

# 10

## El jugador del mañana

<b>1. El jugador del mañana se edifica sobre los juveniles de hoy día</b>	<b>1</b>
<b>1.1 La formación y el desarrollo técnico</b>	<b>6</b>
<b>1.2 Algunos recordatorios esenciales relativos a la preparación física de los jóvenes futbolistas</b>	<b>12</b>
<b>2. El reclutamiento de talentos</b>	<b>17</b>
<b>3. La individualización del entrenamiento para mejorar las capacidades individuales</b>	<b>22</b>
<b>4. El centro de formación</b>	<b>25</b>

## 1. El jugador del mañana se edifica sobre los jóvenes de hoy día

El deporte en general, y el fútbol en particular, desempeñan un papel educativo importante en el proceso de formación de los jóvenes. El fútbol no debe ofrecer solamente la oportunidad de desarrollar las aptitudes propias del juego, sino favorecer igualmente el desarrollo de la personalidad, y de las cualidades psicológicas y sociales de los jóvenes jugadores.

Las escuelas de fútbol, las academias y otros centros de formación deberán orientar sus programas de formación y entrenamiento en base al concepto de la formación global y de la acción educativa, considerando para ello las diferentes etapas de desarrollo y sus respectivos objetivos de aprendizaje.

Mientras que el entrenamiento básico y el trabajo de iniciación en el fútbol –principalmente por intermedio de juegos y ejercicios de coordinación– pertenecen claramente al dominio del fútbol infantil, es en el período de “construcción”, en la edad de la formación previa (11-15 años de edad), que se debe invertir un volumen sustancial de trabajo en el desarrollo y la educación de los jóvenes del mañana.

Dicho período es la edad de oro tanto del desarrollo de las cualidades técnicas, como de las habilidades técnico-tácticas rudimentarias, y de de las cualidades síquicas básicas. Todos los aspectos fundamentales técnicos, el sentido táctico individual y los principios de base del juego se entrenan a dicha edad, al igual que las actitudes mentales como la concentración, la autoconfianza, la perseverancia, la voluntad, etc. De tal suerte, es menester optimizar el trabajo que se realiza en la etapa de la formación previa del juvenil. El entorno y la formación de los jóvenes deberán estar garantizados por la participación de entrenadores/instructores con vocación educativa. En la actualidad, numerosos jugadores adquieren fama gracias a la calidad de formación de la que se beneficiaran en los centros o academias de formación, siendo ello igualmente el logro de las respectivas asociaciones nacionales y clubes en dicha categoría de formación.

Somos concientes de la importancia que tiene la edad en la que se trabaja el entrenamiento del rendimiento (16-19 años). En esta etapa, la importancia que se le otorga a la preparación mental y física de los jugadores es tan grande como la atención que se centra en su enfoque mental y preparación táctica – exigencias básicas para el fútbol de alto nivel. En efecto, algunos países han lanzado programas de desarrollo específicos para este nivel particular de formación. Las recientes competiciones internacionales ilustran elocuentemente el excelente trabajo que se viene realizando en varios países con los jóvenes de esta categoría de edad.

A nuestro parecer, en el máximo nivel de rendimiento (de 18-19 a 21 años) se requiere una etapa de pos-formación para asegurar una continuidad al término de la capacitación de los jóvenes talentos. En este contexto, nos referimos a aquellos jóvenes de 18-19 años que juegan regularmente en equipos de primera división (con los aficionados o los profesionales de sus respectivos clubes). Ocurre frecuentemente que dichos jugadores no han completado aún su formación, subsistiendo así ciertas deficiencias, particularmente a nivel físico (por ejemplo, potencia muscular), técnico (por ejemplo, en el juego de cabeza), o a nivel mental (por ejemplo, perseverancia). Dichas lagunas representan un obstáculo para franquear la valla del fútbol de alto nivel. Obligados a trabajar con jugadores profesionales en entrenamientos enfocados esencialmente al juego colectivo y de competición, estos juveniles no están lamentablemente en condición de proseguir regularmente su formación específica, basada en las habilidades individuales y en su propio ritmo de desarrollo. Para remediar esta situación, recomendamos organizar sesiones de entrenamientos específicos individuales y colectivos, que tengan por finalidad mejorar la relación entre el entrenador y dichos jugadores.

