utilización de los recursos para el desarrollo de la infraestructura y adquisición de equipamientos tecnológicos, en el Capítulo 10, ítems 10.1 y 10.2, se señala que las selecciones juveniles de las Asociaciones Miembro de la CONMEBOL también pueden contar con las informaciones para la utilización de fondos para el área de Recursos Humanos y la gestión técnica del Departamento de Selecciones Juveniles.





Innovación, tecnología y desarrollo

Aunque en la perspectiva de promover el Fútbol 2.0 en América del Sur y considerando que el proceso de formación de jugadores y jugadoras es una acción de medio y largo plazo, en un escenario de elevada competitividad y constantes cambios, es necesario que las instituciones deportivas también promuevan de forma deliberada, entre todos los integrantes de la institución, el compromiso con la innovación

y el desarrollo institucional, de forma a estimular las soluciones de los desafíos presentes por sus propios integrantes, o en sociedad con los demás segmentos promotores de la ciencia, la tecnología y el desarrollo social, fomentando relaciones con universidades, centros de investigación, empresas y poder público, entre otros, como iniciativas clave para el desarrollo de la vanguardia en el fútbol juvenil.

Educación formal

El reconocimiento y la promoción de este ambiente por parte de las instituciones deportivas vía currículo destinado al fútbol juvenil, posibilitarán las remisiones necesarias para la formación integral y deportiva de los jóvenes jugadores y jugadoras, siendo necesario, para esto, que las instituciones establezcan el acceso a la educación formal (escolaridad), de ma-

nera que los jóvenes acompañen las actividades escolares, ayudándolos a superar eventuales lapsos que ellos y ellas quizás puedan presentar y preocupándose con la necesidad de ofrecer soporte educacional suplementario a los jóvenes en formación, especialmente durante las competiciones que los dejan distantes de la escuela en la que están matriculados.

Relacionamiento con la comunidad

El acercamiento a la comunidad también es de vital importancia para que las instituciones promuevan la relación afectiva con la colectividad en la que están insertadas. Este hecho posibilita la comprensión por parte de la sociedad de las prácticas realizadas por las instituciones en lo que se refiere a los procesos relacionados con la formación de jugadores y jugadoras, favorece la conquista de apoyo para obtención de recursos estructurales, ma-

teriales, humanos y económicos, así como la colaboración en el desarrollo social de la comunidad.

Este acercamiento puede ser construido a partir de una comunicación institucional continua, formal e informal, vía redes sociales o presenciales, así como, por ejemplo, por intermedio de acciones como visitas a las escuelas del municipio por los integrantes de los equipos y formadores, o acogimiento de grupos por las insti-

tuciones deportivas para la visita, la organización de eventos sociales, el desarrollo de las escuelas de fútbol, futsal y fútbol playa (iniciación deportiva sistemática) y promoción de la práctica deportiva de forma asistemática y amateur, entre otras. Estas acciones deben estar contempladas en el currículo, pues también son mecanismos para la relación del fútbol juvenil con los chicos y sus familiares, que desearán ingresar en los equipos juveniles de las instituciones.

LINEACIÓN CON LAS DIRECTRICES PARA LA FORMACIÓN DE JUGADORES/JUGADORAS DE FÚTBOL DE ALTO RENDIMIENTO A NIVEL MUNDIAL, CONTINENTAL, NACIONAL Y REGIONAL

Preservación de los derechos de los niños y adolescentes y respeto a la legislación, objetivos, directrices, estrategias, formación del personal técnico, legislación, sistema de competición y puntos de referencia para el rendimiento deportivo.

Institución Deportiva

- Valores - Misión - Visión del futuro
- Objetivos a corto, medio y largo plazo.
- Recursos estructurales, materiales, humanos y financieros.
- Zonas de conocimiento para apoyo para la formación de jugadores/jugadoras de alto rendimiento (administrativo, financiero, marketing, salud, educativo, legal, entre otros).
- Organigrama - posiciones y funciones
- Apoyo a la innovación, la tecnología y el desarrollo.
- Relación con la comunidad.

Formación integral

- Educación formal - escolarización.
- Educación transversal - temas relacionados con la profesión: dopaje, arbitraje, prensa, planificación de carrera y post carrera, uso de medios digitales, transferencias, etc.
- Orientación para familiares e intermediarios.

Formación deportiva

- Formación deportiva
- Etapa - Fases - Objetivos
- Numero de jugadores/jugadoras
- Tiempo disponible
- Perfil de los graduados
- Contenido:
 - Dimensiones históricas, sociales, culturales, psicológicas, estratégicas, tácticas, técnicas y físicas.
 - Esferas conceptuales, actitudinales y procedimentales.
 - Métodos y medios de enseñanza y formación.
 - Actividades de ejemplo.
 - Sistema de competencia.
 - Sistema de evaluación de rendimiento deportivo y preparación deportiva.

Figura 08 - Adaptado de Thiengo



Educación transversal

Además, deberán ser abarcados por la institución, de forma sistemática, en un programa de educación transversal, los temas que impregnarán la actividad profesional de los jugadores y jugadoras en el futuro, como: control antidoping, relación con la prensa, planeamiento financiero y familiar, planeamiento de carrera y post carrera y sistema de transferencias, utilización de tecnologías digitales, entre otros. Estos temas también se deberán compartir con los demás integrantes que componen el currículo social de los jóvenes y son fundamentales en el proceso de formación para el alto rendimiento, como los familiares e intermediarios.

Etapas, fases y perfil del egresado

A partir de la formación integral de los jóvenes futbolistas se establecen en el currículo los presupuestos para la formación deportiva, primeramente en el plan pedagógico, lo que requiere de las instituciones la definición de las etapas, fases y objetivos, así como el perfil de los egresados, el número de jugadores y jugadoras y el tiempo disponible para el entrenamiento de cada categoría y del proceso de formación.

En lo que se refiere al perfil del egresado, las instituciones deportivas podrán definir las características que deberán poseer sus jugadores y jugadoras sud-

americanos del siglo XXI, como sigue:

(...) un jugador o jugadora que piensa rápido, juega la pelota con creatividad, que se emociona encantando a su equipo y a sus hinchas, que es capaz de analizar con objetividad y humildad sus victorias y sus derrotas en la conferencia de prensa.

Es un atleta capaz de jugar en equipo y, al mismo tiempo, desarrollar su talento personal en la cancha.

Tiempo disponible

Es importante destacar que la construcción del perfil del egresado se relaciona con los contenidos desarrollados en cada momento de la formación y, para la definición de los objetivos y contenidos, es necesario dimensionar el tiempo disponible para el entrenamiento por categoría y a lo largo del proceso de formación.

Como por ejemplo: una categoría que tiene cinco sesiones de entrenamiento de 60 minutos por día, tiene 300 minutos de entrenamiento semanal. Al considerar 44 semanas disponibles para el entrenamiento, esta categoría

tendrá 13.200 minutos o 220 horas de entrenamiento para desarrollar los contenidos seleccionados.

Además, la dimensión del tiempo disponible permite optimizar la utilización del tiempo disponible. Utilizándose aún el ejemplo mencionado, al destinar 15% del tiempo de las sesiones de entrenamiento para actividades preparatorias, a lo largo de la temporada serán 33 horas dedicadas a este objetivo. En caso de que el contenido utilizado en este momento de la sesión no tenga correspondencia con los objetivos establecidos para la parte principal de la sesión, y consecuentemente con los objetivos determinados para la categoría, la eficacia del currículo puede ser perjudicada, pues el tiempo disponible para aproximadamente un mes de entrenamientos puede estar comprometido.

