



Escuela de Formación de Entrenadores, Dirigentes y Árbitros.

E. F. E. D. A.



B. C. A.

(Balón – Cancha – Actividad)

Material elaborado con fines meramente didácticos para contribuir con la evolución del Fútbol Base por el Lic. Jesús Armando González Rodríguez. (Ven. 2005)



1

B. C. A.

Reciban todos los más cordiales saludos, en el feliz momento de presentarles esta propuesta BCA. He podido constatar que, en los últimos meses, hay una relativa motivación respecto a las Siglas ATR (Modelo contemporáneo de Planificación del Entrenamiento en base a las siglas A → Acumulación, T → Transformación y R → Realización.)

Pero, dejemos atrás el ATR, las Campanas Estructurales para el énfasis en el aspecto físico. Hoy aportaremos desde Venezuela, desde EFEDA (Escuela de Formación de Entrenadores, Dirigentes y Árbitros de la Federación Venezolana de Fútbol), unas nuevas siglas: BCA.

¿Qué es BCA? Representan al semiobligado sucesor actual del cuasidesaparecido “potrero” que defendía a ultranza el lamentablemente desaparecido profesor argentino Jorge Socín, huella indeleble (Q. E. P. D.) (Oremus).

Las siglas BCA quieren significar: B → Balón. C → Cancha. A → Actividad. Sean traducidas al gusto del receptor como “Fútbol Espontáneo”, “Horas Balón”, “Caimanera”, “Picao”, “partidillo” o el nombre respectivo que le otorguen en los distintos lugares del orbe a las partidas informales o al entrenamiento asistemático a motus propio, con interés más lúdico, que agonístico, que realizan los niños desde temprana edad en cancha, callejón, terreno, pasillo, playa o espacio “x”, y que logra que potenciales y talentos aparezcan cual silvestres flores que, de manera tímida u orgullosa, muestren sus resplandecientes y prometedores pétalos o que descubriésemos, grata, pero sorpresivamente, en una oculta e ignota mina, un asombroso diamante en bruto a la espera del orfebre que lo convierta en iridiscente y atractiva joya.

BCA viene a ser secreto de adquisición de una técnica exquisita, traducida en dominio, dribbling, conducción, pase, shoot, etc. Todo aquello que, hábilmente conjugado, se transforma en una genialidad, un virtuosismo que impulsa al espectador a levantarse de su asiento en la tribuna con una interjección o frase interjectiva que demuestra su admiración con su rostro boquiabierto, o motiva un espontáneo aplauso, incluso cuando el jugador pertenezca al bando rival..

Todos estamos conscientes que el mayor porcentaje de los jugadores de élite, provienen en casi todos los Países, de los estratos sociales inferiores (con respetuosas excepciones) , ya que ellos saben que quieren llegar, destacar, ser de selección, lograr el buen contrato en los clubes de vanguardia de su País o ser exportados con una jugosa prima.

Pero, un momento. No piense el respetado lector que en todos los Países abundan talentos silvestres en cantidades como en Brasil, Ghana, Camerún y los que todos conocemos. Es menester detectar el talento y, el talento, es sólo el primer paso. Faltarían la disposición para el trabajo y la condición holística de ser candidato a... (me refiero a la MODA, como medida estadística que más se repite). Además, mi deseo jamás consiste en despertar una polémica, aunque es satisfactorio ver cuando en cyberforos recientes han intervenido colegas como Gotzón Toral Madariaga, Alberto Schenfeld, Danny Ramos, Javier Londoño, René Arregui (Por citar a algunos sin deseo de menospreciar u obviar a otros).

No pretendo restar méritos al trabajo científico, ya que todos conocen mis esporádicos mensajes al yahogroups o los documentos publicados en www.entrenadores.info. Admiro la dedicada y compartida labor de Colegas (con mayúscula) de la respetable talla de los Profesores Bernabé Herráez, Hugo Comesaña, César Frattarola, Hildemar Cimolini ¿Cómo dejar de nombrar, refiriéndonos a Fútbol infantil a mi apreciado Colega, Profesor y Amigo Horst Wein?...Y, por razones de espacio, detengo la lista aquí, sin desmerecer a ninguno de los otros tantos.

Entiendo que hay diferencias entre potencial y talento, y que cada uno de éstos tiene su gradación. También, por experiencia, he podido constatar que algunos llegan a un significativo “techo” a base de dedicación y un arduo esfuerzo, aun cuando no lleguen a colocarse en la élite.

Pero, dejemos ya los preámbulos justificativos y pasemos a algo más esquemático: Nos llegan niños a la Escuela o al Equipo asignado en cualquier conglomerado social y, debemos comenzar a trabajar en base a un subyacente diagnóstico situacional y evaluativo que nos detecte las señales sobre este propuesto decálogo:

- 1) ¿Qué hay? ¿Cómo estamos?
- 2) Potencial que nos llega (A muchos entrenadores les llega un niño con relativo “talento” y después pretenden llenarse la boca con “yo lo hice”).
- 3) Detección de problemas motores (Si es posible → Remisión al psicomotricista o especialista adecuado).

- 4) Manejo del egocentrismo y apresto al trabajo en equipo. (Si hay crisis de egos en los equipos de alta competencia ¿Qué esperamos con niños de 6-9 años?)
- 5) Manejo inteligente y astuto del aspecto lúdico.
- 6) Conocimiento de que el niño no es un adulto en miniatura (homúnculo), sino una unidad biopsicosocial en proceso de desarrollo y, por ende, de formación.
- 7) Conocimientos de las limitaciones físicas del niño por características propias de su desarrollo filogenético.
- 8) Lograr que la afición del niño por el Fútbol, no se pierda, sino que, por el contrario, se convierta en adicción.
- 9) Buscar que el niño valore los modelos de proyección en futbolistas consagrados, y que puedan imitar lo positivo de los patrones de émulo (Drive de proyección de Skinner).
- 10) Tratar de que el niño drene sus energías, consiga su alegría, tenga su catarsis con la actividad, satisfaga sus expectativas y, sobre todo, que realice su componente lúdico: Esencia y existencia de la vida infantil.

MÉTODOS A EMPLEAR: ¿Analítico? ¿Fraccionado?, ¿Otro? → SIMBIOSIS.

ASPECTOS PROGRAMADOS A TRABAJAR PREFERIBLEMENTE CON BALÓN (Edades iniciales)

- 1) Psicomotricidad.
- 2) Equilibrio.
- 3) Postura Corporal.
- 4) Localización Espacial.
- 5) Coordinación.
- 6) Explosividad.
- 7) Agilidad Especial.
- 8) Tarea Táctica Simple.

(Van a ser muy importantes para BCA, la mezcla de explosividad y agilidad especial, antes de entrar a trabajar más adelante velocidad mental y visión de juego) (Desde luego los otros aspectos son básicos, pero no olvidemos que no todos los niños tienen el mismo nivel. Por ello → individualidad y sistematización).

REFLEXIÓN: Si un niño no es capaz de dominar su cuerpo...¿Cómo va a dominar el balón?

MANERAS DE EVOLUCIONAR EN LAS SESIONES:

- 1) Saber que el aprendizaje del Fútbol es Sensoperceptual → Conciencia y Actividad.
 - a) Individual.
 - b) Por parejas.
 - c) Espacios reducidos y menos jugadores.
 - d) Gran grupo (20% dirigido y 80% BCA).

REFLEXIÓN: Como la táctica es un concepto abstracto, los equipos en estas edades no utilizarán táctica, sino “Patrón de Juego”, de acuerdo a las condiciones de los niños que tengamos a nuestro cargo. La “Táctica Fija” o jugadas a balón parado, sí debe trabajarse, pues se erige como arma estratégica.

- 2) Desarrollar en el niño la Mentalidad de Juego.
 - a) Corregir errores en la enseñanza de la Técnica.
 - b) Dar paso a la iniciativa y creatividad.
 - c) Concientizar que la principal velocidad es la mental.
 - d) Incentivar la visión de juego.
 - e) Tener un stock variado, con objetivos secuenciales en cada sesión de entrenamiento (Aprovechar los recursos como conos, platillos, y, si no los hay, improvisarlos).
 - f) Recordar que la concentración de los / as niños / as en edades iniciales, no dura más de 15 minutos.
 - g) Planificar el proceso enseñanza – aprendizaje, en base a alcance de secuencias y, si hay que evaluar, preferir las escalas de estimación o la aplicación de Test específicos con sus respectivos baremos adaptados.
 - h) Permitir e incentivar el BCA.