Si se justifica plenamente la formación de futuros jugadores profesionales, ello se debe al hecho de que con una instrucción apropiada estarán mejor preparados para afrontar las exigencias de las competiciones de alto nivel. No obstante, es indispensable recordar que la misión del fútbol debe ampliarse aún más, abriéndose a los valores educativos fundamentales. El fútbol debe ofrecer una verdadera Escuela de la Vida, que esté dispuesta a formar no sólo a la élite del mañana, sino, principalmente, a todos los jóvenes apasionados del fútbol, quienes constituyen la base de la pirámide que el fútbol necesita para continuar su progreso.

## El jugador del mañana



Fuerza mental

Sentido táctico desarrollado  
(capacidades cognitivas)

Estatura media:  
170 a 185 cm

(según las estadísticas  
de la Copa Mundial 2002)

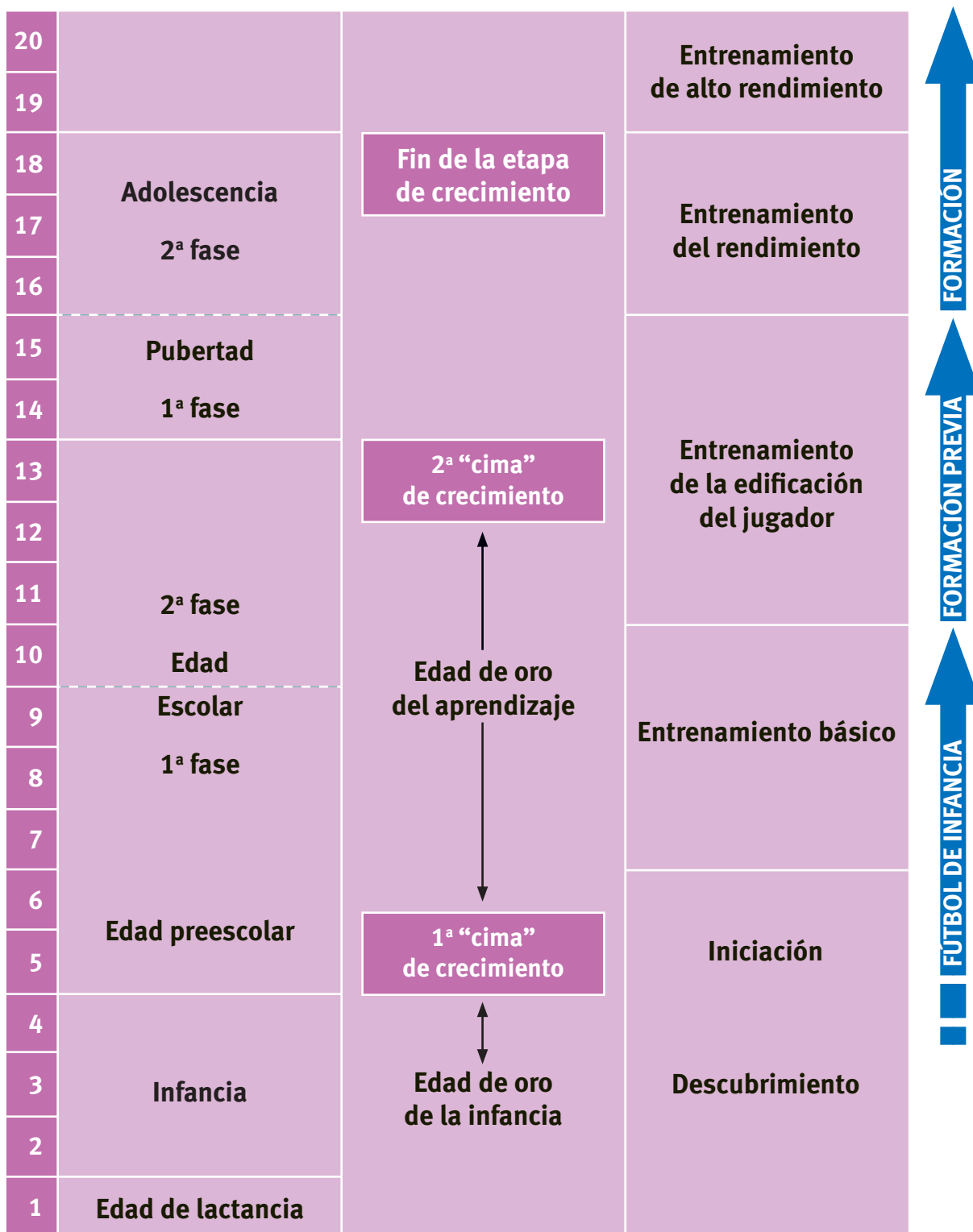
Gran capacidad  
de recuperación  
(VO<sub>2</sub> máx de 60 a 65)  
Defensores: 56 a 60  
Centrocampistas: 63 a 67  
Atacantes: 57 a 61

