

# dejad que los niños y niñas *jueguen*

*Entrenamiento integral y comunicación positiva ■*

*Gotzon Toral Madariaga*

*Angel Vicente Tapia*

*Irene García Ureta*





Bizkaiko Foru  
Aldundia  
Kultura Saila

Diputación Foral  
de Bizkaia  
Departamento de Cultura



Bizkaia  
kirolak

Portada: Estudio de Diseño gráfico de  
la Facultad de CC. SS. y de  
la Comunicación de la UPV-  
EHU.

Ilustraciones: Gabriel Otalora

A cartoon illustration of a light brown horse with a yellow mane and tail, wearing a blue tank top, red shorts, and blue sneakers with white stripes. The horse is holding a torch with a blue handle and a flame that transitions from yellow to orange to red. The horse is in a dynamic, forward-leaning pose.

*dejad que  
los niños y niñas*

# **jueguen**

*Entrenamiento integral y comunicación positiva*

Gotzon Toral Madariaga

Angel Vicente Tapia

Irene García Ureta



A Julen, Agueda, Maialen, Eneritz, Laida y Pello, para que no pierdan nunca las ganas de jugar

## INTRODUCCIÓN

---

Una de las leyes más celebradas de Murphy sostiene que la cantidad de inteligencia en el planeta permanece estable mientras la población aumenta sin parar. No se sabe que su afición al fútbol inspirase tanta ironía, pero muy bien pudiera serlo. También las cuentas de este deporte están por las nubes, a pesar de que no abundan en inteligencia: nunca hubo tantos encuentros de fútbol, ni tantos millones en juego, sin embargo, existen serias dudas de que haya mejorado la calidad del servicio.

Es un bostezo interminable ver partidos y más partidos donde, en lugar de jugar, ambos equipos se afanan por acabar con toda posibilidad de juego. Por lo demás, a la hora de explicar cualquier situación, en vez de estrujarse el magín en busca de argumentos más sólidos, la gente se cierra en banda: fútbol es fútbol, y se quedan tan anchos. Así que una de dos, o todo el mundo sabe de esto, pero se lo guarda como oro en paño, o es muy poco lo que se conoce y ¡oiga! ¿para qué más?

Haga la prueba: intente explicarle a un amigo que va a escribir un libro acerca del fútbol –no cometa la imprudencia de añadir que se refiere al fútbol invisible, las categorías inferiores del fútbol base—. De primeras observará que le mira raro. Quizá piense usted que no confía en su competencia sobre la materia. Tampoco es eso: si su amigo es medianamente futbolero, enseguida le dará el golpe de gracia: ¡pero si está todo inventado!.

No hay noticia de otro gremio o deporte –excepción hecha de las loterías, pero ni por esas– tan poco dado a hacerse un chequeo a fondo para conocer su estado de ánimo, y prepararse para lo que venga. Aquí el que sabe sabe, y todo de un día para otro. Una chapuza, para entendernos. Esta resistencia a la innovación, combinada con la práctica ausencia de planificación nos ha dejado a merced de los hábitos más rancios: ¡Que inventen ellos! y, claro, así nos luce el pelo: a verlas venir, y pasar de largo.

Ahora mismo, el pelotazo del fútbol ha alcanzado proporciones siderales. Cuando hay tanto dinero rápido por medio, a la vez que la codicia, se mete el susto en el cuerpo. Es tal la racanería de los equipos que, en lugar de echarse hacia delante, juegan con la mirada puesta en el retrovisor. El miedo a perder borra del campo la ilusión de ganar. El deporte más popular del mundo se pone en venta y obtiene una promesa de rendimiento ilimitado a costa de renunciar al fútbol, librándose del buen juego.



Pues bien, arrinconadas en la cara oculta de este planeta del fútbol están las categorías inferiores, donde bulle la imaginación y el juego más prometededor de muchísimos niños y de un número creciente de niñas que disfrutan del buen juego. Con tiempo para madurar y, todo hay que decirlo, una falta de liquidez enorme que debería mantenerles a salvo de las ambiciones de los adultos.





Pero ni por esas. También este panorama cambia a ojos vista: la impaciencia del fútbol profesional ha alcanzado la orilla misma de la infancia. La quinta del biberón –integrada por criaturas en edad escolar– trata por todos los medios de imitar a sus mayores practicando un fútbol de adultos en miniatura, lo que no deja de ser una metedura de pata. ¿Cuándo van a jugar y pasarlo bien? Si no se divierten, ¿cuánto tiempo aguantarán una faena tan exigente?

En las ciudades hoy es imposible el juego libre en la calle. Con menos espacios públicos, muchas más opciones a su alcance, y estilos de vida más sedentarios, entrenan bajo la disciplina de equipos escolares o de barrio, donde un ejército de voluntarios enseñan lo que pueden. La fiebre del fútbol extiende una nueva modalidad de escuelas privadas, a donde acuden los críos desde bien pequeños, como quien va a una academia de inglés a labrarse un porvenir.

Funcionan a toda máquina con el fin de prepararles para un futuro más competitivo: ¡no hay tiempo que perder! Tanta obsesión por la inmediata puesta a punto acaba de un plumazo con el juego y la diversión. Y los resultados hay que ponerlos en cuarentena: ¿les estamos preparando para que sean adultos de provecho, o estamos arruinando su infancia? Desde el título de este libro, los autores hacen suya la misma inquietud de la Asociación Let the children play: se les está negando el más elemental derecho a jugar, y a ser niños.

Hay demasiada prisa por llegar a ser campeones como sus ídolos, de manera que les conducen al galope, con ritmos, competiciones y entrenamientos igual que los mayores. Tanta presión ambiental, la carencia de medios, y las limitaciones de buena parte del personal voluntario convierten este juego en una actividad de alto riesgo, minando su afición. Hay que dejarles más a su aire para que se lo pasen en grande: tienen que jugar y crecer a un tiempo.

Se necesita un plan de entrenamiento integral, el reciclaje de los monitores, apoyo de los padres, buen ánimo... y lo más difícil de todo, un recurso cada vez más escaso: paciencia. Hay que darles tiempo, respetando su reloj biológico. Sin olvidar que el deporte está a su servicio, y no al revés: primero son ellos, y después el deporte. Sea el que sea.

Al poco de empezar a darle vueltas a esta especie de manual surgieron las primeras dudas: ¿a quién diablos interesa un libro así en un mundillo tan reacio a los cambios?, ¿a quién le importa un pimientito cuando en cada campo hay más entrenadores que aficionados? Y otros tantos expertos sentados delante de televisiones y radios. Y eso, que no hay costumbre, ¿quién va a leerlo?



Pues tampoco es eso. El tópico que pesa sobre este deporte no hace justicia a quienes lo queremos tanto. En todo este tiempo hemos tenido la suerte de conocer a mucha más gente –profesores de educación física, monitores de deporte escolar, psicólogos, no pocos padres y madres, y una nueva generación de entrenadores– que se hace las mismas preguntas. Nuestro agradecimiento a todos por su generosidad, y porque estas líneas –obvio es decirlo – se inspiran en su propia experiencia.

Nadie debería engañarse pensando que tiene en sus manos un catálogo de recetas que valen tanto para un roto como para un descosido. No es eso, y además es imposible: aplicar la terapia adecuada para cada grupo es virtud y oficio del buen entrenador. Nadie mejor que el preparador conoce las necesidades de su equipo.

Entonces, ¿qué se le ofrece aquí? Vamos por partes, como Jack el Destripador: en el primer capítulo se llama la atención sobre la conveniencia de adaptar el fútbol a los niños y niñas, y no al revés. Claro que es una faena para el entrenador, pero es lo suyo, como jugar es propio de las criaturas. En el segundo capítulo se da cuenta de procedimientos para hacer un buen entrenamiento con balón, más de su gusto. Tal y como es el juego.

También nos hemos atrevido con un plan de tres etapas, que el lector descubrirá en el tercer capítulo. A diferencia de otros listados de ejercicios que se pueden consultar, presentamos un modelo de planificación por objetivos, y la correspondiente evaluación de los progresos individuales y del grupo. En el último capítulo se hace hincapié en una comunicación positiva, personalizada, y, en definitiva, en un aprendizaje verdaderamente motivador, porque si no, no hay manera.

Para que se sientan a gusto y despierte todo su talento deportivo, se necesita una preparación integral de calidad. Si queremos que vayan a más, hay que animarles, dejarles pensar por sí mismos, y hacer que aprendan de sus errores, perseverando en las dificultades. Sólo así aprovecharán todos los beneficios de una actividad de equipo en la que conviven con otros jóvenes –no sólo de su club, también de los demás grupos– asumen responsabilidades, y tienen que aprender a manejarse en situaciones de tensión..

Esto, y mucho más es lo que sigue. Puede leerse en el orden que se quiera, al gusto de cada uno. Finalizada la obra, los autores confiesan que la primera búsqueda de material destinado a tantos entrenadores voluntarios, tomó después un nuevo rumbo, resultando una lección para nosotros mismos. Un



aprendizaje que nos gustaría compartir con tantos padres y madres que se desviven por sus pequeños, y pueden desanimarles sin saberlo.

A quienes no alcanzan a ver otro valor que los resultados contantes y sonantes, recordamos que estos niños y niñas viven el deporte como una escuela de la vida, tan maravillosa como necesaria para el bien de todos. Deseamos para el fútbol la misma esperanza que el poeta Jaime Gil de Biedma reivindicaba en el arte: *El juego del arte no es un juego*. Con Eduardo Galeano lamentamos que sea cada vez más difícil ver fútbol interesante, por el peso de los intereses creados.

Nadie dice que sea tarea fácil, pero el reto es verdaderamente atractivo. Se trata de hacer posible lo que es necesario: dar pistas para que cada monitor evalúe su labor y organice mejor su propio itinerario. Para que los padres animen sin interferencias negativas. Para que los niños y niñas jueguen y crezcan en todos los sentidos.

A todos trae cuenta enriquecer la calidad de una experiencia deportiva a la que van —vamos— a dedicar tanto tiempo y esfuerzo. En la misma medida aumentará la calidad de vida de los pequeños, así como el bienestar de todos. Si disfrutan de nuevos hábitos más activos y saludables, conseguiremos que no abandonen nunca un estilo de vida ciertamente recomendable. Entonces sí, llegarán tan lejos como puedan en este deporte y, sea cual sea el resultado final de su trayectoria futbolística, habremos ganado de todas todas.





## I. UN PASO EN FALSO

---

A nadie se le oculta que el fútbol da mucho que hablar, pero también da que pensar. El sociólogo Eric Dunning señala tres poderosas razones que hacen de este deporte el mayor espectáculo de masas de nuestro tiempo: es una generosa fábrica de emociones, se ha convertido en uno de los principales medios de identificación colectiva, y, por si fuera poco, el fútbol pasa por ser una de las claves que da sentido a la vida de muchas personas. Realmente cabe preguntarse: ¿hay quién dé más por menos?

Lo que pasa es que a la gente se le desata la lengua de la emoción, de manera que en los campos de fútbol suele haber más verbo que seso –por ejemplo, a falta de mejores argumentos, enseguida se echa mano de los atributos masculinos– ... Los hay también que se lo toman a chirigota, y luego están los que viven el fútbol como un thriller, a modo de ajuste de cuentas con su propia vida.

Aquí se advierte del disparate que es convertir un deporte tan atractivo en una mala experiencia para muchos niños: se preparan desde bien pequeños, seducidos por este juego, pero, antes de llegar a la adolescencia, salen de estampida. En lugar de contagiarles el entusiasmo por el fútbol, la impaciencia o el delirio de los adultos, obsesionados con la superproducción de estrellas en serie, desgasta su afición. El sueño de muchos pequeños puede tornar pesadilla cuando **se juega con ellos, en lugar de dejarles jugar:**

- Haciendo un equipo titular, y condenando al banquillo a todos los demás.
- Atosigándoles con instrucciones que no entienden.
- Exigiéndoles rendimientos para los que no están preparados, al punto de que el miedo al fracaso les quita las ganas de jugar.

Tan impropio es el comportamiento de quienes les apartan a las primeras de cambio, como la actitud de aquellos que, de buenas a primeras, les suben a una nube, y luego los niños ya no pisan tierra, de manera que, ante la primera dificultad, corren el riesgo de darse un batacazo, del que no levantarán cabeza fácilmente. Si bien se mira, es la misma obsesión por el rendimiento inmediato del fútbol profesional que ahora invade las edades más tempranas, y estropea la afición, vaciando este deporte de su contenido más lúdico.





En muchos equipos se enreda a los jugadores con mandados que ni entienden, ni vienen a cuento, incluso antes de dar los primeros pasos. Con toda la buena fe que se quiera, pero falta la cordura necesaria para no perder el hilo de un aprendizaje sin prisas, más seguro, y progresivo. Un proceso de maduración personalizado y del grupo, de distintas velocidades, inspirado en una planificación a más largo plazo.

En lugar de confiar en el grupo de jugadores que han reunido, los clubes más pretenciosos se dedican a parasitar a los demás equipos, desestabilizando a propios y ajenos. Hay clubes de barrio que ya desde los seis años persiguen a los jugadores más adelantados de otros grupos con ofertas de fichajes y promesas sin cuento. Al final se organiza un mercadillo de cromos –a imagen y semejanza de los adultos– sin darse cuenta de que juegan con las ilusiones de los niños.

En el lado opuesto están los que reaccionan contra esta agresión al deporte recreativo, rechazando absolutamente la competición, porque sólo ven en ella los efectos más negativos, propios de una mala organización, y de los erróneos planteamientos que se han descrito más arriba.

Desde nuestro punto de vista, la competición bien entendida tiene el interés de una prueba en la que se divierten, a la vez que miden sus fuerzas los equipos. Hay que tomarla en su justa medida, dándole la importancia que tiene, ni más ni menos. Todo el mundo quiere ganar, y a nadie gusta perder, pero conviene tener muy claro que el marcador del partido no es el único beneficio, ni la imagen más clara de los progresos individuales y del equipo, que es aquí de lo que se trata.

La disputa de un partido es una buena experiencia para estimular su afán de superación en esta sucesión de pruebas –no otra cosa es todo proceso de iniciación– que apenas acaba de empezar. Si no se nos va de las manos, puede ser un recurso estimulante para su formación: aprenderán que hay que sudar la camiseta y apretar los dientes, apoyándose en sus compañeros, para conseguir las metas propuestas. Cualesquiera que estas sean.

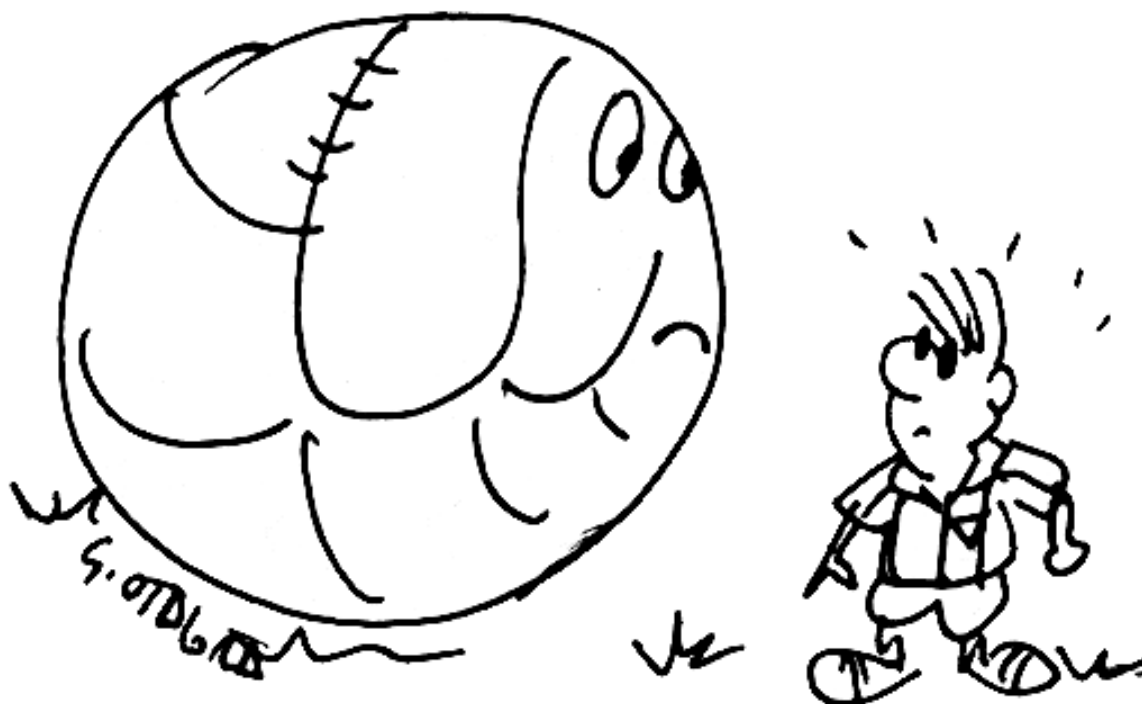
Fijarse sólo en el tanteo responde a una visión del juego muy empobrecedora que frena el crecimiento del menor. Cuando se impone este mensaje tan corto de miras, en lugar de progresar se estancan: se da por bueno el nivel alcanzado por los más adelantados, al igual que la torpeza de los que van a la zaga.



Para que el fútbol básico sea vivero de buenos jugadores y mejores personas, tienen que pasarlo bien, dedicarse a lo suyo, aplicarse en la mejora de su juego, sentir que sus esfuerzos no son vanos, que están aprendiendo...y no apurarse tanto por un éxito –o un fracaso– tan rápido como pasajero.

El entrenador ha de buscar el progreso de todos sin hacer comparaciones de unos con otros, proponiendo retos personales –a la medida de cada uno– y animando, a la vez que evaluando, los esfuerzos que hacen por mejorar. Sin perder la cabeza, con mucha paciencia y confianza, sabedor de que, como el buen fruto, los jugadores necesitan tiempo para soltarse y alcanzar su punto adecuado de maduración.

A pesar de todo, erre que erre, en muchos sitios entrenan justamente al revés: se les mete prisa por todas partes, y luego se llevan las manos a la cabeza por la estrechez de miras de las nuevas hornadas de futbolistas que se impacientan, no saben esperar, o se vienen abajo en las situaciones adversas.





Horas antes de conseguir la Copa América al frente de la selección colombiana, Francisco Maturana señalaba hacia dónde va el fútbol: **Hacia el negocio.** Se puede decir más alto, pero es difícil responder más claro: Es más el ruido que el contenido futbolístico. Con un problema: Europa no deja terminar de crecer a los jugadores. Deja sólo en gran jugador lo que pudo ser una gran figura. Antes había mejores jugadores. Tenían un proceso natural de crecimiento. Ahora es muy artificial, crecen a empujones y titulares.

### ***Piano, piano se va lontano***

Los maestros advierten de la existencia de un grave déficit de atención y motivación en las aulas. Denuncian que la sociedad se desentiende de la transmisión de valores, actitudes y comportamientos cívicos, como si ésta fuera una tarea reservada en exclusiva a la escuela. Se descuida la educación afectiva mientras crece el número de personas con un desorden emocional de preocupar.

Todo el mundo se hace lenguas del fracaso escolar, mientras se oculta la realidad del fracaso deportivo, que muchos escolares viven de manera aún más dramática, habida cuenta de las expectativas y del reconocimiento social del fútbol. Con este panorama, resulta paradójico que se tome tan poco en cuenta el valor formativo del deporte, desperdiciando la ilusión y el esfuerzo que los niños y niñas ponen voluntariamente en su preparación y, más en concreto, en la labor de equipo que entraña el fútbol.

Muchos educadores ven en esta afición al deporte el estímulo necesario para enseñar deleitando. Es claro que el fútbol puede nutrir a los escolares de experiencias y comportamientos deportivos que les ayuden a ser mejores personas. En la práctica, sin embargo, la preparación de estos jugadores se devalúa, pasando muchas veces por alto los valores deportivos, al tiempo que se les anticipan exigencias que están fuera de lugar. Se olvida lo más importante: en la edad escolar, lo primero es educarles a través del juego.

Realmente hay que ser muy brutos, o muy despistados para ignorar las más elementales normas del comportamiento deportivo en la preparación de estos niños y niñas. **En un deporte de equipo es más fácil entender la necesidad de colaborar con los demás.** Silvio Trentín es entrenador, y sabe que los buenos hábitos dentro y fuera del campo, son más que palabras. Valen su peso en oro: Sabes que por respetar a aquellos que lucen la misma camiseta muchos, se cuidarían de no tirar por la borda toda una semana de

trabajo en una salida a algún boliche el viernes o sábado antes del partido. Por compañerismo cuántos asistirían a todos los entrenamientos semanales y trabajarían a full en cada uno de ellos para el domingo estar 100% y codo a codo con los demás jugadores, para pelearla en cada rincón de la cancha. Cuántos jugadores asisten en forma salteada a los entrenamientos, poniendo mil excusas y por lo general son los mejores dotados, las estrellitas del equipo. Mientras la mayoría trabaja a conciencia con la esperanza de obtener lo mejor en el próximo partido... pero ojo, porque, al final, esa falta de compañerismo juega en contra, en algún momento, juega en contra del equipo.

**Adoptar continuamente soluciones basadas en el juego limpio contribuye a modelar un comportamiento leal y generoso.** El reconocimiento de su valía les hace sentirse mejor, con más confianza en sí mismos. Pero es grande la tentación de iniciarles en este deporte por la puerta falsa, tratando de sacar una dudosa ventaja —de un día para otro— por los medios que sean.

Viviane Reding, a la sazón Comisaria Europea de Educación, Cultura y Deportes, no tiene dudas al respecto: *prefiero a un joven que esté en un club intentando dar una patada a un balón que a otro en la calle haciendo estupideces.* La misma Comisaria ha denunciado también la aparición de nuevas formas de esclavitud moderna al amparo de este deporte: *Hay algunos clubes que tratan a los jóvenes traídos de terceros países como verdadera mercancía de cambio, no como seres humanos. Y si no dan resultados los echan a la calle.* El tráfico de niños de catorce años desde Brasil y Argentina plantea un dilema difícil de resolver; toda vez que, en muchos casos, es la única vía de escape que tienen ellos y sus familias. El fracaso puede devolver a muchos jugadores a la condición de niños de la calle.

De todo hay en este escaparate de fama y fortuna: el fútbol, como cualquier otro deporte, no es bueno por sí mismo, ni tampoco lo contrario. Depende del trato que le demos: entre todos hacemos que sea una experiencia mejor o peor; según a qué jugamos, es decir, dependiendo del significado que damos al entrenamiento, los partidos, marcadores etc. El deporte más popular del mundo debe soportar, además, las servidumbres derivadas de su mutación en negocio de dinero rápido que pone precio a todo lo que se mueve y desconoce el valor de nada.

Por ignorancia, falta de medios o por una ambición desmedida, ya desde el fútbol más básico, se les prepara con criterios raquíticos, centrados exclusivamente en la comparación con los demás y el resultado del próximo parti-





do. Cuando se adopta este patrón de funcionamiento, la clasificación pasa a ser la medida, marcar goles la nota, y la ambición de ganar, una exigencia a menudo más frustrante que otra cosa, porque muchas veces no está a su alcance, y porque se orillan los objetivos más valiosos, que no son otros que pasarlo bien y buscar la mejora individual y del grupo.

Cada vez se les pide más prestaciones, más deprisa, perdiendo de vista el bienestar del propio jugador, al igual que la preparación para su rendimiento óptimo en un plazo razonable, necesariamente más largo. A los mismos jugadores, tan pronto se les sube al podio como se hace una escabechina con ellos, olvidando los altibajos propios en la maduración del futbolista.

Con tanto apremio no les dejan hacer lo que más les gusta, es decir, jugar. En lugar de estar a lo que están, a menudo se les ve en baba, más pendientes de lo que pueda pasar —de lo que piensan de él, o de los cambios de humor del entrenador— que de su propio juego ¿Cómo van a jugar al fútbol si se sienten marionetas que padres y entrenadores manejan a voz en grito?





No termina de entenderse que **ganar en el fútbol básico es mejorar individual y colectivamente**, practicando un ejercicio saludable que han elegido de forma voluntaria. A entrenadores y padres compete la tarea de premiar este afán de superación que sólo fructifica merced al disfrute del juego y el estímulo de los retos que pueden asumir en cada momento.

Mientras en la base de este deporte se experimenta con niños cada vez más pequeños, utilizando las malas artes del fútbol adulto, paradójicamente, en la élite del fútbol profesional va tomando forma un nuevo discurso. Un antídoto eficaz para salir del bajón de ánimo al que conduce el exceso de presión: sin alegría, sin ganas no se puede jugar a tope.

Johan Cruyff lo explica con meridiana claridad: *la presión se hace sobre el balón, no sobre los jugadores*. Tampoco se trata de un lamento por los años de fútbol que fueron y ya no volverán. Desde la primera línea del fútbol profesional, Jupp Heynckes planteaba la misma exigencia al Athletic en vísperas de un partido especialmente comprometido ante el Barça: *Es necesario estar a tope desde el principio, pero también con ganas de jugar bien al fútbol. Con presión no vamos a poder jugar bien. Esto es un deporte y hay que tratar de disfrutar*.

### **Con los niños y niñas no se juega**

En el fútbol básico, hoy se está negando a muchos pequeños el derecho y el placer de jugar; en virtud de no se sabe muy bien qué rigor científico, por el cual se busca acelerar la preparación de estas criaturas para el alto rendimiento. Se pretende desligar su preparación deportiva de cualquier responsabilidad educativa, pero tal especulación es, cuando menos, gratuita:

- como si el juego fuera una pérdida de tiempo
- como si prepararse para el fútbol fuera una condena, y su disfrute estuviera bajo sospecha
- como si la formación integral del menor fuera incompatible con la preparación para el deporte de competición.

Se sostiene que la actividad recreativa está muy bien, pero que entrenar para la competición es otra cosa bien distinta que exige maniobrar a destajo desde pequeños. Y con tal despropósito, se lleva a cabo un experimento con menores, de resultado, como poco, incierto: establecer a estas edades una



supuesta incompatibilidad en el deporte entre actividad recreativa y competitiva, es una alternativa muy poco razonable.

Los ritmos de crecimiento ni son regulares, ni se dan en todos por igual. Quienes primero destacan no suelen evolucionar del modo que se espera de ellos. Las vueltas que da todo proceso de maduración, el exceso de atención que se dedica a los más adelantados, las responsabilidades que se echan sobre sus espaldas, y la aceleración de su crecimiento les lleva a quemar de manera vertiginosa etapas decisivas de su vida. Tanto trajín es mucho más de lo que la mayoría puede soportar, de manera que son muchos los que cuelgan las botas al poco de empezar.

A estas edades, aumentar la intensidad de los entrenamientos y precipitarse con exigencias de resultados, no garantiza mejoras significativas en el rendimiento futuro. Por el contrario, cada vez son más las evidencias de que el sobreentrenamiento, y los excesos de sollicitación en el niño producen un efecto bumerán: la pérdida de interés y el abandono. Daniel Ordóñez, Presidente de la Comisión Nacional Baby Fútbol de Uruguay, no aventura mejores resultados para quienes aguantan a pié firme en medio de tantas urgencias: *La naturaleza ha sido tan sabia que ha hecho al niño, niño antes que hombre; pretender apurar su formación implica sacar frutos secos, sin jugo ni sabor* ¿Pero saben esto todos quienes manejan niños? No, categóricamente, no.

Es cierto que en otros deportes desciende notablemente la edad del máximo rendimiento, al igual que la selección precoz, y el entrenamiento intensivo de los niños y niñas más aventajados. Pero las exigencias son distintas en cada modalidad deportiva: no es lo mismo prepararles para el fútbol que hacer lo propio en otro deporte individual como la gimnasia rítmica –de requisitos físicos muy concretos– cuya actuación se puede programar de forma sistemática, con carácter previo.

Hay que animarles para que se superen, centrando su atención en metas posibles a la vez que suficientemente atractivas. Así haremos coincidir su maduración futbolística con su propio desarrollo físico y mental, jugarán más motivados, y aprenderán más fácil.

Muchas estrellas empezaron a jugar al fútbol en plena adolescencia: Gaizka Mendieta iba para atleta y no empezó a correr detrás de un balón antes de los 15 años. Batistuta, a quien llamaban El Gordo por un ligero sobrepeso, se hizo esperar hasta los dieciocho años. A Rivaldo le decían Pata de Palo en la categoría juvenil. Se mire por donde se mire, la experiencia es

un libro abierto donde saltan a la vista muchísimas promesas que destacaban en las categorías inferiores, y se perdieron en el anonimato antes de ver cumplidos sus sueños.

Mientras en otros deportes individuales como el atletismo existen retratos casi perfectamente delimitados que permiten reconocer a la legua la estampa de un campeón, no ocurre lo mismo en el fútbol. Aunque algunos clubes siguen coleccionando jugadores por su tamaño, es fácil encontrar auténticos fenómenos que no darían la talla para quienes priman la madurez en su desarrollo biológico. Y si no, que se lo pregunten a Cruyff o a Maradona. Owen, Saviola, Romario o Aymar tampoco tienen la envergadura de un bombardero. Quienes piensen que tales nombres son excepciones deberían hacer un recuento más pormenorizado de las plantillas profesionales y los contratacimientos habidos en la trayectoria de sus jugadores:

- ¿Acaso no son cada vez más excepcionales los jugadores que el fútbol profesional busca en cualquier lugar del mundo?
- ¿No es cierto que ninguno de todos estos niños tan prometedores que destacan en sus equipos de barrio llegará a lo más alto del fútbol? o, para decirlo mejor: será una excepción aquel que consiga llegar a la élite del fútbol. El caso de Argentina es paradigmático: hasta dos millones de fichas de jugadores, y son menos de cincuenta los privilegiados que exhiben la grandeza de su fútbol por todo el mundo.
- ¿Y los demás? ¿es que no merecen una oportunidad? ¿no son el buen trato y una experiencia de calidad los que pueden llevarles tan bien y tan lejos como quieran y/o puedan?
- Y por último ¿a estas edades quién es el listo que es capaz de vaticinar lo que pueden dar de sí estas criaturas? ¿quizá aquellos que no ven sino los defectos, y tienen un ojo de lince para descubrir a quienes saltan a la vista, porque maduran antes que los demás?