REFLEXIÓN: No sólo debemos ser entrenadores de formación, sino de promoción, es decir, luchar por desarrollar el talento.

Hoy en día, el Urbanismo y la construcción de grandes Centros Comerciales, han hecho que muchos “potreros” hayan desaparecido en las grandes ciudades y esto ha traído consigo que, en muchas partes del mundo, la escasez de canchas sea cada vez más significativa. Si sumamos a esto que la mayoría de canchas son privadas, es decir, Colegios, Clubes Sociales o Estadios con limitado y exclusivo uso...

Por razones como éstas, en muchos sitios del planeta, la mayoría de jugadores surgen de la provincia, donde hay más espacios y mayor seguridad.

¿Seguridad? Sí, ya que en muchas grandes urbes la inseguridad reina en las calles y los padres y representantes temen dejar al niño la libertad de salir solo, a jugar. A esto se une que el niño ciudadano, en significativa cantidad, viva en el reducido espacio de un apartamento o piso, repleto de frágiles adornos y lámparas intocables y sólo tenga chance de las pocas horas de entrenamiento que le ofrece el Técnico de turno en su Colegio, Club o Equipo. ¿Qué pasa con las “horas-balón”?

Por eso no puede faltar la clave BCA: B → Balón. C → Cancha. A → Actividad.

REFLEXIÓN: Nadie puede enseñar lo que no sabe.

Las interpretaciones las dejo a cada uno de Ustedes (vosotros), respetados receptores.

2

PRELACIÓN PARA BCA

En el anterior artículo hablábamos de las siglas BCA (Balón – Cancha . Actividad) como un significativo ingrediente en Fútbol Base para el desarrollo del potencial y, por ende, del talento futbolístico.

Desde luego, una propuesta despierta enseña opiniones y posturas que preguntan, cuestionan, interpelan o aportan, obviamente en forma constructiva, ya que la idea es que todos los miembros involucrados en la familia del Fútbol, busquemos su constante evolución.

Un preocupado colega suramericano escribió a mi correo personal, alegando que él, estaba de acuerdo con BCA, pero que, en la presentación había puntos esquemáticos con la presuposición de que todos los entendían, pero que no siempre era así. “El mensaje es el masaje y debe llegar a todos” (Considerando los niveles de entropía, diría yo), expresaba subyacemente, haciéndome recordar a Marshall Mc Luhan y proyectándome virtualmente la imagen comunicativa de nuestro internacional amigo Gotzón Toral Madariaga, indiscutible patrón Yahoogroups de émulo en el ámbito redaccional.

Obviamente, el colega suramericano me sugería que hacían falta algunos detalles de PRELACIÓN, tanto para los noveles (de nivel académico input), como para aquellos consagrados que desean someter la propuesta BCA (Simple artículo de opinión e interacción) al proceso de análisis, síntesis y conceptualización, para luego sacar conclusiones. Es por ello que consideré menester, además de sus experiencias, conocimientos, posiciones, creatividad y background, consultar nuestra propia página (www.entrenadores.info), con las diversas propuestas de Fútbol Infantil de varios colegas como Bernabé Herráez e Hildemar Cimolini, amén de todos los nombres valiosos que encontrarán allí. Los que tengan acceso a “Fútbol a la medida del niño” y “Fútbol a la medida del adolescente”, del colega y amigo Horst Wein, tendrán en sus manos un valioso tesoro informativo.

No podemos olvidar nunca que, en edades infantiles, el proceso MENTALIZACIÓN ocupa más del 60% de la factible victoria. Por tanto, la Psicología Evolutiva es clave, como afirmarían desde Colombia el ilustre colega y amigo Dr. Fidel Guillermo Castro Jiménez y desde Cuba el insigne Doctor y amigo Francisco García Ucha.

Como prelación, quiero aportar a los colegas unos puntos esquemáticos de carácter biometodológico, pero...tengan en cuenta, antes dos aspectos trascendentales:

- 1) El Fútbol es de carácter AUXOTÓNICO (Movimientos cortos, explosivos y acíclicos que se repiten con frecuencia impredecible).
- 2) Tener claro que en el deporte y el entrenamiento deportivo moderno, lo importante es el concepto de RESISTENCIA ESPECIAL COMPETITIVA: La capacidad que tiene el atleta (Futbolista) de adaptarse BIOLÓGICAMENTE, con mayores exigencias, a la competencia.

(El futbolista se prepara para ser capaz de resolver los problemas que se le presenten en la cancha y ser capaz de creárselos al rival).

En base a estos dos aspectos y a la concepción de BCA, comparto con mis colegas, desde Venezuela y desde EFEDA (Escuela de Formación de Entrenadores, Dirigentes y Árbitros de la FVF), las siguientes cápsulas estratégicas, traducidas como puntos o consideraciones esquemáticas (Repito “esquemáticas”, para orientarnos y pensar) (Noveles: Recurrir consultas al Preparador Físico).

- Las habilidades coordinativas se pueden desarrollar hasta los 12 años.
- Evolución de la especie humana: Nacer sin cordales y sin apéndice.
- 11-12 años: Esponja para el aprendizaje.
- Regulación en los movimientos y adaptación de cambios motrices (Las 3 “E”): Efectividad, Eficacia y Eficiencia.
 - Efectividad: Que haga el pase.
 - Eficacia: Que llegue al lugar donde fue dirigido, con la fuerza requerida, dirección y sentido.
 - Eficiencia: Que lo pueda repetir varias veces.
- En Fútbol, hay que reaccionar en milésimas de segundos. Reaccionar y anticipar.
- Acoplamiento. Comunicación Motriz.
- El aprendizaje es una capacidad coordinativa.
- El ritmo es imprescindible para el deporte.
- Agilidad: Precisión, desplazamiento, reacción, anticipación, ritmo, adaptación, frenaje.
- La Fuerza Resistencia eleva la Fuerza Máxima > Fuerza Explosiva: Movimiento acíclico y velocidad > Resistencia a la velocidad.
- Fuerza Máxima: Fuerza Isométrica (Los niños/as futbolistas, no tienen fuerza isométrica. Los únicos niños/as que adquieren fuerza isométrica son los/as gimnastas y, ésta, nunca inducida como carga, sino como aprendizaje del movimiento).
- Resistencia aeróbica (Aumenta paredes del corazón) y capacidades coordinativas (Técnica y táctica).
- Los niños no pueden desarrollar la Fuerza Resistencia, en forma sistemática, hasta los 13-14 años. Debemos aprovechar su excitación para desarrollar la fuerza explosiva.
- 11-12 años: Ritmo de trabajo para ampliar un poco las paredes del corazón y aumentar el volumen de oxígeno.
- Betaendorfina: Hormona que se produce a nivel del hipotálamo y estimula la fuerza explosiva, así como hazañas, quizás increíbles e inesperadas en momentos de apremio.
- Fuerza:
 - Máxima.
 - Explosiva > Pliométrica.
 - Resistencia:
 - a) Isotónica: Hasta el 60%. Se utiliza para activar miofibrillas.
 - b) Isométrica: Sin fuerza máxima elevada, no puede trabajarse la isométrica (Ejemplo: Tensión dinámica).
 - c) Rápida: La máxima isotónica pero con rapidez.
- Del 60 al 95% se busca multiplicidad de miofibrillas (En especial entre el 75 y el 85% con un trabajo de fuerza explosiva).
- De 14 a 15 días se recuperan tendones y ligamentos.
- Desarrollo filogenético: Antes de ciertas edades, los niños no pueden cumplir con ciertas exigencias por características propias del desarrollo filogenético del ser humano (Animal-metazoo-cordados-vertebrados-mamíferos-euterios-homínidos).
- CPR: Creatinfosfato.
- A los 30” de descanso, se recupera el 70% de CPR.
- Al 1’30” se recupera el 87%.
- A los 3’ el 98%
- 4’ - 5’ > 100%
- Alactácido ATP 3” / CPR 6” – 8” / Glucosa Muscular 30” – 40” / 51”
(Todo esto está en dependencia del VO2 máximo y la frecuencia cardiaca máxima)
- Anaeróbico lactácido: Glucosa 3’ - 5’ / Glucógeno hepático 25’.
- Aeróbico: Grasa / Proteínas.
- Ojo con la úrea y el amoníaco > Invasores del atleta.
- Cuidado también con el nivel de resistencia infantil a las catecolaminas.
- AGAB: Ácido Gamma-Amino-Butírico > Se produce a nivel del cerebro y causa fatiga cerebral..
- Causas del calambre:
 - Fallos en irrigación sanguínea.
 - Cambio de temperatura.
 - Baja de Magnesio.
 - Ferropenia.
 - Lacticidemia.