Potencia muscular

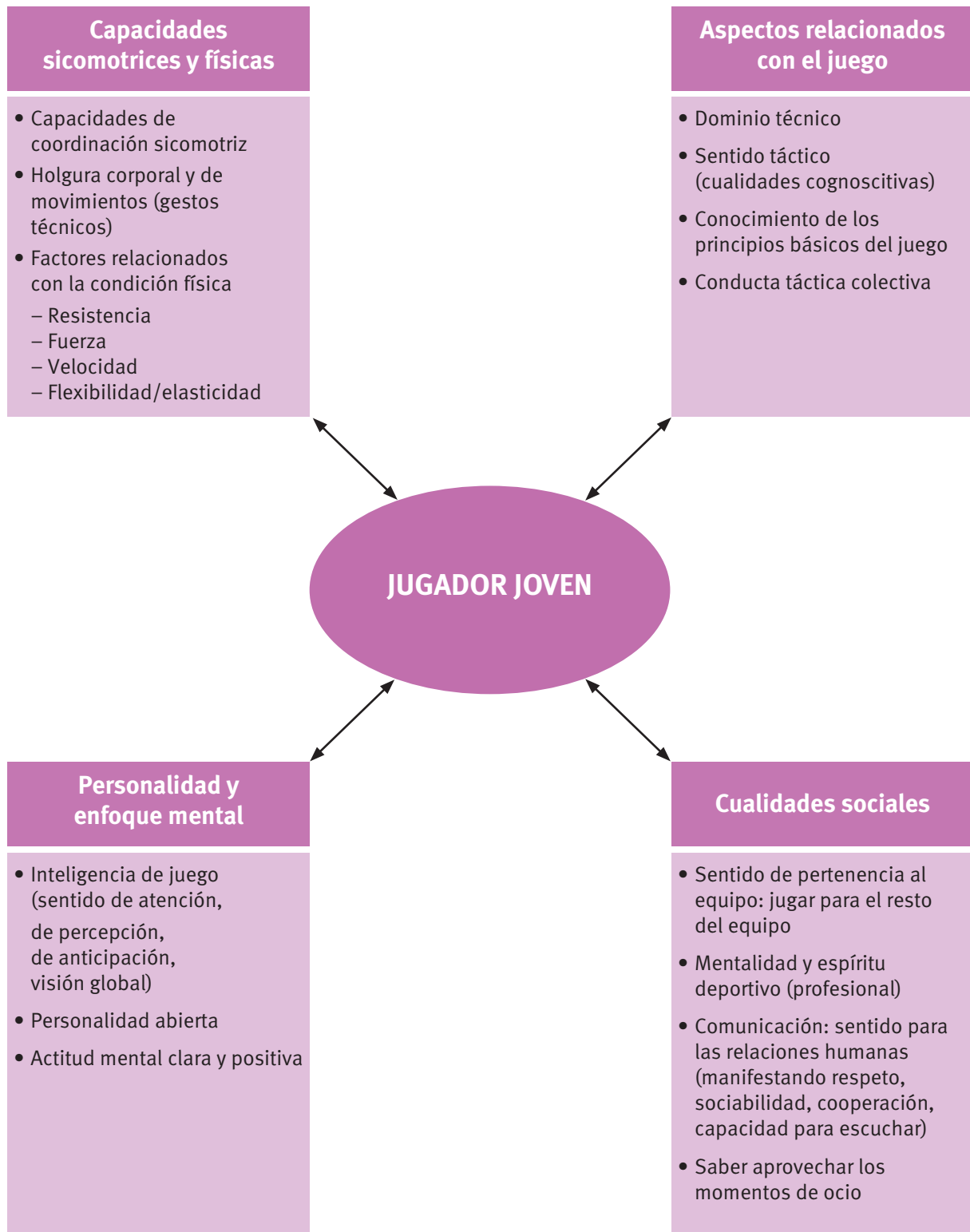
Velocidad de gestos  
técnicos y ejecución  
precisa