Dimensiones del rendimiento deportivo

En base a lo observado, la formación deportiva de los jugadores y jugadoras insertados en el fútbol, futsal y fútbol playa juvenil se concretará por los contenidos suministrados en las diferentes dimensiones del rendimiento deportivo como la histórica, social y cultural, psicológica, estratégica, táctica, técnica y física.

Estos contenidos se deben seleccionar a partir del conjunto de

conocimientos empíricos, científicos, pedagógicos y profesionales reconocidos por las instituciones como esenciales para la formación de sus futbolistas y ser desarrollados por los distintos métodos y medios de enseñanza y entrenamiento que, a su vez, se concentran en el plan didáctico del proceso de formación (para más información sobre métodos y medios de entrenamiento ver capítulo 4).





Esferas del conocimiento

En este aspecto, independiente de la dimensión deportiva, el currículo deberá posibilitar que los contenidos se desarrollen en las esferas conceptual (saber definir), procedimental (saber hacer) y actitudinal (saber ser) para que los jugadores y jugadoras puedan disfrutar de una formación integral, teniendo en consideración que el fútbol, el futsal y el fútbol playa de alto rendimiento son espacios de formación en los que el saber ser o la esfera actitudinal es preponderante para los individuos, de forma que ellas y ellos sean preparados para disfrutar la vida de manera sana, sepan lidiar con la fama, actúen con objetividad, presenten autoestima, sepan jugar en equipo (con compañeros y compañeras, con equipo técnico, dirigentes, con el público y con los medios de comunicación).

Sistema de competencias

El currículo destinado a la formación de jugadoras y jugadores de alto rendimiento deberá contemplar también el sistema de competencias en el que los jóvenes se insertarán a lo largo de su formación, estableciendo el número, el tipo, la duración, el nivel de dificultad (regional, nacional e internacional) y objetivos de la actividad competitiva. Estas consideraciones son necesarias para que las competencias sean planteadas como contenido, así como también se podrán utilizar para la evaluación del rendimiento deportivo en el fútbol, futsal y fútbol playa juvenil.



Sistema de evaluación del rendimiento deportivo

Aun en lo que se refiere a la evaluación del rendimiento deportivo, se recomienda que se limite a la actividad competitiva. De este modo, el currículo también deberá explicitar el sistema de evaluación del rendimiento deportivo con los tipos, frecuencia, métodos y equipamientos utilizados en las evaluaciones, de forma que sea capaz de presentar indicadores individuales y colectivos, de naturaleza cuantitativa y cualitativa en cuanto al rendimiento deportivo (en sus diferentes dimensiones y esferas) de los jugadores y jugadoras, del equipo y del proceso de formación.

Sistema de evaluación de la preparación deportiva

Además, el sistema de evaluación del rendimiento deportivo adoptado como práctica curricular también debe ser capaz de monitorear, controlar y evaluar los contenidos suministrados, así como los métodos y medios utilizados, de forma a posibilitar la permanente reflexión sobre la eficacia y eficiencia del modelo de formación propuesto, como la promoción de desarrollo e innovación. Estas medidas son fundamentales para que los formadores puedan tomar decisiones sobre cuáles futbolistas participarán o no del proceso de formación subvencionando los sistemas de selección de talentos y la promoción de las jugadoras y jugadores entre las distintas categorías, así como facilitar la

relación de los equipos juveniles de la institución con el equipo principal, además de subsidiar las alteraciones necesarias a los procesos, pautadas en conocimientos objetivos en cuanto a la realidad en las instituciones.

Las selecciones de base de las Asociaciones Miembro de la CONMEBOL en su desarrollo curricular también pueden acceder el Programa Evolución para la utilización de fondos para el desarrollo de la interacción y relación con los clubes, promoción de competencias, fomento al sistema de selección de talentos y relación en el proyecto integral con la selección principal, a través del Reglamento del Programa CONMEBOL Evolución.

Deseamos que los currículos contribuyan con la construcción del Fútbol 2.0 en América del Sur como un camino para auxiliar a los jóvenes con el objetivo de que se vuelvan la mejor versión de sí mismos como jugadores y jugadoras sudamericanos del siglo XXI, de manera madura, con autoestima y capaces de colaborar con la sociedad que los percibe como sus ídolos y modelos.

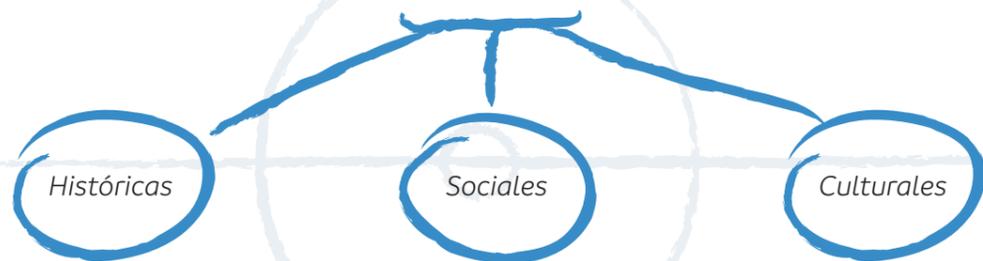


Capítulo 5

Formación de la identidad de jugadores y jugadoras sudamericanos en el siglo XXI

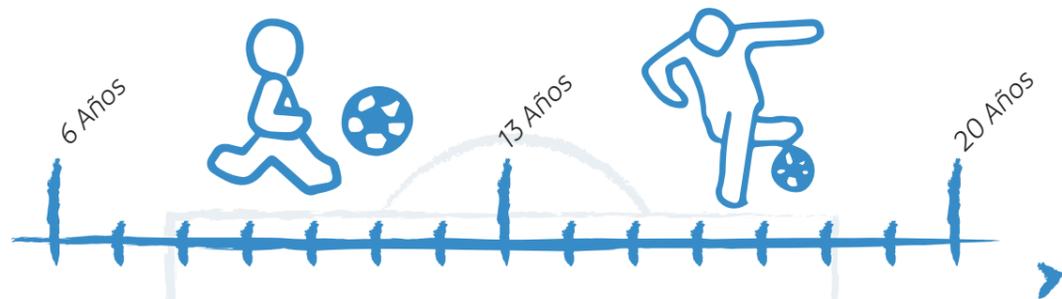
Fútbol sudamericano = (Talento + Creatividad) Pasión

Espacio a la preservación de características de las Asociaciones Miembros



6-13 Años Fútbol infantil

14-20 Años Fútbol juvenil



Etapas de formación deportiva (Duración de 14 a 15 años)

Nuestro futuro

Construcción del modelo de cada país y cada club





6 ANEXOS

CATEGORIA SUB-15

N.º de jugadores/jugadoras: 20 a 22
Tiempo total de la sesión: 70 min

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Procedimental:

- Dimensión estratégica: preparar a los jugadores/jugadoras para la salida de la pelota en el tiro de meta, con el equipo adversario posicionado en la 1ª línea defensiva.
- Dimensión táctica: enseñar el principio táctico específico de creación de línea de pase.
- Dimensión técnica: entrenar las técnicas de pase (ruptura de líneas) y recepción (dominio orientado).
- Dimensión física: desarrollar la resistencia específica (80% a 90% de la FCM).

Conceptual:

Enseñar lo que es Frecuencia Cardíaca (FC) y cómo monitorearla durante la sesión.