- Puntada a la zona del Hígado:
 - Exigencia de Glucógeno Hepático.
 - Acumulación de metabolitos de ácido láctico cuando las células pasan de la fase aeróbica a la anaeróbica.
 - Inflamación de la Cápsula de Gibsson.
 - Acumulación de gases en el colon ascendente.
- Con niños, no es recomendable trabajar en altas intensidades con más de 6 repeticiones u 8 segundos, ya que entran en ácido láctico y ellos carecen de cantidades significativas de lactato-deshidrogenasa, que es la que ataca al ácido láctico y lo resintetiza..
- Lactato permisible en niños y adolescentes:
 - 4-6 años: 3-6 mml/l
 - 6-9 años: 4-6 mml/l
 - 10-15 años: 6-14 mml/l.
- Solución: Organizar y distribuir las cargas.
- Las grasas pueden empezar a descomponerse a los 32" (La Lipasa las descompone).
- Intensidad 0 : 100-120 fc > Elasticidad y gimnasia inicial.
- Intensidad subaeróbica 1: 120-140 fc.
- Intensidad subaeróbica 2: 140-160 fc.
- Intensidad 3: 160-180 fc. > Aeróbico-anaeróbico > Engrosamos paredes del corazón > Aumentamos el VO2 y podemos aumentar mitocondrias.
- Un trabajo eminentemente aeróbico, hasta 4 mml/l no estimula el potencial aeróbico.
- Lo que garantiza lo aeróbico es la multiplicidad de mitocondrias y ésta se consigue con trabajo anaeróbico.
- La Acetilcolina es el acelerante o acelerador.
- Después de los 16 años, no se puede construir un velocista.
- 75 al 85% explosivo > Aumenta el grosor de la fibra.
- El velocista adquiere velocidad con saltos consecutivos.
- Resistencia: Corazón > Pulmones > Fibra > Mitocondrias.
- Perejil + Miel de abejas: Eleva la hemoglobina en los niños.
- 10-11 años > Edad ideal para aprender fundamentos técnicos.
- EDADES PARA EL DESARROLLO DE LOS TIPOS DE FUERZA
 - Explosiva: 7-8 años (varones) 7-8 años (hembras).
 - Desarrollo muscular: 9-11 años (varones) 9-11 años (hembras).
 - Fuerza explosiva – Desarrollo muscular: 12-14 años varones) 11-13 años (hembras).
 - Entrenamiento combinado: 13-15 años (varones) 13-15 años (hembras).
 - Coordinación intramuscular: Fuerza – Resistencia: 16-17años (varones) 14-16 años (Hembras).
 - Fuerza para Alto Rendimiento: 17años (varones) 13-15 años (hembras).

***OTRAS REFLEXIONES:**

- El entrenamiento es un acto de fe.
- El fútbol evolucionó. (Ahora es científicado).
- El factor más importante en entrenar es SER UNO MISMO.
- Jugar al Fútbol no es entrar a una cancha; es SALIR A LA VIDA.



PERFILAR

Seguimos con las siglas BCA (Balón – Cancha – Actividad)

En las últimas semanas, hubo un colega novel que estaba preguntando sobre “Temporización” y, gratamente, pude observar la gentileza de otro colega (con mayor rutina), quien amistosa y gustosamente le respondió y le habló sobre los apuntes de la materia “Táctica” y le ofreció incluso, hacerle llegar su propio material...¡Enhorabuena!

No voy a acudir, en este artículo, a definiciones de diversos autores sobre “Temporización”; tampoco a lo amplio del concepto; simplemente voy a recurrir a la esencia de “Tomar el timing”, es decir, medir el momento oportuno; ni antes, ni después, sino allí.

Aclaro que voy a referirme a edades iniciales en Fútbol Base (6 – 12 años). El problema al que trato de dar solución es cómo iniciar a los niños la técnica de “Perfilar”, detalle faltó en infinidad de futbolistas que llegan a Sub 17, Sub 20 e incluso a mayores.

Ya sabemos que, en Fútbol, no hay recetas únicas pero, debido a eso, presento mi modesta propuesta pedagógica, por si alguien tiene a bien tomarla como punto de partida para su quehacer.

Anteponiendo mi respeto y admiración al punto de vista de colegas consagrados, como los nombrados en anteriores artículos, expongo mi planteamiento:

- 1) Comenzamos haciendo que los niños nos imiten. Cada uno elige, sin decir nosotros nada, la pierna que va a ir adelante, con la rodilla semiflexionada, y la que va a ir atrás.
- 2) Realizamos nosotros el movimiento, habiendo colocado previamente frente a nosotros, a uno de los niños de mayor destreza, quien intentará driblarnos (indistinto, por ahora, derecha o izquierda). Una pierna adelante, otra atrás, rodillas semiflexionadas, centro de gravedad semibajo, visión al balón, amague y retroceso, sin entrar, por ahora, a quitar el balón. (Retrocedo, al menos, 10 metros en ese accionar).
- 3) Colocamos a los niños en parejas, a los anchos de la cancha o terreno. Cada pareja tendrá un balón. Uno conduce (Con énfasis básico en tres dedos para mayor control. Este ejercicio tiene hincapié en el accionar defensivo; no en la conducción), y el otro, en la posición kinestésica antes referida, amaga y retrocede. Al llegar al final, se cambian los roles. (Hay que hacer primero la demostración con una pareja inteligentemente elegida para tal efecto. Si hay problemas de conducción, en el ámbito ofensivo, seremos nosotros los que hagamos la demostración (conduciendo). Jamás podremos olvidar que, el proceso enseñanza – aprendizaje en el Fútbol, es sensoperceptual.

REFLEXIÓN: En el Fútbol actual, todos deben saber perfilar defensivamente (ofensivamente es más espontáneo), ya que los delanteros deben evitar que se proyecten los defensas contrarios, porque los ataques suelen ser en bloque...¡Todos a perfilar!

- 4) Sentamos a los niños frente a nosotros, a una breve charla que no debe superar los cinco minutos (efectivos).
 - a) Hablamos sobre el concepto pragmático de “perfilar” y “medir el timing” (En el justo momento; ni antes, ni después. Ofensivamente, suele ser relativamente fácil, en estas edades, para un niño “hábil” pero, defensivamente, hay que enseñarlo) (Básico: Explosividad).
 - b) Les hablamos también de cómo se perfila en el Baloncesto. (Ver e invitar a ver partidos de Baloncesto en todos los niveles, o incluir, en el entrenamiento, partidillos de Baloncesto → Intervínculo).

(Una sola sesión no alcanza para lograr nuestro objetivo)

- 5) a) Colocamos a los niños en las zonas aledañas al círculo central. Allí los ponemos a PERFILAR, con simple amague, hasta que estén seguros y entren a quitar. (En estas categorías, muchas veces, un buen amague hace que el contrario nos entregue el balón).
 - b) Detenemos la actividad y explicamos que, en esas zonas “perfilar” se traduce mayormente en invitación forzosa a que el contrario vaya a su pierna menos hábil.
- 6) Enseñemos, ahora, a perfilar defensivamente en el área nuestra. Debemos reunir a los niños / as y explicarles que, el perfilar defensivo en el área, estará en referencia con el arco a nuestras espaldas, es

decir, que nuestra “invitación” será para que el rival, con balón dominado, se vaya hacia la línea porque le evitamos la diagonal.

¿Cómo intentarlo? Ahí va esta receta sugerida:

- a) Supongamos que tenemos entrenando 20 niños / as (Si el número es impar, nos adaptamos o completamos con nuestra presencia). Los / as dividimos, primero en dos grupos de a diez y, después a cada grupo, les decimos que se enumeren, denominando “A” a los pares y “B” a los impares.
- b) Atención: Tenemos dos grupos “A” de 5 jugadores /as y dos grupos “B” de igual cantidad. Los dos grupos “A”, los vamos a colocar en ambos paralelos (postes, tubos, largueros) de la portería. 5 en el izquierdo y 5 en el derecho.
Los grupos “B”, los vamos a colocar a 25 metros (señalizar con platillos o conos) del grupo “A” y a 3 metros de la línea de banda del campo, virtualizando una diagonal (Repasen la explicación hasta entenderla 100%).
- c) Volvemos a recordar que, la referencia defensiva del “perfilar”, será arco a nuestras espaldas y, decimos a los que actúan ofensivos, que conducirán a tres dedos, con su pierna hábil, para mayor control (Pueden alternar la conducción con empeine interno, aunque éste no sea el énfasis de esta sesión).
Los que están en el paral izquierdo, saldrán a perfilar con la pierna derecha adelante (invitarlos a la banda), amagando, y la izquierda atrás, midiendo el timing para entrar. (hay un arquero al servicio siempre). Cuando haya concluido el accionar, el defensor cambia de columna con el ofensivo (“A” con “B”) y el ofensivo pasa a ser defensor.
Los del paral derecho, saldrán amagando con la pierna izquierda adelante y la derecha atrás, en el mismo accionar que el anterior, pero direccionalmente invertido.
- d) Exigir en los partidillos o caimaneras, que se cumplan las normas, y que la palabra “perfilar”, sea instrucción clave para todos los partidos de competencia. (Los énfasis en determinados jugadores, debemos manejarlos inteligente y pedagógicamente, más cuando se trata de desarrollar potenciales o “talentos” en específico y tratando que nadie se sienta excluido /a).