Habilidad y excelente  
dominio técnico

**Esquema 1: Las etapas de desarrollo**



## Esquema 2: Los componentes claves del rendimiento de jóvenes jugadores



## Esquema 3: El entrenamiento en base a las etapas de aprendizaje del joven futbolista

<p><b>ENTRENAMIENTO BÁSICO</b></p> <p>Fútbol infantil 8-12 años de edad</p>	<p><b>Exploración – Experimentación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La edad de la infancia y de la niñez</li> <li>• La edad de la adquisición de las técnicas básicas</li> <li>• La edad de la exploración y del descubrimiento de modelos (ídolos)</li> <li>• Capacidades de coordinación sicomotriz</li> <li>• Instinto técnico y descubrimiento de habilidades técnicas (gestos técnicos)</li> <li>• Dominio individual del balón</li> <li>• Sentido táctico de juego individual</li> <li>• Comprensión de las nociones de ataque y defensa</li> <li>• Actitudes mentales a través de la experiencia</li> </ul>	<p><b>Coordinación – Funciones motrices básicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego – Ejercicios con la pelota – Juego</li> </ul>
<p><b>ENTRENAMIENTO DE EDIFICACIÓN DEL JUGADOR</b></p> <p>El fútbol de la etapa de la formación previa 12-15 años de edad</p>	<p><b>Consolidación – Asimilación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etapa de la pubertad</li> <li>• Dominio de la habilidad corporal y de los aspectos elementales</li> <li>• Período mental dificultoso</li> <li>• Entrenamiento de las técnicas básicas</li> <li>• Habilidades técnico-tácticas</li> <li>• Dominio individual de la pelota “bajo presión”</li> <li>• Sentido táctico individual y colectivo (cualidades cognoscitivas)</li> <li>• Conductas tácticas defensivas y ofensivas</li> <li>• Responsabilidad en el juego</li> <li>• Adquisición de actitudes mentales básicas a través de la experiencia y de formas de juego específicas</li> </ul>	<p><b>Coordinación – Resistencia básica – Fortalecimiento muscular – Velocidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenamiento colectivo y específico (individual)</li> <li>• Juegos de práctica – Ejercicios técnicos y técnico-tácticos – Juego</li> </ul>
<p><b>ENTRENAMIENTO DEL RENDIMIENTO</b></p> <p>El fútbol de la etapa de la formación 15-18/19 años de edad</p>	<p><b>Estabilización – Automatización</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etapa de la adolescencia, con la finalización del crecimiento</li> <li>• Formación atlética y física específicas</li> <li>• La edad de la elección definitiva; evolución hacia el estado de joven adulto; “la hora de la verdad”</li> <li>• Trabajo técnico según las posiciones y según los bloques “bajo presión”</li> <li>• Habilidades técnico-tácticas complejas “bajo presión”</li> <li>• Técnica individual con la pelota; afinamiento, precisión (sesiones de entrenamiento específicas)</li> <li>• Sentido táctico colectivo</li> <li>• Conductas tácticas defensivas y ofensivas en el marco del concepto de juego (organización y sistema de juego)</li> <li>• Conductas tácticas específicas</li> <li>• Actitudes mentales de rendimiento inducidas por el entrenamiento específico u otras técnicas</li> </ul>	<p><b>Fuerza-potencia – Velocidad – Resistencia específica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenamiento colectivo</li> <li>• Individualización del entrenamiento</li> <li>• Juegos de práctica – Ejercicios técnico-tácticos – Partidos reales</li> </ul>