Actitudinal/habilidades para la vida:

Incentivar a los jugadores/jugadoras a desarrollar autonomía y responsabilidad para las decisiones.

Materiales necesarios

10 pelotas, 6 estacas, 16 platos demarcatorios, 14 chalecos (3 colores), 2 balizas pequeñas y 10 conos.

PARTE INICIAL – 15 MIN

Charla inicial – 5 min

- Explicar los objetivos y funcionamiento de la sesión.
Combinar las palabras/expresiones clave: #línea de pase y #posiciona el cuerpo.
- Enseñar a los jugadores/jugadoras a medir la FC en la arteria radial en el antebrazo.
Incentivar en los jugadores/jugadoras la autonomía y responsabilidad en la organización de los grupos y realización de las actividades.

Actividad 1 – 2 min

“Mamá de la calle” – 4 vs. 3 – sin pelota.

Dimensiones del espacio: 6,5 m x 40 m

En el espacio entre la línea del área de meta y el área penal, cuatro jugadores/jugadoras por vez deberán cruzar la “calle” sin ser tocados por tres jugadores/jugadoras que visten chalecos. Los futbolistas que sean tocados deberán asumir la posición de los atrapadores.

¡En la práctica!

Los objetivos presentados se refieren a los conocimientos que los jugadores/jugadoras aprenderán o entrenarán durante la sesión en las esferas:

Procedimental o Saber Hacer, o sea, saber ejecutar en cancha.

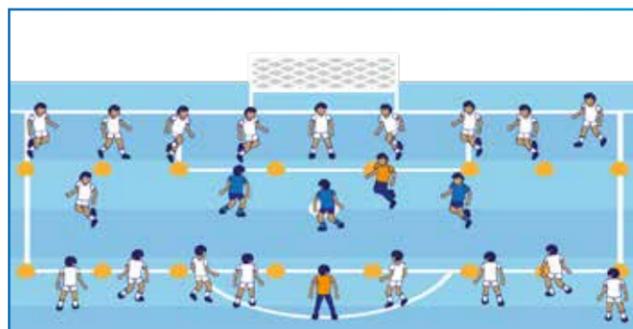
Conceptual o Saber Sobre, o sea, saber conceptualizar/explicar.

Actitudinal o Saber Ser, o sea, actitudes y valores necesarios para la realización de la tarea, de la práctica del fútbol o de lo que ellos llevarán a diario.



Actividad 2 – 2 min
 “Mamá de la calle”– 4 vs. 3 – con pelota.

Dimensiones del espacio: 6,5 m x 40 m
 Organización y funcionamiento como en la actividad anterior. Sin embargo, cuatro jugadores/jugadoras deberán cruzar la “calle” en posesión de la pelota. Los atrapadores solo podrán tocar al jugador/jugadora que esté con la pelota.



Actividad 3 – 4 min
 “Mamá de la calle”– 4 (+1) vs. 3 – con pelota.

Dimensiones del espacio: 6,5 m x 40 m
 Organización y funcionamiento como en la actividad anterior. Sin embargo, los cuatro jugadores/jugadoras solo podrán cruzar la “calle” después de realizar el pase para el jugador/jugadora posicionado del otro lado de la “calle”.



PARTE PRINCIPAL – 40 MIN



Actividad 4 – 15 min
 Salida del tiro de meta- A + 5 vs. 3

Dimensiones del espacio: 35 m x 68 m
 El equipo con el A + 5 deberá, a partir del tiro de meta, pasar la pelota dominada por uno de sus jugadores/jugadoras por los portales (portales laterales: 1 punto - portal central: 2 puntos). Los tres defensas deberán impedir la progresión del equipo adversario y, en caso de que roben la pelota, podrán finalizar en el arco adversario (gol marcado: 3 puntos). En algunos momentos, el entrenador/entrenadora permitirá que el equipo de tres jugadores/jugadoras pueda atacar al equipo adversario. A cada tres minutos se cambian los equipos.



Actividad 5 – 20 min
 Salida del tiro de meta- A + 8 vs. 6

Dimensiones del espacio: 52 m x 68 m
 Organización y funcionamiento como en la actividad anterior. Sin embargo, la actividad se realizará en una estructura funcional de A + 8 x 6. A cada cuatro minutos se cambian los equipos.

¡En la práctica!

Fase del juego
 Ofensiva

Sitio en la cancha
 Medio campo defensivo (sector defensivo y sector medio defensivo)

Nivel de organización
 Táctica colectiva - participación de la acción de más de cuatro jugadores/jugadoras. Intersectorial – participación de jugadores/jugadoras de dos sectores del equipo (defensa y medio centro).

Las actividades centran el entrenamiento de los jugadores/jugadoras que tienen la posesión de la pelota a partir del tiro de meta. Sin embargo, en caso de que sea del interés del entrenador/entrenadora, las actividades propuestas pueden tener también como objetivo el entrenamiento del equipo en la fase defensiva y en los momentos de transiciones.

Entre cada actividad (excepto en la inicial) se solicitará a los jugadores/jugadores que midan la FC y se les concederán 2 minutos de intervalo para hidratación. Luego de finalizada la clase, los jugadores/jugadoras deberán ayudar al entrenador/entrenadora a guardar el material utilizado.

PARTE FINAL - 15 MIN

Participación voluntaria – ¿A quién le gustaría entrenar?



Actividad 6 – 12 min
 Juego de precisión de los pases - A + 4 vs. A + 4

Dimensiones del espacio: 35 m x 68 m
 La actividad será propuesta sin la obligatoriedad de participación. Los participantes se repartirán en dos equipos. A cada dos minutos, dos grupos de A + 4 se confrontan. Los integrantes deberán cambiar pases entre los conos hasta conseguir finalizar en las pequeñas metas con el menor número de toques en la pelota. Será vencedor el equipo que marque el mayor número de goles con el menor número de toques en la pelota. Los propios futbolistas son los responsables de organizar los equipos y controlar las reglas de la actividad.

Charla final – 5 min

- ¿Qué ha sido posible aprender y entrenar hoy?
- ¿Cómo ha sido nuestro rendimiento?
- ¿Cómo podemos hacer para mejorar nuestro rendimiento?
- ¿Qué aprendieron hoy que puedan llevar “fuera de la cancha”?



CATEGORIA SUB-17

N.º de jugadores/jugadoras: 20 a 22
Tiempo total de la sesión: 80 min

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Procedimental

- Dimensiones estratégica y táctica: entrenar la marcación a la zona en la pelota aérea defensiva, en cobros de faltas realizados en los pasillos laterales.
- Dimensión técnica: perfeccionar la cabeceada defensiva.
- Dimensión física: desarrollar la capacidad de aceleración y potencia (sistema anaeróbico aláctico).

Conceptual:

Discutir las referencias (espacio, adversario y pelota) para la marcación a la zona en la pelota parada defensiva.
Aprender la importancia de la pausa pasiva y completa para el entrenamiento de la aceleración y potencia.

Actitudinal/habilidades para la vida:

Estimular la capacidad de comunicación de los jugadores/jugadoras.

Materiales necesarios

10 pelotas, 11 barreras, 30 platos demarcatorios, 10 chalecos y 1 aparato de teléfono móvil.

PARTE INICIAL – 30 MIN

Charla inicial – 5 min

- Presentar los objetivos, funcionamiento de la sesión y las características de la pelota parada ofensiva del próximo adversario (uso del vídeo en el móvil).
- Combinar las palabras/expresiones clave: #Posiciona y #¡Quita el espacio!