Muy bien colegas. Quizás algunos estarán pensando en la reacción explosivo – defensiva, al lado contrario de donde es driblado, con el centro de gravedad bajo, pero esa clase no viene todavía, porque habría que considerar al contrario habilidoso y, en BCA eso es muy significativo.

4

ENSEÑANDO LA ANTICIPACIÓN (BCA)

En el Fútbol contemporáneo, es muy importante que el / la niño /a, aprenda a anticipar, tanto para robar ofensivamente el balón a los defensores, como para evitar que el ofensivo contrario nos haga daño.

Vamos a dividir a técnica de anticipación en tres fases didácticas y una consideración especial:

Fase 1: Anticipación a balones rastreros.

Fase 2: Anticipación a balones a media altura.

Fase 3: Anticipación a balones aéreos.

CONSIDERACIÓN ESPECIAL: Cuando el contrario protege el balón con pierna opuesta, o incluso utiliza el antebrazo para alejarnos.

(Anticipación= agilidad + explosividad + medida del timing)

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS SUGERIDAS

- 1) Dividimos a los /as niños / as, en grupos de a tres y decimos a cada trío que se enumere. El # 1, tendrá el balón en su poder (un solo balón para cada trío). El # 2 se colocará (estático con las piernas semiseparadas a 15 cms.) al frente , a cinco metros y el # 3, estará detrás del # 2, a medio metro, y será el primer protagonista en la acción de anticipar.
(Hasta ahora, los gestos dirigidos han sido todos de uno contra uno).
- 2) Hacemos ahora la explicación – demostración en cada uno de los tres roles (rol = papel a ejercer). # 1 → Servir el balón con pase de empeine interno al N° 2 (Buscando introducirlo en la separación de sus piernas). # 2 → En posición estática, sin moverse y con las piernas semiseparadas una cuarta o palmo (15 cms). # 3 → Anticipa de la siguiente forma: Una vez a la izquierda, y otra a la derecha. **Cuando toque el turno por la izquierda, se adelantará al # 2, y rechazará el balón con el empeine interior del pie**

derecho, colocando el hombro y el omoplato en el pecho del # 2. Cuando toque por la derecha, hará lo mismo, pero con el pie izquierdo y el hombro y omoplato del mismo lado. (El número de repeticiones depende del nivel de los niños. Fútbol: Aprendizaje Sensorial → Conciencia y Actividad).

3) Ahora nos toca la segunda fase, con balones a media altura, donde emplearemos similar accionar, pero con un pequeño salto para golpear el balón con empeine interior en el aire (Podemos practicarlo primero sin contrario que obstaculice y, cuando creamos que “dominan” con ambas piernas, colocamos al contrario como óbice).

(No olvidar que, en cada fase, los tres participantes deben cumplir con todos los roles).

4) 3ª. Fase: Lo mismo, pero ahora despejando los balones de cabeza (Incluir sin salto y con salto) (Cuidado con los codos).

5) Repetimos las tres fases, pero desde ahora, el número 2 va a moverse un poco para imitar, progresivamente, en lo posible, la realidad de juego. (Tenemos que motivar, animar y corregir constantemente).

6) **CONSIDERACIÓN ESPECIAL:** Reiteramos: Balón en movimiento, llega el contrario primero que nosotros irremediamente, recepción con control orientado o amortiguación. Protege el balón con pierna contraria e utiliza el antebrazo para alejarnos.

Allí hay que enseñarlos a temporizar el timing (Para ello tenemos que demostrarlo nosotros personalmente).

Al ver que no llegamos, porque el contrario llegó primero, retrocedemos unos dos o tres pasos para poder reenfrentarlo en uno a uno y volver a entrar en el momento indicado.

5

AUTOESTIMA EN NIÑOS / AS Y ADOLESCENTES FUTBOLISTAS.

Apreciados y bien ponderados colegas: Recomiendo reproducir y repartir este artículo entre sus jóvenes jugadores /as o colocarlo en cartelera o lugar visible (Ej. Ascensor de un edificio).

REFLEXIÓN: No olvidar que, en niños y adolescentes, el aspecto “Mentalización” puede significar más del 60% de la factible victoria y de su desarrollo futbolístico de proyección.

¿Hablar de Autoestima?

Antes de todo...¿Qué es Autoestima?

Autoestima es fuerza integradora que tiene que ver con estar bien, con salud total. La autoestima une mis partes positivas y negativas y surge en mí, con más fuerza, mi capacidad integradora, curativa, sana.

“Mi autoestima es la base de mi interacción con el mundo que me rodea. Es el fundamento de mi arraigo y ubicación en mi estructura familiar. De mi identificación con mis modelos, de mi relación con lo que me rodea y de mi socialización con los demás.” (Barroso, 1992)

Hablar de autoestima, estimados entrenadores, representantes, docentes, jóvenes, es hablar del concepto que tenemos de nosotros mismos, de cómo nos valorizamos como personas y cómo juzgamos y juzgan los otros nuestro rol en los grupos en los cuales nos desenvolvemos: Familia, vecinos, compañeros/as de clase, grupos de amigos/as, compañeros/as del equipo de Fútbol, Comunidad Educativa, Compañeros de Trabajo...

Hay una autoestima en el niño / a, una autoestima en el atleta y una autoestima en el entrenador, ya que aun en su calidad de seres humanos y roles, son diferentes:

1) Un niño no es un homúnculo (hombre en miniatura), sino, como hemos dicho anteriormente, una unidad biopsicosocial, en proceso de desarrollo, con una esencia de vida de predominio lúdico. El niño puede ser un jugador, ágil, explosivo, técnico, pero no pasa, todavía, a ser considerado como un atleta, aun cuando demuestre potencial talentoso, en este caso (excepción de la gimnasia que es otro apartado especial). El niño / a es el inicio significativo de un proceso de formación. (Por eso en énfasis en BCA para Leit Motiv de desarrollo de los promocionales).

2) El/la atleta ya pasa a ser el elemento del factor agonístico, de competencia o preparación especial, deportista calificado que debe manejar de otra forma el estrés competitivo y el proceso de formación integral, porque ya no es sólo el aspecto lúdico el que entra en juego. Debe compartirlo con otras prioridades, como la del trofeo, la medalla, el récord, y para ello es importante la conformación de la personalidad, desde la atención de sí mismo/a de manera holística.

- 3) El entrenador debe estar claro, como adulto, de sus metas, su status, su rol y su proyección de imagen. Saber que es un líder, docente, padre, facilitador y formador, además de entrenador (en especial de promoción). Saber que es quien va a encender la llama y que su palabra está esperada como el consejo del Sabio y Anciano Maestro Oriental.

Niño, niña, joven futbolista:

Debes luchar por conocerte a ti mismo/a. Descubre tus cualidades tales como rasgos de fortaleza, atributos físicos, tus aptitudes, en especial aquellas por las cuales no has recibido suficiente reconocimiento. (Como la conciencia de tu propio nivel futbolístico de proyección o tu potencial intelectual para los estudios).

Descubre tu propia capacidad, acepta los retos e irás vencéndolos. No pienses que la vida es muy difícil, que nunca triunfarás en nada y que en tu futuro las posibilidades serán muy limitadas. Piensa positivo; con mentalidad de éxito, pero con la conciencia clara de que todo triunfo requiere sacrificio y dedicación. (No olvides que Fútbol y Estudio son dos factores plenamente compatibles).