## 1.1 La formación y el desarrollo técnico

Como se mencionara anteriormente, la mejora de los conocimientos técnicos es un objetivo de entrenamiento prioritario en el proceso de formación de los jóvenes futbolistas del mañana.

En la edad clave del aprendizaje –la etapa de la formación previa–, el tiempo consagrado a la ejercitación de las habilidades técnicas debe ocupar la mayor parte de la planificación del entrenamiento. En cada sesión de entrenamiento, las habilidades o gestos técnicos deberán practicarse mediante ejercicios específicos o durante los diferentes juegos. El balón puede ser igualmente integrado en las actividades físicas como la resistencia, la velocidad, o la flexibilidad.

Lamentablemente, la práctica nos demuestra que todavía se descuida frecuentemente la enseñanza de la técnica, en favor del entrenamiento táctico colectivo y de la condición física.

Incluso si se ejercitan las habilidades técnicas, se tiende demasiado rápidamente a concentrarlas en las posiciones de juego específicas del futbolista, lo cual reduce el repertorio técnico global del jugador.

Hoy día, el juego de alto nivel preconiza una polivalencia táctica, la cual resulta poco eficaz sin un perfecto dominio de las habilidades técnicas. Frecuentemente, se constatan lagunas en la preparación de los juveniles de 15 ó 16 años en la etapa de la formación cuando se hallan confrontados con un fútbol intenso, bajo presión. Eligen la técnica equivocada, les falta velocidad de movimiento, y sus capacidades motrices son toscas, pues carecen de experiencia y de soluciones técnicas adecuadas. Por lo tanto, es indispensable –desde la primera etapa del aprendizaje (11-15 años)– formar una sólida base de experiencias motrices (coordinación) y aprender las habilidades técnicas generales individuales (los fundamentos técnicos elementales), con la finalidad de aumentar el repertorio de los gestos técnicos y, por consiguiente, la confianza del jugador al manejar la pelota.

Gracias al placer lúdico y a la creatividad de los jóvenes, dichas experiencias motrices se aprenden en el fútbol callejero, o jugando en terrenos baldíos, aspectos que, lamentablemente, están en vías de desaparición. De modo que estos elementos esenciales deberán hallar prioridad en las escuelas de fútbol –con el enfoque pertinente–, ya que es precisamente a dicha edad que se edifican las bases sicomotrices de una buena técnica.

Es en la edad de la formación (16-17 años), que se entrenan las habilidades requeridas en situaciones de juego intenso, y se desarrollan los gestos técnicos específicos, utilizando formas de entrenamiento y una metodología específicas (es decir, entrenamiento específico según el puesto del jugador en el equipo).

“El pianista practica todos los días su escala antes de tocar una composición musical.”