Parafraseando el conocido aforismo; el talento futbolístico se hace de fuerza y velocidad física, pero sobre todo de rapidez mental. De Menotti cuando era jugador, se cuenta que un día le dijo su entrenador:

—Ché flaco, corré

Y Menotti contestó:

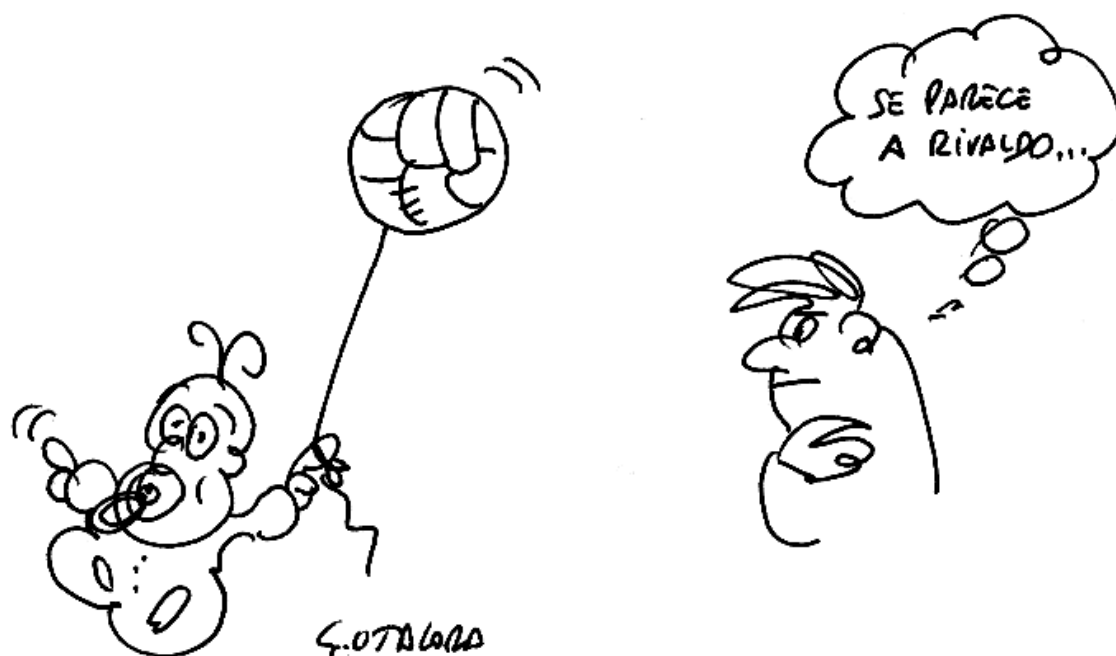
— Ah, encima de pensar ¿querés que corra?





Eran otros tiempos, y otras circunstancias. Anécdotas aparte, no se pretende ignorar la importancia cada vez mayor de la preparación física en el deporte. Sin embargo, conviene recordar que el fútbol es un deporte que se juega de la cabeza a los pies. Aquí interviene otro aspecto no menos relevante, habida cuenta del aumento de la presión competitiva: ese carácter especial, mezcla de curiosidad y empeño para esforzarse en mejorar cada día, afrontando con buen ánimo un recorrido tan largo, de muchas vueltas.

Hasta hace bien poco, el talento deportivo se consideraba una especie de don que se tenía o no había nada que hacer: el jugador nace, no se hace. En los últimos años, sin embargo, pasa por ser un concepto dinámico, más relacionado con el desarrollo de la destreza en el deporte. E. Hahn ha investigado la detección de talentos y su preparación desde edades tempranas: *es una aptitud acentuada en una dirección, superando la media normal, que aún no está del todo desarrollada*. El mismo autor concluye que *el talento es la disposición por encima de lo normal, de poder y querer realizar unos rendimientos elevados en el campo del deporte*.





En otras palabras, una extraordinaria voluntad de superación que han tenido que desplegar, especialmente, aquellos a quienes no se les ha dado todo hecho y han puesto a prueba su instinto de supervivencia, luchando contra viento y marea. Jugadores que, si quieren hacerse un hueco, tienen que afilar el ingenio para pensar más rápido, y andar más listos que los demás, desarrollando un espíritu de sacrificio muy por encima de lo normal.

Johan Cruyff lo sabe muy bien: *Siendo todavía niño, desarrollé en los entrenamientos la técnica para poder explotar mi juego y superar cierta inferioridad física respecto a jugadores más corpulentos, sí, pero también más lentos. Lo cual no quiere decir que entrenara más, sino que aprovechaba mejor los entrenamientos. Siempre he pensado que cada desventaja tiene sus ventajas. Si soy pequeño, tengo que ser más espabilado. Si no soy fuerte, tengo que ser más listo; no me queda otro remedio.*

**Esta resistencia frente a la adversidad resulta determinante para el éxito en el deporte,** igual que pasa en todas las facetas de la vida. Hablamos de virtuosos que, a primera vista, pudieran ser descartados por alguna especie de defecto técnico, inferioridad física, o simplemente por el apremio de quienes están más atentos a sus posibles errores, y no son capaces de ver más allá de sus narices. Por el contrario, hay que mirar de forma más positiva para poder descubrir en ellos una virtud especial. Quizá por encima de todas, una actitud decidida y una voluntad de hierro que les lleva a creerse cuando los demás flaquean, superando así los retos de una formación tan exigente.

Cuando muchos equipos de campanillas caen en la tentación de hacer una selección muy prematura de jugadores que tienen siempre las de ganar, conviene recordar que las experiencias adversas son necesarias para conjurar ese mal de altura que les lleva a dormirse en los laureles. En lugar de fortalecer su carácter, acostumbrarse rápidamente al éxito puede dotar al grupo de una moral tan poco consistente como un flan. En tan dulce posición, todo son halagos, pero tanta comodidad contribuye a olvidar los defectos, al tiempo que se inflan las capacidades propias. Por el contrario, sentir el peso de las dificultades en primera persona, pone a cada uno en su sitio:

- para no menospreciar a ningún adversario
- para que el equipo no se derrumbe frente a una experiencia que le puede resultar incomprensible, o exageradamente complicada, por desconocida



- para experimentar directamente las dificultades y sus consecuencias, reconociendo el perjuicio que pueden causar
- para sentir la necesidad de buscar soluciones, hacer mejor las cosas, y para no estancarse, en definitiva

Conviene experimentar dificultades, estar dispuesto a asumir riesgos, y saber lo que es perder, para espabilar y disfrutar como se merece cuando se preparan mejor las cosas, obteniendo el resultado apetecido. Ya lo decían los antiguos griegos: los dioses destruyen al concedernos nuestros deseos o al cumplirlos en demasía

### **Paradojas y abandonos**

Está claro que no por mucho madrugar amanece más temprano. Tan es así que muchísimos jugadores no aguantan este ritmo y, lo que es peor, rápidamente pierden toda la ilusión con la que llegaron al fútbol. Varias son las explicaciones de un fracaso cada vez más evidente:

- Se les pone el listón muy alto y se dan cuenta de que el reto les viene muy grande. O no cuentan con ellos porque desde bien temprano consideran que no valen (!)
- Desde el principio se les insiste en obtener resultados rápidamente, de manera que no toleran el fracaso y, cuando el éxito no les sonríe pronto, no saben esperar su momento
- El placer de jugar a su aire se transforma rápidamente en una exigencia de disciplina y competitividad desmedida
- Cada vez disponen de más opciones a su alcance, acumulan más exigencias en el estudio o en el trabajo, y disminuye su tiempo libre.
- Una mezcla de la curiosidad e inconstancia propias de estas edades. Su capacidad de centrar la atención en una actividad exclusiva es muy limitada

Al poco de empezar, son muchos los que lo dejan porque sienten que su preparación deja de ser atractiva. En vez de poner el fútbol a su altura –Fútbol a la medida del niño, como bien repite Horst Wein, maestro de entrenadores– las prisas de todos en la búsqueda del máximo rendimiento llevan a forzar una adaptación muy precipitada al régimen de competición puro y duro.

Todos conocemos casos como el de aquel jugador de un equipo de barrio que prometía y a los diez años fichó por otro club de más pedigrí. Apenas un año después abandonó el fútbol porque se le veía cada vez más triste. Sus padres se dieron cuenta de que ni siquiera celebraba sus propios goles, y volvía cabizbajo a su campo. Cuando le preguntaron por su actitud, el chaval, con toda naturalidad, respondió que tenía miedo de perder el partido. El entrenador les exigía más y más, y tenía un carácter que para qué... Total, que dejó el fútbol aquella misma temporada, y hoy disfruta del atletismo en un entorno más amistoso.

Hay también otras formas de abandono enmascaradas que permanecen en la clandestinidad, como la inhibición voluntaria en situaciones de juego comprometidas. Cuando no hay partido fácil y muchos se juegan a vida o muerte (!!) está comprobado que **hay deportistas que llegan a utilizar la lesión como vía de escape, al verse en un trance que se les hace insoportable**. El psicólogo E. Barreda sostiene que *quienes así se comportan, de manera consciente o inconsciente, tratan de evitar el fracaso al no poner en juego el aprecio, la estima social y la propia estima*.

- Justamente ahora, cuando el índice de natalidad está por los suelos y las opciones para entretener su tiempo libre se multiplican, en lugar de cuidar mejor a quienes optan por el fútbol, muchos salen quemados antes de saber lo que pueden dar de sí.
- Se ha extendido la idea de que jugar es una pérdida de tiempo, así que pisan el acelerador de su formación, sin prepararles para salir adelante en medio de tanta tensión.
- Siendo que, además, el mismísimo fútbol de élite revisa su discurso más de-presivo, haciendo hincapié en la necesidad de que los profesionales también tienen que disfrutar jugando para alcanzar el máximo rendimiento.

Ciertamente, este ambiente tan hipercompetitivo con el que se familiarizan desde bien pequeños, es sólo un anticipo de lo que les espera a quienes lleguen arriba, pero entonces será tarde para aprender los recursos necesarios que les ayuden a manejar tanta tensión. Y no hay soluciones mágicas, de un día para otro. No hay quien lo entienda: realmente no parece serio, pero es que tampoco tiene maldita la gracia. En lugar de hacer más divertido el juego para animarles y prepararles mejor, se sigue funcionando a piñón fijo, como si nada. La receta consiste en exigirles más y aburrirles como ostras, sin ofrecerles





recursos para hacer frente al ambiente cada vez más competitivo que domina este deporte de arriba abajo:

- ¿Cómo van a aguantar tantas exigencias antes de tiempo? y ¿de dónde van a sacar ellos la paciencia necesaria en un proceso tan largo y exigente? Si no se divierten jugando de pequeños ¿a santo de qué van a continuar en esto? ¿cómo van a atreverse a descubrir todo su juego?
- Y ¿con qué actitud van a jugar de mayores, cuando la obligación, y las presiones se eleven a la máxima potencia?

El resultado suele ser que no sobreviven los más talentosos, sino aquellos que mejor soportan la tensión. Este pasaje también suele resultar más cómodo para quienes son más obedientes a los dictados del entrenador. Cada vez se les insiste más en el triunfo, de manera que las propias criaturas no aciertan a ver más allá de marcadores y puestos en la clasificación. Como quiera que el éxito es caprichoso, muchos abandonan cuando se les hace cuesta arriba.

La alta motivación con la que empezaron dependía de su habilidad temprana y los resultados que les acompañaban, de manera que cuando se complica el asunto, pueden sentirse descolocados. Otros se van deprimidos porque se les pone tal sobrecarga que acaban baldados. Con frecuencia sólo aprenden a valorar la victoria reflejada en el marcador o su éxito individual, y viven esta experiencia como un cuento de buenos y malos sin remedio. Antes de llegar a la adolescencia, aumentan las cargas del entrenamiento, y si no forman parte del grupo de los elegidos, pueden tomarlo como un fracaso. No se sienten a gusto, y lo dejan todo, abandonando de paso los hábitos más saludables adquiridos en su experiencia deportiva.

En su análisis de tendencias del presente, Jeremy Rifkin observa por todas partes la misma impaciencia de una sociedad que funciona a la velocidad de la luz y no tiene tiempo para las cosas verdaderamente importantes: *Si un niño crece en un ambiente rodeado por el rápido ritmo de la televisión, los videojuegos, los ordenadores y la constante estimulación de los medios, y se acostumbra a esperar una gratificación instantánea, tiene muchas posibilidades de que su desarrollo neuronal le condicione a un lapso de atención corto. Y concluye: Si aumentamos el ritmo nos arriesgamos a aumentar la impaciencia de una generación.*

Con datos de la temporada 2000-01, en la Comunidad Autónoma Vasca el número de practicantes desciende un 11% en el paso de una categoría a la



inmediatamente superior. En todas ellas, se observa, además, un trasvase significativo del fútbol escolar hacia el fútbol federado, al punto de que la escuela pierde un tercio de sus jugadores en el salto de una categoría a otra.

Ambas tendencias parecen afectar de manera singular al fútbol vizcaíno toda vez que, en la temporada 2001-02, este trasvase de jugadores del fútbol escolar al fútbol de competición federado, se anticipa de manera espectacular, acentuándose en el tránsito de alevines a infantiles. En esta última categoría, el número de inscritos en el fútbol escolar se reduce a la quinta parte. Sin embargo, en el cómputo global de participantes –deporte escolar y federado– las categorías inferiores del fútbol vizcaíno, que han tejido una densa red de clubes por todo el territorio, parecen resistir mejor esta erosión en el número de jugadores, provocada por el abandono cada vez más temprano de la práctica futbolística.

A la principal cantera del Athletic de Bilbao le ha perjudicado de manera especial el notable descenso de la natalidad que ha sufrido Vizcaya en las últimas décadas. El número de sus recursos potenciales ha menguado desde la década de los ochenta, al reducirse a la mitad el número de nacimientos. Con menos capital humano y más clubes en competencia, el fútbol federado vizcaíno trata de sobrevivir a esta crisis, captando niños en edades cada vez más tempranas, desde las primeras etapas de iniciación que, en otros sitios, discurren de forma mayoritaria, en el entorno escolar.

La tendencia dominante es clara: diferentes estudios coinciden en unas cifras de abandono del deporte infantil en Europa y Estados Unidos, que se sitúan cada año en torno al 30%. En el caso de las niñas, los datos son alarmantes: Emilia Fernández, especialista en la relación deporte–mujer, sostiene que 3 de cada 4 adolescentes apenas practica algún deporte en España.

En el número de enero del 2002 de la revista FHS Sports-Coach, John Bryant hacía públicos unos datos de abandono muy similares para Inglaterra: cada año, alrededor de un 70 % de jóvenes deja el deporte entre los 14 y 17 años. El informe Participation In Sport, Past Trends And Future, publicado por UK Sport and SPORT England, y presentado a comienzos de este mismo año, prevé que, de seguir así, cada vez habrá menos deportistas en Gran Bretaña: el número de personas que practica algún deporte en Inglaterra puede descender casi un millón en el 2026, a menos que se lleven a cabo políticas positivas a favor de la práctica del deporte.

Un viejo proverbio árabe dice que ningún caballo revienta cuando corre sin jinete. Entiéndase bien, esta es una carrera de fondo, y no se trata de correr



sin ton ni son, sino de darles tiempo para que mejoren a su ritmo. **Hay que dosificar su esfuerzo para hacer coincidir su madurez física y mental con la exigencia de rendimiento óptimo.** Facilitar que jueguen a gusto, asumiendo nuevos retos deportivos a medida que estén listos, es decir, de forma gradual, en función de su crecimiento físico y mental:

- Tienen que pasarlo bien jugando, que es lo que les gusta y es, además, de lo que se trata
- Deben centrarse en la tarea que se les encomienda, y sentir que tanto esfuerzo compensa, pues cada vez juegan mejor.
- El entrenador debe valorar sus progresos. En lugar de rechazarles porque juegan mal, entenderá que sus errores son propios de todo proceso de aprendizaje, que pasa obligatoriamente por la experiencia de ensayo-error.
- El preparador tiene que darles confianza. Para ello hay que ponerles metas equilibradas: realizables a la vez que suficientemente estimulantes. Y esperar el tiempo necesario para que vayan superando etapas.
- Por último, todos debemos tener claro que hay momentos más apropiados que otros para su progreso: aprenderán mejor cuando las tareas que se les proponen estén al alcance de sus capacidades.

El gráfico que sigue a continuación describe, bien que de forma resumida, los diferentes peldaños de una misma trayectoria deportiva –sólo en apariencia idéntica– que sigue trazados distintos, y finalmente provoca consecuencias tan dispares como la sensación de éxito o de fracaso. Ahí nos jugamos la continuidad o el abandono de un estilo de vida. Resultados que pueden ser mucho más fecundos para el deporte, y para la vida misma de los participantes –de la sociedad entera– que una victoria en el marcador o el reclamo de un mejor puesto en la clasificación.

**Entrenamiento integral**  
**EXPERIENCIA DE CALIDAD**

Proyecto  
Exigencias a su tiempo

Objetivo:  
Superarse  
Depende del jugador

Metas a su alcance

Piensa por su cuenta

Comunicación positiva:  
gana confianza

Mentalizado, centrado  
Actitud: decidido, él decide, con ganas

**Reto atractivo**

**Menos prisas: se arriesga y va a más**

**ÉXITO**

**CONTINUIDAD EN EL DEPORTE**

**Entrenamiento a medias**  
**MALA EXPERIENCIA**

Sin proyecto.  
Exigencias a destiempo

Objetivo: ganar partidos  
Depende de los demás

Sin metas claras

Juega al dictado

Comunicación negativa:  
Inseguridad

Agobiado, descentrado  
Miedo al fracaso, desgana

**Amenaza**

**Mas prisas: no se arriesga, se estanca**

**FRACASO**

**ABANDONO DEL DEPORTE**





## **El miedo a equivocarse**

Hoy por hoy, la confusión entre fines y medios es mayúscula: se crea un sistema de categorías inferiores como diversión y preparación, de manera que alcancen la mayoría de edad en las mejores condiciones, pero la vanidad de los adultos, y la presión de los compromisos más inmediatos creados en torno a estas competiciones menores desvían la atención de los intereses realmente en juego.

Es evidente la miopía de un sistema supuestamente formativo –con las miras puestas en el largo plazo– que, sin embargo, reclama beneficios inmediatos para que todos los intermediarios puedan redondear con éxito su cuenta de resultados. Así las cosas, en lugar de darles confianza, les aprietan y les cortan las alas. El lado más oscuro del fútbol acaba con el juego, desactivando la afición de los niños e ignorando olímpicamente a las niñas. Como Saturno, este sistema devora a sus propias criaturas en el camino:

- Fracasa a la hora de comunicar sus metas y alimentar la ilusión del menor.
- Pone en peligro la adopción de hábitos saludables, comprometiendo la continuidad en el deporte
- Se muestra incompetente a la hora de prepararles para el máximo rendimiento.
- Pasa por alto el potencial de, al menos, la mitad de la población, que tiene serias dificultades para abrirse paso en la práctica del fútbol femenino.

Es evidente que el estrés de los mayores está fuera de lugar. En lugar de animarles, puede torcer su ritmo natural de aprendizaje, hecho a partes iguales de tiempo, diversión, esfuerzo y una adecuada orientación. Los síntomas de esta falta de sosiego que, en lugar de ponerles las pilas, termina por fatigarles, no se le ocultan a nadie:

- Calendarios de competición y normas fuera de lugar. A la edad de 10 años pasan a jugar federados en equipos de 11 jugadores, en campos de las mismas dimensiones que los adultos, utilizando idénticas porterías.
- Al mismo tiempo se ven obligados a manejarse con móviles de similar tamaño y peso al que utilizan los adultos. Además de obstaculizar el juego y dificultar el golpeo de cabeza, un grupo de investigadores ingleses demostraba en la Revista Británica de Medicina Deportiva que estos



balones inadaptados son responsables de la mayoría de las lesiones de muñeca en porteros infantiles y jóvenes. La Revista Británica de Medicina Deportiva publicaba en el 2001 los resultados de una investigación realizada durante 17 meses en un hospital de Nottingham, tras analizar 29 casos de lesiones de porteros en edades comprendidas entre los 6 y los 15 años que habían sufrido fracturas de muñeca, específicamente del llamado radio distal. En 12 de los 15 casos examinados en los que el paciente era un niño menor de 11 años, la lesión se produjo en el momento de parar o despejar un balón de talla grande o adulta. De los 10 casos analizados entre niños de 12 y 15 años, sólo una de las lesiones se produjo mientras paraba un balón de talla junior.





- A esta misma edad se impone otro mensaje demoledor: la imposibilidad de hacer más de 5 cambios en cada partido, es decir, al tiempo que se doblan las dimensiones del campo de juego, se limita de forma drástica la posibilidad de que todos jueguen el tiempo necesario para que se animen y mejoren sus habilidades
- La selección es prematura y discriminatoria dado que no tiene en cuenta los distintos ritmos de maduración. Muchos vienen jugando en equipos de fútbol desde los seis años y, al poco, han comprobado que algunos salen siempre, y los que más necesitan aprender, son los que más tiempo pierden en el banquillo.
- Esta inadaptación de los ritmos y las normas ha discriminado especialmente a las niñas, marginando el fútbol femenino. Su tradicional exclusión en la práctica de este deporte, las ha privado del disfrute de este juego, echando por tierra un montón de sueños y realidades que son evidentes en otros lugares y disciplinas deportivas.
- A los fichajes millonarios de superdotados desde los 12 años, se sucede por imitación el trasiego de niños de un equipo a otro, incluso en los niveles más modestos del fútbol de barrio. Las llamadas de otros clubes –¡desde los seis años!– desestabilizan a todos los jugadores, comprometiendo cualquier planificación personal y del propio equipo.
- La especialización muy temprana en un puesto o modalidad deportiva para atender las urgencias de la competición, en lugar de enriquecer su experiencia, limita al jugador. Es demasiado pronto para decidir lo mejor que puede llegar a ser nadie. A la larga, tampoco favorece ni su desarrollo motriz, ni la comprensión del juego, ni la polivalencia cada vez más necesaria en este, como en cualquier otro ámbito de la actividad humana.
- En los campos de juego, cada vez son más frecuentes los excesos en los comportamientos de algunos padres que, llevados por un arrebatado de pasión, o de celo, o vaya usted a saber por qué, se pasan de largo. Como el enterado que les inicia en esa especie de maldición bíblica según la cual, o pasa el jugador o pasa el balón, pero en ningún caso han de cruzar los dos juntos.
- Los entrenadores son también rehenes de este ambiente hipercompetitivo. A ellos también se les pide cuentas, de manera que el afán por escalar los puestos más altos de la clasificación y justificar su labor deter-

mina la actuación en los entrenamientos, cambios, descartes, juego, actitudes...¿Se les puede castigar a dar vueltas y más vueltas al campo como una noria porque encajan un gol después de hacer veinte? ¿se puede ganar por veinte goles sin humillar al adversario y perder el buen sentido del juego?

- A todo esto se le pone un precio: tarifa por entrenar, por acudir al partido.... Cada vez son más los sitios en los que hay que pasar obligatoriamente por taquilla para acompañar y animar a tus hijos o a tus hijas. Fútbol de pago desde los diez años.

Quizá haya que aplicar una ducha escocesa en los vestuarios —y fuera de ellos— para insistir en lo que es obvio: **se puede aprender más fácil y rápidamente cuando se alcanza el nivel de madurez adecuado para el reto que se le plantea.** Así lo entiende E. Hahn, al tiempo que echa de menos una preparación más sensata, con una amplia base multideportiva: en el entrenamiento con niños, el fin es conseguir un amplio repertorio motor, a base del cual se podrán aprender formas motrices específicas, con mayor facilidad y rapidez y de forma más estructurada. El objetivo no es un incremento demasiado rápido de los rendimientos deportivos, que a pesar de ser factible, tendría poca duración, puesto que, pronto, se presentaría una sobresaturación por el deporte.

Cabe preguntarse por qué se hace oídos sordos, insistiendo, contra toda evidencia, en el mismo cuello de botella. Quizá la explicación de esta fe ciega en lo que hacen los demás, y el desprecio de una experiencia larga en hechos, tiene que ver con la histeria desatada en el fútbol profesional. En ningún caso es fácil ir contra la corriente, y menos aún cuando se trata de un negocio de proporciones tan excesivas. Hay demasiada presión, o vanidad en juego, y la apuesta se hace de un día para otro. De domingo a domingo. En estas situaciones se impone el instinto gregario de siempre: Todo el mundo lo hace así.

Tanta precipitación no es exclusiva del fútbol, y es bien conocida en todos los ámbitos de la actividad humana: cuando no hay tiempo para nada, las personas se dejan llevar por el instinto de las multitudes. Los observadores del mundo económico sostienen que los analistas o los inversores, en lugar de decidir racionalmente, no tienen tiempo ni para pensar; y, a menudo, se comportan como borregos.

Los expertos analizan estos movimientos irracionales en el mundo de las finanzas, explicando el comportamiento en manada por la codicia y/o el





miedo a perder una oportunidad de oro: las consecuencias de equivocarse solos se ven peores que las de hacerlo al amparo de la mayoría.

Ahora bien, ¿pueden las instituciones públicas mirar para otro lado, permitiendo este despilfarro de capital social? ¿se puede pasar por alto la discriminación de las niñas en esta actividad deportiva? Y los clubes verdaderamente grandes ¿pueden permitirse el lujo de echar a perder a sus jugadores más prometedores? ¿Cómo puede la escuela resistir esta marea? ¿Puede la Federación hacerles el juego?...Y los padres ¿qué tienen...qué tenemos que decir de todo esto?





## 2. NO ES IGUAL APRENDER QUE ENSEÑAR

---

De acuerdo: a jugar al fútbol se aprende jugando. Pero esto, que parece una verdad de perogrullo, se olvida fácilmente cuando el juego es lo de menos. Jorge Luis Borges tiene escrito que el juego, como el arte y el amor, se ensucian con el dinero. Ya en el capítulo anterior se advertía de este virus que deja malparado el fútbol profesional, y amenaza todas las categorías de arriba abajo.

No sucede en todas partes por igual. Quizá ahora mismo, en un pueblito al sur de Lima, un grupo de adolescentes que quieren llegar a ser grandes jugadores, entrenan en una cancha polvorienta, en tierra de nadie: *Es fantástico verles mover el balón una y otra vez, como si fuera una danza ritual. Pasan horas y horas bajo un sol abrasador, y ellos tan felices.*

La escena es real. La letra de Medalith, radiofonista peruana y testigo de la afición que ponen en esta celebración del fútbol: *Sabes como entrenaban? Adivina... nada menos que al ritmo de la música negra, del cajón, la guitarra y los cantos de los negritos de la zona. Me emocioné mucho.*

La misma o parecida historia se repite en muchos rincones de este ancho mundo que adora el fútbol. Omnipresente por todos los medios, se trata de un juego muy simple, que da lugar a un sinfín de combinaciones difícilmente predecibles. Además, no necesita, en principio, de grandes gastos, ni conocimientos, ni técnicas sofisticadas para empezar a jugar.

El fútbol es un sueño para adolescentes que patean un balón —o cosa que se le parezca— en todos los potreros del mundo: ganar fama y fortuna como las estrellas de este deporte, convertidas en auténticos mitos de nuestro tiempo. En muchos casos es la única vía de escape a su triste sino.

Sin embargo, esta bella estampa peruana resulta cada vez menos habitual en el llamado primer mundo, especialmente en las ciudades, donde apenas hay espacios libres y la vida es más sedentaria. La gente vive más cómoda, tiene más entretenimientos, y menos tiempo para nada. Entonces, ¿qué se les ofrece aquí y ahora?

Desde la más tierna infancia se inician en el fútbol bajo la dirección de numerosos clubes y escuelas. Antes —de esto hace al menos un par de décadas— el juego libre con la pelota se improvisaba en cualquier sitio y garantizaba tanto tiempo de aprendizaje práctico como se quisiera. Se jugaba a todas



horas, aplicando el principio del ensayo, la experiencia directa del error, y el esfuerzo de superación que cada cual quisiera poner de su parte.

Jorge Socín, fue entrenador, pero no olvidó nunca la magia del fútbol improvisado en la calle: *Que linda época. No era deseo. Era desesperación por salir a la calle a jugar a la pelota. Me veo jugando “un cabeza”. De vereda a vereda, con la calle de por medio. Dos árboles de cada lado eran los arcos. Las reglas eran las comunes. Por lo menos para nosotros. De rechazo vale doble, palomita vale cuatro. Si la paro de pechito, gambeteo. Igual si rebota en el poste o el cordón... Las veces que habré entrado a mi casa con la cara llena de barro y olor a podrido. Con transpiración, tierra y agua servida en los cordones, otra cosa no se podía esperar. Ah...y el “mate” dolorido de tanto cabecear. Si lo pibes eran muchos, la cosa cambiaba. El partido era a lo largo de la cuadra...*

Este aprendizaje informal resulta cada vez más complicado, habida cuenta de lo que ha cambiado todo. La organización de una enseñanza del fútbol más rápida y eficaz descansa ahora en contadas sesiones de entrenamiento dirigido. Los entrenadores –voluntarios las más de las veces– repiten lo que aprendieron en el fútbol adulto, con pocos medios, y menos tiempo del que sería menester. La mayoría no están preparados para atender a esta tropa de nuevos reclutas, cada vez más pequeños y bulliciosos. En tales condiciones, y más atentos a la competición que a otra cosa, ocupan la mayor parte del tiempo en domesticar a esta grey, tirando del manual de instrucciones de toda la vida.