Actividad 1 – 5 min

Carrera continua y ejercicios de estiramientos dinámicos

Dimensiones del espacio: 52 m x 68 m

Los jugadores/jugadoras se desplazarán libremente por el espacio, a través de la realización de carrera continua intercalada con ejercicios de estiramientos dinámicos.



¡En la práctica!

Los objetivos presentados se refieren a los conocimientos que los jugadores/jugadoras aprenderán o entrenarán durante la sesión en las esferas:

Procedimental o Saber Hacer, o sea, saber ejecutar en cancha.

Conceptual o Saber Sobre, o sea, saber conceptualizar/explicar.

Actitudinal o Saber Ser, o sea, actitudes y valores necesarios para la realización de la tarea, de la práctica del fútbol o de lo que ellos llevarán a diario.

Actividad 2 – 15 min

Dimensiones del espacio: 52 m x 68 m

N.º de repeticiones: 6

N.º de series: 1

Tiempo de duración de las repeticiones: 10 s

Tiempo de duración de las pausas entre las repeticiones: 100 s

Tiempo de duración de las pausas luego de la serie: 300 s

Los once jugadores/jugadoras realizarán simultáneamente cuatro saltos seguidos sobre las barreras y una carrera de 6,5m en máxima velocidad de desplazamiento con cambio de dirección. En la secuencia, los demás jugadores/jugadoras realizan la misma actividad.



Actividad 3 – 5 min

Ejercicios técnicos para la cabeceada, cobros de faltas y salidas de gol en pelotas aéreas.

Dimensiones del espacio: 52 m x 68 m

Los jugadores/jugadoras realizarán ejercicios de cabeceada mientras los tiradores/tiradoras de faltas realizan el simulacro de estas acciones y los arqueros/arqueras, salidas de gol en pelotas aéreas.



PARTE PRINCIPAL – 30 MIN

Actividad 4 – 30 min

A + 8 vs. 8 + A

Dimensiones del espacio: 52 m x 68 m

N.º de repeticiones: 6

N.º de series: 2



Tiempo de duración de las repeticiones: 10 s

Tiempo de duración de las pausas entre las repeticiones: 100 s

Tiempo de duración de las pausas luego de la serie: 300 s

La actividad se inicia a partir de un cobro de falta en el pasillo lateral de la cancha. Luego del cobro, los equipos se confrontan durante 10 segundos. Si en el cobro de falta la pelota sale de la cancha, el entrenador/entrenadora la repondrá para que el equipo defensor empiece su acción ofensiva. En caso de que el equipo atacante consiga hacer el gol, el entrenador/entrenadora cambiará el pasillo del cobro. Los cobros de las faltas se realizarán con la pelota ubicada en distintas posiciones y alternadamente en los pasillos laterales. Los jugadores/jugadoras que estén fuera de la actividad realizarán ejercicios con saltos y aceleraciones y se turnarán.

PARTE FINAL - 20 MIN

Actividad 5 – 15 min
A + 11 vs. 11 + A

Dimensiones del espacio 52 m x 68 m
N.º de repeticiones: 6
N.º de series: 1
Tiempo de duración de las repeticiones: 10 s
Tiempo de duración de las pausas entre las repeticiones: 100 s
Tiempo de duración de las pausas luego de la serie: 300 s
Organización y desarrollo como en la actividad anterior, con todos los jugadores/jugadoras participando en la actividad.



¡En la práctica!

En caso de que el club/equipo tenga control de la sesión por GPS, los jugadores/jugadoras que no alcanzaron sus objetivos en la dimensión física podrán realizar actividades complementarias.

Charla final – 5 min

- ¿Cuáles son las dificultades enfrentadas en la marcación de la pelota parada?
- ¿Cómo podemos mejorar la organización en esta situación?



¡En la práctica!

Estimular los diálogos entre los jugadores/jugadoras durante las pausas para solucionar los problemas defensivos del equipo.

Luego de finalizada la clase, los jugadores/jugadoras deberán ayudar al entrenador/entrenadora a guardar el material utilizado.

CATEGORIA SUB-20

N.º de jugadores/jugadoras: 20 a 22
Tiempo total de la sesión: 90 min

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Procedimental

- Dimensión táctica: entrenar los principios tácticos específicos de impedir progresión, en la transición defensiva y avanzar por la cancha en la transición ofensiva en la organización táctica de grupo y colectiva, sectorial e intersectorial, en el tercio ofensivo y defensivo.
- Dimensión técnica: perfeccionar la posición de los pies mientras se defiende y los pases hacia la meta adversaria.
- Dimensión física: desarrollar potencia y capacidad anaeróbica láctica (95% a 100% de la FCM).

Conceptual

Aprender sobre sistema anaeróbico láctico y sus necesidades nutricionales.

Actitudinal/habilidades para la vida:

Promover hábitos sanos de hidratación y alimentación para la actividad profesional.

Materiales necesarios

10 pelotas, 6 estacas, 10 platos demarcatorios y 10 chalecos.

PARTE INICIAL – 15 MIN

Charla inicial – 5 min

- Presentar los objetivos, funcionamiento de la sesión y combinar las palabras clave: #Impide y #Hacia adelante.
- Comentar las posibles sensaciones de los jugadores/jugadoras durante la realización de los ejercicios anaeróbicos lácticos.
- Destacar la importancia de la hidratación y del reposo activo en las pausas entre las repeticiones.

Actividad 1 – 10 min
Persecución con pelota

Dimensiones del espacio: 35 m x 40 m
Dimensiones del espacio: 35 m x 40 m
Una pelota para cada dos jugadores/jugadoras que deberán huir de cuatro atrapadores/atrapadoras. Los atrapadores/atrapadoras solo pueden capturar a los jugadores/jugadoras que poseen la pelota. Los tres primeros minutos de la actividad deberán ser realizados con los futbolistas imposibilitados de desplazarse corriendo.



¡En la práctica!

Los objetivos presentados se refieren a los conocimientos que los jugadores/jugadoras aprenderán o entrenarán durante la sesión en las esferas:

Procedimental o Saber Hacer, o sea, saber ejecutar en cancha.

Conceptual o Saber Sobre, o sea, saber conceptualizar/explicar.

Actitudinal o Saber Ser, o sea, actitudes y valores necesarios para la realización de la tarea, de la práctica del fútbol o de lo que ellos llevarán a diario.



PARTE PRINCIPAL – 50 MIN

Actividad 2 – 35 min

2 (+1) vs. 3 + A - 6 equipos de 3/4 jugadores(as)

Dimensiones del espacio: 35 m x 40 m

N.º de repeticiones: 3

N.º de series: 3

Tiempo de duración de las repeticiones y pausas:
30 s / 90 s

Los atacantes procuran finalizar en la meta adversaria. En caso de que los defensores/defensoras recuperen la pelota, estos deberán pasar con ella por uno de los portales. En este momento, el equipo que perdió la pelota sumará de un jugador/jugadora.

