



# PROCESO DE FORMACIÓN EN EL FÚTBOL

Fausto Alarcón Quigua







PROCESO DE  
FORMACIÓN EN EL  
FÚTBOL







# PROCESO DE FORMACIÓN EN EL FÚTBOL

| Fausto Alarcón Quigua



Alarcón Quigua, Fausto

Proceso de formación en el fútbol / Fausto Alarcón Quigua. – Bucaramanga (Colombia): Universidad Santo Tomás, 2021.

38 páginas: ilustraciones y cuadros a color

Incluye referencias bibliográficas (página 37-38) y glosario.

ISBN: 978-628-7527-00-3

Contenido: Propósitos de formación. – Unidad problémica. – Unidad didáctica integradora. – El proceso del futbolista. – El proceso de formación en el fútbol. – El proceso y evolución del futbolista. – Proceso de formación.

1. Fútbol – Formación 2. Juegos de pelota 3. Entrenamiento atlético I. Universidad Santo Tomás. II. Título.

796.334 SDD 23

CO-BuUST

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación CRAI, Universidad Santo Tomás, Bucaramanga.

© Fausto Alarcón Quigua, 2021

© Universidad Santo Tomás, 2021

Ediciones USTA

Bucaramanga, Colombia

Carrera 18 n.º 9-27

Teléfono: PBX: (+57) 607 6 98 58 58

Fr. Oscar Eduardo GUAYÁN PERDOMO, O.P.

Rector Seccional

Fr. Mauricio GALEANO ROJAS, O.P.

Vicerrector Académico

Fr. Rubén Darío LÓPEZ GARCÍA, O.P.

Vicerrector Administrativo

Fr. Carlos Rafael PRIETO RIVAS, O.P.

Decano División de Ciencias de la Salud

Luis Gabriel Rangel Caballero

Decano de Facultad Cultura Física, Deportes y Recreación

Tatiana Inés Navas Gómez

Directora Unidad de Desarrollo Curricular y Formación Docente

Revisión didáctica:

Nicte de Fátima Guajardo Concha

UDCFD Seccional Bucaramanga

Departamento de Publicaciones

C.P. Freddy Luis Guerrero Patarroyo

Director

Centro de Diseño e Imagen Institucional – CEDII

Dis. Graf. Olga Lucía Solano Avellaneda

Directora

C.S. María Amalia García Núñez

Corrección de estilo

Diseño y diagramación

M.P. Luis Alberto Barbosa

Hecho el depósito que establece la ley

ISBN: 978-628-7527-00-3

Primera edición, 2021

Esta obra tiene una versión de acceso abierto disponible en el Repositorio Institucional de la Universidad Santo Tomás: <https://repository.usta.edu.co/>

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio, sin la autorización expresa del titular de los derechos.

Impreso en Colombia • *Printed in Colombia*

**Fausto Alarcón Quigua**

Docente de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga

Magíster en Educación Física de la Universidad de Baja California, México.

Especialista en Administración Deportiva

Profesional en Cultura Física; estudios en Entrenamiento Deportivo, Metodología y Entrenamiento Deportivo de Alto Rendimiento.

Director técnico de Selección Santander

Entrenador en procesos de formación y competencia de diferentes clubes de fútbol de la región.



# Contenido

<b>Introducción</b> .....	<b>11</b>
<b>Propósitos de formación</b> .....	<b>13</b>
<b>Unidad problémica</b> .....	<b>15</b>
En el comprender .....	15
En el hacer .....	15
En el obrar.....	15
En el comunicar .....	15
<b>Unidad didáctica – integradora</b> .....	<b>16</b>
Justificación .....	16
Competencias .....	17
Competencia de énfasis .....	17
Competencias específicas .....	17
Competencias genéricas.....	17
<b>El proceso del futbolista</b> .....	<b>18</b>
La formación.....	18
La fase de iniciación .....	18
La fundamentación .....	18
La transición o perfeccionamiento .....	18
Componentes del entrenamiento para la formación.....	18

<b>El proceso de formación en el fútbol</b> .....	<b>19</b>
Actividad exploratoria.....	19
<b>El proceso y evolución del futbolista</b> .....	<b>21</b>
Formación .....	21
Competencia.....	22
Rendimiento .....	23
Alto rendimiento .....	23
Elite.....	24
<b>Proceso de formación</b> .....	<b>25</b>
La iniciación .....	25
Fundamentación técnica .....	26
Perfeccionamiento.....	28
Componentes del entrenamiento en la formación .....	30
Preparación física .....	30
Preparación técnica .....	33
Preparación táctica .....	34
Preparación psicológica.....	34
<b>Glosario</b> .....	<b>36</b>
<b>Referencias y webgrafía</b> .....	<b>37</b>

# Introducción



Sabemos del gran auge que ha tenido el fútbol en todas sus dimensiones, y más si pensamos en los más pequeños, en esa cantidad de niños que cada día salen a sus entrenamientos con la ilusión de llegar a jugar como uno de sus ídolos, con ese sueño de lograr ser el próximo “Messi”, “Ronaldo” o “James”; de allí la responsabilidad de entrenadores, escuelas de formación, clubes deportivos y profesores de educación física para orientar el trabajo pensando en un proceso realmente idóneo, serio, estructurado y especialmente adaptado a la edad biológica del niño, a las fases sensibles, a sus intereses y necesidades.

Teniendo en cuenta estas premisas abordaremos una guía metodológica que orientará a los implicados en el proceso de formación de los futuros deportistas, desde el paso a paso por seguir y las temáticas por aplicar, según los componentes del entrenamiento y la fase de formación, y dependiendo de la edad del niño y las recomendaciones a la hora de llevar las reglas de juego adaptadas a este proceso formativo.