Se entiende que para un entrenador es más fácil preparar un menú a base de recetas precocinadas, que adaptarse a las características del nuevo grupo, como poco heterogéneo. Pasa lo mismo con la comida rápida: ofrece una solución eficaz para salir del paso, pero sabemos que su valor nutritivo deja mucho que desear. Para la mayoría de los chiquillos también resulta más cómodo tener a alguien que les dé todo hecho, y que piense por ellos, en lugar de hacerles pensar por sí mismos: es la Ley del Mínimo Esfuerzo.

Se diga lo que se diga, esta preparación de los pequeños no deja de ser una mala copia de los modelos de entrenamiento homologados en el fútbol de los adultos. Sucede a todos los niveles, y también en otros deportes de equipo como el baloncesto. Hay entrenadores que no están dispuestos a correr riesgos, y quieren resultados ya mismo, de manera que facturan jugadores tan pendientes de sus indicaciones que acaban amaestrados, incapaces de jugar por su cuenta y riesgo. No es el estilo de Phil Jackson, el que fuera entrenador de los Chicago Bulls:

Yo pretendía que los jugadores pensasen más por si mismos. Doug Collins había atado en corto a los jugadores jóvenes, especialmente a Scottie Pippen y a Horace Grant, frecuentemente chillándoles cuando cometían errores. Durante todo el partido, ellos echaban vistazos al banquillo, tratando nerviosamente de leer su mente. Cuando empezaron a hacerlo conmigo, les interrumpí inmediatamente

- Por qué me estás mirando?—les pregunté— Tú ya sabes que has cometido un error.

Si los jugadores van a hacer un ataque, deberían tener la confianza necesaria para tomar decisiones propias. Esto nunca ocurriría si continuamente estaban buscando mi dirección. Yo quería que desconectasen de mi para que pudiesen conectar con sus compañeros y con el partido.







Muchos entrenadores se obsesionan con lo que enseñan, ignorando lo que realmente aprenden los jugadores. Pasa lo mismo que en la escuela cuando lo copian todo, sin entender nada. Así pierden de vista el objetivo principal: **que aprendan por su cuenta más y mejor**. El objetivo de cada sesión de entrenamiento debería ser que cada jugador termine con la sensación de haberlo pasado bien y no haber perdido el tiempo. El entrenador debe tener objetivos claros y pulsar la opinión de sus jugadores, comprobando que el grupo progresa, o cambiar sus planteamientos, si fuera necesario, buscando otro enfoque más eficaz.

En realidad, se enseñe lo que se enseñe, aprenden aquello que hacen, y en lo que más a gusto se sienten. Asimilan mejor las experiencias en las que más se sienten implicados. Ya lo decía el bueno de Kant hace de esto muchos años: lo que los alumnos aprenden en la escuela es a estar sentados.

Ni las características de este deporte, ni la inteligencia de estas criaturas merecen una metodología más propia del manual de instrucciones para uso de un mueble electrodoméstico. Hay que tenerlo claro: ¿Queremos formar jugadores activos, ingeniosos, con inventiva propia, o un rebaño que juega al dictado? A nuestro modo de ver, ésta que sigue es la mejor apuesta que podemos hacer para beneficio de los niños, de las niñas, y también del deporte:

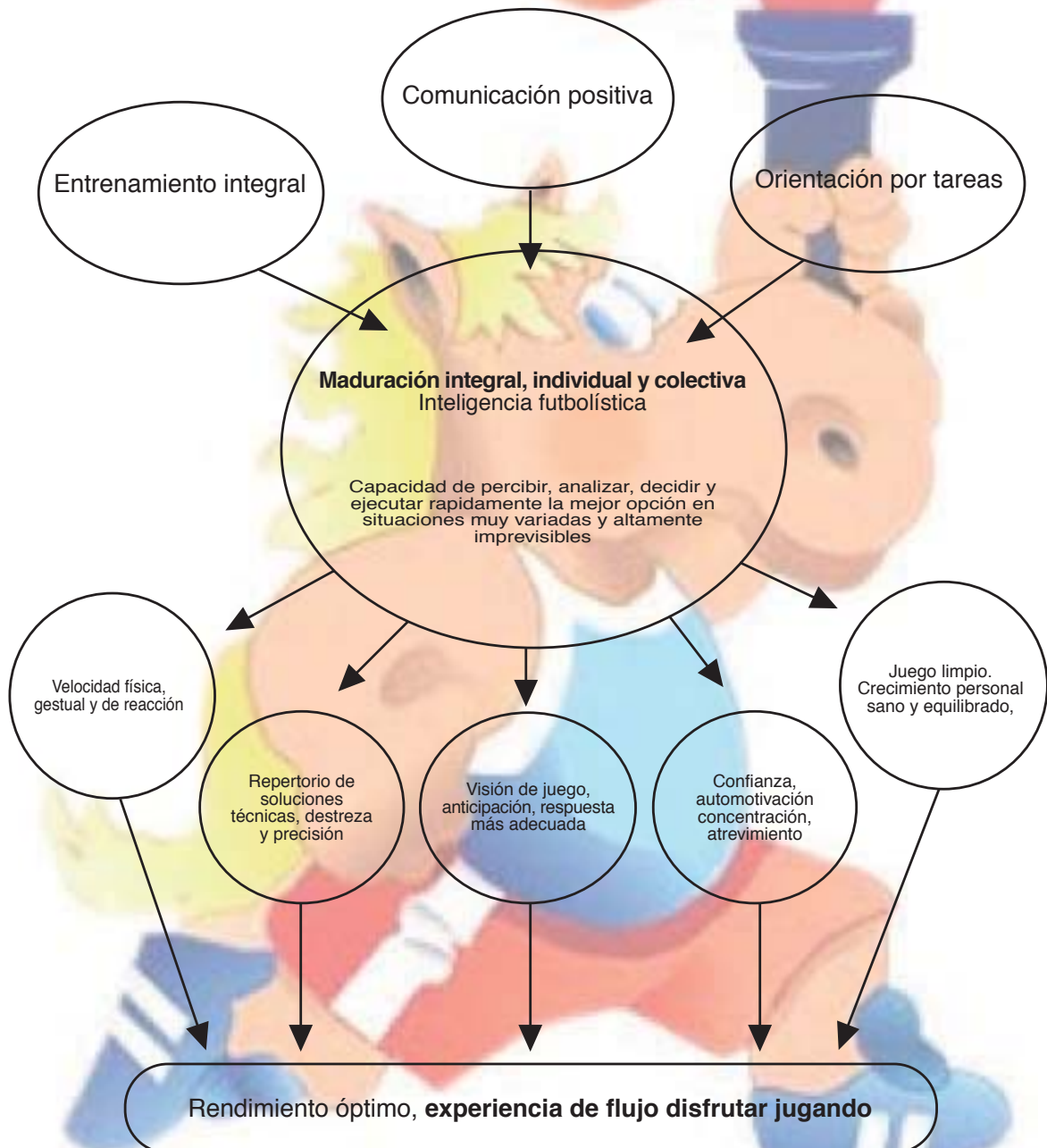
Quizá un entrenador que lo tenga todo atado y bien atado sea muy necesario en otras modalidades deportivas como el atletismo, donde la interacción entre los participantes es menor, y la incertidumbre espacial mínima. A diferencia del fútbol, en las pruebas atléticas el rendimiento guarda una relación más estrecha con las condiciones físicas de los atletas y una ejecución técnica mucho más controlada. Pero éste no es el caso del fútbol donde –por encima incluso de la técnica– es más importante captar la oportunidad de una solución u otra: saber lo que hay que hacer en cada momento, pensar con rapidez, ver por dónde vienen dadas, e inventar la mejor solución.

Después de darle muchas vueltas al fútbol como entrenador, Angel Cappa no se anda con rodeos al escribir que el atleta cuando llega termina, mientras que el futbolista, cuando llega, empieza. Usted mismo puede observarlo en el transcurso de un partido, contabilizando las incidencias del juego: los equipos pierden más veces el balón porque no aciertan a ver el pase más adecuado, y son menos las ocasiones en que la pérdida es consecuencia de un defecto técnico. Sin olvidar que durante más del 80% del tiempo de juego, el futbolista tiene que saber moverse y jugar sin el balón de por medio.



## Iniciación en el fútbol

Desarrollo del talento deportivo    Aprender a jugar, jugando





La gracia de este juego reside en su natural imperfección: la incertidumbre que domina cada encuentro desde el principio hasta que el árbitro pita el final. Son muchas las opciones que el juego ofrece en cada momento a 22 futbolistas. De ellas muy pocas son aprovechables, y aún son menos los jugadores capaces de discernir las mejores. La amplitud en la visión del juego es el recurso de los jugadores más listos, aquellos que mejor leen el partido de un vistazo, y son capaces de sacarse de la manga la mejor solución. De esta manera, sorprenden al otro equipo, realizando eficazmente un movimiento inesperado.

Pero claro, si ya desde que tocan un balón se les pone una camisa de fuerza, se les sobreprotege y no se les deja jugar ni pensar... entonces se invierte su juego. Se olvidan las reglas más elementales del fútbol: **los movimientos del jugador son actos inteligentes** que ponen a prueba el refinamiento de sus mecanismos de percepción, decisión y ejecución. Si, en lugar de cultivar su inteligencia creativa, atrofiarnos su capacidad de percepción y su autonomía para decidir rápidamente, no podrá conectar con su equipo. Estarán agarrotados —abducidos incluso— por un entrenador incompetente. No se les puede atar tan en corto, y menos aún cuando son tan pequeños. Para eso es mejor dejarles en paz: aprenderán más por su cuenta.

### ***Entrena como juegas, para jugar como entrenas***

Nada más lejos de nuestra intención que perdernos aquí en una discusión metodológica de cuidado, pero la opción de los autores es clara en favor de los métodos activos y cooperativos: aprender a hacer, haciendo con los demás. O lo que es lo mismo: **aprender a jugar al fútbol, jugando en equipo**. Esta metodología responde mejor al interés de los pequeños por el juego, al tiempo que satisface las exigencias de preparación en un deporte de equipo como el fútbol:

- a) Activos: para que aprendan a tomar decisiones por sí mismos tan rápidamente como lo pide el juego.
- b) Cooperativos: al ser un juego de equipo deben tener en cuenta las necesidades del grupo en todo momento.

Ello no quita para que el preparador combine situaciones de juego parecidas a las que se dan en el fútbol —disponiendo para ello de balón, com-

pañeros, adversarios y límites de espacio y tiempo— con ejercicios e instrucciones directas, destinados a reforzar la preparación del grupo cuando lo considere necesario.

Es de creer que no son estos, sin embargo, los usos más comunes en el entrenamiento. Ni de los equipos grandes, ni de los chicos. En general, se funciona a salto de mata, echando mano de los recetarios más convencionales, pensados desde la perspectiva del adulto e inhábiles para entrenar este deporte:

- Se prepara diciendo lo que tienen que hacer en cada momento, premiando así su pasividad.
- Se sirven del mismo repertorio para todos los equipos, sin tener en cuenta las particularidades de cada grupo e individuo.
- Repiten los mismos o parecidos ejercicios, unas veces físicos, otras técnicos —muchas veces sin balón— como si fueran cosas distintas, en condiciones extrañas al desarrollo del juego real —¿acaso es lo mismo degustar un buen plato que dar cuenta de cada uno de sus ingredientes por separado?—. No es extraño que en el partido les cueste tanto llevar a la práctica lo que les han enseñado, porque las condiciones son bien distintas a las experimentadas en los ejercicios aislados.
- Siendo, además, que el juego es justamente el objetivo, y el centro de interés de los niños y niñas.
- Cada vez se les aplica más presión, descuidando, paradójicamente, la preparación psicológica necesaria para jugar en tales condiciones.

En las dos últimas décadas, la rapidez con la que se juega al fútbol moviliza a todos los jugadores en tareas de defensa y ataque, aumentando las exigencias de la preparación física. De ahí que la figura del preparador físico se haya generalizado en todos los equipos de fuste. Con él se han importado sistemas de entrenamiento más propios de los deportes individuales que poco tienen que ver con un juego de equipo como éste.

La fascinación por una planificación sistemática de ejercicios y rendimientos cuantificables que es propia de la preparación física, cautivó a los responsables del entrenamiento en el fútbol profesional. Después, por mimetismo, se ha generalizado en todas las categorías hasta el fútbol más básico. Alberto Giráldez, preparador físico, cuenta sabrosas anécdotas acerca de un





proceder tan desafortunado: *En el periodo preparatorio, dos semanas sin aparecer la pelota. Durante la semana: hasta el jueves no se toca el balón. Quizá por aquello de mantener en suspense al jugador. O para alimentar su hambre de balón.*

Hay que insistir tantas veces como haga falta en que tales planteamientos, basados más en la instrucción directa y el esfuerzo físico que en el juego del fútbol, son inapropiados para las exigencias de este deporte y, para colmo de males, no son del gusto de los jugadores. De ahí que cada vez se hace más evidente la necesidad de explorar otras alternativas basadas en un entrenamiento integrado, lo más parecido posible al desarrollo de este juego:

- La metodología tradicional se basa en la repetición disciplinada de gestos técnicos y ejercicios aislados del juego. Es sabido que ellos aprenden jugando, y si no ven clara la relación de los ejercicios que practican con su deporte, pierden interés. Para ellos resulta tan aburrido como lo fueron en su día los movimientos mecánicos de gimnasia que muchos adultos tuvimos que sufrir en las clases de educación física.
- Entrenar por separado cada dimensión de este juego como si nada tuviera que ver con las demás, no parece muy sensato. **Hay que ensayar lo más parecido posible al juego, de forma interrelacionada.** El fútbol no es la suma de sus partes aisladas, sino otra cosa distinta, fruto de la interacción entre la técnica, la parte física, la táctica y la psicología.
- En lugar de una repetición de gestos técnicos estereotipados y ejercicios físicos aislados, se proponen situaciones diversas del fútbol, para enriquecer su experiencia y facilitar la adaptación del jugador a un entorno cambiante. De esta manera se ensayan las respuestas más adecuadas para un juego donde es prácticamente imposible que la situación se repita exactamente de la misma manera.
- Con los métodos tradicionales se entrena más el cómo se resuelven las situaciones que el por qué. Sin embargo, en un juego donde hay que tomar decisiones muy rápidamente, los jugadores tienen que acostumbrarse a pensar por su cuenta. En su lugar se les ata en corto o se les mima en exceso –tanto da–. A los efectos se les da todo hecho, y así es difícil que madure su inteligencia futbolística.
- Para que aprendan hay que buscar su participación plena, tanto física

como mental. Paolo Freire dedicó buena parte de su labor pedagógica a denunciar la invalidez del método tradicional porque considera a los alumnos seres pasivos y no acierta a involucrarles en la mejora de su aprendizaje: No ofrece medios para pensar auténticamente, porque al recibir las fórmulas dadas, simplemente las guarda. No las incorpora, porque la incorporación es el resultado de la búsqueda, de algo que exige de parte de quien lo intenta, un esfuerzo de recreación, de invención. Otro investigador, John Whitmore, ha puesto nombre y apellidos al mismo argumento: un futbolista recuerda después de tres meses sólo un 10 % de lo que ha enseñado el entrenador. El 32 % de lo que le ha demostrado y explicado. Pero si el jugador ha experimentado la misma situación con ayuda del técnico, el nivel de recuerdo alcanza el 85 %.

- Para involucrarles plenamente, **en vez de instrucciones directas, conviene hacer preguntas, comprometiéndoles en la búsqueda y experimentación de soluciones posibles.** No se trata de decirles todo lo que tienen que hacer en cada momento, ni tampoco hay que desentenderse de los jugadores. Para R. Levis, con demasiada frecuencia damos a los niños soluciones que recordar en vez de problemas a resolver. Las preguntas abiertas —donde tienen cabida distintas soluciones— mejor aún que las preguntas cerradas, que dejan ver a las claras la única respuesta que buscamos. De esta manera se favorece un contexto activo de descubrimiento que moviliza la curiosidad del jugador y su capacidad de inventiva, poniendo a prueba la disposición del monitor a tomar en consideración la existencia de soluciones distintas a una predeterminada por él mismo.
- En lugar de pedir a todos la consecución de las mismas metas, se pretende una atención más personal en función de las características y los ritmos de cada jugador. A todos por igual se les pedirá que se superen, pero en lugar de compararles con los demás, deberán hacerlo con ellos mismos, para que sientan que aprenden, se motiven, y no desmayen en ese afán. Es el único camino para que todos— los más adelantados y los de ritmo más lento— progresen tanto como quieran y/o puedan.
- El entrenador debe responder a los errores pensando más en la lógica del que aprende que en la de un experto que cree que lo sabe todo y que además lo explica con claridad meridiana. Los errores son respuestas inmaduras, propias de un proceso vivo de formación. Cuando no hay



errores, una de dos: o lo saben todo –si de verdad lo cree así, mejor pida una segunda opinión– o no se la juegan, y, por tanto, no arriesgan, condición imprescindible para mejorar su juego.

- Para que crezcan, el entrenador debe saber convivir con este riesgo del error. También con la búsqueda de soluciones distintas a las que él mismo baraja, sin por ello temer la pérdida de la autoridad o del control del equipo. Igualmente tiene que acostumbrarse al carácter bullicioso y más informal de los pequeños.

Al no tratarse de un recetario para todo grupo y circunstancia, esta metodología basada en la búsqueda requiere un esfuerzo mayor de reflexión y participación de todos.

Estos juegos simplificados, convenientemente adaptados a la evolución del grupo, están a medio camino entre una repetición mecánica y aburrida de ejercicios aislados, y lo que es el juego real. En el caso de que no funcione el juego, se puede simplificar aún más, apoyándose, si fuera necesario, en una instrucción más directa, y en la repetición de gestos aislados del juego.

### ***Un repertorio de juegos a la carta***

Cuando se alteran determinadas reglas del fútbol, como el espacio disponible, el tiempo, el número de jugadores, o el reglamento, se está llamando la atención de los jugadores para que se fijen de manera especial en tal o cual aspecto del juego. Es claro que si aumentamos el tamaño de la portería estamos pidiendo un mayor esfuerzo a la defensa. Al exagerar un aspecto, se facilita su comprensión, favoreciendo el entrenamiento de determinado principio del juego. Para resolverlo de manera adecuada, el jugador descubrirá también la importancia que tiene la técnica, facilitando su entrenamiento más eficaz.

A diferencia del entrenamiento tradicional donde todos los jugadores esperan impacientes su turno, se dispersan, o hacen fila para repetir esto o lo otro, se recomienda entrenar simultáneamente con grupos reducidos para sacarle más partido a la actividad y hacer más intensa la participación de todos.

Lo que sigue es sólo un repertorio muy elemental de modificaciones posibles –y un breve apunte de sus consecuencias más directas– que el entrenador puede utilizar como recursos pedagógicos, en función de las carencias y virtudes que observa en el juego de su equipo:



- Aumentar o reducir el espacio de juego tiene consecuencias evidentes en la creación de oportunidades para los delanteros o facilitando, en su caso, un mejor control del espacio por parte de la defensa. El equipo que conduce el balón trata de ensanchar el campo, ocupando toda la superficie posible, mientras el equipo que defiende intenta achicar espacios. Con más sitio se facilita el control del balón, estimulando una más amplia visión del juego. En un espacio más reducido se aviva el ritmo y aumenta la exigencia de atención por parte de todos, al estar constantemente involucrados en el juego
- Los jugadores menos habilidosos se moverán mejor en un espacio más amplio. En tal caso, si disponemos de un espacio reducido, merece la pena que no amontonemos un número elevado de jugadores. También pueden jugar por tandas y observar el desarrollo de la prueba.
- Los espacios más estrechos y alargados favorecen el juego vertical, mientras que el juego por las bandas se practica mejor en un espacio más ancho.
- Aumentar el número de porterías o su tamaño multiplica las experiencias de éxito de los atacantes, a la vez que aumenta la exigencia de atención, especialmente de parte de los defensores.
- Cuando se prohíbe el juego en determinadas zonas –el centro, por ejemplo– la partida se disputa por las bandas. También se pueden delimitar zonas de lanzamiento obligatorias, o una distancia determinada entre los compañeros para evitar el atasco de jugadores en torno al balón.
- Modificaciones del tiempo: se puede limitar el tiempo de posesión del balón –o el número de toques– para dar más rapidez al juego. También se puede incrementar el número de periodos de descanso para que los jugadores se recuperen mejor; o para repasar la marcha del juego.
- Cambios en el reglamento: se introduce más ritmo en el juego prohibiendo los pases hacia atrás, o estipulando un número máximo de pases antes de tirar a puerta.
- Los cambios en el peso y tamaño del móvil pueden facilitar el contacto, los pases a distancia, la labor del portero, o el golpeo de cabeza. Al principio se recomiendan balones más ligeros. Después, los balones reglamentarios facilitarán el juego raso.



- Aumentar el número de balones en los entrenamientos facilitará la integración de los niños y niñas más retraídos.
- Cambios en la táctica: variar el número de jugadores buscando la igualdad o la superioridad numérica permitirá concentrarse en aspectos ofensivos o defensivos. Se pueden utilizar también comodines colocados de forma estratégica para estimular determinado aspecto del juego. También se pueden poner más porterías aumentando la solicitud de atención y la presteza de los jugadores.

El talento del entrenador se mide en función de su paciencia para conducirles en este proceso de descubrimiento, sin anular su talento natural. Se reconoce al buen preparador por sus dotes de observación, su capacidad de comunicación positiva, así como por la selección y diseño de los juegos simplificados que necesita el grupo. Después tiene que poner tareas individuales y de grupo, para aplicar lo que aprenden en el juego real, y evaluar el nivel de cumplimiento. **Tiene clara su meta: conseguir que todos y cada uno de sus jugadores jueguen a gusto, y den lo mejor de sí.**



### 3. UN MODELO DE PLANIFICACIÓN EN TRES ETAPAS.

---

Es sabido que los pequeños aprenderán más y mejor cuando estén listos para asumir las tareas que pone el entrenador. Se ha repetido que esta es una carrera de fondo, con picos de sierra, como una especie de prueba ciclista de montaña, para entendernos. También se ha hecho hincapié en la necesidad de evaluar el progreso de todos y cada uno de los jugadores, así como el grado de cumplimiento de los objetivos planteados.

Ahora vamos a dar un paso más allá, para ensayar un modelo de planificación de este proceso iniciático en el fútbol. Un modelo que contempla tres grandes etapas –iniciación, desarrollo y perfeccionamiento– incluyendo los rasgos del juego más característicos de cada una de ellas, así como los objetivos más acordes para cada uno de estos niveles. Se incluyen también herramientas adecuadas para entrenar y evaluar la mejora individual y del grupo.

Tal modelización, obvio es decirlo, puede servir como referencia para diseñar un sistema de entrenamiento integral, adaptado a sus destinatarios, y a su ritmo de maduración. Como quiera que no hay dos equipos iguales, tampoco debe esperar nadie un traje a la medida de su grupo. Sí se ofrece, en cambio, un procedimiento de actuación, así como numerosos juegos que pueden ayudarle a desarrollar las habilidades más determinantes del fútbol, de manera que pueda verse fácilmente su utilidad inmediata, y sirva para animar a estos jóvenes jugadores.





## 1ª ETAPA

### **Rasgos del juego**

---

#### **Todos van tras la pelota**

- Juego individual
- No miran a los demás
- Conducen siempre hacia delante
- En lugar de buscar espacios libres, y compañero desmarcado, van hacia el defensor
- No hay pausas en el juego
- Algunos se aíslan por temor
- No saben controlar el balón
- Despejan como pueden para alejar el balón
- El portero es el puesto menos valorado

### **Objetivos**

---

#### **Jugar con los demás**

- Levantar la vista
- Pasar al compañero desmarcado
- Ocupación elemental del espacio
- Inicio de conducción con ambas piernas
- Inicio de control con ambas piernas
- Golpeo interior y empeine
- Portero: posicionamiento básico; perder el miedo al balón; principios de recepción, colocar las manos, bloqueo y despeje

## **PRIMERA ETAPA.**

### **I. Levantar la vista.**

**OBJETIVO:** Conducción con la vista levantada para mejorar la visión y favorecer el juego asociativo. De esta manera pueden ver la ubicación de sus compañeros y decidir la oportunidad de un pase u otro.

**DESCRIPCIÓN:** El procedimiento, tal y como queda dicho, se plantea siempre con niveles de dificultad creciente.

- a) Primer nivel: Conducción en línea recta, sin obstáculos y con referencias visuales de frente. Los jugadores se colocan en fila india, en grupos no superiores a cinco. El primero conduce el balón hasta un cono situado a 10 metros. Un observador –se van alternando entre ellos para ocupar este puesto– situado varios metros detrás del cono, hace un gesto con un banderín, o con la mano. Quien conduce el balón tiene que ver el gesto y señalarlo en el momento. Hay que llevar el balón hasta el cono para rodearlo, volver, pasar al compañero e incorporarse de nuevo al final de la fila.
- b) Segundo nivel: La organización es idéntica a la anterior y sólo varía la referencia visual. El observador que hace el gesto se sitúa ahora a un lado – primero a la izquierda, después a la derecha–. La secuencia puede continuar con observadores a ambos lados.
- c) Tercer nivel: La conducción es circular, y la realización similar a la anterior. Los jugadores forman un círculo, y uno de ellos lo rodea conduciendo el balón. El entrenador indica el jugador que debe hacer un gesto –mediante un número convenido con aquellos que forman el círculo–. Quien lleva el balón debe levantar la vista para observar a sus compañeros y decir el nombre de quien hace el gesto. Si le ve, automáticamente su compañero identificado pasará a llevar el balón, mientras que quien ha acertado ocupará el puesto del anterior en el círculo.

**OBSERVACIONES:** Levantar la vista y conducir el balón son dos tareas nuevas que implican un considerable esfuerzo técnico y mental, que deben, además, realizarse a un tiempo. Se puede también comenzar el ensayo con un juego sin balón donde tengan que desplazarse atentos en todo momento a los movimientos de los compañeros. Después pueden jugar llevando el balón con las manos, para terminar con los juegos de conducción de balón señalados más arriba.



## 2. Pasar al compañero.

**OBJETIVO.** Evolucionar del egoísmo inicial al juego asociativo, fomentando la combinación, y limitando la conducción individual.

**DESCRIPCIÓN:** Se reduce el espacio y se eliminan las porterías para que se centren en el objetivo anunciado. Pasarán y disputarán el balón limitando el número de toques posibles. Se les pide que después de pasar se muevan para buscar una mejor posición de apoyo, preparándose para recibir de nuevo el móvil.

- a) Primer nivel: Tres jugadores pasan libremente el balón en una superficie de 10 por 10 m. Pueden hacer un máximo de tres toques seguidos por jugador, y deben moverse siempre después del pase para recibir un nuevo pase
- b) Segundo nivel: Lo mismo que el anterior pero con oposición de tres conos, en un espacio más amplio: de 15 por 15 m.
- c) Tercer nivel: Juego de posesión tres para tres en un espacio de 20 por 20 m. Al igual que antes, pueden hacer un máximo de tres toques, moviéndose después del pase para ofrecerse y estar de nuevo en disposición de recibir el balón

**OBSERVACIONES:** Sin el balón también deben participar en el juego, por ejemplo, cuando su equipo tiene el balón, en lugar de quedarse parados, deben moverse en busca de espacios libres para que les puedan pasar en condiciones.

## 3. Ocupación elemental del espacio y percepción del tiempo.

**OBJETIVO:** Se pretende evitar el atasco de jugadores alrededor del balón y mejorar la percepción del tiempo para evitar precipitaciones, al tiempo que se amplía la visión de juego.

**DESCRIPCIÓN.**

- a) Primer nivel: El grupo está sentado en corro. Cierran los ojos y cuando creen que han pasado 30 segundos, levantan la mano. Luego el doble de tiempo, después la mitad etc...



b) Segundo nivel: Con el fin de averiguar el tiempo necesario para recorrer una distancia determinada, se les coloca en filas de hasta cinco futbolistas: cada uno sugiere cuánto tardará en llegar a diferentes distancias del campo, después experimentan en la práctica

c) Tercer nivel: Ahora se mueven con el balón. Así experimentan la diferencia de tiempo en relación con el ejercicio anterior, dado que tienen que llevar un móvil que aún controlan con dificultad.

Otros juegos para mejorar la percepción del tiempo y su colocación en el campo:

- Juegan a pillar y escapar en un espacio reducido. Después se amplía el espacio de forma notable para que vean clara la mayor o menor dificultad que resulta de su rol cuando tratan de eludir a su compañero, y cuando deben tocar a los compañeros en un espacio grande o pequeño.
- La cadeneta. Primero uno persigue a los demás en un espacio delimitado. Cuando el perseguidor toca a alguien, este deberá darle la mano, y juntos formarán una cadena a la que se irán sumando cada uno de los que han tocado. Así con todos.

El juego comienza en un espacio grande para dar más facilidades a los perseguidos. Después se reduce el espacio, y así experimentarán mayor implicación y dificultad. A los perseguidores les ocurrirá justamente al revés. Verán más claro que es más fácil escapar en un espacio amplio. Y viceversa: es más fácil impedir el movimiento de los demás en un espacio más reducido.