Pero, un momento: Si logras conformar una autoestima suficiente, debes tener en claro que una de las partes fundamentales de esa autoestima es la calidad de persona, la dimensión humana, el don de gente. No confundas jamás “Alta autoestima” con prepotencia, con sentimiento de maximización, con subestimar a los demás, con ver a los otros por encima del hombro. No pierdas la modestia, la discreción Y LA HUMILDAD. Todo lo contrario: Conviértete en un caudal de orientación y apoyo para aquellos que más lo necesitan. Sé asertivo y proyecta esa asertividad. Sé proactivo en tu equipo, tu salón de clases, tu casa, en el grupo social donde te desenvuelves. Ten siempre a flor de labios una palabra, frase de aliento o consuelo. Una palmada en el hombro para quien la requiera. Una sonrisa para tratar a los demás, pero una sonrisa de cariño fraternal, no de burla, ironía, menosprecio y mucho menos de lástima.

Niño, niña, joven futbolista: Soñar con un mundo mejor, con un País o un Mundo más coherente, con una comunidad más organizada y solidaria, con una Escuela más nutritiva, con una familia más integrada y afectiva, soñar con ser más felices, sentirnos cada vez mejor con nosotros mismos, cada vez más abiertos a los demás. Todo ello es soñar una vida. Es construir un PROYECTO DE VIDA.

Construir un proyecto de vida significa trabajar para alcanzar un desarrollo como persona que puede extenderse a todo nuestro entorno, que mejore nuestras condiciones de vida, que nos permita ser más productivos y alcanzar mayores niveles de bienestar en los estudios, en el Fútbol, en la familia, en la vida.

“Por qué no soñar cuando hay tanto que hacer? ¿Por qué no construir un sueño y trabajar para hacerlo realidad? Atrevámonos a soñar, vamos a autorizarnos a desear con fuerza, a imaginarnos qué queremos hacer por nuestras vidas y a trabajar por conseguirlo. Atrevámonos a construir nuestra vida, sin darle chance al azar, ni permitir que circunstancias externas decidan nuestro camino. Caminemos por las sendas que nosotros mismos tracemos, sintamos el placer de haber decidido y demos gracias a un sueño que se hizo realidad” (“Construyo mi proyecto de vida” Módulo Proyecto de Vida. Ana Cristina Castañeda y col. Ven. 2003).

Calidad de Vida: Es un estado positivo de la salud desde el punto de vista físico, psíquico y espiritual. (Mens sana in corpore sano).

Para ser un/a futbolista integral, debes ser un / a atleta integral y una persona integral.

- 1) Físicamente: Significa encontrarse en buenas condiciones, fuerte, con disposición para el trabajo, resistente a las enfermedades o poder sobreponerse rápidamente a ellas.
- 2) Psíquicamente: Es poder disfrutar, aceptar que la vida tiene una dosis de dolor y prevenir y combatir, tanto el estrés, como la tensión nerviosa.
- 3) Espiritualmente: Estar en paz con uno / a mismo y con los demás. Desde una posición más filosófico – pragmática, podríamos concluir este artículo diciendo que, en el mundo contemporáneo, AUTOESTIMA tiene que ver con sobrevivir exitosa y satisfactoriamente en la Postmodernidad.

Estimulando el PCD (Producto Conductual Deseado)

Es muy importante, para el dominio de los fundamentos técnicos en Fútbol, el aspecto de **coordinación / psicomotricidad**.

Cuando nos llegan niños / as a la Escuela o Equipo de Fútbol, sentimos alegría cuando vemos que es despierto / a, que corre bien, que es peleador / a (competitivamente), con una buena explosividad y, aunque no tenga Fútbol, podemos abrigar la esperanza de hacer de él / ella un / a futbolista; al menos que nos cubra un puesto determinado, quizá como destructor / a, marcador /a o hasta jugador / a de área en estas categorías.

Mas vemos con tristeza que algunos / as pueden observar problemas motores, quizás trastornos, pero lo cierto es que revelan torpeza, descoordinación motriz apreciable para el ojo conocedor y, por lo general, no miden la relación espacio – tiempo, por ejemplo, la acción de patear el balón la hacen antes o después del timing, y desde luego fallan en el intento y, ese fallo, a veces se torna en una patada sin intención que se estampa en la humanidad de otro / a niño /a. (A todos nos llega algún / a jugador / a así y, por diversas razones tenemos que atenderlo pues, no nos queda otro remedio. El problema a manejar es que los / as otros /as suelen ser generalmente crueles y le apartan o no quieren trabajar con él / ella en las sesiones de entrenamiento y fruncen el ceño cuando le damos minutos para jugar en el desarrollo de un partido amistoso u oficial). Si la partida la eligen los niños, él /ella será el / la último /a en ser seleccionado/a o , mejor dicho, aceptado /a obligatoriamente.

Lamentablemente, los representantes se hacen “ciegos y sordos” ante esta realidad y reaccionan, o con apatía, o considerando a su niño como “rechazado” por el entrenador o el grupo de iguales.

REFLEXIÓN: Ese niño / a “marginado /a”, si no triunfa como jugador /a, que es lo más seguro, puede ser útil al Fútbol en otro rol; tal vez como dirigente.

Nuestro reto es trabajar la psicomotricidad, equilibrio y similares (Porque la mayoría de los representantes se negarán a llevarlos al psicomotricista, aun cuando tengan buena posición económica). A veces el problema es de maduración integral, por ejemplo el /la niño / a tiene 7 años de edad cronológica, pero su edad motora es de 5 años
→ Cociente Motor.

Lo correcto es que el cociente motor sea la media entre la edad cronológica y edad motora (Los de “potencial” o “talentos” muestran una edad motora por lo general más adelantada ¿BCA?)

Desde luego, en cuna de talentos, no es extraño encontrarnos un niño superdotado en este aspecto. ¿Genes? ¿Idiosincrasia? ¿Medio Ambiente? ¿Catarsis Lúdica? ¿Potrero? ¿BCA? ¿Juzgue Usted, apreciado receptor!

Nuestras experiencias nos dicen que estos casos excepcionales se muestran, en la mayoría de los casos, a los 7 – 8 – 9 años y todo depende de las oportunidades motrices, apresto y tiempo de juego libre (BCA) con otros niños, aparte, desde luego, de sus condiciones naturales.

En el caso del Fútbol, nuestras prioritarias áreas de interés (aparte del “potencial-talento”) son:

- 1) Percepto motriz.
- 2) Movimientos posturales.
- 3) Coordinación / Psicomotricidad.

Las tres anteriores englobadas en una función de relación, básicamente córtico-podal.

Muchas veces, los movimientos coordinativos encuentran óbice de ejecución en defectos físicos como “pies planos”, aunque otros como “Geno Valgum” o “Geno Varum” son superables, incluso “Pie Equino” ¿Quién olvida al inmortal Garrincha?

Para tratar cualquiera de estos problemas, con probabilidades de éxito, es muy importante el diagnóstico precoz para iniciar los procesos de estimulación y terapias, tanto ocupacionales, como de rehabilitación motriz deportiva, que debe conocer todo buen entrenador de infantiles o, en caso contrario, buscar la ayuda profesional especializada, algo suele ser difícil en estos tiempos postmodernistas de austeridad económica, y se acentúa para quienes trabajamos con niños provenientes de familias de escasos recursos.

Siguiendo la clave BCA surge una interesante reflexión ¿Todas las capacidades motoras son entrenables? (La posible repuesta nos pone a pensar ¿Cierto?).

¿Qué observamos en el /la niño / a cuando nos llega al Equipo o Escuela de Fútbol?

- 1) Conductas Motrices:
 - Equilibrio Estático y Dinámico.
 - Coordinación Corporal.
 - Grado de Efectividad Coordinativa Óculo Manual y Óculo Podal.
 - Capacidad de Respuestas Reflejas.
 - Resultados Observables de la Contracción /Relajación Muscular.
- 2) Concepción Percepto-Motriz del Espacio / Tiempo en lo referente a Estímulo – Respuesta.
- 3) Orientación y Localización Espacial acordes o no al Cociente Motor.

Desde luego, cualquier Psicólogo Deportivo (Honores a Fidel Guillermo Castro Jiménez y Francisco García Ucha), Psicopedagogo, Psicomotricista, Fisioterapeuta, Médico Fisiatra, Traumatólogo, Especialista en Desarrollo Infantil y Desviaciones, Profesional de la Educación Física, Entrenador Consagrado u otro especialista en disciplinas similares, pensará obligatoriamente que deberíamos buscar indicadores normativo – evolutivos desde el momento del nacimiento pero, creemos que, en los países tercermundistas y, en ciertas áreas del primer mundo, esto es prácticamente una utopía, por no decir una falacia (Y que nos perdonen los idealistas, pero la era postmodernista nos obliga a este pragmatismo.)