Este material pedagógico es una herramienta actualizada para llevar los procesos de formación en el fútbol de base, que permitirá, a los docentes, profesores, entrenadores, estudiantes de cultura física, metodólogos de clubes y escuelas de formación deportiva en fútbol, estructurar entrenamientos y planeaciones de sus sesiones de clase, teniendo como guía los contenidos, objetivos y principios según las edades o categorías del proceso de formación.



Resaltamos que una de las características del fútbol, base de nuestra región y a nivel nacional en los procesos de formación, es el entrenamiento de estos infantes como si estuviéramos entrenando a unos adultos pequeños, grave error, pero esto se da en muchas ocasiones por la falta de preparación de los profesores y demás miembros que dirigen un grupo de niños que tienen sus necesidades especiales; por lo que debemos planificar entrenamientos acordes a estas.



Esta herramienta pedagógica aporta directamente al proceso de formación de nuestros estudiantes de la Facultad de Cultura Física, siendo una guía de profundización de las temáticas vistas y analizadas durante el semestre académico; por ello proponemos esta guía de trabajo para el proceso en el fútbol base, que será de gran utilidad para todos los entrenadores formadores y ayudará a planificar el entrenamiento con un fútbol a la medida del niño como nos lo propuso Horst Wein.

**“En vez de adaptar al niño al fútbol, como ocurre en todas partes, hay que saber adaptar el fútbol al niño”.**



# Propósitos de formación



1. Interpretar las etapas del proceso de formación del futbolista teniendo en cuenta aspectos científicos, las condiciones de juego y características de los elementos utilizados en la práctica de este deporte.
2. Comprender y articular los conocimientos del fútbol frente a las etapas biológicas, teniendo en cuenta los niveles de formación deportiva y la metodología adecuada para adaptar propuestas de entrenamiento a cada población.
3. Aplicar los componentes de la preparación para el fútbol formativo, para la planificación del entrenamiento y las sesiones prácticas.
4. Desarrollar las destrezas comunicativas básicas: hablar, escribir, leer y escuchar, necesarias para el proceso de formación del futuro profesional de la Universidad Santo Tomás.





# Unidad problémica



## En el comprender

- ▶ ¿Cómo se estructuran las etapas en el proceso ideal del futbolista?
- ▶ ¿Cuál es la metodología de enseñanza de los componentes del entrenamiento en cada etapa de la formación: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento?

## En el hacer

- ▶ ¿Cómo aplicar los componentes de la preparación en el futbolista en formación?
- ▶ ¿Cómo realizar ejercicios prácticos de fundamentación en el fútbol base?

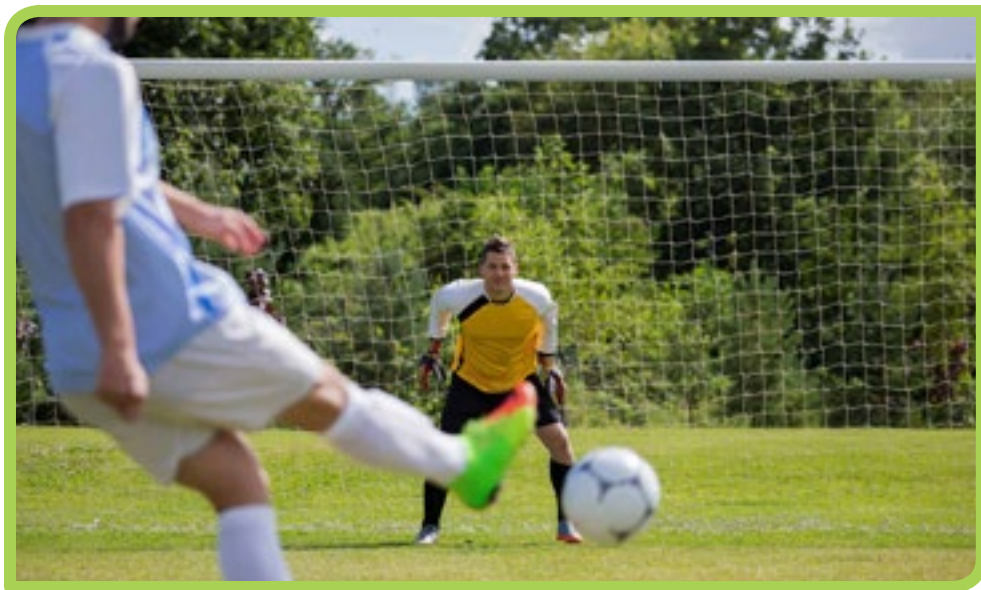
## En el obrar

- ▶ ¿Qué aspectos éticos caracterizan a los profesionales y entrenadores deportivos en el manejo de las relaciones con la población intervenida?
- ▶ ¿Cuáles son los valores éticos y morales que se deben inculcar en los procesos de formación integral?

## En el comunicar

- ▶ ¿Cómo desarrollar las destrezas comunicativas básicas en el hablar, escribir, leer y escuchar, necesarias para el proceso de formación del futuro profesional?

15



# Unidad didáctica – integradora



## Justificación

El deporte, en especial el fútbol, apasiona y permite desde el punto de vista social constituir un fenómeno cultural universal que lo define, probablemente, como la más importante actividad física del ser humano. Pensamos que el deporte tiene una serie de valores educativos muy interesantes, intrínsecos a su propia práctica, que deberían tratarse en todo contexto social, y para este caso en los procesos de enseñanza-aprendizaje desde la academia; ahora bien, para poder beneficiarnos de estos procesos debemos hacer un planteamiento pedagógico y metodológico que se aleje del modelo tradicional de entrenamiento del fútbol base, buscando modelos contemporáneos que seguramente bien dirigidos darán de qué hablar por los resultados que estos nos brinden al ser bien orientados, planeados, dirigidos y controlados por personas idóneas y competentes en el área del entrenamiento deportivo desde el proceso de formación.