- Juego sin balón utilizando un espacio más amplio y otro más reducido alternativamente: dos equipos juegan sin balón, pero un jugador finge que lleva el móvil. Si le toca otro jugador del equipo adversario pierde la posesión, por eso antes de que suceda debe decir el nombre de un compañero que pueda sortear a los miembros del otro equipo.
- Juego de Las 4 esquinas ocupando por parejas el espacio: otra pareja en medio y a la voz de ya, tienen que moverse de su sitio y tratar de ocupar cada pareja una esquina. El juego de las sillas tiene similar utilidad en la percepción del tiempo y el espacio.

**OBSERVACIONES:** Aunque no se vea clara la aplicación inmediata en el juego, nos interesa desarrollar su capacidad de sentir y optimizar el uso del espacio, así como la percepción del tiempo necesario para su mejor provecho.



#### **4. Percepción del espacio y del tiempo en situación de juego.**

**OBJETIVO:** Mejora de la ocupación del espacio y rapidez en el movimiento

##### **DESCRIPCIÓN.**

- a) Primer nivel: Dos equipos de 4 o 5 jugadores con petos de colores diferentes se mueven por el centro del campo, tratando de tocar, por ejemplo, el hombro de un jugador del otro equipo. El jugador que resulte tocado debe jugar a partir de entonces con la mano atrás y deberá continuar así hasta el final del juego. A una señal visual o sonora deben pasar a ocupar sus posiciones señaladas anteriormente mediante figuras geométricas que pueden facilitar su retención. Las figuras pueden ser rombos o triángulos que pueden visualizar rápidamente, y que les ayudarán a ocupar racionalmente el espacio en función ofensiva o defensiva. El equipo que antes gana su posición obtiene un punto.
- b) Segundo nivel: El grupo funciona en situaciones de juego, y cuando ocurre una incidencia previamente determinada –por ejemplo una pérdida de balón– cada equipo tiene que volver a ocupar sus posiciones básicas previamente marcadas por conos etc.
- c) Tercer nivel: Igual que antes, pero en este caso, cada uno de ellos tiene adjudicado un número y una posición concreta que deberá buscar inmediatamente cuando se produzca una incidencia del juego previamente establecida

**OBSERVACIONES:** Para facilitar la mejor comprensión y realización del ejercicio, se puede empezar a combinar con la mano, y después se utilizarán ambas piernas.

#### **5. Conducción de balón.**

**OBJETIVO:** Mejora de la conducción con ambas piernas y diferentes trayectorias. Inicio de fintas para superar una oposición.

##### **DESCRIPCIÓN.**

- a) Primer nivel: Conducción sin obstáculos, utilizando tanto la pierna derecha como la izquierda, con diferentes trayectorias –frontal, lateral, zigzag, diagonal, circular–.

- b) Segundo nivel: Conducción con oposición –primero estática, conos- con ambas piernas y diferentes trayectorias.
- c) Tercer nivel: Con oposición pasiva de un compañero o activa con interferencia del compañero en movimiento
- Juegos recomendados: La Sombra. Consiste en seguir a un compañero conduciendo el balón detrás de él. A una señal del entrenador se produce un cambio de roles. Mediante el juego de El Pañuelito llegan a un punto conduciendo ambos el balón, tratan de hacerse con el pañuelo y escapar llevando el balón a su posición de inicio.

**OBSERVACIONES:** Desde el principio se debe insistir en la conducción con ambas piernas, evitando alusiones negativas como la pierna mala etc. El dominio del gesto técnico se basa en gran medida en la repetición. Habría que intentar, por tanto, introducir novedades para que resulte estimulante, evitando la monotonía.

## 6. Control y golpeo.

**OBJETIVO:** Inicio de control y golpeo con ambas piernas

**DESCRIPCIÓN:** Utilización de diferentes superficies de golpeo contra la pared, y control posterior del rebote.

- a) Primer nivel: Se colocan unos frente a otros en filas de seis, pasando y controlando el balón. El grado de dificultad es variable en función de la distancia, altura, mayor o menor velocidad o precisión en golpeo y control.
- b) Segundo nivel: Utilización de la pared. Golpe raso con interior y distancia corta –cinco metros-. Cada uno hace series de cinco golpes y otros tantos controles, pasando a continuación al final de la fila.

Se puede aumentar la dificultad mediante golpes con empeine interior y controles elevados. Se aumenta la distancia realizando series de cinco golpes, y vuelta a la fila. El grado de dificultad también es mayor en función de la velocidad de golpeo, altura y distancia. Para mejorar la precisión se pueden colocar dianas y números en la pared: hacen diez golpes y ven cuantos puntos alcanzan etc.

- c) Tercer nivel: Voleibol pie. Se aumenta el grado de dificultad en función de





la altura de la cuerda, el número de toques posibles por persona y equipo, y las superficies de control que pueden utilizar. También es recomendable hacer juegos de habilidad controlando el número de toques de balón.

**OBSERVACIONES:** Johan Cruyff coloca este gesto técnico en el mismo centro de la creación futbolística. Me gusta el fútbol es el título de su libro que comienza así: *El fútbol consiste básicamente en dos cosas. Primera: cuando tienes la pelota, debes ser capaz de pasarla correctamente. Segunda: cuando te pasan la pelota, debes tener la capacidad de controlarla. Si no la controlas, tampoco puedes pasarla*

**OBJETIVO:** Inicio de golpeo con la cabeza.

**DESCRIPCIÓN:** Poco a poco irán perdiendo el miedo y aprenderán la técnica de golpeo más elemental. Se empieza practicando con balones muy blandos de playa, e incluso con globos.

**OBSERVACIONES:** Conviene utilizar al principio móviles más ligeros para facilitar el golpeo. Inicio de golpeo con la cabeza: con los ojos abiertos en el momento de golpeo para enviar con más precisión el balón, y movimiento de la cabeza hacia el balón, no al revés.

Para el dominio de este gesto técnico se hace hincapié en la misma recomendación del apartado anterior, acerca de la conveniencia de introducir novedades para evitar el aburrimiento en la repetición.

## **7. Entrenamiento específico del Portero.**

**OBJETIVO:** Aprender a caer con y sin balón. Recoger el balón con diferentes trayectorias –raso, media altura, abajo arriba, arriba abajo. Todos los jugadores deben experimentar el juego en esta posición, para valorarlo de forma especial.

### **DESCRIPCIÓN.**

- Primer nivel: Utilizando colchonetas, aprenden mejor a tirarse y levantarse rápidamente a una indicación del entrenador. Lo hacen de espaldas, lateral –derecha e izquierda con brazo extendido- de frente.
- Segundo nivel: Lo mismo –ahora con balones– utilizando la colchoneta en posición sentado y de pié

## INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN CONTINUA Y AL FINAL DE LA TEMPORADA PARA LA 1ª ETAPA.

### OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS

		NUNCA	A VECES	MUCHAS VECES
	¿Busca con la mirada a lo/as compañero/as durante el juego?			
	¿Pasa el balón?			
	¿Conduce el balón también con la pierna no dominante?			
	¿Consigue controlar el balón?			
	¿Se deshace de el balón en situaciones comprometidas?			
	¿Rehúye el balón?			
	¿Participa en el juego?			
Portero	¿Va decidido/a a por el balón?			
	¿Se tira y cae correctamente?			
	¿Bloca adecuadamente?			

### EVALUACIÓN DE OBJETIVOS ACTITUDINALES: Integración en el equipo y disfrute.

		NUNCA	A VECES	MUCHAS VECES
VOLUNTAD MOTIVACIÓN	¿Disfruta jugando en los entrenamientos?			
	¿Se divierte en los partidos?			
EQUILIBRIO CONTROL DE LA IMPULSIVIDAD	¿Da más importancia al juego que al resultado?			
DECISIÓN VALENTÍA	¿Juega decidido, sin miedo?			
ATENCIÓN CONCENTRACIÓN	¿Mantiene la atención en el juego cuando el balón está lejos?			
COHESIÓN DE EQUIPO	¿Se apoya en sus compañeros durante el juego?			
	¿Se muestra comunicativo con sus compañeros durante los entrenamientos y en el vestuario?			
	¿Se dirige cordialmente a los jugadores del equipo contrario al finalizar el partido?			
RESPECTO A LAS NORMAS	¿Es puntual?			
	¿Ha adquirido hábitos higiénicos elementales?			
	¿Conoce las reglas del juego?			



- Para recoger el balón. Dos porteros –a tres ms. uno frente a otro– se pasan el balón, uno por debajo, el otro recoge y se pasan también por arriba. Después intercambian los movimientos. Movimientos en todas las posiciones, lanzando a continuación.
- Para mejorar la percepción del espacio y su utilización: recorren el área pequeña a gatas, y dando vueltas por el suelo. Se coloca en un poste y debe recoger el balón que se lanza hacia el otro poste
- El portero salta lanzando el balón a la pared, y recogéndolo con ambas manos, llevándolo al cuerpo para protegerlo
- Otros juegos recomendados: Juego de tierra quemada. Juego de pelota. Lanzamiento de discos o balones, recoger y lanzar, sin que caiga al suelo. Primero con una mano, con ambas manos, utilizando diferentes trayectorias

**OBSERVACIONES:** Hay que minimizar el dolor, el daño físico y la excesiva carga de responsabilidad que dificulta la ocupación de este puesto. Se utilizan balones adaptados y colchonetas para perder el miedo y hacer más agradable la experiencia. También usamos otros móviles como discos o balones de rugby. Desde las etapas iniciales, el portero también tiene que realizar el aprendizaje de jugador de campo.





## 2ª ETAPA

### **Rasgos del juego**

---

#### **Escasa combinación y apoyos**

- Retienen el balón y, a menudo lo sueltan en lugar de pasar al compañero
  - Tras el pase se quedan parados
  - Posicionamiento frágil y discontinuo
  - Tienden a agruparse en un espacio reducido
  - Pérdida de atención si el balón está lejos
  - Interferencias por falta de comunicación
  - Temor al balón: no es infrecuente que den la espalda y evitan el contacto con la cabeza
  - Manejo casi exclusivo de una pierna
  - Dificultades en el control del balón
  - Precipitación en las entradas
  - Esperan que les llegue el balón, en lugar de ir a por él
- 
- Portero: mejora recepción y bloqueo. Se mantienen dificultades en el despeje del balón. Problemas en colocación según juego. No coloca la defensa. Falta fuerza y claridad en el saque.

### **Objetivos**

---

#### **Todos defienden y todos atacan**

- Inicio de posiciones en defensa y ataque. Ocupación dinámica del espacio: hacer grande el campo con el balón y pequeño sin él. Apoyos y desmarques en función ofensiva. Repliegue y marcaje en defensa.
- Jugar con la cabeza levantada
- Pasar –tocar y salir- o avanzar con el balón en función de la situación
- Inicio de control de balón con oposición y diferentes trayectorias
- Inicio de golpeo con todas las superficies
- Conducción del balón con obstáculos: inicio de finta. Progresión con regate y pared
- Perder el miedo al balón
- Ir hacia el balón, en lugar de esperar que llegue hasta donde están ellos.



- *Uso del cuerpo para proteger y hacerse con el balón*
- *Portero: mejorar la ubicación, así como el despeje, utilizando la superficie más adecuada. Perder el miedo a tirarse, aprendiendo a caer. Dirigir la defensa. Mejora del saque de puerta*

## 2ª ETAPA

### 1. Inicio de posiciones de ataque y defensa

**OBJETIVO:** Mejora de la ubicación de los jugadores en función de las vicisitudes del juego. Rapidez en la transición –tanto física como mental– para sorprender al adversario en ataque y defensa.

**DESCRIPCIÓN.** Se utilizan figuras geométricas como referencia para que los jugadores vean más claro su ubicación óptima en el campo. Por ejemplo, en situación de ataque, deben formar triángulos con los jugadores en los vértices, y, en posición defensiva, formarán rombos, con los jugadores colocados en los vértices.

- a) Primer nivel: El grupo juega en una zona delimitada en el centro del campo. Por ejemplo, un jugador trata de tocar el hombro de otro, quien a su vez trata de tocar a otro, mientras los demás tratan de esquivarle.

Fuera de esta zona delimitada, en una parte del campo hay un triángulo formado por conos, indicando la posición ofensiva, y en la otra parte del campo, hay un rombo, indicando la mejor posición en defensa. A una señal del entrenador –bien sea ataque o defensa– deben correr para colocarse en los vértices de la figura que corresponda a la indicación.

- b) Segundo nivel: Dos equipos de 3 a 5 jugadores con petos, se mueven en un espacio limitado en función del número de jugadores. Juegan sin balón. A una señal visual o sonora deben pasar a ocupar posición de ataque o defensa en función de la indicación –atacantes o defensores– que hayan recibido previamente. El equipo que antes ocupa su posición, gana puntos. Así hasta llegar a cinco puntos.

- c) Tercer nivel: Juegan con balón utilizando todo el campo, que será más o menos amplio en función del número de jugadores. Esta situación de juego real, se altera a una señal sonora del entrenador que implica un cambio de rol en los equipos: el que posee el balón, pasa a posición

defensiva, y quien no lo tenía, pasa a poseerlo, ocupando posiciones lógicas de ataque. Ya no hay conos, pero unos y otros deben formar con su ubicación en el campo el rombo o el triángulo según corresponda a su tarea de ataque o defensa. Ensayan a un tiempo repliegue y contraataque, buscando rapidez en la transición de una situación a otra.

**OBSERVACIONES:** Se explica la ubicación idónea utilizando figuras geométricas que facilitan el reconocimiento de las posiciones básicas en defensa y ataque. Se pueden usar conos como señales en cada uno de los vértices para la ocupación óptima del espacio

## **2. Apoyos y desmarques en ataque:**

**OBJETIVOS:** Mejora de los movimientos que deben hacerse en función ofensiva, para mantener la posesión del balón –apoyos- y ocupar espacios libres –desmarques- que faciliten la progresión del equipo hacia la portería contraria.

**DESCRIPCIÓN.** Juegan con porteros, cuatro para cuatro, en canchas reducidas. Uno lleva el balón, el otro trata de desmarcarse buscando un hueco libre, y el tercero se acerca, ofreciéndose en acción de apoyo a quien lleva el balón. La interrelación que se produce con tres jugadores en un espacio limitado es muy intensa, y facilita una rotación continua en la práctica de apoyos y desmarques. Constantemente deben tocar y salir, e intercambiar posiciones. Las posiciones de ataque y defensa cambian no sólo cuando pierden o consiguen el balón, sino también a una indicación del entrenador, que obliga a cambiar rápidamente la actitud y el juego.

- a) Primer nivel: En un espacio limitado juegan equipos de cuatro sin balón. Uno de los dos grupos intenta tocar a un jugador del otro equipo que lleva la iniciativa. Antes de que le toquen, este jugador tiene que decir el nombre de un compañero, y vuelta a empezar.

Si alguien del otro equipo toca al jugador de referencia, cambia la asignación de funciones. También puede cambiar el signo de la persecución cuando el entrenador dice el nombre de un jugador que pasa a ser el perseguido.

- b) Segundo nivel: Juegan ahora con balón, cuatro para cuatro, con porteros y oposición.





- Variaciones: Los jugadores que triangulan y hacen paredes resuelven del modo más rápido y efectivo la situación planteada, por lo que sumarán puntos. También pueden sumar puntos por realizar determinado número de pases seguidos.

**OBSERVACIONES:** Se pretende que los jugadores interioricen la necesidad de tocar y moverse como principio fundamental del juego. Tampoco se trata de hacer movimiento sin sentido. Por el contrario, deben ser movimientos de apoyo o desmarque para dar seguridad en la posesión –apoyos– y continuidad en la progresión –desmarques–.

### **3. Aprovechar toda la amplitud del campo**

**OBJETIVOS:** En ataque se trata de abrir y ensanchar el campo de juego, favoreciendo la comunicación entre las diferentes líneas.

**DESCRIPCIÓN:** Tres para tres en cancha y una zona acotada de 5 metros de anchura en una o en ambas bandas. En esta zona lateral no pueden entrar los demás jugadores salvo un jugador comodín para cada equipo, que desde allí asiste y sirve de referencia a cada una de los equipos. Como estos jugadores que actúan de comodín no pueden ser controlados en su espacio, se convierten en pivotes laterales ideales que favorecen el juego por las bandas.

Primero se funciona con comodines sólo por el costado derecho, después solamente por el izquierdo, y, por último, se juega con comodines por ambos lados.

**OBSERVACIONES:** Se pretende abrir el juego en ataque para aprovechar al máximo todas las posibilidades que ofrece el campo.

### **4. Ganar profundidad**

**OBJETIVOS:** Alternar pases cortos –para atraer al contrario– con pases largos para desbordar y sorprenderle.

**DESCRIPCIÓN:** Se combina el juego de posesión realizado anteriormente mediante pases y movimientos en espacio reducido, con cambios de dirección largos y significativos.

- a) Primer nivel: Se juega en dos áreas de ocho metros delimitadas por conos en un campo de 40 por 20 m. En cada una de estas áreas, tres

jugadores tratan de mantener la posesión el balón, mientras otro jugador intenta interceptar. A una indicación del entrenador, deben intercambiar el balón y trasladarlo con un pase largo y alto de un área a la otra.

- b) Segundo nivel: Lo mismo que el anterior con un jugador en el centro que trata de interceptar el pase de un área a la otra
- c) Tercer nivel: El jugador que defiende en la zona, también intenta interceptar el pase del equipo contrario, obligando a los demás a realizar apoyos y desmarques

**OBSERVACIONES:** No se trata de rifar el balón despejándolo de cualquier manera, sino de hacer pases más precisos y significativos, aprovechando al máximo la profundidad del campo.

## 5. Mejora de la conducción

**OBJETIVO:** Conseguir que sea habitual la conducción con ambas piernas, y la vista levantada para mejorar su visión de juego, y actuar del modo más conveniente. Perfeccionar el gesto técnico, evitando su rutinización y la desidia de los jugadores.

**DESCRIPCIÓN:** Utilizamos el juego antes descrito de La sombra con diferentes superficies –exterior, interior, planta del pie– distancias, velocidad y variantes – lateral, frontal y posterior–. Antes de la realización del ejercicio, el entrenador comunica la velocidad que debe adoptar el conductor, su autonomía y la capacidad de oposición activa que puede mostrar el jugador que hace la sombra. Se hacen recorridos de ida y vuelta, y se intercambian los papeles.

Se ensaya la conducción primero con pierna derecha, después izquierda, y finalmente con ambas piernas. La oposición que se practica puede ofrecer diferentes grados de dificultad: a mayor o menor distancia –marcando trayecto de seguridad con conos- mayor o menor intensidad –acompañando al jugador o bien aplicando una oposición simple o doble- y diversas trayectorias –diagonal, zigzag etc-

- Otros juegos: Todos los participantes hacen conducción libre –bien que sin tocarse– en un espacio reducido –por ejemplo el área pequeña–. A una indicación del entrenador intercambian los balones. Se pueden colocar conos a modo de obstáculos, incrementando la dificultad



- Juego del pañuelito con balón: Persecución de compañeros conduciendo balón. Giran a una distancia y deben llegar al lugar de partida
- Conducción circular: Es otra adaptación del popular juego de las sillas. Cinco jugadores conducen el balón, y a una indicación del entrenador tienen que llevarlo a una de las 4 porterías pequeñas que se colocan. El que llega tarde queda eliminado, y cada vez se retira una portería. Así hasta que sólo quedan dos jugadores que disputarán la última portería.

**OBSERVACIONES:** Perfeccionar el gesto técnico, evitando su rutinización y la desidia por parte de los jugadores.

## 6. Golpeo con ambos pies.

**OBJETIVO:** Que experimenten las características y resultados obtenidos en cada golpeo, progresando en aspectos como precisión y potencia.

### DESCRIPCIÓN.

- a) Primer nivel: Se pueden utilizar frontones, o paredes dianas y puntuación. Se utilizan ambas piernas y diferentes superficies.
- b) Segundo nivel: En portería, se coloca un faldón de plástico y recuadros de puntuación. En lugar de una cubierta de plástico se pueden también utilizar nudos o lazos de diferentes colores.

**OBSERVACIONES:** Cuando el jugador experimenta los efectos de los diferentes tipos de golpes, a la vez que perfecciona el gesto técnico, comprende el mejor modo de actuar en cada circunstancia. También la posición del cuerpo es decisiva, al punto de que si se echa hacia atrás, elevará el balón, mientras que si el golpeo se efectúa con el cuerpo encima adquirirá una trayectoria más horizontal y equilibrada.

## 7. Golpeo de cabeza.

**OBJETIVO:** Que no se inhiban y aprendan a realizar el gesto técnico adecuado

**DESCRIPCIÓN:** Utilizaremos balones con mayor peso que en la etapa anterior, y ejercicios asimilados al juego real, por ejemplo, el entrenador lanza un balón a diferentes distancias, velocidad y dirección. Los alumnos deben utilizar las diferentes superficies de golpeo.



dejad que los niños y niñas **jueguen**





- Otros juegos: También pueden disputar el balón dos compañeros, con o sin portero. O dos filas de cinco jugadores cada una, situados a un metro, el balón se lanza con la mano en medio de ambas filas para que traten de golpearlo con la cabeza. Se puede utilizar también adaptaciones del juego del Voleibol utilizando esta superficie únicamente para mover el balón.

**OBSERVACIONES:** La cabeza, con los ojos abiertos, debe dirigirse hacia el balón y no al revés. La secuencia se compone de salto, giro de cabeza y golpe.

## **8. Mejora del pase en situaciones de creciente dificultad**

**OBJETIVO:** mantener la precisión en el pase aumentando los obstáculos para su realización

### **DESCRIPCIÓN.**

- a) Primer nivel: Se colocan en dos filas, y un jugador en medio con las piernas abiertas. Hay que pasar el balón con precisión, entre las piernas de este jugador, sin tocarle. En caso contrario se pone en el lugar del jugador que estaba en medio.
- Otros juegos: tres jugadores se pasan el balón entre conos que hemos dispuesto a modo de triángulo, sin tocar el cono.
- Pases en triángulo: Tres jugadores en los vértices de un triángulo imaginario, mueven el balón mediante dos pases cortos y uno largo. Intercambian sus posiciones.
- b) Segundo nivel: En grupos de seis jugadores se mueven por un espacio de unos 30 metros. Otros seis jugadores más hacen de sombra y tratan de obstaculizar las líneas de pases con su cuerpo sin interceptar el balón. Se limitan los toques para insistir en el pase. Si consigue tocar el balón, intercambian de roles la sombra y el jugador.

**OBSERVACIONES:** En el partidillo se pueden limitar los toques para insistir en el juego asociativo con la máxima atención, precisión y viveza en el ritmo. Se insiste en la necesidad de ir hacia el balón, en lugar de esperar a que llegue a sus pies el pase.

## **9. Finta y regate:**

**OBJETIVO:** Amagar y sorprender para desbordar en el uno contra uno

## DESCRIPCIÓN.

- a) Primer nivel: Practican el juego de La cadeneta sin balón. También pueden jugar con un peto en la espalda y una meta hacia donde deben dirigirse con el peto, tratando de quitárselo a los demás y evitando que les quiten el propio.
- b) Segundo nivel: Conducen el balón y sortean obstáculos fijos como pueden ser los conos, practicando el amago a la derecha, luego el amago a la izquierda, y pisando el balón con la planta del pie para engañar al contrario, llevándolo al otro lado.
- c) Tercer nivel: Realización de un circuito de conos con exigencia de finta y regate distinto para cada uno de ellos: ej. Bicicleta, caño y autopase

**OBSERVACIONES:** El regate no es un adorno ni una pauta de juego, sino un recurso puntual para resolver situaciones que requieren de esta solución.

## 10. Uso del cuerpo :

**OBJETIVOS:** Ayudarse con el cuerpo para proteger o disputar el balón o el espacio

**DESCRIPCIÓN:** Se recomienda la práctica de juegos como el rugby, baloncesto y balonmano, en donde hay más contacto con la parte superior del cuerpo que es la que menos se usa en fútbol. También se puede adaptar al fútbol mediante la conducción del balón por parte de un jugador a quien sus tres compañeros protegen con el cuerpo, mientras otros tantos contrarios intentan abrirse paso utilizando su cuerpo para interceptarle.

- a) Primer nivel: Juegan en parejas uno frente a uno, intentando quitarse el balón en un espacio reducido, tratando de usar la parte superior del cuerpo para proteger el balón.
- b) Segundo nivel: Se puede practicar también con dos jugadores en saques de banda. Uno trata de coger la espalda al otro que intentará evitarlo.
- c) Tercer nivel: Se puede terminar esta secuencia mediante la disputa en situaciones de córner

**OBSERVACIONES:** En cualquier caso, el contacto tiene que ser dentro de unas reglas deportivas: se puede abrir los brazos, pero no moverlos para golpear con ellos.





## ***11. Portero, mejora de la ubicación y golpeo. Dirección del equipo***

**OBJETIVO:** Correcta ubicación del portero en función del desarrollo del juego. Refinar y comprometer todos sus sentidos, mejorando la capacidad perceptiva de este jugador. Experimentar y conocer el espacio y tiempo que debe manejar para dominar su zona más específica: el área de gol

**DESCRIPCION:** Se mueve en el área de penalti con los ojos vendados, tanto hacia los lados como al frente y detrás. Se le indica un objetivo a donde debe acercarse, y se le dan indicaciones mediante el uso de un silbato que le ayuda a localizar el objetivo más cerca o más lejos.

Otros juegos: se utiliza un balón sonoro que se lanza al portero en diferentes trayectorias para que lo recoja con los ojos vendados.

**OBJETIVO:** Mejorar la ubicación en función del juego

**DESCRIPCIÓN:** Fuera del área, tres jugadores se pasan y mueven el balón de forma aleatoria. El portero sincroniza sus movimientos laterales con la trayectoria del balón: va a cualquiera de los dos costados, con rectificación y pasos laterales en unos casos y con movimiento de salida hacia fuera cuando el balón pasa al jugador que se halla de frente. No deben pasar cinco movimiento sin que se produzca un golpeo a puerta que mantenga la emoción del juego.

**OBJETIVO:** Mejora del despeje con diferentes superficies...

**DESCRIPCIÓN:** La misma situación anterior, pero en este caso lanzando continuos centros a puerta. El portero debe hacerse con el balón, primero sin oposición, después con oposición pasiva. Finalmente el portero deberá disputar el balón a los jugadores que tratan de rematar el centro.

Cuando los balones alcanzan la altura de la línea de puerta, el portero no puede sino aprovechar la dirección del balón para empujarlo y lanzarlo fuera. En esta situación no se trata de despejar, dado que es muy complicado y resulta más fácil prolongarlo. Para prolongar estos balones –de manera frontal o lateral- se utiliza la parte interna de la mano.

Los despejes se hacen básicamente con los puños, pero nunca han de ir al centro del área, donde un delantero del equipo contrario dispone de un ángulo perfecto para el golpeo a puerta. Los despejes deben ser siempre contundentes, para alejar el balón siempre hacia los lados.

**OBJETIVO:** Mejora de caída y reflejos:

**DESCRIPCIÓN:** Colocado de espaldas a la pared, rodeado de colchonetes, el entrenador golpea el balón contra la pared con diferente intensidad y trayectorias, y a una indicación suya, el portero deberá girarse y atrapar el balón. Lo mismo puede hacerse en la portería.

**OBJETIVO:** Dirigir al equipo en defensa

**DESCRIPCION.** Mediante situaciones de juego en inferioridad numérica –por ejemplo 3 para 5– se acrecientan las dificultades y se pone a prueba la labor defensiva. El portero adquiere un papel extraordinario ya que debe corregir continuamente a sus compañeros para mejorar su posición, y apoyarles en el inicio del juego ofensivo.

Otros ejercicios específicos para este puesto:

- Un portero lanza al otro con la mano, más cerca y más rápido, al frente y a los laterales. Ensayando prolongaciones, después continuación despejes, y bloqueo del balón. Se introducen variaciones y dificultades crecientes: se coloca tocando un poste y se lanza el balón al otro lado. Se le coloca sentado. De espaldas para volverse a una indicación. Se le trata de sorprender adelantado con balones para lanzarle acto seguido balones bombeados. También con salidas para hacer frente a un jugador que se acerca con el balón controlado.
- Ensayos de saques con la mano y con el pie para llevar el balón a determinados sitios donde otro portero trata de devolverlo con la precisión y fuerza correspondientes.

**OBSERVACIONES.** La posición básica del portero es una posición activa, de alerta, y máxima atención: pies separados en línea con el ancho de hombros, rodillas ligeramente flexionadas, brazos ligeramente separados del cuerpo con las palmas en paralelo a los muslos.

Es el puesto desde el que mejor se ve el juego, de ahí el papel especial que desempeña en la corrección de defectos en el posicionamiento del equipo.

En los balones por alto, debe recoger el móvil en el punto más alto del salto, manteniendo la vista fija en el balón. El gesto técnico adecuado para tal situación dibuja una prolongación de manos, ojos, cabeza y cuerpo apuntando al balón.



## INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN CONTINUA Y AL FINAL DE LA TEMPORADA PARA LA 2ª ETAPA

### OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS

		NUNCA	A VECES	MUCHAS VECES
	¿Apoya al compañero/a que tiene el balón?			
	¿Se desmarca para ayudar al compañero/a que tiene el balón?			
	¿Se repliega con rapidez?			
	¿Se mueve en busca de espacios libres después de pasar el balón? ¿Se adelanta en la búsqueda del balón?			
	¿Aprovecha todo el ancho y largo del campo?			
	¿Utiliza el golpeo de cabeza?			
	¿Controla el balón con oposición?			
	¿Utiliza las diferentes superficies de golpeo?			
	¿Utiliza el cuerpo para proteger y hacerse con el balón?			
Portero/a	¿Se posiciona adecuadamente?			
	¿Despeja con la superficie adecuada?			
	¿Dirige al equipo en defensa?			