Vaya adelante nuestra más alta ponderación a Gessel, Mc Grew, Satmback, Flishman, Fitts, Craik, Picq, Vayer, Dupré, Wallon, Guilmain, Rossel, Le Bouch, Boucher, Auconturier, Lapierre, Oseretzky, Brunet – Lézine, Pieron, Zazzo, Bender, Wechsler, Bentón, Klonoff, Christensen, Harrow, Benedett, Peña Casanova, Seisdodos y todos los otros profesionales que, desde el siglo XIX comenzaron a aportar sus valiosísimas investigaciones que sustentan los experimentos y trabajos de hoy en día.

Estamos obviando edades antes de 6 años pues, ésta es la fase etaria que recibimos para trabajar en iniciación.

En un próximo artículo, incluiremos ejercicios para mejorar la coordinación y el equilibrio.

También obviamos los aspectos de lectoescritura y similares, pues esta reflexión va orientada a nivel psicomotor, adaptado al aprendizaje del Fútbol .

Es nuestro deber trabajar bien, pero los representantes deben (deberían) tener muy en claro el nivel donde está su hijo / a y qué estrategias metodológicas utilizamos para tratar de minimizar el problema. (Repetimos: Algunos creerán que marginamos al niño o lo despreciamos).

Para cubrirnos las espaldas y evitar malos entendidos y comentarios subjetivos (Aunque siempre los habrá), debemos llevar un control por escrito de todas nuestras evaluaciones, sesiones y test (Crear planilla. También podemos enviar un informe al pediatra del niño con problemas, para que éste lo reevalúe y remita a un psicomotricista u otro especialista (traumatólogo, ortopedista, fisiatra, según el caso).

Nosotros, sólo somos entrenadores y haremos lo posible dentro de nuestros conocimientos y calidad de trabajo, pero no somos los llamados a aplicar baterías neuropsicológicas, ni otros procedimientos diagnósticos especializados. Baste con nuestros Test y Escalas de Estimación adaptados al grupo de niños / as que nos toque trabajar y, sobre todo, incentivar el BCA.

COORDINACIÓN DE LOS GESTOS TÉCNICOS

Para que un gesto deportivo resulte bien coordinado, deben concurrir los siguientes factores:

- 1) Precisión ligada al equilibrio general.
- 2) Independencia (Acción desligada de los distintos segmentos corporales).
- 3) Adaptación sensorio – motriz (El movimiento debe coincidir con lo deseado y elaborado por el sujeto.)
- 4) Adaptación Ideo – Motriz.
- 5) Buena coordinación óculo – motriz.

¿Requiere el niño / a Trabajo de Coordinación?

ESQUEMA PROPUESTO DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN GENERAL. (6 – 12 AÑOS).

A – *A realizar caminando (10 Repeticiones c/u).*

- Elevar alternadamente los brazos.
- Elevación alterna de rodillas.
- Elevación lateral simultánea de brazos.
- Con los brazos estirados pegar con las palmas al frente y atrás.
- Molinos simultáneos con los brazos hacia adelante y hacia atrás.
- Movimiento de mancuernas con ambos brazos simultáneamente abajo y arriba.
- Movimiento de resortes con ambos brazos simultáneamente. Adelante – atrás.
- Con brazos en cruz, andar con torsión de tronco (Llevar brazo hacia el lado contrario de la pierna que adelanta).

B – *Realizar en Paso Flotante (10 Repeticiones c/u)*

- Paso Flotante (Puños cerrados, con el pulgar hacia arriba, las muñecas a la altura de la cintura. Pequeños saltos con elevación y desplazamiento alternado de los pies)
- Palmas adelante, brazos separados, simultáneos atrás.
- Elevación alternada de brazos.
- Tocar muslos y elevar brazos con torsión de tronco (Alternado izquierda – derecha).
- Semielevación alternada de piernas “ayudando” a bajar cada una, colocando ambas manos sobre la zona del muslo.
- Las manos vuelven a la posición inicial de paso flotante. Separación alternada de las piernas con la rodilla elevada y breve desplazamiento lateral hacia fuera (aductores).
- Con las manos en la misma posición inicial de paso flotante, movimiento similar al anterior, pero ahora hacia adentro. (A cada movimiento, los ejecutantes quedan mirando hacia el lado contrario de la pierna que lo realizó)
- Ejercicios respiratorios a paso flotante (Dos inspiraciones, dos exhalaciones).

C – *Realizar Saltando (Incluir pausa de descanso y recuperación)*

- Tijeras: saltos separando lateralmente y juntando piernas llevando alternadamente los brazos adelante y atrás.
- Compás: Salto separando adelante y atrás), las piernas alternadas y llevando también alternadamente los brazos adelante y atrás.
- Salto con pies juntos. Un brazo al frente y otro en cruz alternando su posición a cada salto.
- Posición de piernas flexionadas, hacia el frente. Brazos en cruz. Cambio de posición en el salto con brazo separado contrario a la pierna que se adelanta.
- Salto sobre un mismo pie. Rodilla contraria se eleva y baja; brazos arriba y abajo simultáneamente (Primero un pie y luego el otro).
- Trotar y dar pequeños saltos elevando alternada y lateralmente las piernas (El brazo del lado de cada pierna que se eleva, también lo hace lateralmente por encima de la cabeza).
- Salto triple a pies juntos.
- Salto triple a pies alternos.
- Saltos sobre pequeños obstáculos (conos o balones).

D – *Ejercicios Libres (Dosificar repeticiones según la edad).*

- Agilidad:
 - Agilidad: Sentarse – pararse. Acostarse – levantarse (Enseñar técnica: Las manos se miran con los dedos frente a frente para que pueda flexionar el codo y, para levantarse, primero las rodillas van al pecho y después, palanca arriba). Volteretas (Con y sin móvil).
- Ejercicios de Equilibrio:
 - Apoyo alterno sobre un pie, saltos con giro, equilibrio en punta de pies, ejercicios de control y equilibrio postural, salto adelante a pies juntos, giro en el aire y caer en equilibrio.
- Lanzamiento de balón con ambas manos alternadamente y luego shoot alternado con ambos pies.
- Ejercicios con cuerpos o aros.
- Rebotar fuerte el balón contra el piso y atraparlo, primero con las manos y después con los pies.

ESQUEMA PROPUESTO DE COORDINACIÓN ÓCULO – MOTRIZ

(En estos ejercicios, se buscará más el dominio de la dimensión corporal, que del balón, el cual vendrá por añadidura.)

- 1) Conducir (caminando) el balón con el pie (cuerpo erguido) (interior y a “tres dedos”).
- 2) Conducir (trotando) el balón con el pie (cuerpo erguido) (interior y a “tres dedos”).
- 3) Pases a un compañero con diferentes zonas de empeine (incluir “tres dedos”) a ras del suelo.
- 4) Recepción de balón con pie, muslo, pecho y cabeza (Enseñar y demostrar a los más pequeños. El balón debe ser N° 3 ó N° 4. (Para los 6 – 7 años, es recomendable pelota inflable o balón de volleyball) (El niño debe familiarizarse con el balón; no tomarle miedo)
- 5) Shoot (alternando superficie de golpeo) hacia un blanco fijo señalado por conos o similares.
- 6) Shoot (alternando superficie de golpeo) hacia un blanco móvil (cono arrastrado o similar)
- 7) Dominio del balón sin que caiga al suelo utilizando pies, muslos y cabeza.
- 8) Ejercicios de control orientado e inmediato pase o shoot.

(Psicomotricidad: Ejercicios estáticos o dinámicos que cultivan la conciencia del propio cuerpo y de la relajación de los músculos, con el fin de mejorar la postura y la coordinación de movimientos).

8

ASPECTOS A CONSIDERAR PARA CONFECCIONAR UN PROGRAMA DE TRABAJO.

- 1) Considerar etapas evolutivas y su desarrollo filogenético (Revisar artículos anteriores de este documento / compendio, en especial el # 2).
- 2) Caracterización del Fútbol como Ejercicio Competitivo.
 - Tipos de Movimientos (Frecuencia en competencia y grupos musculares implicados).
 - Cualidades Motrices Predominantes.
 - Duración del Evento.
 - Rangos de Tiempo Efectivo de Trabajo.
 - Descanso Interencuentro.
 - Rangos de Lactato.
 - Cualidades Psicológicas.
 - % de Grasa Permisible.
 - Composición Corporal Idónea.
 - Esquema Básico de Praxiología Motriz.
 - Basamento Ético (Fair Play).
 - Determinar las Direcciones del Entrenamiento (Condicionante y Determinante)
(Condicionante: Orientación Espacial – Fuerza y Resistencia – Resistencia Aeróbica. Determinante: Agilidad Especial – Aceleración y Velocidad Pura – Perfeccionamiento Técnico – Tarea Táctica Simple).
- 3) Definir : Resistencia Especial Competitiva. (Ya definida en Artículo 2).