Es por esto que debemos plantear un proceso metodológico, teniendo en cuenta la edad y etapas biológicas del niño, que los entrenamientos sean una constante búsqueda para adaptar el fútbol al niño, y no al contrario, como ocurre en muchas ocasiones y que hace que los procesos no sean los más adecuados para generar las bases necesarias para cuando se llegue a una etapa de competencia y de mayor exigencia; siendo así, esta cartilla orienta al lector en primera instancia al conocimiento de las etapas del proceso del jugador de fútbol desde un punto de vista metodológico, propone una estructura metodológica de las fases de la etapa de formación y, por último, una información fundamental para el proceso de entrenamiento en el fútbol base desde los componentes del entrenamiento.

16



## Competencias

### Competencia de énfasis

---

- ▶ Desarrolla programas de entrenamiento en el fútbol base para atender diferentes niveles de formación deportiva, teniendo en cuenta las características y estructuras del deporte mediante la formación integral de todo el proceso.

### Competencias específicas

---

- ▶ Maneja elementos técnicos básicos del fútbol, sus inicios y evolución para contar con los fundamentos necesarios y su comprensión, con base en las fuentes históricas existentes a nivel mundial.
- ▶ Desarrolla adecuadas intervenciones o programas para atender diferentes niveles de formación deportiva, teniendo en cuenta la estructura del deporte, los fundamentos técnicos y las etapas biológicas con referencia a los niveles de formación deportiva en el que se desarrolla.
- Aplica la normativa y la metodología vigente para la práctica y entrenamiento del fútbol con base en los reglamentos y los principios del entrenamiento.
- Realiza las sesiones de entrenamiento, teniendo en cuenta las fases de formación del fútbol y los fundamentos técnicos.

### Competencias genéricas

---

- ▶ Incentivar los valores de la tolerancia, responsabilidad, compañerismo y la amistad en las exigencias diarias del quehacer profesional.
- ▶ Reconoce los componentes de preparación del futbolista dentro de parámetros pedagógicos, científicos y éticos, propios del perfil profesional de cultura física.
- ▶ Interpretan, argumentan y proponen acciones relacionadas con el fútbol para aplicarlas en los diferentes niveles de formación deportiva.
- ▶ Comprende la importancia del trabajo en equipo como un proceso de reforzamiento del aprendizaje individual.



## El proceso del futbolista

El proceso del futbolista es la evolución de este durante el tiempo de su formación y avances deportivos dados según la edad biológica, las capacidades o habilidades del jugador en el paso a paso idealizado para ir desde la formación a la competencia, el rendimiento y el alto rendimiento hasta llegar a la elite.

### La formación

Esta etapa del proceso del jugador es la más importante, pues es donde se adquieren las bases necesarias para el futuro deportista, acá es donde debemos tener los mejores entrenadores, los más capacitados académicamente.

### La fase de iniciación

En la fase de iniciación se estructura el entrenamiento para lograr enamorar al niño del deporte, a generar hábitos mediante el juego y la lúdica.

### La fundamentación

La fundamentación es y debe ser la etapa en la que se enseña la técnica, donde mediante una guía metodológica se orienta el paso a paso de la relación del jugador con el balón.

### La transición o perfeccionamiento

A medida que avanza el proceso del jugador se van aumentando los niveles de exigencia y el trabajo va siendo más contiguo, se van corrigiendo detalles y se depura la técnica del juego.

### Componentes del entrenamiento para la formación

Todo entrenador, profesor, director técnico, pedagogo, instructor debe tener presente en su planificación del entrenamiento los elementos para generar un aprendizaje y un cambio fisiológico en el organismo que produzca mejoría en el aspecto que se trabaje, independientemente de la etapa del proceso en que se deben tener en cuenta estos cinco elementos:

- ▶ La preparación técnica
- ▶ La preparación física
- ▶ La preparación táctica
- ▶ La preparación psicológica
- ▶ La preparación teórica