El gol marcado en la meta principal vale dos puntos y el tiro desde dentro del área vale 1 punto, el paso por los portales laterales vale 1 punto y en el portal central, 2 puntos. Si la pelota sale de la cancha o el tiempo de posesión de la pelota de un equipo per-

Actividad 3 – 15 min

3 (+1) vs. 4 + A - 4 equipos de 4/5 jugadores(as)

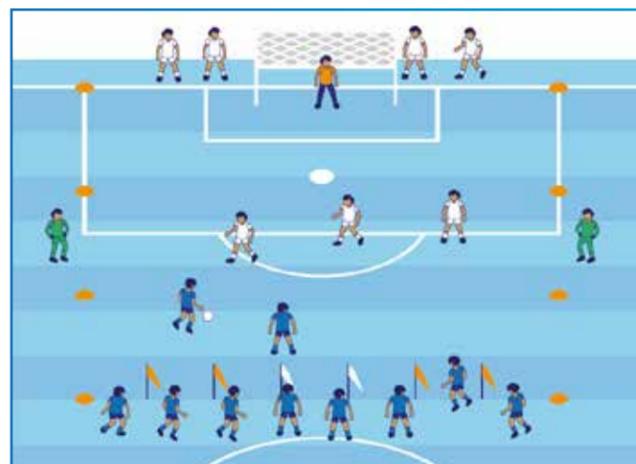
Dimensiones del espacio: 35 m x 64 m

N.º de repeticiones: 3

N.º de series: 2

Tiempo de duración de las repeticiones y pausas:
40 s / 120 s

Organización y desarrollo como en la actividad anterior. En caso de que la pelota salga de la cancha o el tiempo de posesión de la pelota de un equipo perdure más de 20 segundos, la posesión de la pelota será ofrecida por el entrenador/entrenadora al equipo adversario.



...dure más de 10 segundos, la posesión de la pelota será ofrecida por el entrenador/entrenadora al equipo adversario. Vence el equipo que sume el mayor número de puntos en todas las repeticiones.



PARTE FINAL - 25 MIN

Actividad 4 – 15min

4 (+1) vs. 5 + A - 4 equipos de 5 jugadores(as)

Dimensiones del espacio: 35 m x 64 m

N.º de repeticiones: 3

N.º de series: 1

Tiempo de duración de las repeticiones y pausas:
60 s / 180 s

Organización y desarrollo como en la actividad anterior. En caso de que la pelota salga de la cancha o el tiempo de posesión de la pelota de un equipo perdure más de 20 segundos, la posesión de la pelota será ofrecida por el entrenador/entrenadora al equipo adversario.



¡En la práctica!

Observaciones: si las actividades iniciadas con inferioridad numérica son muy difíciles, pueden adaptarse para llevarse a cabo en igualdad numérica.

Charla final – 10 min

- ¿Cuál es la dificultad que se encontró para impedir y avanzar en las transiciones?
- ¿Qué sintieron al realizar las actividades?
- ¿Cuál es la mejor alimentación posterior al entrenamiento?

¡En la práctica!

Observaciones: En el intervalo entre las repeticiones, incentivar a los jugadores/jugadoras a ingerir bebida isotónica rica en carbohidrato.

Facilitar, al final del entrenamiento, alimentos con carbohidratos de fácil absorción. Luego de finalizada la clase, los jugadores/jugadoras deberán ayudar al entrenador/entrenadora a guardar el material utilizado.



Bibliografía

Capítulo 2

NUESTRO/A ENTRENADOR/A

- CONFEDERACIÓN SUDAMERICANA DE FUTBOL. Dirección de Desarrollo, Estrategias para selecciones juveniles de CONMEBOL. Luque, 2019.
- MACHADO, J. C. B. P.; THIENGO, C. R.; SCAGLIA, A. J. A formação do treinador de iniciação esportiva: o que é preciso aprender para ensinar futebol. In: GALATTI, L. R.; SCAGLIA, A. J. MONTAGNER, P. C.; PAES, R. R. (Org.). Desenvolvimento de treinadores e atletas: pedagogia do esporte. Campinas: Editora da Unicamp, 2017, v. 1, p. 163-188.
- SCAGLIA, A. J. Futebol e as brincadeiras de bola: a família dos jogos de bolas com os pés. Phorte: São Paulo, 2011.
- SIMOES, R.; THIENGO, C. R. Técnico, treinador ou professor? O papel pedagógico do profissional responsável pela formação de futebolistas de alto rendimento. In: REMONTE, J. G.; POLITO, L. F. T. (Org.). Educação Física Escolar e Esporte de Alto Rendimento: Dá Jogo? Várzea Paulista: Editora Fountoura, 2018, v. 1, cap. 8.

Capítulo 3

NUESTRO JUEGO

- BARREIRA, D. Transição defesa-ataque em futebol: Análise Seqüencial de padrões de jogo relativos ao Campeonato Português 2004/05. Porto: Daniel Barreira; 2006.
- BARREIRA, D.; GARGANTA, J. Transição defesa-ataque em futebol. Análise seqüencial de padrões de jogo relativos ao Campeonato Português 2004/05. In: TAVARES F, GRAÇA A, GARGANTA J, editors. Proceedings do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos – Cd-Rom. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e Centro de Estudos dos Jogos Desportivos; 2007.
- CASTELO, J. Futebol. Modelo técnico-tático do jogo. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa; 1994.
- CASTELO, J. Futebol a organização do jogo: como entender a organização dinâmica de uma equipa de futebol e a partir desta compreensão como melhorar o rendimento e a direcção dos jogadores e da equipa. Castelo J, editor. Lisboa: FMH Edições; 1996.
- CASTELO, J. F. F. Futebol: organização dinâmica do jogo. 3ª edição. Lisboa: Centro de estudos de futebol Universidade Lusófona Faculdade de Educação Física e Desporto de Humanidades e Tecnologias. 2009.
- CERVERA, J.; MALAVÉS, R. Hacia una concepción unitaria del proceso estratégico en fútbol. Fútbol – cuadernos técnicos. 2001;19:64-70.
- CONFEDERACIÓN SUDAMERICANA DE FUTBOL. Dirección de Desarrollo, Estrategias para selecciones juveniles de CONMEBOL. Luque, 2019.
- GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J.C. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. 4ª ed. Boston: McGraw-Hill; 1998.
- GARGANTA, J. Modelação da dimensão tática do jogo de futebol. In: Oliveira J, TAVARES F, editors. Estraté-

gia e Tática no jogos Desportivos Colectivos. Faculdade de Desporto da niversidade do Porto: Tip. Minerva; 1996. p. 63-82.