(Fuerza Resistencia >> Res. Aeróbica / Capacidad Coordinativa >> Fuerza Máxima → Fuerza Explosiva → Técnica / Velocidad → Resistencia a la Velocidad, a la Fuerza Explosiva y a la Isométrica → Resistencia Especial Competitiva).

BASES DEL APRENDIZAJE TÉCNICO – TÁCTICO

1) PRINCIPIOS DEL APRENDIZAJE:

- Sensoperceptual.
- Conciencia y Actividad.
- Accesibilidad e Individualización.
- Sistematización.
- Incremento Gradual de las Exigencias.

2) A) Métodos del Aprendizaje Técnico – Táctico (I)

- Sensoperceptual: Ver, escuchar, intentar.
- Las Fases y Etapas del Aprendizaje:
 - Inicial: Irradiación.
 - Profundo: Concentración.
 - Perfeccionamiento y Consolidación: Estabilización.

B) Métodos del Aprendizaje Técnico – Táctico (II)

- Sensoperceptuales:
 - Visuales: Directos e Indirectos.
 - Auditivos.
 - Propioceptivos:
 - Alumno (Lo hace regulando el movimiento y adaptándose).
 - Entrenador (Toca puntos cardinales del movimiento en los primeros momentos del aprendizaje).
- Verbales: Explicación, Ordenamiento y Descripción (Profesor – Alumno).
- Prácticos:
 - Aprendizaje: Estandart (Igual – Invariable). Variables.
 - Perfeccionamiento: Combinados, Juegos, Combate, Competencia.
- Capacidades Coordinativas: Adaptación y Regulación.

(El talento puede guardar relación con herencia, edad biológica, medio de vida, edad óptima de selección y estado de salud).

Dos factores importantísimos. Psicológico y Nutricional.

3) FASES DE EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA:

- La Base del Movimiento.
- Eslabón Fundamental.
- Los detalles de la Técnica.

4) LOS COMPONENTES DE LA TÉCNICA:

- Distribución del Cuerpo y de sus Partes.
- Trayectoria del Cuerpo y de sus Partes.
- Amplitud del Cuerpo y de sus Partes.
- Velocidad del Cuerpo y de sus Partes.
- Estructura de las Fuerzas del Movimiento.
- Tiempo de los Movimientos.
- Ritmo del Ejercicio.

(Siempre que Usted provoca un efecto biológico con la carga, debe buscar la adaptación de la carga ¿Cómo? ¿Con las repeticiones!

5) MÉTODOS PARA DETECTAR Y CORREGIR ERRORES

5.1) Para detectar el error.

- Ejecución más lenta.
- Ejecución más rápida.
- Ejecución por partes del movimiento.
- Con filmación.

5.2) Causas de los errores:

- Mala metodología del aprendizaje.
- Mala preparación física.
- Estado de cansancio.
- Mala relación trabajo – descanso.
- Mala demostración.
- Ejercicio inadecuado.
- Mal estado de salud.
- Indisposición psicológica.

5.3) Orden de corrección del error.

- Errores típicos.
- Principales.
- Derivados.
- Automatizados.

10

ALGUNAS PRUEBAS TÉCNICAS SUGERIDAS PARA REFORZAR EL BCA

Objetivo: Medir, mediante escalas de estimación, la destreza del jugador para dominar el balón.

(Escala de estimación del 1 al 5 con criterios de eficiencia respecto al Producto Conductual Deseado – PCD -).

Tópico Básico: Familiarización con el balón.

Contenidos Relacionados: Dominio, conducción, dribbling, pase, cabeceo, tiro a puerta, recepción, control orientado, amague, shoot, introducción a la visión de juego y velocidad mental.

Estrategias Metodológico / Evaluativas Sugeridas:

(Tres Sesiones Continuas de Entrenamiento)

1ª. Sesión (Aspectos) →

- Dominio del balón.
- Autopase y Shoot.
- Conducción.
- Córner.
- Autopase y conducción.

2ª. Sesión (Aspectos) →

- Pase / Control.
- Dribbling / Conducción.
- Recepción / Finta.
- Pase / Recepción.
- Recepción / Pase.
- Control / Salida Orientada.

3ª. Sesión: (Aspectos) →

- Shoots sucesivos.
- Cabeceo.
- Despeje máximo.
- Penalti.
- Circuito.

Con el tiempo: Observar evolutivamente variabilidad funcional y variabilidad física del madurar del sujeto en movimiento.

(Taxativo e inexcusable: Preparación previa de la sesión evaluativa y diseño de la Planilla – Control).

TRABAJANDO EL 2 CONTRA 1 EN CATEGORÍAS INFANTILES

Uno de los factores más significativos en el desarrollo de cualquier sistema, en la buena marcha del patrón de juego y en la iniciación a la táctica en Categorías Infantiles viene representado, además de los ejercicios de “Toma y Circulación”, por el dominio del 2 contra 1. Desde luego, no podemos pretender de buenas a primeras el llegar allí. Existen actividades y sesiones de prelación que van preparando al novel jugador para asimilar la enseñanza y después ponerla en práctica.

Comencemos por aclarar que el énfasis en este proceso va a ser de carácter defensivo pues implicará un objetivo que contiene a) Perfilar. B) Anticipar. C) Amagar. D) Coberturas y otros indicadores de carácter defensivo que permitirán tratar de sacar ventaja del 2 contra 1 (Desde luego cuando los del 2 somos nosotros). (No es repetitivo, sino reforzador).

Ya hemos comenzado, en un artículo anterior con el 1 contra 1, iniciando la enseñanza de los / as niños / as y jóvenes lo que es “PERFILAR”. Para ello, intercalamos ejercicios prácticos con breves sesiones teóricas donde hacemos **nosotros** la pantomima de perfilar y utilizamos a alguno de los /as niños / as que ya domine el gesto para que nos ayude. No olvidemos: El centro de gravedad baja un poco, una pierna adelante y otra atrás (de medio lado) con las rodillas en semiflexión; el amague en el momento exacto; el gesto de corto retroceso y el momento exacto (timing) de entrar a quitar el balón.

Es bueno observar juegos de Alta Competencia por TV o Videos para demostrar cómo perfilan los grandes.

También es importante analizar un partido de baloncesto para detectar cómo perfilan los jugadores en plan defensivo y depende cuál de las piernas va adelante según hacia qué lado quieren “invitar” al atacante (volvemos a insistir como refuerzo).

Hacemos la demostración y enseguida varios ejercicios de uno contra uno, corrigiendo en cada momento necesario.

Luego hacemos ejercicios sobre las diferentes formas que tiene el futbolista para retroceder, según el accionar del juego. Para el retroceso puro, del simple “retrasar”, lo podemos realizar nosotros y después que ellos nos imiten, o podemos colocar un balón delante de cada jugador, hacer que a la voz de “ya” lo salten hacia delante, con las rodillas buscando el pecho y cayendo con la parte de abajo de los dedos del pie (articulación metatarso-falángica) y las rodillas semiflexionadas, e inmediatamente retroceder con las piernas semiseparadas, sin tocar el balón, el cuerpo con ligera inclinación hacia atrás y el accionar correcto de las extremidades superiores, con los antebrazos rozando las costillas intercaladamente.

El retroceso del contraataque contrario con la mirada hacia el balón y corriendo de frente hacia nuestra área y, el retroceso perfilado, cuando debemos enfrentar un rival.