### EVALUACIÓN DE OBJETIVOS ACTITUDINALES: Actitudes de mejora.

		NUNCA	A VECES	MUCHAS VECES
VOLUNTAD MOTIVACIÓN	¿Se interesa por mejorar su juego?			
	¿Se esfuerza en los entrenamientos?			
EQUILIBRIO CONTROL DE LA IMPULSIVIDAD	¿Sabe sobreponerse a los reveses del juego?			
	¿Se controla ante las provocaciones?			
DECISIÓN VALENTÍA	¿Se atreve a intentar jugadas difíciles?			
	¿Es consciente de sus "puntos fuertes"?			
ATENCIÓN CONCENTRACIÓN	¿Sabe centrarse en el juego aislándose de las presiones externas (público, ...) ?			
COHESIÓN DE EQUIPO	¿Anima a los compañeros ante las dificultades?			
	¿Apoya a los compañeros cuando cometen errores?			
RESPECTO A LAS NORMAS	¿Respeto las normas de funcionamiento interno del equipo?			
	¿Respeto las decisiones arbitrales?			



## 3ª ETAPA

### **Rasgos del juego**

---

#### **Los más decididos acaparan el juego**

- Persiste la ocupación del espacio sin demasiado orden
- Abuso del regate y/ o precipitación en los pases y golpes
- Cada vez es más habitual la colaboración, aunque a menudo no siguen la jugada tras dar el pase
- Empiezan los pases significativos pero cortos
- Observación muy limitada de la posición de sus compañeros
- Comienza el manejo de ambas piernas
- A menudo se inhiben en el golpeo de cabeza
- Portero: indecisión en las salidas y peligro en los despejes dirigidos al frente

### **Objetivos**

---

#### **Todos atacan y defienden con y sin balón**

- Avance conjunto en ataque y retroceso en defensa. Repliegue rápido y contrataque. Rapidez en la transición
- Temporización con mantenimiento de distancia adecuada y/o anticipación.
- Aguantar al jugador atacante con balón.
- Mejora del control de balón con oposición y diferentes trayectorias
- Dominio del balón, malabarismos
- Conducción con cambios de ritmo y dirección buscando compañero desmarcado
- Pases significativos en profundidad, buscando la espalda de la defensa
- Regate compuesto
- Preparación de situaciones a balón parado
- Mejora del golpeo con todas las superficies
- Portero: salidas, y despeje de puños a los lados. Inicio y orientación del juego



### 3ª ETAPA

#### ***1. Rapidez física y mental para adaptarse a los cambios constantes de defensa y ataque.***

**OBJETIVOS:** Aprovechar la superioridad numérica en las combinaciones ofensivas para dar la mayor velocidad posible al juego, tratando de desmarcarse sin el balón, y buscando al compañero desmarcado cuando se conduce el móvil. Se busca rapidez, movilidad y criterio para ganar ventaja y sorprender al otro equipo.

#### **DESCRIPCIÓN.**

- a) Primer nivel: Se ensaya con las manos para experimentar de manera más fácil. En función del espacio disponible formamos equipos con más o menos jugadores. Se propone un juego de tres para dos en una cancha de 20 por 20 m. y la posibilidad de hacer gol con la cabeza. A una señal del entrenador, el grupo que lleva el balón debe cederlo al otro equipo, cambiando rápidamente de mentalidad y posicionamiento, para hacer juego defensivo.
- b) Segundo nivel: Se utilizan pies y cabeza, abriendo más la cancha para aprovechar todas las posibilidades que ofrece el terreno de juego. Los defensas tratarán de hacer lo contrario, achicando el campo, mientras que el equipo en ataque trata de hacer más grande el campo de juego. El funcionamiento es idéntico al anterior, sólo que en condiciones similares al juego real. También aquí hay que prestar máxima atención para hacer un cambio de posición a golpe de silbato.

**OBJETIVO:** Triangular haciendo paredes para desbordar y progresar en situación ofensiva.

#### **DESCRIPCIÓN.**

- a) Primer nivel: Juegan dos jugadores frente a un obstáculo fijo.
- b) Segundo nivel: Juegan frente a un jugador que, más que disputar el balón, acompaña a los anteriores.
- c) Tercer nivel: Disputa de balón y oposición con máxima intensidad. Esta progresión de la dificultad en el juego incluye otras variantes como la utilización o no de la pierna dominante, el jugador que reciba de espaldas o de frente, en media cancha, en zonas laterales, en espacios reducidos o más abiertos etc.

**OBJETIVO:** Ensayo de pases significativos, mediante cambios de orientación en el juego para sorprender al otro equipo. Los pases se hacen tanto por delante de la defensa como a la espalda de la defensa.

### **DESCRIPCIÓN.**

- a) Primer nivel: Se propone una situación de tres para dos en una cancha de 15 por 10 m. en una zona lateral del campo. Otros dos jugadores –uno en rol defensivo y otro en rol ofensivo– se ubican en el otro lado del campo. A una señal acústica o visual del entrenador, el jugador que ocupa un rol ofensivo busca el desmarque, mientras el que ocupa una posición defensiva le sigue. Los otros jugadores deben buscar líneas de pases, mientras los que ocupan roles defensivos intentan interceptar el pase.
- b) Segundo nivel: La progresión de la dificultad se crea mediante el uso de más o menos espacio, más o menos número de toques, exigencia o no de uso de la pierna no dominante en cada tiro, necesidad o no de hacer gestos o amagos de engaño, más o menos cambios de orientación, intensidad en la defensa etc.

**OBSERVACIONES:** Incidir especialmente en la rapidez e idoneidad de los movimientos, para buscar la superioridad numérica.

## **2. Anticipación y temporización:**

**OBJETIVOS:** Ser capaz de discernir cuando se debe actuar de una o de otra manera. Cuando temporiza trata de retrasar el avance del equipo contrario para propiciar el repliegue del propio. Se anticipa cuando va a la búsqueda del balón para evitar que lo reciba un contrario, haciéndose con el balón e iniciando el juego de ataque.

**DESCRIPCIÓN.** Acción de temporización: uno sólo frente a dos jugadores del otro equipo, trata de frenar su avance hasta que un compañero que viene desde más lejos –por ejemplo, 20 m.– llegue para ayudarlo.

**Anticipación:** El grupo se coloca en filas de tres que van rotando en su función. El primero pasa al segundo, y antes de recibirla este, el tercero trata de anticiparse. Se practica con balones rasos, a media altura y aéreos.

**OBSERVACIONES:** El jugador intenta anticiparse antes de que el jugador del otro equipo reciba el balón y lo controle, o también cuando éste último





comete un error en el control del balón que ha recibido. Temporarizar es una acción que se lleva a cabo siempre en inferioridad numérica.

### **3. Control del balón**

**OBJETIVO:** Mejora del control con todas las superficies.

#### **DESCRIPCIÓN.**

- a) Primer nivel: Se hace un círculo con un jugador en el centro. La distancia respecto al jugador del centro y entre ellos es variable en función del tipo de pase y control que queramos hacer. Primero se juega siguiendo la dirección de las agujas del reloj: cada jugador del rondo tiene un balón en sus pies, pasa al compañero que está en el centro, éste hace control y devuelve.
- b) Segundo nivel: Se coloca una oposición semiactiva, esto es, un compañero junto al que ya estaba en el centro, para obligar al anterior a engañarle, sorprenderle, hacer amagos, fintas y movimientos sin balón antes de recibir los pases de sus compañeros. Sólo podrá pasarles cuando la finta le permite una línea de pase clara.
- c) Tercer nivel: Similar a la anterior con una oposición activa e intensa, que hará más difíciles la realización y control de los pases.

**OBSERVACIONES:** Es la acción más frecuente en el transcurso del juego, dificultada por una rapidez y presión cada vez mayores. Reducir la velocidad del balón requiere un gesto de amortiguación. El jugador relaja la parte del cuerpo que va a entrar en contacto con la pelota, mediante un suave movimiento de retroceso. Cuando se utiliza el pecho, Pelé aconseja llenarlo de aire, para soltarlo una vez llega el balón, al tiempo que se llevan los hombros hacia delante y se levantan las manos, haciendo una especie de hueco para hacer un mejor control del balón.

### **4. Uso y manejo del cuerpo.**

**OBJETIVO:** Protección y disputa del balón no sólo con pierna y cabeza, sino mediante el uso reglamentario de todo el cuerpo.

## **DESCRIPCIÓN.**

- a) Primer nivel: Se puede comenzar jugando al rugby para aprender a cargar, saber caer y utilizar el cuerpo, llevando el balón con la mano.
- b) Segundo nivel: Utilizando ahora las superficies propias del fútbol, se forman equipos de ocho jugadores. El poseedor del balón está protegido por dos compañeros que extienden los brazos, mientras los demás compañeros del equipo se desmarcan para recibir el pase. Los jugadores que protegen al compañero no deben hacer falta en el uso de los brazos por debajo del cuello.
- c) Tercer nivel: Metidos en el círculo central, todos los jugadores se mueven aleatoriamente en un espacio reducido, chocando en superioridad y evitando el choque en situación de inferioridad, fintando y tratando de no perder el control del balón. También en juegos de uno contra uno: quien no lleva el balón trata de hacerse con él, mientras el otro se defiende fintando, abriendo las manos y girando el cuerpo.

Se puede continuar la secuencia utilizando situaciones propias del juego como córners, saques de banda y faltas.

**OBSERVACIONES:** Jugando en un espacio muy reducido, se verán más obligados a utilizar todo el cuerpo para disputar el balón.

## **5. Preparación de situaciones a balón parado.**

**OBJETIVOS:** Buscar la sorpresa mediante la realización de gestos rápidos y movimientos de desmarque.

**DESCRIPCIÓN:** Se utiliza primero la pizarra para explicar y sincronizar todos los movimientos en córners y faltas. Primero se practica sin defensas, luego con defensa estática, por último se practica ante una defensa activa.

- a) Tres jugadores preparan el saque de falta. Los dos de los lados salen en diagonal por delante del balón, cruzándose en direcciones opuestas para sorprender y desmontar la barrera llevándose tras ellos a varios de sus integrantes, al tiempo que buscan una posición de desmarque. El jugador que estaba en el centro, en función de la ubicación de sus compañeros y los movimientos de la barrera, optará por pasar a uno o a otro. O tirar a puerta si se ha abierto una brecha en la barrera.



- b) Saque de córners: Se puede comenzar con un jugador en cada córner –las distancias son aleatorias– y dentro del área, junto al portero, un defensa y un delantero. Después se van incorporando más rematadores y defensas en distintas posiciones.

**OBSERVACIONES:** Para aprovechar el factor sorpresa, se intentará sacar o lanzar el balón con rapidez antes de que el otro equipo se coloque en defensa.

## **6. Preparación específica del portero.**

Perfeccionamiento de aspectos técnicos. Claridad y decisión en las salidas. Inicio y orientación del ataque. Desarrollo de su capacidad de liderazgo.

### **DESCRIPCIÓN.**

- a) Primer nivel: Atrapar el balón o despejar con la mano abierta saltando un obstáculo –bancos suecos, por ejemplo–.
- b) Segundo nivel: Con el puño cerrado despeja a las esquinas, salvando un obstáculo. Los despejes pueden hacerse también hacia lugares de referencia en los lados, previamente marcados por conos.
- c) Tercer nivel: Despeja en competencia con otro jugador que hace oposición activa y disputa el balón
- Otros ejercicios: Dos porteros, uno frente a otro, en sendas porterías, a una distancia entre 10 y 20 metros, en función de la edad de los participantes. Los jugadores en cada una de las cuatro esquinas lanzan continuamente balones a los porteros desde ambos lados. Se puede utilizar una puntuación que premie los despejes hacia determinadas zonas de referencia, o hacia los lados, evitando hacia el centro.

**OBJETIVO:** Realizar salidas con decisión en caso de que sea necesario, es decir, cuando el atacante encara la portería y no está siendo obstaculizado por un defensa, o a punto de ser alcanzado por un defensa. Anticiparse antes de que llegue el contrario.

**DESCRIPCIÓN:** La cancha se reduce en anchura y largura, jugando un partido de 5 para 5 jugadores con una o dos porterías. Al mismo tiempo se colocan en las zonas de córner varios jugadores que lanzarán balones hacia la portería a indicación del entrenador –por ejemplo, cada vez que hay una pérdida



de balón, el jugador de la esquina saca el córner—. En función de la intensidad o del fundamento que se pretenda entrenar, se deciden las reglas del juego. Desde el córner, los jugadores repiten hasta diez saques que, por ejemplo, obliguen al portero a hacer despejes al segundo palo. Simultáneamente se desarrolla el partidillo.

Otra variante para entrenar la salida del portero: a un toque de silbato del monitor, se para el juego y el jugador con el balón se dirige sin oposición hacia la portería tratando de salvar la salida del portero y hacer gol. También se pueden combinar ambas variantes, la segunda inmediatamente después de la primera para darle más intensidad al juego.

**OBJETIVO:** Desarrollar el papel del portero y entrenar sus competencias como jugador de referencia tanto en defensa como en el inicio y del ataque.

**DESCRIPCIÓN:** Se forman dos equipos y uno de ellos juega con inferioridad numérica, obligando al portero a una participación más intensa. Al mismo tiempo, el equipo se acostumbra al equipo a jugar con él en posición de líbero. Se acota una zona del área en la que no puede entrar ningún jugador salvo el portero. Se pueden arbitrar nuevas reglas del juego para favorecer la participación del portero en el juego, por ejemplo, si después de ocho toques no hemos conseguido llegar a la portería contraria, se devuelve el balón y la iniciativa al portero. Se pueden modificar otras reglas para obligarle a pasar en corto, en largo, con la mano, con el pie, con el balón a ras de suelo, mediante bolea etc.

**OBSERVACIONES:** Las nuevas reglas del fútbol aumentan las tareas del portero, y obligan a ampliar, por tanto, su preparación. De impedir que el balón entre en la portería, el portero ha pasado a desempeñar papeles de líbero, por ejemplo en situaciones de fuera de juego no señaladas por el árbitro, o en el inicio de ataques rápidos. Por su responsabilidad y ubicación en el terreno pasa a ser una especie de prolongación del entrenador en el campo de juego. Además de un entrenamiento específico de su puesto, acompañará a sus compañeros en la preparación técnica para el manejo de ambas piernas, golpeo de balón, y otros aspectos de orden táctico.



## INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN CONTINUA Y AL FINAL DE LA TEMPORADA PARA LA 3ª ETAPA

### OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS

		NUNCA	A VECES	MUCHAS VECES
	Pasa de un rol a otro (defensa, ataque) con rapidez y eficacia?			
	¿Cambia de ritmo en la conducción?			
	¿Cambia de trayectoria en el juego?			
	¿Busca al compañero/a desmarcado?			
	¿Hace pases en profundidad?			
	¿Se anticipa? ¿llega primero y pasa con rapidez?			
	¿Sabe temporizar cuando corresponde?			
	¿Utiliza ambas piernas?			
Portero/a	¿Sale decidido/a a por el balón?			
	¿Inicia y orienta el juego?			
	¿Demuestra capacidad de liderazgo?			

### EVALUACIÓN DE OBJETIVOS ACTITUDINALES: Actitudes de mejora.

		NUNCA	A VECES	MUCHAS VECES
VOLUNTAD MOTIVACIÓN	¿Se marca objetivos de mejora en los entrenamientos y partidos?			
	¿Analiza su actuación después de cada partido?			
EQUILIBRIO CONTROL DE LA IMPULSIVIDAD	¿Utiliza las técnicas de relajación y visualización antes y durante el partido?			
	¿Piensa positivamente ante las dificultades?			
DECISIÓN VALENTÍA	¿Toma decisiones propias en situaciones comprometidas?			
ATENCIÓN CONCENTRACIÓN	¿Mantiene su concentración durante todo el partido?			
COHESIÓN DE EQUIPO	¿Atiende a los objetivos del grupo en lugar de dejarse llevar por el interés propio?			
	¿Es generoso dentro y fuera del campo?			
RESPECTO A LAS NORMAS	¿Juega limpio con su equipo y con los demás equipos?			

dejad que los niños y niñas **jueguen**







## 4. EL PLACER DE JUGAR: UNA EXPERIENCIA DE FLUJO

Jugar al fútbol es un modo de entretener el tiempo, y una fuente inagotable de satisfacciones personales. A los niños y a las niñas les gusta moverse, demostrar sus habilidades, y hacer lo que les da la gana con unas reglas mínimas, iguales para todos. Se divierten poniéndose a prueba, y juntos comparten experiencias emocionantes. Aprenden a su manera, al tiempo que exploran nuevos retos de la propia vida en el juego.

Juvenal puso letra y música al ideal clásico: *Mens sana in corpore sano*. Bien llevado, el deporte favorece un crecimiento más armónico del individuo, al tiempo que anima la convivencia entre gentes a veces distintas, las más, sencillamente distantes. Y al revés, las prisas por ver los resultados son perjudiciales: si juegan de mala gana, el talento se evapora, y más pronto que tarde huyen en desbandada.

El deporte es un asunto más enjundioso de lo que parece, al punto de que puede convertirse en una importante escuela de la vida, donde también hay que aguzar el ingenio y espabilar para salir adelante. Cuenta Albert Camus que lo que más sabía de los hombres lo aprendió en el fútbol: *Pronto aprendí que la pelota nunca viene hacia uno por donde uno espera que venga. Eso me ayudó mucho en la vida.*

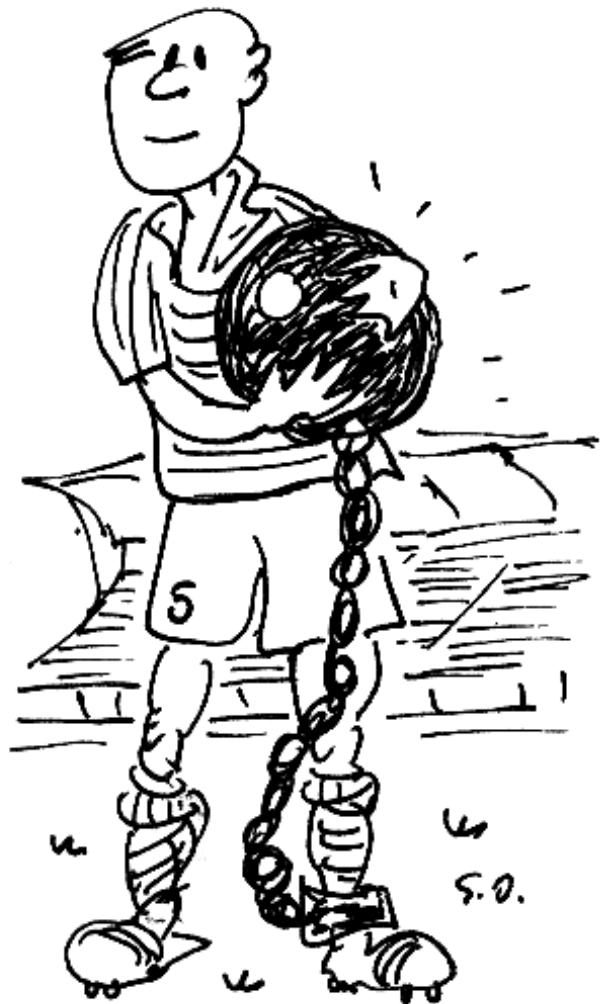
Con el balón, un equipo inteligente se vuelve impredecible para pillar a contrapié al adversario. Cuando pierde el balón, todo el grupo se repliega como un muelle para evitar que los atacantes tomen ventaja, tratando de adivinar sus intenciones, y anticipándose en la medida de lo posible. Johan Cruyff traduce a la perfección este vaivén continuo del juego: *hacer el campo pequeño cuando no tienes la pelota, y hacerlo grande cuando la tienes tú*. En ambos casos hay que jugar a toda pastilla en equipo, intentando sorprender y desmontar los planes del adversario.

Por eso interesa a todos una buena iniciación deportiva que mejore la calidad de vida de los participantes, y el bienestar de todos. Su continuidad o el abandono definitivo de esta afición depende de que se sientan a gusto o no.

Que no es oro todo lo que reluce está claro: Eduardo Galeano asegura que el fútbol es como Dios, no sólo porque está en todas partes, sino por la devoción que le tienen muchos creyentes y la desconfianza que le tienen muchos intelectuales. Ya en 1880 Rudyard Kipling se escandalizaba de una afición plebeya que se extendía como la peste entre las almas pequeñas que pueden ser saciadas por los embarrados idiotas que lo juegan. Claro que también se puede

ser culto, a la par que comprometido, y reivindicar este noble juego al que Gramsci llamó *reino de la lealtad humana ejercida al aire libre*.

A diferencia del mundo laboral donde media una obligación, se busca una rentabilidad y todas las prisas son pocas, Johan Huizinga nos recuerda que el atractivo de este juego –como de todos por lo demás– estriba en el placer de jugar con generosidad. Por encima de todo, este autor, que ha explorado los antecedentes del homo ludens, observa que lo más importante es lo que se intenta: probar suerte y disfrutar el momento es lo que nos gusta del juego.





De pequeños, hay que primar esta versión más lúdica y no menos formativa del deporte. En la edad escolar —especialmente— el buen sentido aconseja poner siempre el crecimiento del menor por delante de la práctica deportiva. El objetivo es darles una buena educación con el auxilio del deporte, y no perder la cabeza: lo que está en juego es mucho más importante que un éxito tan rápido como pasajero. La formación integral de estos deportistas a través del estímulo del buen juego importa más que nada. Además debe quedar claro que no existe tal disyuntiva, pues éstas, y no otras, son las condiciones idóneas para despertar todo su talento deportivo.

A estas edades son muy moldeables, viven una etapa decisiva para su maduración personal y su aprendizaje social, pero caminan a tientas en medio de un mar de dudas. Están deslumbrados ante un escaparate de modelos no siempre recomendables. Por eso hay que dejarles que jueguen, y ayudarles para que aprendan a funcionar por su cuenta, adquiriendo buenos hábitos de comportamiento que cada vez se echan más en falta cuando llegan a la adolescencia.

Nos va tanto en este aprendizaje a través del deporte, que merece la pena contar con un buen proyecto, y no dejarlo todo al buen tuntún. Nuestras sociedades de la abundancia producen también cantidades industriales de estrés, agresividad, y aislamiento en demasía.

Parafraseando a Celestina, en el fútbol, como en la vida, la mitad de la labor está hecha cuando tienen buen comienzo las cosas.

## **La doble vida del fútbol**

No hay garantía de que todos los participantes en esta aventura lleguen a dominar los arcanos del juego, pero, entre una cosa y otra, es seguro que aprenden un montón por lo que hace al modo de ser y de actuar. Con uno mismo y con los demás. No sólo los jugadores, también una multitud de aficionados sin cuento, que vive pendiente de los eventos deportivos y de las vidas de sus protagonistas.

La gente se confía, dando por bueno que hacer deporte es un ejercicio saludable y positivo en sí mismo, adornado, por añadidura, de un reconocimiento social extraordinario. Pero el fútbol gasta una doble vida: el éxito de una élite profesional, repetido por todos los medios, resulta engañoso, al punto



de ocultar los fracasos más comunes y los riesgos que entraña. Sólo una preparación deportiva de calidad puede sacar todo el provecho de este juego.

La realidad es mucha y no siempre buena: si se practica de cualquier manera, puede resultar peligroso para la salud de los participantes. Los ejemplos están a la orden del día, tanto en el fútbol como en otros deportes de competición. Tampoco es exclusivo del mundo del deporte: cuando todo vale para conseguir el éxito, hay gente que está dispuesta a lo que sea. Se echa mano, incluso, de productos de efectos secundarios más que preocupantes, con frecuencia desconocidos. La mayoría se escandaliza por los casos de dopaje, pero pocos caen en la cuenta de las exigencias cada vez más inhumanas de la alta competición.

Es cierto que el futbolista está muy bien visto, lo que le reporta una mejora notable de la autoestima. Pero tan altas miras pueden hacerle perder la cabeza, al punto de que muchos jugadores abandonan su formación académica, lo que, a la larga, puede provocar su exclusión social, dado que sacrifican sus estudios y su futuro profesional por una esperanza incierta. Felix Gambini tiene una larga experiencia como entrenador en Mar del Plata, y sabe de lo que habla cuando se refiere al efecto 5 por mil: *Si a la edad de 8 años comienzan cada temporada 1 000 niños, dentro de 8 años un centenar se probará en Capital Federal para intentar jugar en la élite argentina. Pasarán sólo 30, y, con mucha suerte, sólo 5 de ellos alcanzarán la Primera División. Es el 5 por mil.*

Pero **cuando se preparan a medias, o se les exige por encima de sus posibilidades, la experiencia deportiva deja de ser atractiva: se desinflan y todo puede acabar en un abandono prematuro.** Una pérdida que, muchas veces, no se limita a la práctica del fútbol, sino que es aún más grave, dado que es un estilo de vida lo que está en juego. Y no pocas veces se cierra en falso, como un fracaso personal, especialmente doloroso, habida cuenta de la importancia enorme que le damos a la práctica de este deporte.

Se les prepara con una visión muy estrecha del fútbol, centrada sólo en el rendimiento competitivo en el más corto plazo. Desgraciadamente, en este hábitat no faltan modelos de comportamiento claramente de-formativos, y actitudes muy poco civilizadas que, sin darse cuenta, calan en los jugadores y público en general. El resultado, a medio y largo plazo, suele ser deprimente.

Que nadie piense que una preparación integral es un asunto menor, o una invocación paternalista más propia del fútbol básico. Vale también para el fútbol profesional: por encima de cualquier planteamiento táctico, el mago



Bianchi enfatiza el carácter, en referencia a la actitud decidida de sus jugadores frente a la desgana de otros equipos estelares: para mí es más importante que el sistema. Zinedine Zidane advertía esta cualidad muy especialmente en la selección portuguesa: *Ahí hay jugadores como el propio Figo y como Rui Costa, que saben jugar el balón, que enfrentan el partido con la intención de encontrar el placer de jugar, y que siempre intentan atacar, aunque pierdan. Nunca esconden el estilo descarado, y esa actitud es importante en el fútbol.*

Desarrollar este carácter generoso, mezcla de curiosidad, atrevimiento, y de constancia para jugar en todo momento al máximo de sus posibilidades, es la base sobre la que asienta una preparación de calidad. Por desgracia, muchos entrenadores no quieren ni oír hablar de novedades que perturben las opiniones comúnmente aceptadas, y ven en ellas una amenaza a su estatus adquirido con tanto sacrificio.

Más preocupados de agarrarse a la poltrona que del juego, o de los jugadores, hay tipos tan pagados de sí mismos que no echan en falta mejores medios para ayudarles. *El que sabe sabe, y al que no, cortar la cabeza:* así de expeditivo era un entrenador de la vieja guardia que no parecía confiar mucho en sus propias virtudes como preparador. Porque vamos a ver ¿para qué diablos hace falta un entrenador si el jugador no necesita ninguna ayuda? Y, por cierto ¿dónde se esconde ese jugador hecho y derecho desde el principio?

A pesar de las resistencias con las que tropieza la renovación pedagógica en el fútbol, y aún con las limitaciones propias de un conocimiento relativamente joven —más novedoso aún en su especialidad deportiva— el psicólogo se abre paso a trancas y barrancas en el equipo responsable del funcionamiento de una escuela de fútbol. Aunque parezca mentira, estas resistencias son aún mayores cuando se trata de ayudar al entrenador en la preparación de un club profesional, donde siempre aparece algún iluminado y suelta aquello: ¿pero estamos locos o qué?

Muy bien pudiera serlo, porque a estas alturas no se entiende tanta cerrazón ¿cómo es posible defender una preparación deportiva que no contemple el entrenamiento de las habilidades psicológicas necesarias para funcionar en un ambiente cada vez más competitivo? Los equipos de élite en otras disciplinas olímpicas, más sistemáticas en su preparación, tomaron la delantera hace tiempo. Es más de lo mismo: la integración de especialidades —como la preparación física— que hoy nadie discute en el entrenamiento de un equipo de fútbol, también sufrió parecidos contratiempos en su momento.

Los jugadores no son máquinas, de manera que un desequilibrio afectivo puede ocasionar innumerables problemas personales, y dañar al jugador, lógicamente más vulnerable cuanto más inmaduro sea. Las consecuencias de una crisis personal desestabilizan su desempeño futbolístico, comprometiendo la relación con los demás compañeros y, claro está, la eficacia de su juego. Son incontables las promesas que se perdieron por el camino. Incluso estrellas que llegaron muy alto, para caer después en picado. Por no mencionar la falta de actitud más común: la apatía de no pocos jugadores y equipos cuando juegan fuera de casa o, simplemente, cuando no se la juegan.

Así pasa con tantos cambios de jugadores que están en baja forma por otros que rinden más, y aquí no pasa nada. Y lo cierto es que tienen que saber apechugar con los reveses de un deporte cada vez más exigente, donde las decepciones están a la orden del día, porque no siempre salen las cosas como uno quisiera.

Seguro que todos conocemos casos como el de aquel chaval tan prometedor, reclutado a la edad de trece años por un club de primera. Abandonó el equipo de su pueblo para entrenar tres veces por semana en la capital, a no menos de cincuenta kilómetros de su casa. Fueron muchas horas dedicadas en cuerpo y alma al fútbol, descuidando todo lo demás, pero todo esfuerzo parecía poco a cambio de ser un campeón y vestir la camiseta de su equipo de toda la vida. Al cabo de cuatro años le dijeron que no contaban con él, y el mundo se le vino encima.