## Algunos principios que ayudan a incrementar la eficacia del entrenamiento técnico

### a) *Se debe aumentar el tiempo que se dedica al entrenamiento y al aprendizaje*

- En los jóvenes que se hallan en la fase de la formación previa, la enseñanza y el desarrollo técnicos deben ocupar al menos el 50 ó el 60% del entrenamiento previsto en la planificación.
- Organizar 2 a 3 sesiones de entrenamiento por semana, con énfasis en el trabajo técnico (colectivo e individual), así como sesiones específicas individuales, a fin de perfeccionar los defectos y las cualidades de los jugadores.
- Aumentar el número de toques de balón por sesión, utilizando todas las superficies de contacto (parte interna y externa del pie, empeine, ambos pies, muslos, pecho, cabeza).
- Durante las fases de calentamiento y de pausas activas, prever trabajos con la pelota.

### b) *Se debe diversificar el entrenamiento de la técnica, adaptándolo a las realidades del fútbol contemporáneo*

- Los contenidos y los métodos de entrenamiento se deberán adaptar a la edad y al nivel de los jugadores.
  - progresar de ejercicios simples a complejos

#### **Progresión metodológica (ejemplo: para el remate a la meta)**

- rematar con el balón detenido (pelota en el suelo)
- rematar tras una carrera rectilínea
- rematar tras una carrera en zigzag
- rematar tras un momento de desequilibrio
- rematar tras controlar la pelota (control simple, control orientado)
- rematar tras driblear o amagar
- rematar de primera (tras un pase en profundidad, lateral o hacia atrás)
- rematar tras un uno-dos (devolución en pared)
- rematar estando bajo presión (acción cronometrada)
- rematar estando bajo presión (de un adversario)
- rematar tras una combinación (control, dribleo, finta)
- rematar tras un duelo 1:1
- rematar en una situación simulada de juego real
- rematar en un partido real

- El entrenamiento de la habilidad técnica deberá estar precedido, en lo posible, de ejercicios de coordinación.
- Se deberá mejorar la técnica de la utilización de ambos pies, particularmente al recibir el balón y al efectuar un pase de primera (control con el pie derecho y pasar inmediatamente el balón con el pie izquierdo para acelerar el juego).



- El aprendizaje comienza con la adquisición de los gestos técnicos básicos (se trata de las acciones motrices básicas, propias del fútbol, que representan la respuesta motriz biomecánica a las exigencias del juego).

Ejemplo: – Dominio del balón (relación jugador-balón)  
– Manejo del balón, dribleo, amague  
– Control  
– Remate  
– Juego de cabeza  
– Carga/marcación

- Los jóvenes futbolistas deben entrenar cuanto antes la técnica de movimiento que les permita hallar soluciones racionales para las opciones de gestos técnicos que se dan en situaciones reales de partido.

Ejemplo: En un ejercicio de pases entre dos jugadores, se hará intervenir a un tercer jugador, que ofrecerá soluciones reales de movimiento (triangulación, elección del estilo de juego, elección de la técnica).

- Los ejercicios no deberán yuxtaponerse, sino que deberán hallarse en relación directa con el juego.
- En los juegos de aplicación (en los que se ejercitan los gestos técnicos), es imperativo que los jugadores puedan utilizar las técnicas aprendidas en situaciones reales de partido (los jugadores parten de un ejercicio analítico a una situación genuina de partido).

Ejemplo: Después de una serie de ejercicios de pases, se pasa a un juego de práctica de retención del balón (5:5 + 2 comodines), a tres toques de balón en una superficie de juego delimitada. Luego se modifican las dimensiones del campo para variar el tipo de pases.

- La técnica no se deberá entrenar en estado de gran fatiga (particularmente en los jóvenes), ya que, en caso contrario, se registrará un bajón en el nivel técnico del jugador, así como una disminución de su motivación y confianza.
- En la edad de la formación (16–18 años), cuando se adquieren los conocimientos básicos, el entrenamiento técnico “bajo presión” en estado de fatiga favorece la experiencia real de partido (estrés de competición, necesidad de autoconfianza).
- En dicha edad, es ventajoso que el entrenamiento técnico se realice en el contexto de los trabajos tácticos, en función del sistema de juego del equipo y de su organización (técnica de bloques).

“Como gesto técnico, el pase es la esencia del lenguaje futbolístico en el terreno de juego, y de la comunicación lúdica.”