# El proceso de formación en el fútbol

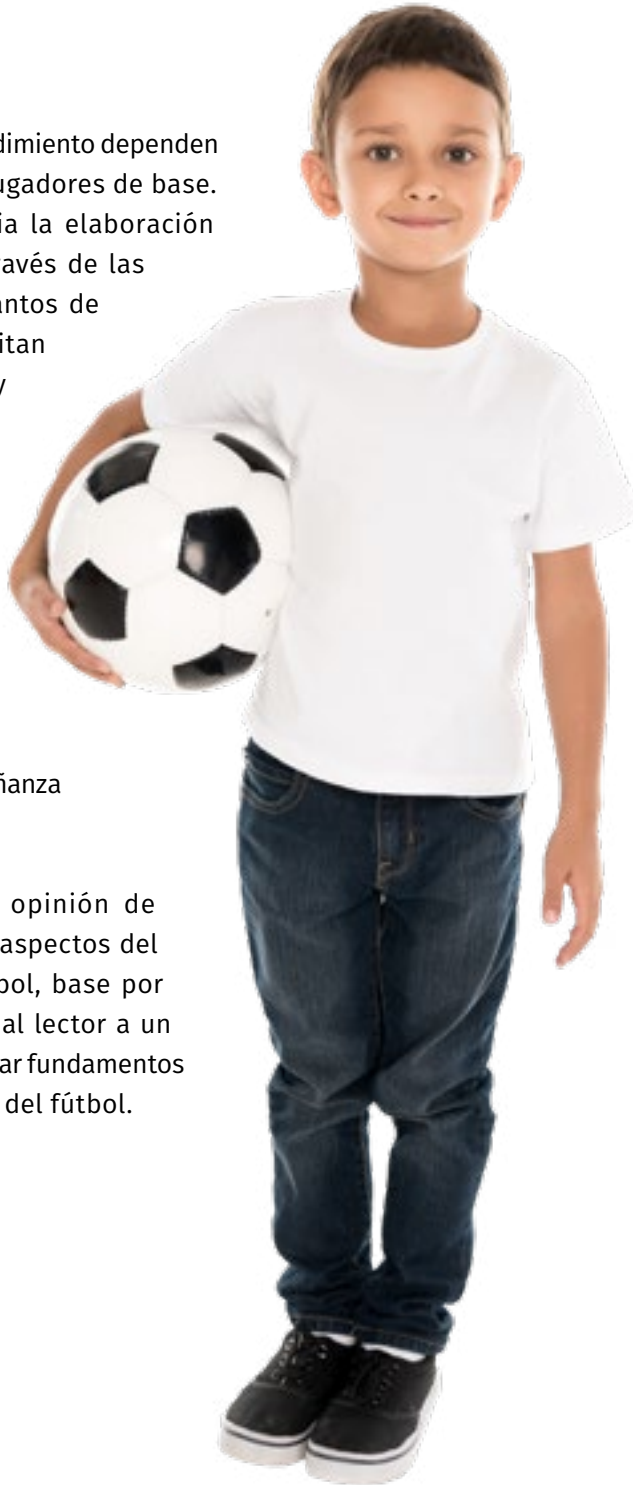


## Actividad exploratoria

Los éxitos del fútbol en el alto rendimiento dependen del trabajo que se realice con los jugadores de base. Es por esto que cobra importancia la elaboración de una metodología guía que, a través de las teorías contemporáneas, los adelantos de la ciencia y la tecnología nos permitan mejorar el proceso de enseñanza y entrenamiento de los jugadores objeto de estudio.

Esta cartilla se caracteriza por reflejar en su marco teórico un amplio glosario de posiciones y conceptos de diferentes autores referentes a aspectos principales de las metodologías existentes para la enseñanza y entrenamiento del fútbol.

De igual forma, se recoge la opinión de especialistas acerca de diferentes aspectos del proceso de entrenamiento del fútbol, base por la que este documento se orienta al lector a un adecuado proceso en busca de generar fundamentos idóneos para los futuros jugadores del fútbol.



## Contesta las siguientes preguntas diagnósticas

¿Cuáles son los fundamentos técnicos del fútbol?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué diferencia el deporte de formación con el de competencia?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

20

¿Qué es el fútbol de formación o fútbol base?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cuáles son los componentes del entrenamiento?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

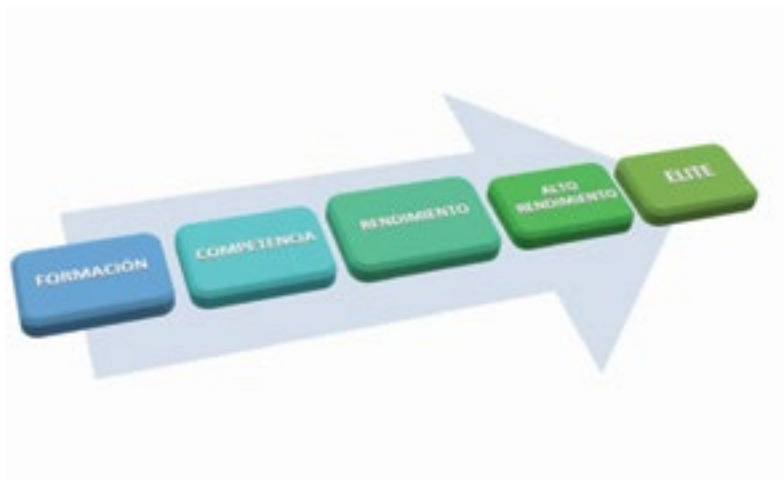
---

# El proceso y evolución del futbolista



Al hablar de procesos deportivos hacemos referencia, en este caso, del paso a paso que debería seguir un jugador del fútbol, desde su inicio hasta llegar a lo más alto de este deporte, según el rendimiento del jugador en cada etapa de su evolución deportiva.

Hablamos de cómo desde una fase inicial del deporte se va orientando al niño de entre cuatro o cinco años al gusto y la familiarización con el fútbol, teniendo en cuenta la edad, los intereses y necesidades, las metodologías actuales y las características del juego para empezar un proceso que lo llene de bases sólidas en cuanto a lo físico-motriz, técnico, psicológico y teórico propias de este deporte, para que lo lleven a las etapas siguientes basadas en la competencia y el rendimiento deportivo.



## Formación

El proceso del jugador de fútbol teóricamente inicia en el proceso de formación, etapa que debemos respetar según las fases sensibles del niño, para poder desarrollar las capacidades coordinativas y técnicas por la sensibilidad del sistema nervioso para la adaptación a estas de una manera más eficiente; así mismo, se implementarán estrategias lúdicas de goce y disfrute en esta primera etapa que se divide, desde un punto de vista muy general, en tres fases: la primera, llamada **iniciación**, que tiene como objetivo primordial familiarizar al jugador con el deporte orientando todo al desarrollo de las capacidades coordinativas, es decir, al control y manejo del cuerpo en todas las dimensiones con actividades y ejercicios que involucren en gran porcentaje la presencia del balón. La segunda fase es la **fundamentación**, en la que se busca desarrollar la técnica deportiva, la relación del jugador con el implemento del juego, en este caso el balón. Una última fase llamada el **perfeccionamiento** deportivo, que conlleva al deportista al mejoramiento y desarrollo de las capacidades motrices, técnicas, físicas y tácticas.