Con la misma gratuidad con la que muchas veces se regala los oídos de algunos jugadores, se tira de las orejas a otros, diciéndoles que no valen. ¿Cómo afrontar esta difícil prueba? ¿Se le preparó para esta eventualidad o sólo se entrenó por partes, y a medias? ¿Cómo se le comunica esta noticia que puede dar un giro tan grande a su vida? ¿También los menores se pueden usar y tirar a conveniencia?

Hoy casi nadie duda de que Saviola es un gran jugador, pero ya con 17 años daba muestras de una madurez excepcional. De otro modo no se explican las declaraciones de aquel chaval tan prometedor: *mi principal objetivo es prepararme siempre para ser una buena persona.*

### **La inteligencia emocional del deportista.**

Cuidar el estado de ánimo del jugador es una obligación elemental para el caso de los pequeños, y es también un aspecto tan decisivo como des-





cuidado en la preparación del fútbol profesional, donde los participantes se ven sometidos a esfuerzos sobrehumanos.

Los privilegios, pero también la competitividad que rodea a estos jugadores en plena juventud, forman un cóctel tan excitante que puede hacer perder el juicio al más pintado. No hay más que ver cómo —a la vez que crece el culto a la personalidad de estos auténticos mitos de nuestro tiempo— muchos desaparecen del campo, abrumados por todo tipo de intereses, quizá también financieros. Marcelo Roffé, psicólogo del deporte, advierte de que tanto estrés suele cobrarse una dolorosa factura en el jugador.

Es un tema tabú y poco se sabe, por tanto, de estas interioridades, pero no es extraño observar que muchos profesionales reaccionan con una pérdida de interés por el juego. Quizá como mecanismo de defensa para hacer frente a retos cada vez menos placenteros. El agotamiento, la depresión y la ansiedad son trastornos psicológicos que amenazan al deportista cuando no se siente con fuerzas para soportar un nivel de exigencia tan desmesurado. Es increíble que no se prepare a estos deportistas de élite para la enorme presión psicológica que les rodea.

Todavía hoy está mal visto hablar de estas cosas, consideradas poco menos que debilidades impropias de los superhéroes. Sin embargo, en la temporada 2001-02, Iván Campos, no pudo más y contó públicamente su caso: una crisis de ansiedad le impedía jugar con su equipo. Otros muchos futbolistas también pasaron lo suyo. Michel vivió su particular vía crucis que estuvo a punto de tumbar su carrera: *subí a Primera con 18 años, pero hasta los 21 apenas jugué. Perdí confianza y nadie me explicó lo que me pasaba: nervios, no poder dormir, negativismo, tensión. Sobre todo, en las vísperas y en los partidos. En los entrenamientos lucía como una estrella, pero cuando llegaba el partido, se venía abajo: No querían que se supiera que yo iba a un psicólogo. Me llamaban loco, pero igual que el futbolista aprende de niño recursos técnicos para solucionar problemas que le surjan, también debería tener recursos psicológicos.*

Juan de Ramos conoce muchos más casos, velados por los códigos de honor que imperan en los vestuarios: son cosas que no se comentan, pero están ahí: *está mezclado con el bajo estado de forma. El psicólogo, por desgracia, no está muy introducido en el fútbol. Muchas veces el jugador no lo reconoce. Es un círculo vicioso: el futbolista no se siente bien, no juega bien y, como consecuencia, se va al banquillo, por lo que se siente peor. Hay que estar muy cerca de él, ayudarle mucho.*

dejad que los niños y niñas **jueguen**





Es claro que para jugar al fútbol lo mejor que uno sabe, y afrontar las tensiones de la competición hay que empezar a prepararles con tiempo, desde abajo. Para los niños y las niñas, el deporte es una de las primeras experiencias donde deben moverse en situaciones potenciales de alto voltaje. **La influencia de las emociones en su propia confianza, en la capacidad de percepción de un entorno cambiante, y en su voluntad de actuar, es incontestable.**

Les pasa a los jugadores y, claro está, a los mismos equipos. Sorprende la facilidad con la que se vienen abajo cuando tienen el marcador en contra. Y al revés, si juegan con el viento a favor. También en las más altas categorías se advierten estos cambios de humor: equipos que se crecen, otros menguantes, más indolentes, que desaparecen del campo. En el mismo partido, también los profesionales se transforman a ojos vista, merced a una incidencia afortunada, y viceversa. Tales cambios, como del agua al vino, ofrecen un termómetro fiable de la mayor o menor autoconfianza del grupo.

Un entrenamiento integral es, a no dudarlo, una oportunidad excelente para fortalecer el carácter del grupo, a la vez que se humaniza la preparación de estos jugadores. Pero hay más: el desarrollo de su inteligencia emocional les proporcionaría un repertorio de destrezas que, hoy por hoy, no tienen cabida en la enseñanza reglada, a pesar de que son tan extraordinariamente útiles en la práctica deportiva, como en la vida misma.

A menudo se pasan por alto capítulos tan elementales en la preparación de un deporte de equipo como el buen ambiente necesario para que puedan sentirse a gusto en el grupo. Sin embargo, hacer amigos es algo más que un proceso de buenas intenciones. Desgraciadamente es este un objetivo que no se valora hasta que el buen clima se va al traste, arrastrando a todo el equipo. Entonces se echan de menos los tiempos en que había una mejor relación entre todos. O se recuerdan los primeros síntomas de malestar a los que no se quiso atender, y luego pasa lo que pasa.

Igual que andar por la vida, practicar un deporte de equipo significa evolucionar desde el egoísmo inicial a un juego más asociativo. La cohesión que da fuerza al grupo pasa por cooperar con los compañeros en la búsqueda de una meta atractiva, saber que dependen unos de otros, dejarse de tonas rivalidades, y aprender a ponerse en la piel de los demás.

- Si se entienden bien, estarán a gusto, alcanzando la armonía necesaria para sincronizar sus pensamientos y moverse todos en la misma dirección.



- Si comparten los mismos objetivos, aprenderán a respetarse más, se conocerán mejor; y todo ello redundará en una mayor seguridad y fluidez de las conductas observables en el campo. De manera intuitiva, llegarán a interpretar rápidamente las intenciones de sus compañeros, jugando de memoria.

No es tarea fácil sustraerse al egoísmo que ciega a tantos jugadores en un ambiente hipercompetitivo –a la vez que extremadamente obsequioso con las individualidades– basado en fichajes, goles, y una visión muy simplista de buenos y malos. El jugador que sólo piensa en sí mismo pierde el sentido del juego, al olvidar que, en un deporte de equipo, su éxito individual depende también de los demás y de la buena relación que sean capaces de desarrollar dentro y fuera del campo.

### ***El jugador va a más si confías en él***

En este deporte donde interactúan rápidamente en situaciones cambiantes, es esencial que estén muy centrados y aprendan a regular su estado de ánimo, evitando interferencias que pueden distraerles. De nada sirve disponer de un variado repertorio técnico si no están metidos de lleno en el partido, se muestran inseguros, no perciben con la rapidez debida la oportunidad de una posición, o pasan por alto la mejor solución en cada caso. Recogida a cámara lenta, esta podría ser la secuencia de una actuación difícilmente predecible que el jugador tiene que resolver en un instante:

- Atención y visión de juego. Adecuada percepción de los signos e indicios que se producen sobre el terreno.
- Interpretación de los datos para discernir la información más relevante.
- Valoración de la situación e intenciones del otro equipo atendiendo a la memoria alimentada por la vía de la experiencia directa, visual y oral.
- Decisión para adoptar la solución más apropiada de su repertorio.
- Realización del gesto técnico, poniendo a prueba su destreza, rapidez –no confundir con atropellamiento– y precisión.

Tampoco se trata de restar importancia a la técnica, sino de un aprendizaje más equilibrado de todas las habilidades necesarias para poder percibir, decidir y ejecutar rápidamente los gestos y movimientos necesarios en este deporte. Para ver venir el juego, anticiparse y sorprender al otro equipo, hay que



conocer mejor los fundamentos del fútbol, sin embargo, no es difícil observar jugadores hechos y derechos con serios carencias en el orden táctico.

No son pocos los jugadores en edad de merecer que, cuando practican un rondo, se sienten partícipes de una operación de castigo para escarnio de quien está dentro del círculo. ¿Pero es que alguien se molestó en ayudarles a que descubrieran la utilidad de este juego? O, por el contrario, ¿fue un concepto estrecho de la disciplina el que ha guiado su preparación desde pequeños?

Cuando el propio jugador no confía en sus posibilidades, está de más pedirle que juegue con ganas o que intente no se sabe muy bien qué en el campo. No está para nada. También en el campo profesional se piden a menudo resultados favorables para que el equipo gane confianza de una vez por todas. Pero quizá sea demasiado tarde para entonces. Hay entrenadores como Lillo que prefieren darle la vuelta al argumento: *No será que el equipo necesita confianza en sus posibilidades para ganar, en lugar de esperar la victoria para adquirir confianza?* Es cierto que la confianza es un argumento de ida y vuelta, pero la mejora de la autoestima empieza por uno mismo, convirtiéndose en la base más sólida para animar al futbolista en la consecución de la meta que se ha propuesto.

Así que una de dos: aguardar cruzado de brazos hasta que tal gracia le sea concedida, o movilizar todos los recursos y voluntades del equipo para hacer el mejor juego posible, consiguiendo los objetivos declarados, que no otra cosa es el entrenamiento. Jupp Heynckes trataba de convencer al Athletic de esta segunda opción: *el equipo tiene que creer más en sus posibilidades. Para poder dar la vuelta a los partidos tiene que trabajar con más ímpetu*. Más de uno se llevará las manos a la cabeza *pero es que también se entrena la confianza de los jugadores?*

Claro que sí: **se juega como se entrena, y se debería entrenar de forma más parecida a como se juega**. Pero es más fácil hacer lo contrario, esto es, confundir a los jugadores cuando no saben lo que se pretende de ellos, y tirar por los suelos la estima del equipo más grande —a estas edades todos lo son— con insultos y otras lindezas por el estilo, hasta empequeñecerlo. *El Flaco Menotti* consiguió sobrevivir en este ambiente hostil, pero lo hizo a pesar de sus entrenadores: *Sólo aprendí de mis entrenadores aquello que no tenía que hacer*.

A cualquier entrenador que preguntemos si es de los que dan o de los que quitan confianza, nos responderá que sí, que explican muy clarito lo que esperan de cada uno, y les animan con todo su alma. Pero quizá los jugadores

no lo perciban así, a la luz de las actitudes, comportamientos y expresiones propias del día a día. Veamos lo que pasa si damos un pequeño rodeo a la pregunta, con el fin de ahondar en nuestras propias motivaciones y creencias acerca del camino más derecho para alcanzar el éxito. De esta manera sabremos cuál es el mensaje que realmente se transmite –de manera consciente o inconsciente– a estas criaturas.

Para ello hay que responder a un pequeño test pensando en uno mismo como jugador –no como padre, tutor o entrenador–. Aunque parezca que este cambio de rol no viene a cuento, esto no es cierto, ya que los jugadores aprenderán básicamente de las actitudes que sus tutores consideran válidas para ellos mismo, es decir, aquellas que demuestran en la práctica: *no lo que dices, sino lo que haces*<sup>1</sup>.

## CREENCIAS SOBRE LAS CAUSAS QUE LLEVAN AL ÉXITO EN EL FÚTBOL

¿Qué crees que ayuda a los jugadores a tener éxito en el fútbol?  
“Los jugadores tienen éxito en el fútbol si ...”

		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Motivación Esfuerzo	Si intentan superarse	0	1	2	3	4
	Si se esfuerzan lo más que pueden	0	1	2	3	4
	Si les gusta entrenar	0	1	2	3	4
	Si les gusta aprender nuevas técnicas	0	1	2	3	4
Habilidad en comparación con los demás	Si son mejores que los demás	0	1	2	3	4
	Si son mejores que los otros en competiciones difíciles	0	1	2	3	4
	Si siempre intentan derrotar a los demás	0	1	2	3	4
	Si han nacido aptos para el fútbol	0	1	2	3	4
Engaño	Si saben aparentar que son mejores de lo que en realidad son	0	1	2	3	4
	Si saben cómo impresionar al entrenador	0	1	2	3	4
	Si hacen ver que les gusta el entrenador	0	1	2	3	4
	Si saben cómo hacer trampas o saltarse las reglas	0	1	2	3	4

<sup>1</sup> Los siguientes cuestionarios y los dos tipos de jugadores resultantes han sido adaptados a partir del trabajo de Cervelló, Escartí y Balagué, publicado en el vol. 8, nº 1 de la Revista de Psicología del Deporte, 1999.





Aunque hemos reunido las respuestas en tres grupos, unas no contradicen a las otras, es decir, puedes estar de acuerdo, en mayor o menor medida, con todas ellas. Si sumas los puntos de tus respuestas en cada uno de los tres apartados comprobarás a qué le otorgas más importancia, qué es más decisivo en tu opinión para conseguir los objetivos: la motivación y el esfuerzo, la habilidad y la competitividad “innatas” y/o el engaño.

Ahora puedes hacer la suma de puntos de tus respuestas en cada uno de los dos apartados. El resultado te permitirá responder a la siguiente cuestión: ¿En qué te basas para decidir cuándo debes felicitarte a ti mismo? ¿en la comparación con los demás o en tu esfuerzo y dedicación

## PERCEPCIÓN DE ÉXITO

“Al jugar al fútbol siento que tengo éxito ...”

		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Orientación a la comparación	Cuando soy el mejor	0	1	2	3	4
	Cuando soy claramente superior	0	1	2	3	4
	Cuando demuestro a la gente que soy el mejor	0	1	2	3	4
	Cuando lo hago lo mejor que los rivales	0	1	2	3	4
	Cuando derroto a los rivales	0	1	2	3	4
	Cuando hago algo que los demás no pueden hacer	0	1	2	3	4
Orientación a la tarea	Cuando lo hago mejor que nunca	0	1	2	3	4
	Cuando supero las dificultades	0	1	2	3	4
	Cuando domino algo que no podía hacer antes	0	1	2	3	4
	Cuando mejoro en algo	0	1	2	3	4
	Cuando consigo un objetivo	0	1	2	3	4
	Cuando trabajo duro	0	1	2	3	4

## SATISFACCIÓN CON LAS SITUACIONES DEPORTIVAS

“Al jugar al fútbol, ¿cuánta satisfacción sientes cuando ...?”		Nada de satisfacción	Un poco de satisfacción	Bastante satisfacción	Mucha satisfacción	Muchísima satisfacción
Progreso personal	Ves progreso en tu juego	0	1	2	3	4
	Trabajas duro	0	1	2	3	4
	Disfrutas del reto de la competición	0	1	2	3	4
Éxito en comparación con los demás	Lo haces mejor que otros	0	1	2	3	4
	Ganas	0	1	2	3	4
	Encuentras la competición fácil	0	1	2	3	4
Reconocimiento social	Agradas a tu entrenador	0	1	2	3	4
	Agradas a tus amigos	0	1	2	3	4
	Agradas a otras personas (p. ej.: tus padres, pareja, ...)	0	1	2	3	4

Una vez cumplimentados los cuestionarios, puedes hacerte una idea más cabal de aquello que de verdad te motiva, y consigues hacerte disfrutar como jugador. Si conoces tu perfil, puedes apostar a que los jugadores a tu cargo –normalmente– tenderán a desarrollar actitudes y creencias similares a las tuyas. Descubrirás, probablemente, que tanto tus jugadores como tú, os vais a identificar básicamente con uno de estos dos retratos robot:

### **JUGADOR/A TIPO A**

- Se fija en sus propios progresos para juzgar su habilidad.
- Se divierte jugando. Se siente satisfecho/a cuando mejora su dominio del juego.



- Considera que el esfuerzo es un factor importante para conseguir el éxito en el deporte, mientras que las trampas no lo son.
- Es lógico: para esta persona éxito es igual a mejora personal.

## **JUGADOR/A TIPO B**

---

- Necesita compararse con los demás para juzgar su propia habilidad.
  - No se divierte con el juego o con el entrenamiento, sino sólo con la victoria y la aprobación social.
  - Cree que el éxito, es decir, la victoria, se alcanza gracias a la habilidad innata, restando importancia al esfuerzo.
  - Cree que el engaño ayuda a conseguir el éxito (puede ayudar a ganar).
  - Ante el fracaso en los resultados, este jugador o jugadora persiste y aumenta su esfuerzo.
  - Para este tipo de jugadores, los problemas aparecen cuando los resultados no alcanzan las expectativas: la alta motivación que tienen cuando ganan y se perciben hábiles frente a los demás desaparece cuando empiezan a fracasar en los resultados.
- 

La pregunta –como la respuesta– se las trae: ¿qué tipo de jugador preparamos con tanto ahínco? Uno de ellos, probablemente sea deportista durante toda la vida. El otro corre un grave riesgo de abandono, agravado por una más que probable sensación de fracaso. Si nos fijamos bien, el primero de ellos. Con el tiempo aprenderá a establecer sus propias metas, esforzándose por llegar tan lejos como pueda.

El segundo tipo de jugador –no nos engañemos– es el más común. Es más vulnerable, se encuentra inseguro porque no sabe lo que tiene que hacer y siente que depende de los demás. Está a merced de factores que no puede controlar, como la actuación de los rivales, el juicio de otros, o un derroche de habilidad que dependería del azar.

Ambos son perfiles muy básicos que sirven para el fútbol como para otros deportes. Veamos el caso de Iñigo: tiene 32 años, y su actitud es propia de un deportista ejemplar. Ha practicado diferentes disciplinas, encontrando satisfacciones más que suficientes, así que no se le pasa por la cabeza dejarlo. Su carácter encaja en el primero de los dos modelos referidos.



OBJETIVOS DE REALIZACIÓN	
Tienen que ver con la <i>conducta</i> individual o colectiva de los jugadores, es decir, constituyen el planteamiento técnico o táctico previo al juego en el entrenamiento o en el partido	
<p>EJEMPLOS PRÁCTICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sacar los corners al segundo palo, a la cabeza del receptor.</li> <li>• Receptor: desmarcarse, saltar y golpear con la cabeza</li> <li>• Antes de lanzar el córner, visualizar su realización y el resultado deseado</li> <li>• Tirar a gol desde afuera del área</li> </ul>	
<p><b>FACTORES EXTERNOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• actuación de los rivales</li> <li>• decisiones arbitrales, ...</li> </ul>	<p><b>FACTORES EXTERNOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• actuación de los rivales</li> <li>• decisiones arbitrales, ...</li> </ul>
OBJETIVOS DE RESULTADO	
Son las <i>consecuencias</i> deseadas de la actuación individual o del grupo. Pueden ser de dos tipos:	
INTRASUJETO O INTRAGRUPO	INTERSUJETO O INTERGRUPO
Mejora de la <i>eficacia</i> del jugador o del equipo por comparación con sus propios resultados anteriores.	Los resultados del jugador o el equipo en competencia con otros jugadores u otros equipos.
<p>EJEMPLOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar el número de goles que consigue el jugador o el equipo</li> <li>• Aumentar el número de lanzamientos a puerta</li> <li>• Disminución del número de faltas</li> <li>• Aumentar el tiempo de posesión del balón</li> </ul>	<p>EJEMPLOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganar el partido</li> <li>• Conseguir un determinado puesto en la clasificación</li> <li>• Subir de categoría</li> <li>• Tener más tiempo de posesión del balón que el equipo contrario</li> </ul>



Durante su infancia y juventud participó a nivel competitivo en varios deportes, principalmente la gimnasia deportiva y atletismo. Aunque ha dejado la competición, no ha perdido la afición y ahora disfruta practicando otros deportes como el esquí: *Para mejorar hay que caerse. No caerse ninguna vez es mala señal, es señal de estancamiento.* También juega a pala: *de vez en cuando me voy yo solo a practicar. La mayoría de la gente no hace eso, sino que siempre juegan partidos. Es más divertido porque practicas de manera libre tus habilidades, pero te estancas.*

Como puede verse, Iñigo ha desarrollado el carácter necesario para llegar tan lejos como le permitan sus posibilidades. Este carácter no es sino el afán de persistir en la consecución de una meta que él mismo se pone. La confianza en su valía no tiene nada que ver con la repetición mecánica de consignas del tipo de *somos los mejores* o *vamos a ganar*, que pueden generar más frustración. Ni con la obsesiva descalificación de los demás que esconde una baja autoestima apenas disimulada. En la preparación de estos deportistas de primera que no se atascan fácilmente ocupa un lugar central el desarrollo de la autoconfianza. J. M. Buceta, entrenador y psicólogo del deporte, define tal objetivo como una expectativa realista, que posibilita la sensación de control, y soltura que demuestra el deportista cuando sabe lo más importante:

- Las necesidades o dificultades a superar
- Los recursos para hacerlo
- Las dificultades que pueden surgir
- Las soluciones posibles

Junto al refuerzo positivo, la principal herramienta del entrenador para fomentar la autoconfianza de sus jugadores son los **objetivos equilibrados** que les propone. Objetivos que, con el tiempo, aprenderán los jugadores a fijar por sí mismos. En el gráfico de la página anterior podemos observar los diferentes tipos de objetivos que distingue J. M Buceta, así como la relación que hay entre ellos:

El esquema anterior muestra que los objetivos de realización, son las herramientas que están bajo nuestro control para intentar lograr los resultados deseados, por lo que el entrenador debe darle la máxima importancia, insistiendo en ellos, evaluando cuidadosamente su cumplimiento, y felicitando a los jugadores cuando los consiguen, independientemente de que el gesto técnico correcto o la táctica puesta en juego produzca o no el resultado inmediato esperado.

Si nos hemos propuesto, en la primera etapa, que aprendan a pasar al compañero desmarcado, les felicitaremos cuando así lo hagan, aunque el pase les salga desviado y el equipo pierda el balón. El momento de trabajar la precisión vendrá después, cuando este primer objetivo esté conseguido y sepan ya buscar los espacios libres. Otro ejemplo, también de la primera etapa: si queremos que aprendan a controlar el balón con ambas piernas, insistiremos en algunos momentos en que usen la pierna no dominante y les felicitaremos cuando lo hagan, aunque eso suponga también la pérdida del balón. Es decir, no solamente debemos distinguir entre objetivos de realización y de resultado, sino también entre objetivos inmediatos y a corto, medio o largo plazo.

En ocasiones, como en este último ejemplo, un objetivo de realización inmediato puede entrar en contradicción con los objetivos de resultado inmediatos (seguro que el niño tira mejor y tiene más probabilidad de marcar gol con la pierna dominante), pero la mirada del entrenador no debe estar exclusivamente en el resultado del próximo partido, sino en los beneficios a medio y largo plazo para el juego del niño.

El cumplimiento de los objetivos de realización no asegura al 100% el resultado, ya que, si bien se mira, hay factores externos tales como las decisiones arbitrales y, por supuesto, la actuación del otro equipo, que en cierta medida escapan a nuestro control, y que influirán decisivamente en los resultados. Por tanto, mediremos el progreso de nuestro equipo mediante la evaluación del cumplimiento o no de los objetivos de realización, y su eficacia, a través de los resultados. Ahora bien, conviene distinguir dos tipos de resultados:

- a) Los que evalúan el progreso individual o del grupo en comparación con los demás –p.ej. se ganó el partido–.
- b) Los que miden la mejora interna del grupo, en comparación con sus propios resultados anteriores –p.ej. el delantero x ha mejorado su capacidad resolutive, consiguiendo hacer tres dianas en la portería contraria, la mitad de las oportunidades reales que ha tenido–.

Es evidente que los objetivos que tienen como resultado ganar o conseguir un ascenso en la clasificación saltan a la vista, y son por sí mismos suficientemente motivadores. De primeras, los jugadores, suelen interesarse más por estos objetivos de resultado en la competición con los demás equipos. Son más simples, y son, además, los que se escuchan por todas partes, como un cuento inamovible de buenos y malos, primeros y últimos.

Por eso **merece la pena insistir más en aquellos objetivos de**





**resultado que persiguen la superación personal y del grupo.** El entrenador que pone objetivos claros de resultados internos —que miden la eficacia en la actuación individual o del propio grupo por comparación con anteriores actuaciones— ayuda al jugador y al equipo a comprender la trascendencia de su propia conducta para influir en los resultados. De esta manera, centrará su atención en lo que tiene que hacer, en lugar de distraerse o atascarse por temor a factores externos o ambientales.

Volvemos así a la tipología anterior: el jugador mentalizado sabe lo que se espera de él. Tiene el grado de activación adecuada, y disfruta demostrando sus habilidades. Está animado, se siente apoyado, y no se aburre porque los retos que tiene ante sí son atractivos. Tampoco se siente desbordado por una exigencia que le viene muy grande.

Por el contrario, el jugador más obsesionado por redondear la cuenta de resultados es un jugador confundido —por exceso o por defecto en la adjudicación de tareas—. Sin una idea clara de lo que se pretende que haga. Está tenso, inseguro y flaquea. Se puede cansar incluso antes de empezar el encuentro.

### **Descubrir lo mejor de cada uno.**

Es muy importante que el entrenador centre el mensaje que dirige a los jugadores tras su actuación —el **feedback**— y los elogios que les dedica —el **refuerzo**— en la consecución o no de los objetivos de realización previamente establecidos. También debe referirse a su actuación espontánea, es decir, no planificada, pero siempre debe hacerlo con independencia del resultado. Por ejemplo, celebrando un golpeo a puerta bien decidido y realizado, aunque no se transformó en gol, porque lo paró el portero, o por falta de precisión, dado que se hizo en una posición forzada.

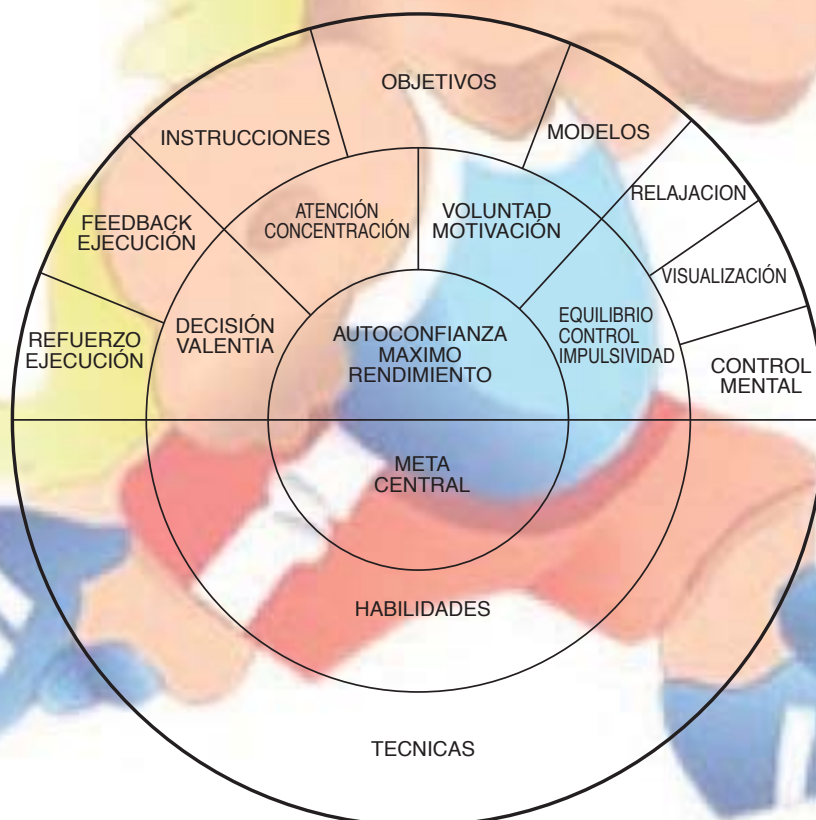
Ya se ha dicho más arriba que **la información acerca del resultado** —es gol o no, entra o no en la portería— resulta evidente para todos y no es menester insistir en ella. De ahí que el entrenador deba estar atento para subrayar qué es lo que se ha hecho bien o mal, y que ha producido ese resultado —**información acerca de la ejecución**—. El gol es un refuerzo en sí mismo, y fallar, un signo negativo suficientemente claro: no hace falta que el entrenador añada ninguna felicitación o recriminación basada en ese resultado. Sin embargo, sí debe felicitar por la labor bien hecha, a pesar de que no consiga el resultado deseado. De esta manera conseguiremos jugadores más valien-

tes y decididos, que se atreven a intentar cosas difíciles, y arriesgan sin temor a la reacción del entrenador en el caso de que fallen.

Como quiera que los jugadores suelen interesarse más por los objetivos de resultado, podemos combinar objetivos de realización con objetivos de resultado que supongan un reto para todos y cada uno. Un desafío a sí mismos, sin compararse con los demás –objetivos de resultado internos– ya que son muy **motivadores**, y generan menor tensión o sensación de amenaza que los objetivos de resultado que toman como referencia a los oponentes – objetivos de resultado intersujeto o intergrupo–.

En el siguiente gráfico aparecen organizadas las herramientas necesarias para movilizar todo el talento individual y del equipo:

- La autoconfianza del jugador como característica y objetivo central de la preparación psicológica para el máximo rendimiento –en el círculo interior–.
- Conseguir que el jugador disfrute haciendo su mejor juego es posible mediante la adecuada utilización de determinadas técnicas de trabajo por parte del entrenador –en el círculo exterior–.





- Con el fin de desarrollar las mejores habilidades de cada uno de sus jugadores, y de todos en su conjunto –círculo intermedio–.