## c) El papel clave del entrenador en el aprendizaje técnico

- En los jugadores jóvenes, la dirección técnica es tan importante, o incluso más, que el trabajo táctico:
  - La sesión de entrenamiento técnico debe prepararse óptimamente.
  - La técnica se puede aprender; requiere la aplicación de principios metodológicos y pedagógicos:
    - **demostrar – explicar**  
El jugador debe aprender a llevar a cabo un ejercicio y el por qué del mismo, debiendo estar, a su vez, convencido de su eficacia. Por consiguiente, la claridad de la demostración y la calidad de la ejecución son particularmente importantes.
- Organización y formación de grupos
  - Utilizar espacios o superficies de juego que permitan numerosos toques de balón.
  - Constituir grupos homogéneos (es decir, en términos del nivel de los jugadores).
  - Corregir y estimular.
  - Para optimizar la motivación, se deberá prestar atención a la calidad y a la eficacia de la ejecución de los ejercicios.
  - Intervenir en el momento oportuno (¡todo un arte!).
  - Ofrecer informaciones precisas en cuanto a los objetivos (mantener la calma, dar seguridad y ser convincente).

### Ejemplo de factores determinantes de técnicas que requieren corrección – el remate:

- Recibir la información necesaria (el jugador debe llevar la cabeza elevada)
- Elección de la técnica adecuada (la superficie de contacto que se ha de utilizar)
- Estabilidad de piernas/ apoyo (juego de piernas, pases cortos)
- Posición del cuerpo
- Posición de la pierna de apoyo
- El pie rematador (pie firme)
- Paso por encima del balón
- Golpear suavemente el balón en seco (con la parte inferior de la pierna)
- Calidad de carrera, salir hacia el balón para controlarlo (evitar pases largos)
- Dosificación del juego del balón (diferenciación)

- La motivación del jugador
 

Si se conduce correctamente el entrenamiento, y los jugadores trabajan activamente, con entrega y eficacia, serán ellos mismos quienes desearán intensificar los ejercicios técnicos. La creatividad técnica de los jóvenes (por ejemplo: dejarlos ejecutar sus propios gestos técnicos) propiciará igualmente la motivación.
- El control de la conducta del jugador (elección táctica y ejecución técnica) por intermedio de vídeos es un medio de aprendizaje complementario muy útil si se lo utiliza convenientemente, al igual que la observación de la forma de jugar de futbolistas renombrados (como referencia técnica, modelo).

## **d) La entrega de los jugadores a nivel mental deberá ser más elevada**

- Insistir en la necesidad de estar alerta, de concentración, de perseverancia, de espontaneidad, de autonomía y de creatividad:
  - Proponer ejercicios específicos que desarrollen la fuerza mental (juego libre en superficies de juego reducidas).
  - Buscar y enfocar soluciones técnico-tácticas mediante juegos de práctica: ataque contra defensa.
  - Invertir tiempo en la individualización del entrenamiento (cada jugador trabajará por cuenta propia en sus cualidades, así como en sus defectos).
  - Estimular a los jugadores a asumir riesgos, a osar jugadas nuevas; no se los debe limitar mediante consignas demasiado restrictivas.
  - Permitir que los jugadores practiquen individualmente situaciones a balón parado (jugadas o maniobras estudiadas).
  - Recompensar al equipo que anota un gol a continuación de una acción notable o una jugada o gesto técnico “excepcional”.
  - Solicitar a los jugadores reflexionar sobre su rendimiento:
    - “¿Cómo explicas tu imprecisión cuando has cambiado tu juego?”
    - “¿Qué te ha bloqueado después de controlar la pelota?”
- Alentar a los jugadores a la visualización mental (memorizar los gestos técnicos que deben efectuar, pensar en victorias pasadas, en las habilidades técnicas de jugadores “modelo”), y a hablar entre ellos.