Esta etapa de formación es la más importante, pues se genera el hábito motor, las bases técnicas, tácticas y sociales del deporte, es el punto de partida para pensar en realizar un trabajo metodológico con el jugador a largo plazo.



## Competencia

Después de que el jugador ha realizado un aprendizaje de todos los elementos técnicos, tácticos, teóricos, físicos, psicológicos en la etapa de formación y que ha pasado de una edad de más o menos 13-14 años; que ha logrado adquirir en un alto grado cada uno de los componentes del entrenamiento en sus características como jugador, y si sus capacidades y habilidades según su entrenador se encuentran en un nivel adecuado, este transita a la competencia que no es otra cosa que generar en el jugador todas las aptitudes y actitudes para buscar resultados deportivos, podemos decir que es la etapa que clasifica a los jugadores por posición de juego con un grado elevado de conocimiento y entendimiento del juego.

22



## Rendimiento

En esta etapa, el proceso se va cerrando y se va haciendo más complejo la participación de los jugadores, pues ya los entrenadores están en la tarea de seleccionar los talentos o futuros jugadores que se orientarán a niveles de mayor exigencia deportiva; podemos poner como ejemplo en esta etapa de rendimiento a los jugadores de los clubes profesionales, de la primera y segunda división, jugadores que ya reciben una remuneración económica y que se les exige en un alto nivel resultados.



23

## Alto rendimiento

Etapa a la que ascienden los jugadores que llevan un proceso ininterrumpido, serio, estructurado, con disciplina y cuentan con su mejor momento; de los gustos del técnico, de las necesidades del club en el que militen; se habla del fútbol representativo, selecciones nacionales y participación en torneos internacionales.



## Elite

Pertenecer a este selecto grupo de jugadores de la elite donde solo llegan los mejores, los que han tenido una preparación durante varios años de trabajo físico, emocional, teórico, psicológico, que cuentan con talento, que marcan la diferencia, que están en su nivel más alto en cuanto al rendimiento, allí están los jugadores más destacados del mundo, participan en las mejores competencias a nivel internacional, y por ellos llegan a pagar millones y millones de dólares.



24

## Aplicando nuestros saberes

Realiza un mapa conceptual del proceso del jugador y en cada etapa da un ejemplo del torneo o nivel en el que este se encontraría.

# Proceso de formación

En primer lugar, se debe tener en cuenta que la formación es la primera etapa del jugador de fútbol, es donde se da inicio al proceso y como formadores debemos enamorar al niño de esta actividad deportiva mediante el juego y buscando una formación integral, recordando que siempre es más importante formar personas, en esta etapa se generan todas las bases necesarias para lo que el jugador deberá enfrentar y asumir en la etapa de la competencia si sus condiciones y capacidades así lo demuestran.

Esta etapa de formación la dividiremos en tres fases para llevar a cabo todo este proceso formativo: la iniciación, la fundamentación y el perfeccionamiento.



25

## La iniciación

La iniciación en el fútbol es la primera fase que un jugador debe asumir, teniendo en cuenta la edad, los intereses y necesidades de los niños, el contexto, la cultura, el modelo de entrenamiento, los implementos por usar, el tiempo, el espacio y sobre todo el apoyo y motivación por parte de los padres de familia, quienes en últimas son los responsables de que el niño asista a cada sesión de entrenamiento, ya es responsabilidad del entrenador tener la preparación académica adecuada para poder intervenir en esta población, demostrando un idóneo manejo del grupo y aplicando las metodologías más adecuadas para garantizar el avance del niño en este proceso.

Aspectos que se deben tener en cuenta en esta fase (contenidos, objetivos, principios):

- **Principio:** Presencia permanente del balón y actividades lúdicas.
- **Objetivo:** Desarrollar las capacidades coordinativas a través del juego y la lúdica.
- **Capacidades coordinativas:** La orientación, equilibrio, ritmo, diferenciación, acoplamiento o sincronización, reacción, anticipación.
- **Edad:** Niños entre 4 y 7 años.
- **Balón:** Número 3.
- **Partidos:** 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3.
- **Reglamento:** Todo a las medidas de las posibilidades del niño, no existe el fuera de lugar, el entrenador debe ser un pedagogo.
- **Recursos:** Aros, conos, platos, estacas, balones, petos, bombas inflables, pelotas caucho, mini arcos, auxiliar de campo.

## Fundamentación técnica

26

La fundamentación técnica en el fútbol son todas las acciones que se dan en relación con el jugador y con el implemento del juego “balón”, y se deben enseñar al niño progresivamente, siguiendo una ruta metodológica que va desde lo más simple de la técnica, como lo es el reconocimiento de las zonas de contacto del pie y del cuerpo y detallar cada fundamento para que se produzca un aprendizaje motriz. En esta fase de la formación se plasman las bases técnicas que terminan siendo fundamentales en la competencia. Una excelente fundamentación de nuestros jugadores permitirá una efectiva ejecución de estos a través del juego individual y colectivo en cada fase del juego.

Aspectos que se deben tener en cuenta en esta fase:

- **Principio:** Presencia permanente del balón, lúdica y desarrollo motor.
- **Objetivo:** Desarrollar la buena relación con la pelota mediante ejercicios detallados de cada fundamento técnico del fútbol.
- **Fundamentos técnicos:** Golpeo, dominio, conducción, pase, control, cabeceo, definición, dribling –amague– finta, pared.
- **Edad:** Niños y niñas entre 7 y 10 años.