Fray Luis de Granada dejó escrito que *así como en las tribulaciones –si no son muchas– el individuo se crece, pasa lo mismo con las alabanzas, cuando no son demasiadas*. Cada cual puede hallar pruebas de tal afirmación en episodios de su propia biografía que dejaron una honda huella emocional, quedando registrados en la memoria.

La alabanza como el castigo son estímulos –positivos en un caso, negativos en otro– que acentúan determinados comportamientos. La alabanza puede animarles y resultar estimulante. El castigo puede desanimarles, inhibiendo su actuación. Se entiende que alguien. Y al revés, cuando se les menosprecia, o se les ponen objetivos que están fuera de su alcance, se desmoralizan y terminan acostumbrándose al fracaso. Si todo el rato se les insiste en los aspectos negativos, ellos mismos acabarán negándose a jugar.

El entrenador cumple un delicado papel de guía en este proceso, alimentando la natural curiosidad del niño, su deseo de jugar y aprender a dominar nuevas habilidades. De esta manera, los jugadores harán acopio de la energía necesaria para persistir en un empeño tan largo y agotador. **El buen entrenador les hace ver que ganar es superarse uno mismo: hacer las cosas cada vez un poco mejor.** Algo que no depende de lo que hagan otros, sino de ellos mismos, de su propio esfuerzo. Que la inspiración, como el éxito, llegan más fácilmente con una preparación adecuada.

En lugar de sobreprotegerles y darles todo hecho, debería confiar un poquito más en sus jugadores, proponiéndoles objetivos atractivos a la vez que realizables. Así les contagiará su entusiasmo y podrá sacar lo mejor de cada uno de ellos: la confianza en sí mismos. Que crean en sus posibilidades, y en su propio esfuerzo para mejorar.

¡Ya está bien de obsesionarles con la necesidad de ganar! Hay que ofrecerles retos y situaciones accesibles, a la vez que estimulantes, de manera que todos puedan disfrutar del atractivo de la prueba, saboreando a menudo las mieles del éxito. Tampoco se trata de tomarles el pelo y decirles amén a todo como si fueran un caso perdido. Se darían perfecta cuenta de ello y el entrenador perdería toda credibilidad.

Se lo pueden pasar muy bien si no les damos la tabarra, siempre con la misma rutina. Pero si se agobian por un exceso de responsabilidad, pueden angustiarse y echarlo todo a perder. Para Daniel Goleman, autor celebrado



por sus escritos acerca de la inteligencia emocional, *El liderazgo no tiene que ver con el control de los demás, sino con el arte de persuadirles para colaborar en la construcción de un objetivo común. Cuando la gente se encuentra emocionalmente tensa no puede recordar, atender, aprender ni tomar decisiones con claridad: el estrés estupidiza a la gente.* Sin embargo es algo que sucede más a menudo de lo que pensamos:

- Cuando se les insiste en la expectativa del éxito, en lugar de indicarles el mejor modo de conseguirlo.
- Cuando se les pide más de lo que pueden dar, y más deprisa.
- Cuando no se les deja respirar en el campo con un exceso de instrucciones. A veces de forma airada, o de manera contradictoria.
- Cuando dudan acerca de su capacidad para hacer todo lo que se les reclama.
- Cuando no entienden lo que se les pide

El profesor Csikszentmihalyi propone la **experiencia de flujo** como modelo para liberar todo el potencial de cualquier grupo humano, y conseguir así el máximo rendimiento. Esta vivencia se basa en un juego de equilibrios de los que resultaría la excelencia en la práctica deportiva: *una experiencia intrínsecamente placentera, por la cual nuestros jugadores desean con frecuencia repetir el desafío para volver a sentirse fluir, y dejarse llevar en el juego.* Como las piezas dispersas de un puzzle que se van juntando hasta encajar cada una en su sitio, con la misma armonía juega un equipo de ideas claras y plena confianza en sus posibilidades.

Ya queda dicho que los deportistas más jóvenes buscan, por encima de todo, diversión y reconocimiento de su valía. Si el entrenador fija metas realistas –adecuando los retos a sus capacidades– y les refuerza positivamente, jugarán al máximo de sus posibilidades. Se meten de lleno y, atraídos por las dificultades del reto, y las ganas de superarlo, llegan a olvidarse del tiempo y de todo lo demás. En lugar de distraerse por cualquier interferencia –*eran enormes, y estaban siempre empujando*– juegan de memoria –*me sentía capaz de hacer lo que me viniera en gana*– y se crecen a ojos vista. Decimos entonces que lo ven claro, que lo hacen fácil, porque se sienten a gusto y dominan la situación.

Para fluir en el juego hay que hacerse con un repertorio suficiente de habilidades, confiar en uno mismo, poner los cinco sentidos, y disfrutar del reto sin ningún miedo. Es probar suerte, dispuesto a correr los riesgos propios de un equilibrista manejándose en situaciones, a la vez que familiares, siempre nuevas,



donde al conocimiento de lo ya sabido se une la sorpresa, tanto en el desarrollo emocionante del juego como en el desenlace del mismo. Este suspense aviva el interés por una prueba de resultado incierto, donde el jugador debe improvisar la solución más adecuada en un tiempo récord.

Asumiendo los riesgos con una mezcla de confianza y solvencia, al punto de que parezca fácil lo que resulta más que difícil para los demás. Disfrutando mientras se juega de la mejor manera que uno puede hacerlo.

Es de creer que no son estos, sin embargo, los comportamientos más habituales en los campos de juego, donde público, entrenadores y equipos se agitan en permanente zozobra. Cuando todas las prisas son pocas para alcanzar el máximo nivel competitivo, se actúa en menoscabo del jugador; quebrando su confianza y provocando su agarrotamiento. En lugar de un reto apetecible, ya desde los primeros pasos se convierte en un mal rollo que termina con las ganas del más pintado.

Los equipos que van sobre seguro y no arriesgan —en la experimentación de diferentes posiciones, en la conducción del balón, en el juego con ambas piernas, en la confianza debida al grupo de jugadores con que se cuenta etc.— cometen menos errores de bulto, pero tampoco mejoran su juego, cuando todavía les queda todo por jugar y aprender. Ya lo dice el refrán: *quien no se aventura, no ha ventura*.

## **Cantidad y calidad de la comunicación.**

Antes se repetía como una monserga la importancia de la comunicación del entrenador con sus jugadores. Hoy sabemos que esta comunicación no sólo es importante, sino que la preparación del jugador descansa en tal premisa: Entiéndase bien que se trata de transmitir, pero también de recibir. Y comprender lo que se dice, no sólo de oír sin más. Por ambas partes.

Ya se ha dicho que más importante que lo que se les enseña es acompañarles en una aventura que no es otra que jugar y descubrir todo su potencial. Lógicamente, los entrenadores —también los padres y madres— ejercen una extraordinaria influencia en este proceso. De pequeños, al menos, se miran en el espejo de sus padres y tutores.

La profecía autocumplida es otro modo de contar el llamado *efecto Pigmalión* que, en el ámbito deportivo, explica la importancia de las expectativas que padres y entrenadores transmiten a los jugadores, y la incidencia real

que estas expectativas –positivas o negativas– tienen en su propia estima, en sus logros y, en definitiva, en su juego.

La imagen que los jugadores tienen de sí mismos, y su propia estima, se nutre, por encima de todo, de la mirada, y el estilo de comunicación de padres y entrenadores. No tanto por lo que dicen como por el modo en que lo dicen. Son modelos a imitar, menos por lo que dicen que por lo que hacen y, sobre todo, por cómo lo hacen. La reiteración de determinadas expresiones, actitudes y expectativas marca el carácter de los jugadores en un momento decisivo para su crecimiento personal.

Conviene, por tanto, que los tutores sean muy conscientes de su comportamiento ejemplar y de la comunicación que se establece en el grupo: del modo como actúan y se hacen entender con los menores, aspecto clave en la conformación del carácter y la actitud de los jugadores. Padres y entrenadores deben evaluar cómo funciona este juego de espejos. Comprobarán cómo, **en gran medida, los jugadores reflejan la imagen que se ha proyectado sobre ellos en su actuación tanto dentro como fuera del campo.**

- ¿Les animan, para que pierdan el miedo, piensen por ellos mismos, se apoyen y jueguen de principio a fin con ganas y atrevimiento?
- ¿Tienen claro lo que quieren decirles? ¿se entienden de forma clara y positiva los mensajes emitidos?
- ¿Fomentan el compañerismo, al tiempo que dan un trato personalizado a cada uno de los miembros del equipo?
- Quizás ¿les aplican un manual de instrucciones que contiene soluciones iguales para todos, al punto de que los jugadores no aciertan a pensar por sí mismos y se derrumban cuando vienen mal dadas?

Si se abusa de la autoridad y/o la sobreprotección para adelantar artificialmente su maduración, se incapacita a los jugadores para pensar por su cuenta. En lugar de jugar con ganas, estarán agarrotados. La obediencia debida en un régimen severo domestica a estos jugadores, que dejan de intentarlo por sí mismos –evitan los problemas– y se estancan en su juego, acostumbrados a jugar teledirigidos por su entrenador. Todos por igual, como piezas fabricadas en serie.

La diferencia en el trato a sus discípulos que separa al maestro, de quien pretende ser su amo y señor es abismal: mientras el primero les ayuda a encender sus luces, el segundo las apaga, velando su ingenio. El resultado





de este modo de actuar suele ser lamentable: se limitan a jugar al dictado tal y como Genet advertía en aquellos compañeros de oficio que escribían *con la previsibilidad de un conductor de autobús de trayecto fijo*.

**Saber escuchar, y ponerse en el lugar de sus jugadores,** le ayudará a comprenderlos y a mejorar su comunicación. Si no se entienden con el entrenador, ni van a progresar en el fútbol, ni van a estar a gusto, y terminarán todos hasta el gorro. De poco sirve enseñar muchas cosas, si no son las apropiadas para las expectativas, la edad o las características del equipo. De nada vale saberlo todo del fútbol si no se pone a la altura de su grupo, y además no se da cuenta de que nada aprenden, sino al revés.

1. ¿Se ha observado alguna vez en plena faena?

Le proponemos que utilice a otros entrenadores como espejo. Observe cómo se relacionan con sus jugadores. No se trata de imitarles, sino de tomar conciencia clara de los distintos estilos de comunicación existentes, y de los recursos que están a su alcance. No se fije sólo en aquellos que la mayoría considera modélicos. A menudo resulta más eficaz la observación de un modelo negativo donde, por contraste, puede uno salir de dudas rápidamente.

También pueden grabarle a usted en vídeo para que pueda analizar con más atención su propio comportamiento. En tal caso resista su extrañeza inicial. Al principio es normal, falta costumbre. Trate de reconocerse, acepte su imagen, su propio estilo, intentando potenciar sus mejores recursos, limitando al máximo aquellos gestos, posturas y expresiones más inapropiados. Sea realista, tampoco pretenda la perfección, que en lugar de animarle puede resultar disuasoria.

2. ¿Es usted quizá de aquellos que repiten mensajes bienintencionados del tipo de tranquilidad y/o disfrutad criaturas, pero amonesta, y pierde los papeles, a las primeras de cambio?

Son los usos habituales, más que las excepciones, los que dan la medida de lo que realmente el entrenador les pide. No es difícil adivinar cuál de los dos mensajes es más elocuente, y el que captarán de inmediato los jugadores...

3. ¿Su mensaje, sus palabras son sinceras y se refuerzan con sus gestos y actitudes o, por el contrario, se contradicen?

Sus indicaciones serán más convincentes en la medida en que utilice de forma coherente todos los canales de comunicación, tanto verba-

les como no verbales, para que no adviertan engaño o falta de sinceridad en sus palabras. Fíjese bien en su propia experiencia: emitimos mensajes y los recibimos a través de todos los sentidos.

Tenga en cuenta que más impactante que el contenido de lo que dice es el tono, la actitud y los gestos –la mirada etc.– que refuerzan el mensaje verbal. A través de la comunicación no verbal debe transmitir generosidad, convicción y confianza. Así ganará la credibilidad necesaria para dirigir el grupo. De esta manera puede esperar que los jugadores le respondan en la misma medida: con generosidad, convicción y seguridad en sí mismos.

No se entiende que insista en la bondad del calentamiento antes de empezar la sesión, y usted no lo haga nunca. O que les ponga a dar vueltas y más vueltas como un tiovivo al comienzo de la sesión, supuestamente para mejorar la preparación física, y luego utilice las mismas vueltas a modo de castigo.

4. ¿Habla claro o sus mensajes son muy enrevesados? ¿les dice muchas cosas al mismo tiempo o es usted más sensato?

Recuerde que el secreto de ser aburrido es querer contarlo todo. No sea usted un pelma: tome nota de aquella máxima que aconseja pensar complejo y decir sencillo, y no al revés, que suele ser lo más habitual. Si este consejo es de obligado cumplimiento para los adultos, imagínese la importancia que puede tener para los pequeños.

5. ¿Utiliza palabras inteligibles para ellos o se refiere a situaciones que les resultan extrañas y palabras técnicas que no reconocen? ¿Explica los conceptos antes de utilizarlos?

Se aconseja evitar palabras técnicas y conceptos abstractos que les resultan ajenos o excesivamente complicados. Ponga ejemplos, refiera situaciones cercanas, o protagonizadas por jugadores que ellos admiren. Las comparaciones con situaciones que les resultan familiares, pueden simplificar las cosas y le ayudarán a centrar la atención del grupo. Utilice palabras concretas para hacer descripciones que rápidamente visualizarán los jugadores.

No tenga miedo a repetir las cosas. En la comunicación oral la redundancia es positiva porque permite aclarar las cosas y facilita la retención de la información. Recuerde que su mensaje debe reunir siempre tres partes: primero anticipe algún aspecto especialmente atractivo de lo que les va a decir; después dígaselo clarito y, por último, recuérdelo.



les con otro ejemplo lo que les ha dicho, y sus consecuencias prácticas.

6. ¿Realmente está pensando en ellos cuando les habla o está ensimismado, y olvida que está hablando para ellos? ¿Sabe reconocer cuándo le entienden y cuándo no? ¿Cuándo se aburren y cuándo se divierten? ¿Tiene recursos para salvar estas situaciones?

Es una regla de oro de la comunicación pensar siempre en el destinatario de nuestros mensajes. No es lo mismo hablar a escolares que hacer lo propio con adultos, ni en un campo de juego es lo mismo que en un auditorio magistral.

Procure que su mirada recorra a todos los jugadores, que sientan que usted se dirige a todos y cada uno de ellos. De esta manera, se sentirán más implicados, que usted se ha dirigido personalmente a cada uno de ellos. Además así podrá observar indicios significativos del impacto que tienen sus palabras. No se extienda sin necesidad. Cambie de asunto, refiera una anécdota o proponga un pequeño desafío para involucrarles más en aquellos momentos que detecta pérdida de atención. Utilice preguntas retóricas o directas para que estén atentos, tomen parte activa, y verbalicen respuestas que le ofrecerán provechosas pistas acerca de lo que están asimilando.

7. ¿Conoce a sus jugadores al punto de distinguir cuándo hay que animarles y cuándo es menester restar trascendencia a la situación para aliviar la tensión que viven?

No hay una regla universal, pero la atenta observación de sus jugadores, dedicar un tiempo a hablar con ellos —a escucharles sobre todo— le permitirá conocerlos mejor. Si sabe lo que hace allí cada uno de ellos, podrá saber también la mejor manera de animarles. La orientación a la consecución de determinados logros que son factibles permitirá activar al jugador para disputar la prueba, en lugar de ofuscarlo con gritos y consignas tan poco provechosas como tenemos que ganar y otras frases por el estilo, muy desgastadas por su uso, que en lugar de aclarar las cosas, son como muros que impiden ver el objetivo.

8. ¿Sabe escuchar y mantener abierta la comunicación con sus jugadores? Tan importante como tener algo que decir y saber decirlo, es aprender a escuchar, mostrar atención y no interrumpir a quien expresa su opinión. Aunque las preguntas o propuestas le parezcan caren-



tes de interés, no las descalifique, porque entonces, por mucho que usted insista de boquilla en la necesaria participación de todos, no volverán a abrir la boca. Tampoco se trata de decirles amén. Sea asertivo, responda lo que considere mejor, sin necesidad de lastimar o herir a su interlocutor. Así podrá clarificar mejor los posibles malentendidos, les conocerá mejor, estarán más atentos, y seguirá contando con su inestimable colaboración.

9. Y por último, ¿cómo anima usted a sus jugadores? ¿Es generoso en sus muestras de ánimo o más bien tacaño en el refuerzo positivo?

No regatee ánimos a los jugadores, es contagioso. Reparta sonrisas amistosas, gestos con la mano, palmadas... siempre que lo merezcan. Reconozca su esfuerzo y les cargará las pilas con motivación de la buena. Tampoco se trata de decirles que sí a todo, como si las criaturas no tuvieran remedio: si saben que no lo han hecho bien y les dice lo mismo que si hubieran cumplido, el entrenador pierde credibilidad. Otra cosa es que les anime a seguir, les alabe por la labor bien hecha y, si no lo dan todo, que lo tengan bien claro, sin recurrir al castigo o la descalificación personal.

Le proponemos un sencillo ejercicio que puede realizar observando su propia actuación grabada en vídeo durante un partido –recuerde la recomendación que hacíamos en el punto 1–: cuente las veces que felicita o anima a sus jugadores ante una buena jugada o un intento atrevido, y cuántas buenas actuaciones de sus jugadores –ya sean técnicas o tácticas individuales, ya sean actuaciones colectivas– pasan sin ninguna reacción por su parte. Para ello, puede utilizar un simple cuadro como el siguiente, en el que le presentamos un ejemplo:

CONDUCTA DEL ENTRENADOR ANTE LOS ACIERTOS DE LOS JUGADORES		TOTAL	%
Refuerzo positivo		25	71,5%
No refuerzo		10	28,5%
		35	100%

Como ve, el entrenador que queda reflejado en el cuadro anterior presta especial atención a la tarea de animar a sus jugadores cuando hacen las cosas bien. También les da instrucciones técnicas y corrige



sus errores cuando es necesario, pero dedica mucha energía a crear buen ambiente y fomentar la autoconfianza de sus jugadores.

Esta manera de comunicarse es justo la contraria de aquella a la que casi todos estamos desgraciadamente muy acostumbrados: ellos ya saben cuándo lo hacen bien, no tengo que estar todo el rato repitiéndoselo como si fuera un loro; mi labor consiste en corregir sus errores para que mejoren. Debe quedar muy claro que aprenden lo que nosotros les transmitimos: si lo que predomina en nuestra comunicación es la mala uva, y los mensajes son negativos ante los errores, el pensamiento que dirigirá su juego será el siguiente: no puedo fallar. Parece obvio que ésta no es la mejor actitud para jugar con alegría. Por el contrario, esta manera de pensar será el mejor acicate para un juego dinámico.

Sí, son muchas, demasiadas responsabilidades, incluso para más de una persona, pero el objetivo merece la pena: formar un equipo de jugadores preparados para jugar a gusto juntos, de manera eficaz y con un comportamiento deportivo. Nada que ver con un grupo que pierde el control fácilmente, se sirve del fútbol para actuar en manada, y más pronto que tarde le deja en la estacada.

### ***¿Cómo te ha ido? en lugar de ¿quién ha ganado?***

Lo que sigue a continuación es un repertorio de objetivos transversales que deben cultivarse en todas las etapas de la iniciación. Se han de elegir aquellas tareas que estén al alcance de todos, y transmitirse de forma muy clara, sencilla y reiterativa, tanto a los padres como a los jugadores y, claro está, a los preparadores. El conocimiento del grupo y de cada uno de sus miembros, junto a su buen sentido, ayudarán al entrenador a plantear con la mayor claridad posible, aquellos objetivos individuales y colectivos que pueden ser entendidos y llevados a la práctica.

Las propuestas que incluye el decálogo están entrelazadas –ni separadas ni jerarquizadas por orden de importancia– promoviendo la mejora individual y del grupo. Un intercambio equilibrado que debe ser creativo a la vez que disciplinado. Según las características del equipo y de cada uno de sus integrantes, se pone especial énfasis en unos u otros capítulos, haciendo compatible el seguimiento personalizado y del grupo.

A lo largo de la temporada se evalúa el cumplimiento de los objetivos generales y las tareas particulares. Para ello se habilitan desde el principio cauces de participación de los pequeños y de los padres en esta aventura que —no podía ser de otro modo— es divertida y compartida de principio a fin, o, en caso contrario, resulta un paso en falso.

### ***Ganar es mejorar individualmente y en equipo***

- Relativizar la importancia del resultado
- Es ocioso decirles ganar, todos lo desean
- Los partidos se ganan o pierden según el juego realizado
- Proponer tareas, objetivos individuales y colectivos
- Los retos deben ser muy claros, realizables y estimulantes
- Evitar que los pequeños triunfos lo sean por comparación con los demás compañeros
- Que nadie se quede atrás
- Premiar la ejecución más que el desenlace
- Destacar la inteligencia, el afán de superación y la constancia
- Insistir y difundir sólo resultados y clasificación es un error







- Tampoco recompensar indiscriminadamente, los premios perderían valor
- En la victoria evitar la provocación y/o la humillación
- Felicitar a los demás y no perder los papeles cuando no salen bien las cosas
- Sólo un equipo vence, pero si juegan bien todos salen ganando

### ***¿Cómo te ha ido? en lugar de ¿quién ha ganado?***

#### **Evita la competencia discriminatoria por razones de sexo o ritmo de aprendizaje**

- Despertar y estimular el talento de cada uno
- Respetar el ritmo de maduración de cada jugador
- Chicos y chicas pueden jugar juntos
- Evitar estereotipos como eres el peor, el mejor etc.
- Mejor jugar en un equipo perdiendo que estar en el banquillo en otro equipo aunque gane
- Evitar que el perdedor sea excluido
- Si sólo juegan los mejores, los demás no pueden mejorar
- En los entrenamientos, formar equipos equilibrados
- Evitar la rivalidad entre compañeros y las comparaciones odiosas
- Poner retos accesibles para que todos los superen
- Proponer tareas individuales con el objetivo de superarse a sí mismos

### ***Eres único, igual que todos los demás***

#### **Si se lo pasan bien saldrán ganando**

- Sentirse a gusto: a jugar y divertirse con los demás
- Todos no podrán cumplir sus sueños, pero disfrutarán,
- Aprenderán y no será un tiempo perdido
- Carpe diem: disfruta de cada reto

- No hay meta final, y si esperas, pasarás por alto todas las etapas
- Variedad de juegos y entrenamientos con balón para que no se aburran
- Utiliza el sentido del humor, es contagioso, y a todos beneficia
- Aprovecha el estímulo y atención que prestan al juego
- Los adversarios no son enemigos: dales la mano al finalizar el partido,
- Mostrar apoyo si resultan dañados en un lance del juego
- Ante las dificultades, evitar echarse las culpas unos a otros

## ***Con quién, en lugar de contra quién has jugado***

### **Hacer amigos**

- Pasar de las comparaciones con los demás compañeros a motivarse por el buen cumplimiento de las tareas propuestas
- Mejorar la comunicación en el grupo
- Evitar la formación de pandillas cerradas y la marginación o aislamiento de los compañeros
- Tales conductas inciden también negativamente en el juego
- Fomentar no sólo la cooperación en el juego, también el compañerismo fuera del campo
- Destacar no sólo las habilidades técnicas, también las aptitudes emocionales y sociales
- Propiciar encuentros informales al margen de entrenamientos y partidos
- Respeto a los otros, ponerse en su lugar
- Saludar al comienzo y al final del partido
- Ayuda si alguien tiene problemas en el campo

## ***Los compañeros no son rivales, se necesitan, dependen unos de otros.***

### **Dales confianza: serán más decididos, irán a más**

- Dar indicaciones de forma clara, concreta y positiva



- Paciencia: primero han de prestar atención, después comprender, experimentar, esforzarse, y sólo más tarde aparecerán los primeros frutos
- Mejor que amonestaciones tras error –sobre todo cuando se han dado cuenta- dales una nueva oportunidad y premia los pequeños éxitos.
- Sé entusiasta y dales ejemplo: ánimo, la próxima vez saldrá mejor
- No te metas con el jugador, aún menos en público: explica lo que ha pasado en el juego
- Animar al compañero que ha errado y no enfadarse con él
- Las críticas demasiado severas y en público pueden dañar gravemente su autoestima
- Animar siempre y más cuando vienen mal dadas
- En lugar de temer posibles dificultades, visualizar lo que queremos que pase
- En lugar de pensar en evitar errores piensa que puedes hacerlo mejor
- Sortea los pensamientos negativos como “no voy a poder”, etc.
- “Hemos ganado” mejor que “hemos tenido suerte”
- No somos los peores: “hemos mejorado esto o lo otro”

***Si juegas con ganas, ganas. Tú te lo pierdes, si juegas de mala gana.***

### **Juego limpio y comportamiento deportivo**

- No perder la compostura: control de las actitudes más impulsivas
- Pedirles que reflexionen y reelaboren las respuestas negativas, verbalizando las respuestas más adecuadas
- Ayudar al compañero con problemas
- No admitir la falta, la venganza, ni el recurso al juego sucio para obtener ventaja desleal
- No responder a las provocaciones
- Comprensión de los errores del árbitro
- Desarrollar la empatía: ponerse en el lugar del otro



- Los jugadores arbitran los partidillos de entrenamiento
- Se anima a los equipos sin maltrato verbal
- El autocontrol de padres y entrenadores es un ejemplo para los jugadores

## ***Evita indicaciones del estilo de machacar y otras lindezas por el estilo***

### **Activación versus tensión excesiva**

- Con ideas claras de la labor de todos y cada uno
- Relajación y control de la ansiedad
- Activación y estado de ánimo positivo
- Evitar miedos y bloqueo por exceso de presión
- No perder los papeles
- Evitar las interferencias
- No entrar a las provocaciones
- Perseverar ante un resultado adverso
- Todos los partidos se juegan hasta el final
- No encogerse frente a equipos más fuertes a priori, jugar siempre con confianza y atrevimiento
- Concentrarse, visualizar la mejor manera de jugar el encuentro
- Mantener la cabeza fría, atento al juego
- Carácter decidido: aprender a tomar decisiones
- Atender nuestras emociones y canalizar de forma positiva

## ***El fútbol se juega de la cabeza a los pies, y no al revés***

### **Adquisición de hábitos saludables**

- Salud entendida no como ausencia de enfermedad, sino como bienestar físico y psíquico, mejora del equilibrio personal
- Cuidar la alimentación



- Beber muchos líquidos sin alcohol
- Respetar un horario de descanso
- Adquisición de hábitos higiénicos
- Disponer de botiquín y teléfonos de urgencia
- No exigencia de sobreesfuerzos contraindicados a ciertas edades
- Calentamiento adecuado
- Ducharse tras el entrenamiento
- No andar descalzo en los vestuarios
- Jugar -entrenamientos o partidos- siempre con protectores, evitar tacos de aluminio

***No es cierto que cualquier práctica del deporte sea un ejercicio saludable por si mismo***

### **Respetar las normas**

- Conocimiento progresivo de las reglas del juego
- Cumplimiento leal, evitando jugar con ventaja
- Correcta utilización del material e instalaciones
- Limpieza y cuidado del equipaje
- Atención a las explicaciones e indicaciones del entrenador
- Asistencia, puntualidad y flexibilidad en determinadas situaciones
- Preparación de su bolsa y cuidado del material
- La dedicación al fútbol no excluye la atención debida al curso escolar
- Respeto a las normas de funcionamiento interno del equipo

***Las mismas reglas para todos garantizan la limpieza del juego***

### **Favorecer la participación activa de los jugadores**

- Animarles a que decidan por su cuenta
- No hay que darles todo hecho

- En lugar de atosigarles con tantas instrucciones dales más preguntas y sugerencias
- Para que se centren en el juego, no tienen que estar siempre pendientes del preparador
- En lugar de enseñar y corregir sin más, dales la oportunidad de aprender y comprender el juego
- Estimular la búsqueda de soluciones a las situaciones que se dan en el juego, en lugar de imponer la misma a todos por igual
- Evaluar después los resultados
- Animar el atrevimiento de los jugadores, no sólo la actuación disciplinada
- La disciplina necesaria ha de equilibrarse con la participación de los pequeños
- Colaboración en la creación de juegos
- Acordar las reglas con ellos
- Utilizar el diálogo, explicar su importancia
- Reflexión conjunta acerca de acciones y soluciones adoptadas

## ***¿De qué manera podemos hacer esto o lo otro?***

### **Entrenamiento de habilidades psicológicas**

Nada puede sustituir el juego que da el comportamiento modélico de padres y entrenadores. Pero es preciso contar con un proyecto formativo integral de estos jugadores, que están en edad de aprenderlo todo. Una parte muy desatendida en este proceso pasa por adquirir las habilidades necesarias para sortear las presiones que calientan cada vez más este juego, al punto de convertirlo en una olla hirviente.

La psicología pone a disposición de los preparadores un repertorio de técnicas que puede ayudarles a completar su formación. Merece la pena conocerlas, y hacer pequeños ensayos para que los jugadores se familiaricen con herramientas que les permitirán manejar la tensión en su justa medida. Probablemente nunca antes se hayan visto en tal aprieto, dado que las experiencias de alta tensión habrán sido anteriormente más episódicas, mientras que





en el fútbol, prácticamente desde el principio, se las verán con largos calendarios de competición y esfuerzo continuados.

Todos conocemos el caso de uno o de muchos chavales tan prometedores que lo dan todo en el entrenamiento y se achican cuando se trata de jugar el partido. Que estén más o menos nerviosos antes de disputar un encuentro es normal. Lo que diferencia a los jugadores mentalizados de quienes se obsesionan, es que los primeros **aprenden a manejar la tensión necesaria para afrontar el reto, se centran, y canalizan su energía en el juego**, impidiendo que la situación les desborde. Es esta una destreza cada vez más importante en todos los aspectos de la vida, a pesar de lo cual, su aprendizaje no se contempla desgraciadamente en el currículum de la enseñanza reglada, ni tampoco en la formación del futbolista.