Recomiendo el siguiente ejercicio para emplear las siguientes formas de retroceso:

- a) Dividimos la cancha con cuatro líneas iguales. La primera arranca en una línea final de un lado, la segunda a tres metros fuera de la 16.50 con una fila de platillos (entiéndase “fila” y no “columna”) separados cada uno tres metros laterales del otro. La tercera fila de platillo irá colocada a tres metros fuera de la 16,50 de la media cancha contraria y la cuarta línea será la final de la otra media cancha a la altura de la línea de meta.
- b) En la primera línea, frente a cada platillo, estará un jugador, preferentemente ofensivo, con un balón en los pies. Metro y medio al frente de cada jugador con balón, se colocará un jugador defensivo. Entre el jugador y el platillo que quedará detrás de él. (el platillo que le corresponderá, desde luego).
- c) A la voz de “ya” (o al sonar el pito, según prefiera el responsable de la actividad), los ofensivos arrancarán lentamente, conduciendo el balón en línea recta hacia el frente (recomendable a “tres dedos”, combinado con empeine interior). Los defensivos que están frente a ellos harán el primer retroceso puro, hasta llegar a la primera fila de platillos (que la tendrán atrás, aproximadamente a 17 metros). Es menester aclarar que este retroceso será el que identificamos como “puro”, es decir “retrasar” (recuerden el que hacían después de saltar el balón). Al llegar a la línea de platillos, los defensores se detienen mirando a los ofensivos quienes se detendrán aproximadamente a dos metros de ellos.

- d) Cuando de nuevo suene el pito, o se dé la voz de “ya”, se reiniciarán las acciones hasta la siguiente línea de platillos. Los ofensivos volverán a conducir lentamente de frente y los defensivos retrocederán, pero ahora como si se tratase de un contraataque rival, es decir, corriendo de frente hacia su área, pero con la vista en el balón, para lo cual, indudablemente, debemos voltear la cabeza hacia atrás. Así, hasta llegar a la línea de platillos donde se detendrán y los que tienen balón, harán lo mismo a tres metros de ellos.
- e) Cuando suene el pito de nuevo o se dé la voz de “ya” los atacantes comenzarán a llevar el balón y los defensores retrocederán, pero esta vez PERFILANDO hasta encontrar el momento oportuno para enfrentar al rival. (Al llegar a la línea final, concluye el accionar y hay cambio de jugadores o de posición o la simple macropausa).

Las series y las repeticiones dependerán del nivel del equipo o selección a su cargo. Generalmente, de dos a tres series, de dos a tres repeticiones, con 30” de micropausa y 2’ de macropausa.

Todos, inclusive los arqueros, deben participar en todos los roles, con la referida dosificación de cargas de acuerdo al énfasis posicional, porque en el Fútbol de hoy, todos deben luchar por la polivalencia, la multifuncionalidad, es decir, hay momentos en que todos atacan y todos defienden. (Es más, podemos incluir un concepto más revolucionario y vanguardia: MULTIPOLARIDAD)

También debe enseñarse a los jugadores que, si están perfilando y el delantero tiene la destreza para lograr driblarlos por el otro lado, la reacción debe ser girar por el lado contrario para enfrentarlo de nuevo, y para ello es importante que esté bajo el centro de gravedad (Cuidado con este accionar en áreas cercanas a nuestra portería, ya que si contrario es habilidoso y desequilibrante, nos va a dejar sin cintura y, por ende, nos superará).

Una vez que los muchachos saben y están conscientes de los que es “perfilar”, “Anticipar”, “Retroceder”, “Enfrentar” y todo lo que conlleva la concepción defensiva básica, están listos para practicar el 2 contra 1 con cobertura.

En toda la mitad (Media cancha, centro del campo) colocamos a la izquierda dos columnas de defensores, quienes actuarán en pareja. A la derecha, una columna de jugadores ofensivos. Al lado de la columna de defensores, colocamos una cantidad de balones que van a ser servidos POR NOSOTROS MISMOS (Entrenadores).

Explicamos en qué consiste el ejercicio. La primera serie se realiza “haciendo sombra”. La segunda con realidad de juego cuidando que no se lastimen.

Como estamos del lado de los defensas, en voz baja les damos la orden que “arranquen” mientras lanzamos un pase al primer delantero de la derecha, el cual con control orientado lo dominará y llevará conduciendo hacia el área contraria con intenciones de driblar, en caso de ser necesario. Los defensores NO pueden ir los dos hacia el delantero, sino que uno va hacia el jugador y el otro va atrás.

En esta primera fase, el que va hacia el jugador PERFILA, pero sólo “hace sombra”, es decir, se deja driblar, para que su compañero defensivo sea quien entre y él corra atrás a realizar la cobertura. Las repeticiones dependen del dominio. Se va repitiendo con cada trío haciendo los correctivos necesarios. En la segunda fase, ya no se hará “sombra” sino que se entrará en realidad de juego.

Recomiendo diseñar una sesión también para que intervengan los laterales desde su zona, ya que aquí, aparte del simple 2 contra 1, estamos trabajando la cobertura en diagonal, asistencia y permuta defensiva.

Reitero: Todos, absolutamente todos, deben aprender a PERFILAR. Es obvio, desde luego, y sin intención de menospreciar, que también Usted, Colega Entrenador, debe dominar ese “perfilar” porque NADIE PUEDE ENSEÑAR LO QUE NO SABE.

12 REFLEXIÓN FINAL

No hay duda que hoy en día, el Fútbol ha evolucionado, ya que ahora, es científicado.

Las relaciones entre lo agonístico y lo recreativo para niños, la realización lúdica y el estrés competitivo, la presión de padres y entrenadores y todo lo relacionado con el tema, bien expuesto por colegas como Horst Wein y Gotzón Toral Madariaga.

Pero, a veces, en ciertos lugares del orbe, son los propios padres, Colegios o Clubes, los que exigen competencia y organizan Ligas.

Al Entrenador no le queda otra que trabajar y buscar la inteligencia adaptación. (La nevera no se llena con idealismo. Contrastes inevitables entre el ser y el deber ser).

Ese es el fin subyacente de este documento / compendio: Crear una simbiosis, un puente entre el ser y el deber ser.

Los procesos sistemáticos, hasta el momento, han comenzado internacional / oficialmente en Sub 17, más las exigencias y próximos planes de competencias oficiales, obligan a ir más temprano al trabajo en las fases etarias, ya que, desde SUB 17, aparecen jugadores que se insertan en el trabajo de élite y, para que el proceso sea exitoso, no es sólo el talento, sino las horas de trabajo.

Tomando como ejemplo jugadores de primera línea nos preguntaremos ¿Cuántas horas de trabajo tenían Beckham, Figo, Ronaldo, Raúl , Zidane, Ronaldinho, Vieri, Nesta, Crespo al llegar al Alta Competencia? ¡Sin duda, más de 10. 000!

Si bajan las edades competitivas, el trabajo científico y sistemático deberá comenzar a los 12 años y la prelación mucho antes (8 años)

Por ejemplo, Venezuela, si desea surgir en el ámbito futbolístico, no puede quedarse rezagada o de brazos cruzados a esperar el anuncio de una eliminatoria, ni tampoco a tentar la suerte de que aparezcan talentos cual flores silvestres en algún lugar recóndito. Debemos trabajar con todo para buscar, no sólo el futbolista de Alto Rendimiento, sino el desestabilizador, el desequilibrante, el elemento capaz de cambiar el curso del partido con un destello de genialidad, con una oda al acertado oportunismo.

En nuestra referencia, el deporte de iniciación y desarrollo debe ser la base del Alto Rendimiento Competitivo Futbolístico.

Es por ello que la formación de nuestros entrenadores de infantiles debe considerar que no podemos frustrar la próxima carrera del niño, traumatizándolo con presiones generadoras de estrés, conducentes no a ganar, sino a evitar perder.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS RECOMENDADAS Y CONSULTADAS

- 1) Web. www.entrenadores.info
 - “Entrenamiento Técnico Táctico 6 – 18 años. Prof. Bernabé Herráez. (España)
 - “Conceptos de Entrenamiento para Fútbol Infantil” y “Proyecto para Divisiones Inferiores”. Prof. Hildemar Cimolini, Argentina.
 - “Propuesta Medida Fútbol Infantil” Prof. Jorge Díaz Otáñez, Argentina.
- 2) Documentos de mi autoría en www.entrenadores.info
 - “Didáctica de los gestos técnicos por el Método del Desglosamiento”.
 - “Escuela para Arqueros”.
 - “Aproximación a una Caracterización Analítico Conceptual del Fútbol”.
- 3) “Fútbol a Medida del Niño” Prof. Horst Wein, Alemania.
- 4) “Dejad que los niños y niñas jueguen” Prof. Gotzón Toral Madariaga y col. España.
- 5) http://ffm.futbolbase.com/expertos/rincón_formador.htm
- 6) www.elfutboldemoncany.com.ar
- 7) “El Proceso del Fútbol Formativo” Prof. Hugo Comesaña, Argentina, Pág. www.efdeportes.com

Con los mejores deseos de que sea de utilidad, les dice “hasta luego”, desde el trópico...

Jesús Armando González Rodríguez.-