- **Balón:** Número 4.
- **Partidos:** 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 5, 6 vs 6.
- **Reglamento:** Aplicación de las reglas según la edad del niño, inicio al conocimiento del fuera de lugar, mucho trabajo pedagógico para la enseñanza y aplicación de las reglas de juego.
- **Recursos:** Aros, conos, platos, estacas, balones, petos, bombas inflables, pelotas caucho, mini arcos, auxiliar de campo.

## Perfeccionamiento


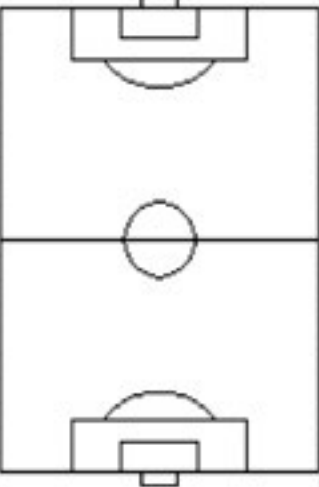
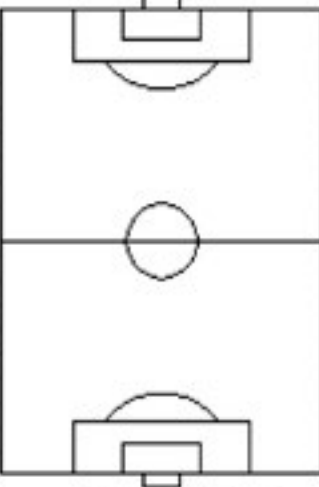
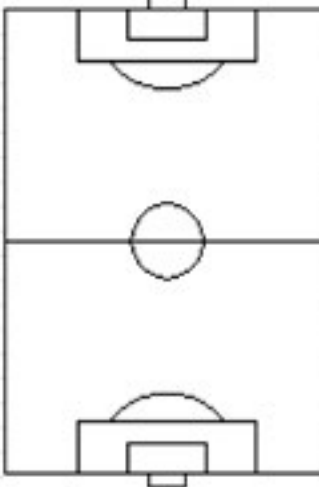
La fase de perfeccionamiento también llamada de transición, es el paso dentro del proceso del jugador de la formación a la competencia, esta fase desarrolla y potencializa al jugador para llevarlo a otro nivel, por eso la importancia del trabajo permanente, planificado y orientado a depurar la técnica, se realizan ejercicios con un avanzado grado de dificultad y mediante acciones reales de juego; de la misma manera se debe afianzar todo el desarrollo motor del jugador, en esta fase las capacidades coordinativas ya deben estar trabajadas en un alto nivel y se da un trabajo orientado hacia las capacidades condicionales, pero con las medidas adecuadas, pensando en la edad y las posibilidades que tiene el niño de adquirir estas capacidades; igualmente en esta fase se da el inicio al trabajo táctico específico en cada fase del juego.

28

- **Principio:** Presencia permanente del balón y aumento del grado de dificultad.
- **Objetivo:** Potencializar en los jugadores las habilidades y capacidades técnicas, tácticas, físicas, teóricas y cognitivas del fútbol.
- **Edad:** Niños entre 10 y 13 años.
- **Balón:** Número 4.
- **Partidos:** 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 5, 6 vs 6, 7 vs 7, 8 vs 8, 9 vs 9, 10 vs 10, 11 vs 11.
- **Reglamento:** Aplicación del reglamento completo, varía las medidas del terreno, número de jugadores y tiempos de juego según la orientación que desee dar el entrenador.
- **Recursos:** Aros, conos, platos, estacas, balones, petos, bombas inflables, arcos móviles, auxiliar de campo.

# Aplicando nuestros saberes

Haz una sesión de entrenamiento para la etapa de formación en la fase de fundamentación donde tendrás 20 niños de 8 años:

				<b>UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS</b> DIVISIÓN DE CIENCIAS DE LA SALUD FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE FÚTBOL			
ENTRENADOR		FECHA		CATEGORÍA -		VALOR	
<b>OBJETIVOS</b>							
FÍSICO							
TÉCNICO							
TÁCTICO		DEFENSA					
		ATAQUE					
SOCIO - AFECTIVO							
<b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO</b>							
ACTIVACIÓN (Predeportivo)							
<b>APRENDIZAJE COGNITIVO</b>							
							
<b>DESCRIPCIÓN</b>							
<b>VUELTA A LA CALMA</b>							
<b>RECURSOS</b>				<b>OBSERVACIONES</b>			

## Componentes del entrenamiento en la formación

Todos los entrenadores, formadores y metodólogos del fútbol deben tener en cuenta las necesidades de sus jugadores para, de una u otra manera, elevar el rendimiento de sus dirigidos para alcanzar logros deportivos. La preparación del deportista se divide en cinco componentes fundamentales, sin decir en ningún momento que uno es más importante que el otro, ya que la integración de estos les dará una preparación más sólida a los deportistas. Se debe tener en cuenta las exigencias propias del fútbol en cada nivel y a su vez el modelo de entrenamiento que siga cada entrenador, el equilibrio adecuado entre ellos tendrá un impacto mejor en el futbolista.

Los componentes de la preparación del deportista son: Preparación física, preparación técnica, preparación táctica, preparación psicológica y preparación teórica, a los cuales se les debe dar la orientación metodológica adecuada, aplicándolos a los diferentes niveles, dependiendo del proceso en que se encuentre el jugador, si es en formación o competencia.

### Preparación física

La preparación física del jugador está orientada al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a la elevación de sus posibilidades funcionales y al desarrollo de las cualidades motoras. Se entiende como el grado posible del rendimiento por alcanzar, como resultado de la práctica sistemática y científicamente dosificada.