- GARGANTA, J. Modelação tática do jogo de futebol – estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. 1997. 312 p. (Doutorado). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Universidade do Porto, Porto, 1997. 312 p.
- GARGANTA, J. Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. In: GRAÇA, A.; OLIVEIRA, J. (Ed.). O ensino dos jogos desportivos. 3ª edição. Santa Maria da Freira: Rainho & Neves Lda., 1998. p. 11 – 26.
- GARGANTA, J.; CUNHA E SILVA, P. O jogo de futebol: entre o caos e a regra. Horizonte Revista de Educação Física e Desporto. 2000;16(91):5-8.
- GARGANTA, J. Idéias e competências para “pilotar” o jogo de futebol. In: TANI, G.; BENTO, J.O.; PETERSEN, R. D. S. editors. Pedagogia do Desporto. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006. p. 313-26.
- GRECO, P. J.; BENDA, R. N. Iniciação esportiva universal 1: da aprendizagem ao treinamento técnico. Belo Horizonte: Editora UFMG, 1998.
- GRÉHAIGNE, J. F.; GODBOUT, P.; BOUTHIER, D. Performance assessment in team sports. Journal of Teaching in Physical Education. 1997;16(4):500-16.
- GRÉHAIGNE, J. F. La organización del juego en el fútbol. Barcelona: INDE Publicaciones; 2001.
- GUILHERME, J. BRAZ, J. Proposta didático-metodológica para o ensino do jogo de futsal. In: TAVARES, F. (ED.). Jogos desportivos coletivos: ensinar a jogar. Porto: Editora FADEUP, 2013. cap. 6, p. 199-264.
- HAINAUT, K.; BENOIT, J. Enseignement des pratiques physiques spécifiques: le football modern - tactique-technique-lois du jeu. Bruxelles: Presses Universitaires de Bruxelles; 1979.
- JÚLIO, L.; ARAÚJO, D. Abordagem dinâmica da acção tática no jogo de futebol. In: Araújo D, editor. O contexto da decisão - a acção tática do desporto. Lisboa: Visão e Contextos Lda; 2005. p. 159-78.
- LEBED, F. System approach to games and competitive playing. European Journal of Sport Science. 2006;6(1):33-42.
- MAUSS, M. Sociologia e antropologia. São Paulo: Cosac Naify, 2003.
- MOMBARTS, E. Fútbol: entrenamiento y rendimiento colectivo. Barcelona: Editorial Hispano-europea, 1998.
- MULLER, E.; GARGANTA, J.; SANTOS, R. M. M.; TEOLDO, I. Comportamento e desempenho táticos: estudo comparativo entre jogadores de futebol e futsal. Revista Brasileira de Ciência e Movimento Revista Brasileira de Ciência e Movimento. v.24, p.100-109. 2016.
- PEREIRA, L.; GARGANTA, J. Modelo de jogo ideal versus modelo de jogo real em futebol. Estudo das percepções de treinadores da região autónoma da madeira. In: TAVARES F, GRAÇA A, GARGANTA J, editors. Proceedings do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos – Cd-Rom. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e Centro de Estudos dos Jogos Desportivos; 2007.
- PIAGET J. Development and Learning. Journal of Research in Science Teaching. 1964 New York;2(3):176-86
- PIAGET J. A representação do espaço na criança. Porto Alegre: Artes Médicas; 1993.
- PINTO, J.; GARGANTA, J. Contributo da modelação da competição e do treino para a evolução do nível do jogo no futebol. In: OLIVEIRA, J.; TAVARES, F. editors. Estratégia e Tática no jogos Desportivos Colectivos. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto: Tip. Minerva; 1996. p. 83-94.
- QUEIROZ CM. Para uma teoria de ensino/treino do futebol. Ludens. 1983;8(1):25-44.
- SCAGLIA, A. J. Futebol e as brincadeiras de bola: a família dos jogos de bolas com os pés. Phorte: São Paulo, 2011.

- SILVA, A. Patrones de juego en el fútbol de alto rendimiento: análisis secuencial del proceso ofensivo en el campeonato del mundo Corea-Japón 2002. Madrid: A. Silva; 2004.
- TEODORESCU, L. Problemas de teoría e metodología en los juegos deportivos. Melo de Carvalho A, editor. Lisboa: Livros Horizontes Lda; 1984.
- TEOLDO, I.; GARGANTA, J.; GRECO, P.J.; MESQUITA, I. Princípios Táticos do Jogo de Futebol: Conceitos e Aplicação. Revista Motriz. 2009;15(3):657-68.
- TEOLDO, I.; GUILHERME, J.; GARGANTA, J. Para um futebol jogado com ideias: concepção, treinamento e avaliação do desempenho tático de jogadores e equipes. Curitiba: Appris; 2015.
- THIENGO, C. R. O futebol e os futebolistas do futuro: análise do currículo presente na formação de futebolistas de alto rendimento a partir de um estudo de caso. 2019. 240 f. Tese (Doutorado) - Doutorado em Educação Física, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2019.
- WERNER, S. El duelo entre dos: libro de ejercicios de uno contra uno. Barcelona: Paidotribo; 1995.
- WORTHINGTON, E. Learning & teaching soccer skills. California: Hal Leighton Printing Company; 1974

Capítulo 4

NUESTRO JUEGO

- ALBERTI, H.; ROTHENBERG, L. Ensino de jogos esportivos: dos pequenos jogos aos grandes jogos esportivos. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984.
- ANGUERA M. Observación en deporte y conducta cinético-motriz: aplicaciones. Barcelona: Maria Anguera; 1999.
- ARAÚJO D, PASSOS P. Fundamentos do treino da tomada de decisão em desportos colectivos com bola. In: Tavares.
- B, RIERA J. Orientación deportiva hacia actividades tácticas. Revista de Psicología del Deporte. 1999;8(2): 271-6.
- BALBINO, H. A pedagogia do treinamento: método, procedimentos pedagógicos e as múltiplas competências do técnico nos jogos desportivos coletivos. Tese de Doutorado. 2005. Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.
- BARROW, J.C. (1977). The variables of leadership: A review and conceptual framework. Academic Management Review, 2, 231-251.
- CASTELLANO PAULIS J, PEREA RODRÍGUEZ A, BLANCO-VILLASEÑOR A. Has soccer changed in the last three World Cups? In: Reilly T, Korkusuz F, editors. Science and Football VI - Proceedings on the Sixth World Congress of Science and Football. London: Routledge; 2009. p. 173-6.
- CHELLADURAI, P. Y SALEH, S.D. (1978). Preferred leadership in sport. Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 3, 85-97.
- CHI MTH. Laboratory Methods for Assessing Experts' and Novices' Knowledge. In: Ericsson KA, Charness N, Feltovich P, Hoffman RR, editors. The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance. Cambridge: Cambridge University Press; 2006. p. 167-84.
- CRUYFF, J. (2002). "Me gusta el fútbol". Editorial RBA. España.
- DAMÁSIO A. O sentimento de Si: o Corpo, a Emoção e a Neurobiologia da Consciência. 16 ed. Sintra: Publicações Europa-América; 2008.
- DELERIS PC, VIGARIOS P. Contribution methodologique a l'évaluation. Sports Collectifs. 1995(254):61-3.