Aquí se expone de manera elemental, un repertorio de técnicas para que puedan adaptarse a las edades y características de cada grupo, bien entendido que su aplicación más sistemática requiere personal preparado. Una atención adecuada en este sentido, exigiría, en primer lugar, un diagnóstico de todos y cada uno de los jugadores, para proceder, a continuación, a una intervención más rigurosa.

La práctica habitual de este entrenamiento genera una sintonía muy especial dentro del grupo, robusteciendo la cohesión del equipo. Phil Jackson se refiere a este sutil cambio que produce la práctica silenciosa de la meditación en grupo: *Algunas veces extendíamos la concentración al campo y conducíamos la totalidad de la práctica en silencio.*

**Técnicas de control de la tensión.** Se conocen como técnicas de relajación, pero esta denominación es equívoca: pudiera pensarse que el objetivo consiste en alcanzar la mayor relajación posible, según lo cual, lo ideal sería quedarse dormido. Sin embargo, este no es sino uno de los objetivos posibles, y no precisamente el más útil, para enfrentarse a un partido. Como bien saben los deportistas, una relajación excesiva perjudica tanto el rendimiento como un exceso de presión.

El organismo del deportista entra en tensión cada vez que se va a poner a prueba. Es una especie de precalentamiento natural que dispone al jugador para afrontar el reto. Si la activación es excesiva, se produce lo que podríamos llamar un efecto bumerán: en lugar de obtener el resultado deseado, se genera una ansiedad tal que el deportista se paraliza. Y viceversa, sin tensión, carece de la energía que le impulsa a jugar. Para rendir al máximo de sus

posibilidades se necesita un nivel óptimo de activación, que es distinto en cada persona.

**Activación muscular.** Una de las técnicas más utilizadas es la *Relajación Progresiva* de Jacobson , que consiste en realizar ejercicios con distintos grados de contracción seguidos de la relajación de los diferentes músculos del cuerpo, con el objetivo de aprender a reconocer el nivel de tensión en el que se encuentran nuestros músculos en todo momento, y llegar a modificar-





lo a voluntad. Tanto en la fase de tensión como de distensión del ejercicio, hay que dirigir la atención del deportista hacia las sensaciones que percibe en cada una de las dos situaciones. Así aprenderá finalmente a provocar directamente el nivel de activación deseado, sin necesidad de pasar por la fase de tensión previa. Ejemplo de instrucciones para dirigir este ejercicio sencillo de relajación:

*Tensad ambos brazos, desde las manos hasta los hombros, como si fueran barras de hierro. Fijaos bien en la sensación de vuestros músculos agarrotados (10"... Ahora relajad los brazos, y prestad mucha atención a la sensación de relajación.*

El ejercicio se repite con los músculos de la cara, el tronco y las piernas. Para empezar a practicar esta técnica no se necesita un ambiente excesivamente tranquilo, ni música relajante. Tampoco es preciso que estén tumbados o con los ojos cerrados. Claro está que tales condiciones serían importantes para lograr un estado profundo de relajación. Por ejemplo, para dormir en la víspera de un partido importante, sin que los nervios nos impidan descansar.

Sin embargo, realizarla en un ambiente normal –sentados, o de pie– es más adecuado cuando se pretende eliminar un exceso de tensión en medio del partido – Cuando tienen que tirar un penalti, por ejemplo– También es una técnica especialmente útil para quienes se ponen muy tensos antes del partido, ya que aprenden a reconocer las sensaciones que les mandan sus músculos, y a relajarlos.

Después de practicar durante el entrenamiento, se puede plantear como objetivo la aplicación de esta habilidad durante el siguiente partido, en situaciones especiales como los momentos previos, un penalti, el saque de esquina etc, bien entendido que cuando aplicamos la técnica en situaciones reales la fase previa de tensión se elimina.

**Técnicas respiratorias.** Respirar mejor facilita una oxigenación más completa, mejora el tono vital, alivia la tensión, y garantiza una vida más sana. Es algo tan natural que pasa inadvertido, sin que le prestemos la atención debida. Sin embargo, la mayoría de las personas respiran de forma breve, entrecortada e insuficiente. Es este un mal hábito que se halla muy extendido y que perjudica de manera especial el rendimiento de los deportistas, cuyo cuerpo se ve sometido a esfuerzos extraordinarios, precisando, en consecuencia, de una ventilación óptima.

Se les puede enseñar a practicar sentados en el vestuario, adoptando una posición que les resulte cómoda. Para facilitar la concentración, es preferible



hacer las primeras sesiones en un ambiente tranquilo, sin distracciones y a una temperatura agradable, evitando las ropas ajustadas. También se puede empezar a practicar en posición supina o sentada. Posteriormente, esta relajación puede aplicarse en cualquier momento y circunstancia, al punto de convertirla en un hábito saludable.

La sesión comienza de la manera siguiente: toman el aire por la nariz y lo expulsan por la boca, prestando especial atención en mantener una respiración lenta, profunda y constante. Tienen que tomar el aire en dos tiempos: primero se pondrán las manos en el pecho y sentirán cómo se llena de aire, sin forzar en exceso.

Después sentirán el desplazamiento del aire hacia la panza, como si de una ola se tratara. De esta manera se hinchará, igual que el vientre de un bebé cuando respira. A continuación expulsarán lentamente el aire, y vuelta a empezar. Se repite este procedimiento con ritmo constante, de forma que cada vez les resulte más cómodo y gratificante, experimentando de paso las bondades de una mayor oxigenación que merece la pena aplicar en todo momento y circunstancia.

Así en lugar de hacer breves movimientos entrecortados de inspiración–expiración clavicular, practican una respiración más completa con movimientos de inspiración más amplios y una expiración más lenta. Seguramente habrán escuchado alguna vez el consejo bienintencionado de respirar hondo para prepararse ante un reto: sentir esta respiración consigue interrumpir la respuesta fisiológica relacionada con el aumento excesivo de tensión. Existen abundantes manuales que explican de forma sencilla el mejor modo de respirar y las insuficiencias de nuestra respiración habitual, tanto más perniciosa cuanto mayor esfuerzo se pide al organismo.

Después de practicar ambas técnicas de control de la tensión, se fijarán como objetivo de actuación en el próximo encuentro. Por ejemplo: antes de tirar un penalti el jugador dirigirá durante un instante su atención hacia dentro, hacia sus sensaciones corporales, e inspirará, eliminando la tensión excesiva al expulsar el aire. Después, la atención se dirigirá hacia el objetivo para realizar el lanzamiento. Queremos hacer notar que esta forma de actuar Es también un recurso excelente para desviar la atención de pensamientos disfuncionales relacionados con el miedo a fallar.

Estas técnicas también pueden utilizarse como estrategias de afrontamiento de situaciones de tensión como, por ejemplo, con niños y niñas muy impulsivos que reaccionan agresivamente ante provocaciones del otro equipo.



En función de la situación de que se trate, se le plantea claramente como objetivo:

SITUACIÓN	QUÉ HE HECHO OTRAS VECES	CONSECUENCIA	OBJETIVO: QUÉ HARÉ LA PRÓXIMA VEZ
Un niño del otro equipo me empuja (o me insulta, etc.)	Me he enfadado y le he pegado (o he intentado pegarle, etc.)	Me han expulsado (o me han sacado tarjeta, etc.)	Me alejaré, cogeré aire y me relajaré al expulsarlo. Después, me centraré en lo que tengo que hacer a continuación.

**Visualización o práctica imaginada.** Antes de comenzar el partido, cuentan de Michael Jordan que ya lo había jugado en su cabeza. Bien concentrado en su casa o en el vestuario, anticipando los obstáculos posibles, las mejores soluciones y el resultado deseado. Claro que no es lo mismo el baloncesto que el fútbol, y menos aún que el atletismo, pero la práctica de la visualización –más habitual en la élite del deporte olímpico– también puede adaptarse, bien que de forma muy sencilla, a estas etapas de iniciación en el fútbol.

Esta práctica que muchos jugadores realizan de modo intuitivo, imaginando cómo van a actuar, puede ser de gran ayuda tanto para facilitar el aprendizaje como para mejorar el rendimiento. Repasar mentalmente los gestos y movimientos que debe hacer, reporta notables beneficios físicos y puede mejorar tanto la técnica como la táctica. Recrear experiencias significativas en la mente se utiliza también para alcanzar un alto grado de concentración, para despejar las emociones negativas, establecer metas, controlar la activación adecuada del jugador y, claro está, para mejorar su autoconfianza.

Además, en los procesos de recuperación de lesiones, la visualización ayuda de dos maneras a los deportistas: por una parte, visualizar la curación del miembro lesionado acelera su recuperación; por otro lado, la práctica imaginada, incluso de los mismos ejercicios que realizan sus compañeros, evita que pierda las sensaciones que había adquirido mediante el entrenamiento y el juego. Así, después recuperará la forma más rápidamente. También es un buen antídoto contra el desánimo causado muchas veces por verse excluido del grupo.







guir mejora la autoconfianza, ya que nos permite experimentar el éxito. Antes del partido, ¿merece la pena dedicar unos minutos para que cada uno se concentre en las tareas encomendadas, haciendo una película en su mente donde pueda verse resolviéndolas de la mejor manera posible?

Si alguien piensa aún que se trata de otra película, sin más, quizá le convenza la experiencia de un deportista de élite. A principios del 2002, el golfista José María Olazábal explicaba cómo había conseguido remontar sus crisis de juego: *Mi psicólogo es el gimnasio. Me entreno o juego una tarde y después, a la caída del sol, me voy al gimnasio. Me tiro hora y media haciendo pesas. Eso, los días normales. Pero los días en que no mando la bola donde he visualizado que debía ir me castigo: ración doble de gimnasio.*

**Modelado.** Se trata de una práctica que, a buen seguro, todos reconocemos de forma consciente e inconsciente en nuestra vida diaria ¿quién no ha actuado de un modo u otro por imitación de su ídolo, o simplemente porque es así como tiene visto que se hacen las cosas?. A menudo, la habilidad de estos chavales y la viveza de su juego se explican por el intenso contacto que han mantenido con la actividad —es el caso del fútbol omnipresente— y la atención especial, o la admiración que profesan hacia determinados modelos de actuación que ellos imitan de manera inadvertida.



La técnica de modelado se basa en los principios del aprendizaje por observación, según el cual un individuo puede aprender y modificar su conducta observando el comportamiento de otra persona y las consecuencias de su actuación. Mediante la observación de la respuesta que ofrece el modelo de referencia ante una determinada situación, se refuerza la actuación más adecuada del jugador que hace de observador.

En función del diagnóstico de la dificultad que atraviesa un jugador, se puede orientar su observación y aprendizaje. De manera más informal se puede acompañar a los menores en el seguimiento y comentario del juego, bien en directo o bien grabado en vídeo, con las posibilidades que ofrece la técnica de congelar la imagen, repetir etc., el movimiento de que se trate.

También se puede dedicar una parte de la sesión a ver una grabación sencilla realizada en un vídeo casero, donde los jugadores reconozcan y analicen sus respuestas ante distintas situaciones. Esta observación puede dar un juego enorme también por lo que hace al entrenador —el propio y los demás— y su estilo comunicativo, o a los mismos padres y el modo en que avivan o maltratan la afición de sus criaturas.

De alguna manera se puede emparentar esta técnica con la utilización del cine y el visionado de determinadas películas cuyas historias nos pueden enseñar deleitando. En Estados Unidos se ha puesto de moda lo que llaman *cineterapia* y se hacen lenguas de su valor terapéutico para ofrecer modelos de conducta, despertando determinadas emociones en el público. ¿Ha pensado en el interés de ir con ellos al cine o seleccionar una película en función de su mensaje, para verla juntos mientras viajan en el autobús hacia el campo de juego? ¿Ha probado a ver Billy Elliot con ellos?...por ejemplo.

**Musicoterapia.** De la música se dice que es un lenguaje universal, el lenguaje de los sentimientos que son propios del ser humano. Tal es así que la música agita nuestro organismo, despierta recuerdos dormidos y nos conmueve con todo tipo de estímulos sensoriales. Su infinita combinación de sonidos rítmicos y armónicos tiene un efecto evidente sobre el estado de ánimo de quien la escucha con agrado, de aquí a Lima, o en el último rincón del planeta.

Los investigadores han comprobado la existencia de determinados estereotipos musicales cuya función emotivo–afectiva tiene un valor universal en su aplicación. Una joven disciplina académica, la musicoterapia, ha desarrollado un amplio vademécum de recetas para disponer en un sentido u otro el estado de ánimo de los oyentes. Contra la depresión, por ejemplo, se reco-



miendan temas alegres, enérgicos y rítmicos. Para el insomnio, en cambio, piezas de música más suaves y melódicas como el *Canon de Pachelbel*. Para afrontar el estrés se recomiendan los temas lentos...

Como quiera que en nuestras sociedades occidentales la gente ha dejado de cantar y bailar en su vida diaria —no sucede así en otras áreas y culturas— hay que echar mano de las actuaciones musicales o Cds apropiados que seguramente tiene cualquiera en su discoteca privada. En caso contrario, no es difícil encontrar en tiendas especializadas Cds cuyo mismo título indica su funcionalidad: *música para la relajación* etc.

Habrá que tomar nota de las preferencias de los jugadores, pero sin necesidad de realizar sesiones especiales de título tan pretencioso como éste —musicoterapia— no ha de ser difícil encontrar el momento o la música adecuada para activar o relajar, levantar o en su caso aquietar el ánimo alterado de los chavales. Qué otra cosa son, si no, los cánticos en el estadio y los himnos de los equipos. Sin duda, una variante de la misma medicina de siempre: la celebración de la fiesta en todos los sentidos. ¿Ha probado a hacer un entrenamiento con la música adecuada?

**Control mental.** En situaciones comprometidas, a muchos jugadores les da el tembleque porque, en lugar de dirigir los pensamientos hacia la consecución del objetivo, se centran más en la posibilidad de fracasar y la frustración consiguiente. No están mentalizados, no tienen claro cuáles son sus tareas, y, por tanto, carecen de confianza. El resultado no puede ser otro que el que aguardan con tanto temor, y que les embarga totalmente.

Son, en todo caso, pensamientos aprendidos —por motivos que convendría saber— de manera que también se puede aprender a mantenerlos a raya, sustituyéndolos por pensamientos positivos mediante un entrenamiento integral —tareas equilibradas y refuerzo positivo— que se ha expuesto. La técnica de visualización, por ejemplo, puede ser especialmente útil en esta labor. Veamos a continuación algunos pensamientos negativos típicos de diferentes situaciones conflictivas, con una propuesta alternativa de pensamientos positivos:

No es suficiente con recomendarles que piensen positivamente, porque en los momentos de tensión los pensamientos negativos aparecen automáticamente a pesar de nuestras buenas intenciones previas. Por eso, debemos dedicar tiempo en los entrenamientos a hablar con ellos, identificar cuáles son las situaciones típicas de tensión, así como los pensamientos que pasan por sus cabezas, y preparar un pensamiento positivo alternativo que parezca adecuado para cada uno de ellos.



SITUACIÓN	PENSAMIENTO NEGATIVO	PENSAMIENTO POSITIVO
Nos meten un gol	Vamos a perder	Podemos remontarlo, céntrate en la siguiente jugada
Fallo un penalti	Qué vergüenza Qué malo soy Qué pensará el entrenador	Todo el mundo puede fallar
Vamos perdiendo y faltan 15 minutos para el final	Esto se acabó	Aún queda tiempo. Hay que intentarlo todo.

Después entrenaremos a través de la visualización esta habilidad psicológica de pensar positivamente para hacer frente a las situaciones comprometidas. Al igual que repetimos diferentes movimientos técnicos para que después *salgan* en el partido, los jugadores deben imaginarse repetidamente en esa situación, para automatizar el pensamiento deseado y conseguir que después *salga* también en el partido.





## 5. VOLVER A EMPEZAR

A modo de resumen de las aportaciones que se exponen en este libro, se ofrece a continuación un muestrario de viejas–nuevas ideas que deberán guiar los pasos de una preparación integral de los jugadores que se haga acreedora de su buen nombre.

**1) Si quieres entrenarles, primero aprende de ellos.** Saber de fútbol, entrenar un equipo adulto, y preparar a un grupo de niños o niñas son cosas distintas. Hay que poner el fútbol a su altura, es decir, adaptarlo a sus gustos y capacidades, y no al revés. No hay recetas válidas para todos, sólo entrenadores dispuestos a hacer más agradable el aprendizaje. Se precisa imaginación, mucha paciencia y claridad de ideas para saber que lo primero de todo son los pequeños.

**2) Jugando, entrenan a su manera.** Sí, se acercan al fútbol porque les gusta jugar, y ponerse a prueba, pero es que además es éste, y no otro, su modo natural de aprender. Por eso el balón debe estar siempre por medio en un entrenamiento integrado que reproduzca situaciones elementales de su juego razonablemente modificadas –reducción o ampliación del espacio, número de jugadores, porterías, número de toques etc.- para descubrir de la manera más clara y divertida posible, el mejor modo de actuar en cada caso.

**3) Ganar depende de ellos y no de lo que hagan los demás.** Para que todos puedan ser ganadores, deben compararse con ellos mismos y no con los demás –somos los mejores, los peores etc.–. Tienen que esforzarse por mejorar cada día y sentir que van a más. Así ganan la confianza necesaria para jugar tan bien como puedan.

Para que todos progresen a su manera, el entrenador ofrecerá a cada uno metas claras y estimulantes que estén a su alcance. Para que sientan que mejoran, y sepan lo que hacen, es fundamental evaluar no sólo los resultados, también la realización, premiando el esfuerzo y los pequeños logros.

**4) Ayúdales a pensar por su cuenta.** Cuando se les da todo hecho –con gritos o mimos, para el caso tanto da– llegan a depender tanto del entrenador que no pueden estar a lo suyo. No maduran. Hay que confiar más en ellos para que centren toda su atención en el juego: serán más decididos y aprenderán a pensar por sí mismos, tomando rápidamente las mejores decisiones, sorprendiendo así al otro equipo.

No se les puede estar corrigiendo constantemente. Hay que ayudar-

les, eso sí, a que se den cuenta de lo que hacen, indicándoles el modo de mejorar. En lugar de descalificarles por sus errores, se ayuda a los menos habilidosos con un refuerzo positivo. A los más adelantados se premia también cuando hacen el esfuerzo de superación debido, para evitar que se conformen por comparación con sus compañeros, y se acomodan, renunciando a seguir aprendiendo.

**5) De menos a más.** El buen sentido aconseja empezar siempre por lo más elemental y avanzar poco a poco en un proceso donde aumenta la dificultad de forma progresiva. Tal principio –de lo más sencillo a lo más complicado– debe recorrer de arriba abajo el proyecto: desde la planificación global hasta el desarrollo de cada juego en un entrenamiento. A medida que se entiende y se va adquiriendo una destreza, se está en condiciones de asumir nuevos retos, añadiendo sucesivos grados de complicación. De esta manera se mantiene el atractivo de la prueba, y los jugadores adquieren confianza al ir superando las dificultades.

El objetivo es que nadie se quede atrás: todos deberían tener la oportunidad de superar las pruebas sin que los más habilidosos se aburran y pierdan interés. Tampoco se trata de disculparles todo a los menos adelantados, o de ponerles el listón demasiado alto y compararles con los primeros.

**6) Cada día tiene su afán.** En lugar de tratar de enseñar muchas cosas, hay que estar más atento a lo que ellos aprenden. Aquí también *Menos es más*: se trata de experimentar en la práctica sólo un par de ideas, para que éstas queden muy claras. Hay que explicar siempre lo que se pretende, y hay que hacerlo siempre de forma muy sencilla, justo al revés de lo que muchas veces se hace cuando se quieren decir muchas cosas a la vez.

Si resulta complicado, conviene realizar la prueba por partes para que sea más clara la propuesta, y su realización. También se puede comenzar el juego después de una explicación elemental y, a medida que van saliendo las cosas, se añaden poco a poco nuevas reglas o variantes.

**7) En la variedad está el gusto.** Se utilizan distintos ejercicios para hacer más atractiva la preparación. La inconstancia de los menores es proverbial y, en general, la capacidad de atención continuada que prestamos todos es menguante. Una combinación acertada de momentos más y menos intensos, a veces más gratos, otras menos, hará más llevadero el esfuerzo necesario en cualquier entrenamiento. Merece la pena agrupar a los jugadores en equipos de manera diferente para cada entrenamiento, pero también hay que dejarles que ellos hagan los equipos.





También conviene repetir aquellos juegos que más les gustan y no descartar, sino al contrario, los juegos polivalentes –incluso sin el balón– dado que ayudan a mejorar la coordinación de estos jugadores, y su rendimiento futuro.

**8) Mejor activos que aburridos.** Para que estén atentos y no se dispersen conviene mantenerlos ocupados, evitando aquellos ejercicios en los que tienen que permanecer inactivos mucho tiempo. En cualquier caso se trata de que los tiempos de espera, mientras se requiere su participación, sean reducidos para que los pequeños no se aburran. Por eso, en lugar de estar todos haciendo un ejercicio, conviene hacerlos por parejas o grupos reducidos para que todos –no sólo los más decididos– participen intensamente, y no se aburran.

Con ideas claras, más espacio y material –un balón para cada niño– todo será más fácil. Tocarán más el balón, algo que, dicho sea de paso, les encanta, y es imprescindible para mejorar su juego.

**9) ¿Quién puede hacer esto o lo otro?** Una vez que se entiende y controla razonablemente una tarea, se pueden introducir nuevos estímulos para mejorar su destreza. En su justa medida, estos pequeños retos pueden ayudar a que los jugadores trabajen más motivados, decididos, y de manera más amena. A ellos les encanta demostrar sus habilidades y de esta manera crece su afán de superación personal, procurando evitar rivalidades que desvíen el interés de la prueba.

**10) Prepara el debut.** No es cierto que el día de la presentación sea un día más: la atención es extraordinaria el primer día de entrenamiento. En función de lo que se ve y se dice, tanto los jugadores como los familiares se crean determinadas expectativas, actuando después en consecuencia. Merece la pena preparar bien este debut que fija una impresión muy relevante. Hay que aprovechar el momento para dejar las cosas claras hablando con los pequeños y también con sus familiares.

**11) Cada cosa a su tiempo.** En esto como en todo, es preciso contar con una planificación de objetivos a corto, medio y largo plazo. Es cierto que la impaciencia es mala consejera –lo es aún peor en el trato con los pequeños– pero eso no quita para que se les propongan objetivos razonables de mejora. Se trata de acompañarles en su evolución para que disfruten del día a día, a la vez que se esfuerzan en alcanzar los retos que se han propuesto. El máximo rendimiento es una meta que no alcanzarán hasta que desarrollen todo su potencial físico y mental.

## **Una sesión de entrenamiento**

Este modelo de sesión atiende a los objetivos aquí planteados, pero en modo alguno pretende ser una fórmula magistral. Su duración es variable en función de las edades de los participantes, pero oscila entre una y dos horas. El guión se lleva a cabo en tres fases, y comienza con una primera toma de contacto sencilla y agradable. En la segunda fase, abordamos contenidos nuevos practicando en situaciones básicas de juego.

Finalmente, se disputa un partido: de un lado se les deja a su aire en condiciones reales de juego, pero, a la vez, se experimenta y se insiste de manera especial en el cumplimiento de los objetivos de realización y de resultados practicados en la sesión.

**Inicio.** En estas edades no es aconsejable una preparación física especial para comenzar el entrenamiento, salvo el trabajo de flexibilidad básico para todas las etapas. Interesa aún menos la habitual serie de vueltas al campo sin balón, directamente importadas del fútbol adulto, que ponen a prueba la afición y la voluntad de estos chavales. Mejor un comienzo más informal y estimulante: un juego sin dificultades que pone en relación a todos los participantes de manera divertida, activando, a un tiempo, su sistema psicomotriz. La duración aproximada es de unos diez minutos.

Un ejemplo: En un espacio limitado se reparten media docena de balones que se llevan en la mano. Aquellos que están en posesión del balón deben tocar con el esférico a los que no lo tienen. De esta manera pasarán a esquivar a los anteriores.

Se pueden utilizar todo tipo de juegos populares como *La cadeneta* donde uno sólo empieza persiguiendo a los demás en un espacio delimitado. Cuando toca a alguien, éste deberá dar la mano al anterior, y juntos reanudarán la persecución del resto del grupo hasta alcanzar y reunir a todos en la misma *cadeneta*.

Antes de iniciar la segunda fase, se les da un balón a cada uno para que toquen a su aire, y se acostumbren al buen trato de la pelota.

**Segunda fase:** Después de unos minutos, se inicia la labor prevista en esta fase que consiste en la mejora de aspectos físicos, técnicos y tácticos, en dos etapas de, aproximadamente, quince minutos cada una. En cada caso utilizamos situaciones básicas de juego, convenientemente simplificadas que facilitan a los jugadores la interpretación y el logro de los objetivos propuestos.



Primero se explica de manera clara la situación y lo que está en juego, a la vez que se les orienta acerca del mejor modo de abordarla. Durante su desarrollo se hacen las indicaciones pertinentes para que mantengan el interés y asimilen los conceptos que queremos transmitir, y finalmente se evalúa con ellos el desarrollo de la prueba.

Por ejemplo, en la **primera etapa** se busca mejorar la asociación con los compañeros mediante un juego que pone constantemente en práctica el pase, apoyo y desmarque. En grupos reducidos de tres se pasan libremente el balón en un espacio limitado, moviéndose después del pase para buscar posición. Se eliminan las porterías para que se concentren en la combinación.

A medida que dominan esta situación se aumenta el nivel de dificultad, colocando obstáculos fijos como pueden ser los conos. Por último se puede hacer un juego de posesión y disputa del balón de tres para dos y un máximo de tres toques. El jugador que recupera el balón pasa al equipo que lleva la pelota, y al revés, quien lo pierde pasa al grupo que trata de hacerse con el móvil.

Se fijan los objetivos siguientes:

- a) **Objetivo de realización:** este ejercicio se debe ensayar mediante una rotación constante de los miembros del grupo en la práctica de las siguientes funciones: uno posee el balón, otro apoya y otro se desmarca buscando un espacio libre.
- b) **Objetivo de resultado interno para el partido:** en cada periodo del encuentro se realizará un mínimo de cinco jugadas de cuatro pases consecutivos con la participación de diferentes jugadores.

Otro ejemplo para la **segunda etapa:** en este caso el objetivo podría ser la mejora de la ubicación en el campo, más concretamente, el inicio de posiciones de ataque y defensa, uno de los mayores quebraderos de cabeza en estas edades. El juego comienza sin balón, con dos equipos en el centro del campo que se persiguen y tratan de tocar en el hombro a un jugador del otro equipo que actúa como si llevara un balón y debe dar el nombre de un compañero antes de que le toque un jugador del otro equipo.

Cada jugador sabe donde está su posición en situaciones elementales de ataque y en defensa. A una señal visual o sonora del entrenador los jugadores pasan a ocupar las posiciones básicas de defensa o de ataque –según indicación del entrenador– marcadas en ambas canchas con conos o núme-



ros. Gana el equipo que antes ocupa las posiciones indicadas por el entrenador, al encomendar a unos la defensa y a otros el ataque.

Cuando los jugadores dominan este movimiento, los dos equipos pasan a disputar el balón sobre el terreno de juego en cuanto alcanza sus puestos el equipo atacante.

Se fijan los objetivos siguientes:

- a) Objetivo de realización: rapidez en el repliegue de todos a sus posiciones
- b) Objetivo de resultado interno en el partido: al menos en la mitad de las ocasiones que el equipo pierde el balón, volverá a sus posiciones defensivas antes que haga lo propio el equipo en posición ofensiva. Y otro tanto para cuando el equipo esté en posiciones de ataque, adelantándose al repliegue del otro equipo.

**Tercera fase: el partidillo.** Es lo que más les gusta a ellos, y debe servir también para aplicar lo que han aprendido en situación de juego real. Se juega con equipos reducidos en espacios más pequeños, o con todos los jugadores en un campo apropiado. Durante unos veinte minutos, se trata de dejarles jugar, con alguna salvedad: si bien las interrupciones serán excepcionales, las indicaciones seguirán produciéndose continuamente. Se pone especial énfasis en la realización de los objetivos entrenados en la sesión.

Cuando termina el partidillo, dedicamos unos quince minutos a hacer ejercicios sencillos de flexibilidad general para volver a la calma tras el esfuerzo realizado durante el entrenamiento. A la vez, comentamos las incidencias del juego, los mejores momentos de la sesión del día, y los menos afortunados. También dedicamos unos minutos a visualizar su actuación resolviendo los retos que se han planteado como objetivos durante la sesión.



## **Bibliografía recomendada**

Buceta, J.M. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Ed. Dykinson, Madrid.

Galeano, Eduardo (1995). El fútbol a sol y sombra. Ed. Siglo Veintiuno, México.

Maertens, R. y otros (1995). El entrenador. Ed. Hispano Europea.

Mora, J., García, J., Toro, S., Zaco, J.A. (2000). Psicología aplicada a la actividad físico deportiva. Ed. Pirámide, Madrid.

Wein, Horst (1996). Fútbol a la medida del niño. Federación Española de Fútbol, Madrid.

## **Sitios recomendados en Internet**

<http://www.entrenadores.info> . Entrenadores de Fútbol

<http://www.efdeportes.com> . Lecturas de Educación Física y Deportes