La preparación física es el componente del entrenamiento que se basa en desarrollar, mejorar y potencializar las capacidades motrices básicas: las capacidades coordinativas y las capacidades condicionales.

30



**Capacidades coordinativas:** Estas capacidades coordinativas son fundamentales en la etapa de iniciación deportiva, con estas el niño adquiere un manejo y control de su cuerpo, por lo que es de gran importancia trabajarlas en las edades tempranas, en este caso, el fútbol, se debe trabajar intensamente, pues dará las bases necesarias para adquirir más adelante la técnica deportiva.



Las siguientes son las capacidades coordinativas de gran influencia en el desarrollo motor del futbolista:

- **La orientación:** Es la capacidad que tiene una persona de poder determinar la posición como los movimientos de su cuerpo, tanto en el tiempo como en el espacio.
- **El equilibrio:** Es la capacidad para poder mantener o incluso recuperar la posición del cuerpo durante la realización de distintos movimientos o posiciones, tiene que ver directamente con el manejo del centro de gravedad.
- **El ritmo:** Es la capacidad de poder repetir una estructura ordenada de movimientos.
- **La diferenciación:** Es una capacidad de coordinación fina de las fases motoras, especialmente con gran exactitud y eficiencia del movimiento.
- **El acoplamiento o sincronización:** Es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre sí, en relación con el movimiento total que se realiza.
- **Reacción:** Es la capacidad que tiene la persona para dar respuesta a un estímulo externo determinado en el menor tiempo posible.

- **Anticipación:** Es la capacidad de anteponerse mental y motrizmente a una acción motora previamente establecida.

**Capacidades condicionales:** Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física, por lo tanto, para mejorar el rendimiento físico el trabajo que se debe realizar debe basarse en el entrenamiento de las capacidades físicas condicionales. Todas las personas disponemos de algún grado de velocidad, fuerza, resistencia, entre otras, es decir, que todos tenemos desarrolladas en alguna medida las capacidades físicas, en el proceso de formación hay que tener un cuidado especial pensando en la edad del niño para generar una mejora, estimular y orientar el desarrollo de estas capacidades, siempre teniendo en cuenta que el niño no es un adulto pequeño y que los procesos van paso a paso, siguiendo una ruta metodológica y adecuada a las necesidades e intereses del niño en formación.



32

- **Fuerza:** Esta capacidad, una de las más importantes en este deporte, debe ser trabajada solo con ejercicios que generen un estímulo en el músculo mediante ejercicios de fundamentación y trabajo motriz, más no como un ejercicio planificado en busca de la mejora, solo con trabajo con el propio peso corporal hasta los trece a quince años.
- **Velocidad:** En el proceso de formación igual que la fuerza, esta capacidad se estimula mas no se busca trabajar como algo específico para la mejora, se trabaja mediante actividades de juegos recreativos como relevos en donde tiene mayor cabida el desarrollo motor y a medida que el niño evoluciona en su proceso va aumentando la exigencia y el grado de dificultad, todo debe ser progresivo.

- **Resistencia:** La resistencia igual que las demás capacidades en el proceso de formación, se va dando con la adaptación del niño al juego, donde se debe tener en cuenta el espacio, el número de jugadores y el tiempo empleado mediante el juego y la actividad lúdica, acá no se planifica una sesión que busque la mejora de esta capacidad, esta está implícita en las acciones planeadas desde la motricidad y la técnica deportiva.

## Preparación técnica

La técnica en el deporte es la relación que existe entre el deportista y el implemento del juego, en este caso es la relación del jugador con el balón; en el proceso de formación es la etapa más importante para adquirir la técnica.

Los fundamentos técnicos del fútbol en un orden metodológico de enseñanza son:



- **Golpeo del balón:** Reconocimiento de las zonas de contacto.
- **Dominio:** Capacidad de tener la pelota en el aire con todas las zonas de contacto.
- **Conducción:** Avanzar con la pelota en busca de progresar al arco contrario o de generar posesión.
- **Pase:** Asociarse teniendo en cuenta el principio de colectividad del juego, existen tres tipos de pase: corto, largo y pase gol, cada uno en sus dimensiones.
- **Control:** Capacidad de decepcionar el balón con las diferentes zonas de contacto, puede ser la parada, semiparada y el control dirigido.

- **Cabeceo:** El cabeceo es el fundamento técnico que permite utilizar el juego aéreo, ya sea para defender o atacar.
- **Definición:** Fundamento que desarrolla el objetivo del juego, hacer el gol, puede ser a balón parado o en movimiento.
- **Dribling, amague y finta:** Capacidad del jugador de eludir rivales y trasportar el balón con el pie haciendo cambios de ritmo y cambios de dirección.
- **La pared:** La pared hace real la dinámica del juego, dar el pase, asociarse y correr al espacio en busca de la pelota, este fundamento técnico desequilibra fácilmente una defensa.

### Preparación táctica

La táctica es el comportamiento que el entrenador quiere que sus jugadores tengan dependiendo del momento del juego en que estos se encuentren, puede ser la fase ofensiva, defensiva o cualquiera de las transiciones, existen dos tipos de acciones tácticas, las individuales y colectivas.

En el proceso de formación no se hace un trabajo específico de táctica depurada, pues por la edad de los niños no comprenden el tipo de movimiento o estrategia, por eso es conveniente, en primer lugar, desarrollar las capacidades motrices para luego tener un buen control del cuerpo y poderse orientar en el tiempo y el espacio. Importante iniciar en este proceso el aprendizaje cognitivo donde podemos usar el elemento más simple, tácticamente hablando, que es el 1 vs 1, allí el niño inicia la comprensión del juego, si tengo la pelota debo atacar y si la pierdo debo defender, dos acciones fundamentales en la táctica inicial.