- DIETRICH, K.; DÜRRWACHTER, G.; SCHALLER, H. J. Os grandes jogos: metodologia e prática. Tradução: Renate Sindermann. Revisão técnica: Jürgen Dieckert. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984.
- F, GRAÇA A, GARGANTA J, EDITORS. Proceedings do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos -Cd-Rom. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e Centro de Estudos dos Jogos Desportivos; 2007.
- FONSECA H, GARGANTA J. Futebol de Rua: um Beco com Saída. Lisboa: Visão e Contextos; 2006.
- FRANKS IM, GOODMAN D, MILLER G. Analysis of performance: qualitative or quantitative. Science Periodical on Research and Technology in Sport Coaching Association of Canada. 1983:39-46.
- FREIRE, João Batista. Pedagogia do futebol. Londrina: Ney Pereira, 1998.
- FREIRE, João Batista. Pedagogia do Futebol. Campinas: Autores Associados, 2003.
- GARCÍA S, RODRÍGUEZ A, GARZÓN A. Conceptualización de inteligencia táctica en fútbol: consideraciones para el desarrollo de un instrumento de evaluación en campo desde las funciones ejecutivas. Cuadernos de Psicología del Deporte. 2011;11(1):69-78.
- GARGANTA J. Modelação da dimensão táctica do jogo de futebol. In: Oliveira J, Tavares F, editors. Estratégia e Tática no jogos Desportivos Colectivos. Centro de estudos dos jogos desportivos. 1. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto: Tip. Minerva; 1996. p. 63-82.
- GARGANTA J. Modelação táctica do jogo de futebol – estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. [Doutorado]. Porto: Júlio Garganta; 1997.
- GARGANTA J. Analisar o jogo nos jogos desportivos colectivos - uma preocupação comum ao treinador e ao investigador. Horizonte. 1998; XIV (83):7-14.
- GARGANTA J. A análise do jogo em Futebol. Percurso evolutivo e tendências. In: Tavares F, editor. Estudos 2 - Estudo dos jogos desportivos Concepções, metodologias e instrumentos. 1. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto: Multitema; 1999. p. 14-40.
- GARGANTA J. Futebol e ciência. Ciência e Futebol. Revista Digital Educación Física y Deportes [Internet]. 2001 08- 01-08; año 7(40). Available from: <http://www.efdeportes.com/>.
- GARGANTA J, editor Inteligência de jogo e tomada de decisão no futebol. IV Fórum Brasil Esporte: Buscando Excelência Esportiva; 2006; Belo Horizonte: UFMG.
- GOMES, A.C. Treinamento desportivo: estruturação e periodização. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- GOMES, A. C.; SOUZA, J. Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- GRECO, P. J.; BENDA, R. N. Iniciação esportiva universal 1: da aprendizagem ao treinamento técnico. Belo Horizonte: Editora UFMG, 1998.
- GRECO, P. J. (Org.). Iniciação esportiva universal 2: metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube. Belo Horizonte: Editora UFMG, 1998.
- GRÉHAIGNE JF. L'organisation du jeu en football. Paris: Joinville-le-Pont; 1992.
- GRÉHAIGNE JF, BOUTHIER D, DAVID B. Dynamic-system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer. Journal of Sports Sciences. 1997; 15:137-49.
- GRÉHAIGNE JF, GODBOUT P, BOUTHIER D. Performance assessment in team sports. Journal of Teaching in Physical Education. 1997;16(4):500-16.
- GRÉHAIGNE JF, MAHUT B, FERNANDEZ A. Qualitative observation tools to analyse soccer. International Journal of Performance Analysis in Sport. 2001;1(1):52-61.

- GODIK M, POPOV A. Estructura de la actividad de juego (competitiva) de los jugadores como base para la organización del proceso de entrenamiento. In: Godik M, Popov A, editors. La preparación del futbolista. Barcelona: Paidotribo; 1993. p. 35-67.
- HACKFORT D, KILGALLEN C, HAO L. The Action Theory-Based Mental Test and Training System (MTTS). In: Hung T-M, Lidor R, Hackfort D, editors. International Perspectives on Sport and Exercise Psychology: Psychology of Sport Excellence. Morgantown: Fitness Information Technology; 2009. p. 15-24.
- JONES, S. DRUST, B.: Physiological and technical demands of 4 v 4 and 8 v 8 games in elite youth soccer players. *Kinesiology* 39(2):150-156, 2007
- LÁZARO JP, OLIVEIRA M. Caracterização dos comportamentos pré-competitivos dos jogadores de futebol da 1ª Liga Portuguesa. *Treino Desportivo*. 2002 (18):28-32.
- LEE M-A, WARD P. Generalization of tactics in tag rugby from practice to games in middle school physical education. *Physical Education & Sport Pedagogy*. 2009;14(2):189-207.
- LEITÃO; R.A.A. A lógica do jogo de futebol. 2007d. Disponível <<http://www.universidadedofutebol.com.br>>. Acesso em: 01 de dez. 2008.
- LEITÃO, R.A.A. Ciências do esporte aplicadas ao futebol: reflexões sobre a organização do jogo. 2008. 101 f. Livro didático de apoio. Curso de especialização em futebol e futsal. Universidade Gama Filho, 2008b
- LEITÃO, R. A. A. O jogo de futebol: investigação de sua estrutura, de seus modelos e da inteligência de jogo, do ponto de vista da complexidade. 2009. 230f. Tese (Doutorado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009
- LEITAO, J., SERPA, S. Y BÁRTOLO, R. (1995). Liderazgo en contextos deportivos. La relación entrenador-atleta en una selección nacional de fútbol (juniors b-sub 16) [Leadership in sport contexts. The coach-athlete relationship in a national soccer team (juniors b-sub 16)] *Revista Portuguesa de Psicologia*, 10, 15- 29.
- LOPEZ C.J - FERNANDEZ V, A. Fisiología del Ejercicio. Editorial Médica Panamericana 3ra Edición (Buenos Aires) 2013.
- MARINA JA. Teoria da inteligência criadora. Rio de Janeiro: Guarda-Chuva; 2009.
- MARTINS, F. C. S. A “Periodização Tática” segundo Vitor Frade: mais do que um conceito, uma forma de estar e de refletir o futebol. 2003. 111 f. Monografia – Licenciatura em Desporto e Educação Física, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade do Porto, Porto, 2003.
- MATVEEV, L. P. Fundamentos do treino desportivo. Lisboa: Livros Horizonte, 1986.
- MCPHERSON S. The Development of Sport Expertise: Mapping the Tactical Domain. *Quest*. 1994;46(2):223-40.
- Mombaerts, E. Fútbol: entrenamiento y rendimiento colectivo. Barcelona: Editorial Hispano-europea, 1998.
- NETTLETON B, SHOULDER J, SMITH R. Analysis of visual functioning in fast ball team games. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 1984; 24:327-36.
- OLIVEIRA, P. R. Periodização contemporânea do treinamento desportivo: modelo das cargas concentradas de força: sua aplicação nos jogos desportivos (basquetebol, futebol de campo, futsal, voleibol) e luta. São Paulo: Phorte, 2008.
- OLIVEIRA JGG. Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo. [Mestrado]. Porto: José Guilherme Oliveira; 2004.
- PARREIRA, C.A. Evolução tática e estratégias do jogo. Brasília: Escola Brasileira de Futebol, 2005.
- PLATONOV, V. N. Tratado geral de treinamento desportivo. São Paulo: Phorte, 2008.
- RIPOLL H. Stratégies de prise d’informations visuelles dans les Tâches de résolution de problèmes tactiques en sport. In: Ripoll H, Azémar G, editors. *Neurosciences du Sport*. Paris: INSEP; 1987. p. 329-53.
- ROCA, A. El proceso de entrenamiento en el fútbol. Metodología de trabajo en un equipo profesional (FC Barcelona). Colección Preparación Futbolística. Ponencias. MCSports, [200-].
- ROCA A, FORD P, MCROBERT A, WILLIAMS AM. Identifying the processes underpinning anticipation and decision-making in a dynamic time-constrained task. *Springer*. 2011; DOI 10.1007/s10339-011-0392-1.
- ROFFÉ, M. (1999). “Psicología del jugador de fútbol: con la cabeza hecha pelota”. Lugar editorial. Argentina. Séptima edición.
- ROFFÉ, M., FENILI A. & GISCAFRE N. (2003). “Mi hijo el campeón: las presiones de los padres y el entorno”. Lugar editorial. Argentina. Sexta edición.
- ROFFÉ, M. & RIVERA S. (2014). “Entrenamiento mental en el fútbol moderno: herramientas prácticas”. Editorial FutbolDLibro. España.
- ROFFÉ, M., RICCARDI S. (2018). “Liderazgo para equipos: lecciones futbolísticas”. Paidós Empresa. Ed. Planeta. Colombia. Segunda edición.
- ROFFÉ, M., FENILI A. & GISCAFRE N. (2020). “Mi hija la campeona y mi hijo el campeón”. Diana. Planeta editorial. Colombia.
- SAMULSKI DM, COSTA VT. Criatividade: visão multidisciplinar. In: Samulski DM, editor. *Psicologia do Esporte: Conceitos e novas perspectivas*. São Paulo: Manole; 2009. p. 265-93.
- SANTANA, W. C. Pedagogia do futsal: jogar para aprender. Londrina: Companhia Esportiva, 2019.
- SILVA, M. O desenvolvimento do jogar segundo a Periodização Tática. Pontevedra: MCSports, 2008.
- SCAGLIA, A.J. O futebol e os jogos/brincadeiras de bola com os pés: todos semelhantes, todos diferentes. Tese de Doutorado. Faculdade de Educação Física da UNICAMP. 2003.
- SCAGLIA, A. J. Futebol e as brincadeiras de bola: a família dos jogos de bolas com os pés. Phorte: São Paulo, 2011.
- SCAGLIA, A.; REVERDITO, R. S.; LEONARDO, L.; LIZANA, C. J. R. O ensino dos jogos esportivos coletivos: as competências essenciais e a lógica do jogo em meio ao processo organizacional sistêmico. *Movimento*. Porto Alegre, v. 19, n. 04, p. 36-43, jun. 2013.
- SCAGLIA, A. J. Pedagogia do jogo: o processo organizacional dos jogos esportivos coletivos enquanto modelo metodológico para o ensino. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, v. 17, p. 27-38, 2017.
- SCHELLENBERGER H. *Psychology of team sports*. Toronto, Canadá: Sport Book Publisher; 1990. 191 p.
- SEIRUL-LO VARGAS, F. El entrenamiento en los deportes de equipo. Barcelona: Mastercede, 2017.
- TAMARIT, X. ¿Qué es la periodización táctica?: vivenciar o jogo para condicionar el juego. Pontevedra: MCSports, 2007.
- TAMARIT, X. periodización táctica vs periodización táctica: Victor Frade aclara. Editorial MBF, 2013.
- TAVARES F. Análise da estrutura e dinâmica do jogo nos jogos desportivos. In: Barbanti VJ, Amadio AC, Bento JO, Marques AT, editors. *Esporte e atividade física: interação entre rendimento e saúde*. 1. Barueri - SP: Editora Manole; 2002. p. 129-44.
- TEOLDO I, GUILHERME J, GARGANTA J. Para um futebol jogado com ideias: concepção, treinamento e avaliação do desempenho tático de jogadores e equipes. Curitiba: Appris; 2015.