34

### Preparación psicológica

Es esta una de las herramientas más importantes para el deportista en todo su proceso, en la formación juega un papel fundamental, pues partiendo que en esta etapa del proceso el objetivo principal es que el niño se divierta, que disfrute del fútbol, por lo que el entrenador es quien debe motivar y asumir su rol de educador en todo el proceso formativo, siendo este un modelo para seguir y que seguramente muchas veces tiende a seguir o imitar, es por esto que el entrenador debe asumir un comportamiento ejemplar. Lo ideal para llevar una buena preparación psicológica en el niño sería tener dentro del cuerpo técnico un psicólogo especializado en deporte, pese a las dificultades de los clubes el entrenador debe asumir este rol desde las bases académicas y experiencias vividas en este deporte; debe tener presente aspectos como la motivación, la autoconfianza, la autoestima, la atención y la cohesión del grupo; en resumidas cuentas, el entrenador es un gestor de muchas disciplinas que debe aplicar al grupo para sacar el máximo provecho. No puede continuar siendo como en otras épocas que se limitaban a dar dos

vueltas al campo, un partido y terminar. Hoy día debe sacar provecho del avance de los conocimientos de todas las ciencias relacionadas con el deporte.



### Preparación teórica

La preparación teórica juega un papel fundamental en el proceso de formación del futbolista, muchos entrenadores no tienen en cuenta este elemento en la preparación del jugador y su importancia en la etapa de formación, esta permite articular los demás componentes del entrenamiento, por lo que debe ser desarrollada con la exigencia metodológica que merece, pues se está haciendo un entrenamiento cognitivo y mental. Durante este entrenamiento el entrenador debe dar a conocer a sus jugadores el reglamento, aspectos de higiene personal, el modelo de entrenamiento y la metodología usada, debe conocer los conceptos desde la técnica y la táctica, el tipo de torneo y demás actividades que se realicen dentro del entrenamiento.

35

## Aplicando nuestros saberes

- Mediante un dibujo, con su respectiva descripción, da un ejemplo de cada una de las capacidades coordinativas aplicadas directamente a una situación real en el fútbol.
- Haga un ejercicio de cada fundamento técnico del fútbol en el orden metodológico de enseñanza:

# Glosario

- **Proceso:** Es una secuencia de pasos dispuesta con algún tipo de lógica que se enfoca en lograr algún resultado específico. Los procesos son mecanismos de comportamiento que diseñan los hombres para mejorar la productividad de algo, para establecer un orden o eliminar algún tipo de problema. <https://definicion.mx/proceso/>
- **Fútbol:** Es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y algunos árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues lo practican unos 270 millones de personas. <https://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%faftbol>
- **Fundamentación:** Proceso pedagógico y deportivo mediante el cual el ser humano conoce, desarrolla y perfecciona las habilidades motrices en beneficio de la práctica deportiva.
- **Componentes del entrenamiento:** Son los elementos que dentro del entrenamiento deportivo llevan a un proceso pedagógico de guía, para la elevación del nivel de capacidad del organismo del deportista, para que se pueda cumplir un objetivo determinado.
- **Planificación:** La planificación es una propuesta teórica construida por la descripción, previsión, organización y diseño de los acontecimientos del entrenamiento en una determinada fase de la vida deportiva de un deportista, así como los mecanismos de control que permitan modificar esos acontecimientos a fin de obtener un proceso de entrenamiento ajustado para lograr los resultados deseados en la competición (Francisco Seirulo).

# Referencias y webgrafía

- Bangsbo, J., y Peitersen, B. (2007). *FÚTBOL. Jugar en ataque*. Editorial Paidotribo.
- Cantona, E., y Morlino, B. (2011). *Retratos legendarios del fútbol*. Edimat Libros.
- González, A., y Espárraga, A. (2013). Fútbol: Dinámica del juego desde la perspectiva de las transiciones. *Colección Conociendo el juego*.
- Horst, W. E. I. N. (2004). *Fútbol a la medida del niño*. CEDIF. Real Federación Española de Fútbol.
- Ibarrola, J. P. (2011). *Manual técnico del portero de fútbol*.
- Lions, B. (2013). *1000 camisetas de fútbol*.
- Magrelli, V. (2010). *Adiós al fútbol*. (trad. Eduardo Martínez de Pisón).
- Millán, A., y Carretero, J. (2013). Estudios jurídicos sobre el fútbol profesional. *Colección de Derecho Deportivo*.
- Modeo, S. (2010). *José Mourinho: El entrenador Alienígena*.
- Moreno, O. D. M., Lobato, J. G. T., Colcha, M. G. L., Machado, R. F. B., y Machado, J. C. B. (2017). El desarrollo de la coordinación en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría 10-12 años. Estudio de caso: test de coordinación en la escalera. *European Scientific Journal, ESJ*, 13(23).
- Noa, S. (2012). *El fútbol y sus mejores trucos*.
- Porcel, D., Da Silva, R., Sánchez, M., y Paredes, V. (2013). *Entrenamiento integrado del fútbol en edades tempranas: Propuesta de ejercicios específicos cuantificados con GPS*.
- Wein, H. (2004). *Fútbol a la medida del niño*, vol. 1. Editorial Gymnos.
- Wein, H. (2004). *Fútbol a la medida del niño: Desarrollar la inteligencia del juego para jugadores hasta catorce años*, vol. 2. Editorial Gymnos.

## **Webgrafia**

[www.horstwein.net/](http://www.horstwein.net/)

## **Recursos**

Guías, lecturas, talleres, enlaces, páginas web, documentos.





UNIVERSIDAD  
**SANTO TOMAS**  
— BUCARAMANGA —