- THIENGO, C. R.; TALAMONI, G.; SILVA, R. B.; MORCELI, H.; PORFÍRIO, J.; SANTOS, J. W.; DRIGO, A. J. Efeito do modelo de periodização com cargas seletivas sobre capacidades motoras durante um mesociclo preparatório em jogadores de futsal. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Florianópolis, v. 35, n. 4, p. 1035-1050, out./dez. 2013.
- TOBAR, J. B. Periodização tática: entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino do futebol. Prime Books, 2018.
- VERKHOSHANSKY, Y. V. Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Barcelona: Ed. Martinez Roca, 1990.
- WEINECK; J. Futebol total: o treinamento físico no futebol. São Paulo: Phorte. 2002.
- WEINBERG R. & GOULD D. (2010). "Fundamentos de Psicología del deporte y del ejercicio físico". Editorial Médica Panamericana. España. Cuarta edición.
- WILMORE, JACK H. - COSTILL, DAVID L. Fisiología del Esfuerzo y del Deporte- Editorial Paidotribo. 6ta Edición. (Barcelona) – 2007
- WILLIAMS AM, WARD P. Perceptual expertise: development in sport. In: Starkes J, Ericsson K, editors. Expert Performance in Sports: Advances in Research on Sport Expertise. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers; 2003. p. 219-50.
- WILLIAMS AM, HODGES NJ, NORTH JS, BARTON G. Perceiving patterns of play in dynamic sport tasks: Identifying the essential information underlying skilled performance. Perception. 2006; 35:317-32.
- ZABALA, A. A prática educativa: como ensinar. Porto Alegre: Editora Artes Médicas Sul Ltda., 1998.

Capítulo 5

NUESTRO FUTURO

- CONFEDERACIÓN SUDAMERICANA DE FUTBOL. Dirección de Desarrollo, Estrategias para selecciones juveniles de CONMEBOL. Luque, 2019.
- JONNAERT, P.; ETTAYEBI, M.; DEFISE, R. Currículo e competências. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- REPRESENTAÇÃO DE EDUCAÇÃO DA UNESCO NO BRASIL. Glossário de terminologia curricular. Tradução de Rita Brossard. Brasília: Unidade de Comunicação, Informação Pública e Publicações da Representação da UNESCO no Brasil, 2016.
- THIENGO, C. R. O futebol e os futebolistas do futuro: análise do currículo presente na formação de futebolistas de alto rendimento a partir de um estudo de caso. 2019. 240 f. Tese (Doutorado) - Doutorado em Educação Física, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2019.

Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución

- ✓ RECURSOS HUMANOS PARA LA GESTIÓN TÉCNICA DEL DPTO. DE SELECCIONES JUVENILES
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 10.1 y 10.2
Proyecto Específico de Asistencia para Uso Operativo y Proyecto Específico de Apoyo a las Selecciones Juveniles
- ✓ INFRAESTRUCTURA Y EQUIPAMIENTO TECNOLÓGICO
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 9
- ✓ INTERACCIÓN Y RELACIÓN CON LOS CLUBES
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 10.4
- ✓ LA COMPETENCIA COMO ELEMENTO DE FORMACIÓN ESENCIAL
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 10.2 y 10.3
Calendario deportivo, competencia CONMEBOL y FIFA
- ✓ SISTEMA DE SELECCIÓN DE TALENTOS PARA LAS SELECCIONES JUVENILES
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 10.1
Proyecto Específico de Asistencia para Uso Operativo y Proyecto Específico de Apoyo a las Selecciones Juveniles
- ✓ INTERRELACIÓN EN EL PROYECTO INTEGRAL CON LA SELECCIÓN MAYOR
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 9





CONMEBOL
DIRECCIÓN DE DESARROLLO - 2020
EVOLUCIÓN ES CONMEBOL

Publicación Oficial de la Dirección
de Desarrollo de la Confederación
Sudamericana de Fútbol (CONMEBOL)

PRESIDENTE:

Alejandro Domínguez Wilson Smith

SECRETARIO GENERAL:

José Astigarraga

SECRETARÍA GENERAL ADJUNTA/DIRECTORA

JURÍDICA:

Montserrat Jiménez

SECRETARIO GENERAL ADJUNTO/DIRECTOR

DE DESARROLLO:

Gonzalo Belloso

EDICIÓN:

Confederación Sudamericana de Fútbol
(CONMEBOL).

Autopista Silvio Pettrossi y
Avda. Sudamericana – Luque - Paraguay

Tel: +595-21/5172000

www.conmebol.com

REVISIÓN DE CONTENIDO:

ECOM Estrategias de Comunicación
ecomestrategias.com

FOTOGRAFÍA:

CONMEBOL y Asociaciones Miembro de
CONMEBOL

DISEÑO GRÁFICO Y MAQUETACIÓN:

ECOM Estrategias de Comunicación
ecomestrategias.com

IMPRESIÓN:

AGR S.A. Servicios Gráficos

Julio - 2021

Derechos de Autor:

Confederación Sudamericana de Fútbol
(CONMEBOL)

- CONMEBOL -
EVOLUCIÓN



[@EvolucionConmebol](#)



[@evolucionconmebol](#)



[@EvolucionCSF](#)