## **e) El entrenamiento técnico requiere regularidad y un programa continuado como parte de todo el proceso de entrenamiento**

- Aumentar progresivamente las sesiones en las que se enfatiza el trabajo sobre la técnica.
- Integrar ciclos técnicos en los mesociclos de entrenamiento.

Ejemplo: Ciclo de 4 semanas para mejorar los centros y la recepción del balón/empalme delante de la meta contraria. Dicho trabajo puede completarse y combinarse progresivamente con otros elementos de juego como el desarrollo de la táctica, de la condición física o de las cualidades mentales.

### **Ver esquema 8, capítulo 9, Planificación del entrenamiento.**

- El entrenador podrá planificar las sesiones de entrenamiento individualizado en base a una continua evaluación del progreso de sus jugadores.
- Se recomienda trabajar en forma selectiva la técnica propiamente dicha en sesiones individuales a partir del momento en que el jugador manifiesta interés en dicho entrenamiento y comprende la necesidad del mismo.

- Razones para un bajón en la motivación durante una sesión de entrenamiento técnico:
  - El jugador no comprende el ejercicio (o el juego de práctica)
  - El ejercicio es demasiado fácil o demasiado complejo
  - Falta de progreso en la metodología
  - Insistir demasiado tiempo en un ejercicio determinado
  - Las correcciones son imprecisas o demasiado vagas
  - Insuficiente sensación de éxito o carencia de eficacia en la sesión de entrenamiento
  - Poco apoyo o estímulo en las sesiones
  - Se espera demasiado tiempo entre los ejercicios
  - Estado de fatiga demasiado elevado
  - Entrenador agresivo, autoritario
  - El entrenador no favorece la creatividad, la asunción de riesgos
  - El entrenador es muy quisquilloso

### En resumen:

Si bien la mejor forma de aprender a jugar al fútbol es jugando, no se deberá renunciar a la adquisición específica de las habilidades técnicas o técnico-tácticas a través de ejercicios analíticos (el gesto técnico se descompone en sus elementos básicos y luego se automatiza en ejercicios técnicos) y en situaciones simuladas de partido real. Se deberá hallar un conveniente equilibrio didáctico entre el ejercicio propiamente dicho y la forma global del mismo para confrontar al jugador con todas las situaciones reales de partido.

→ **Por último, será siempre la habilidad técnica de los jugadores la que aporte la victoria del equipo.**

## **1.2 Algunas recomendaciones esenciales relativas a la preparación física de los jóvenes futbolistas**

No obstante que el período de aprendizaje en la etapa de la formación previa sea el momento propicio para el entrenamiento técnico y técnico-táctico, es importante que en esta fase se cimenten igualmente los fundamentos atléticos y físicos de los jóvenes futbolistas. Cabe precisar que el entrenamiento de los jóvenes futbolistas no es una mera versión reducida del entrenamiento de adultos, si bien –como se mencionara en uno de los capítulos anteriores– el entrenador debe considerar rigurosamente las etapas de la evolución síquica y física de los niños y adolescentes en el momento de elegir los ejercicios, métodos y la forma de organizar los grupos de trabajo. Sin embargo, como este desarrollo o crecimiento varía de un individuo a otro (debido al estilo y el ritmo de vida), el entrenador deberá ser consciente de que no puede tratar a todos los jugadores de la misma manera, ya que el aparato locomotor (osamenta, cartílagos, tendones y ligamentos) es aún muy frágil, particularmente en la etapa de la pubertad (12-15 años). Por otra parte, el entrenador deberá saber dosificar el entrenamiento de la resistencia (vías aerobia y anaerobia), a fin de evitar problemas de metabolismo, particularmente de índole cardíaca.

Como la velocidad y la fuerza se han convertido en elementos esenciales en el fútbol contemporáneo, el desarrollo de la fuerza ha obtenido gran importancia en los recientes años. Además, debido a motivos de prevención y para posibilitar un entrenamiento de fuerza de calidad en los jóvenes, apenas finalice su fase de crecimiento, es indispensable prever –ya en la etapa de la formación previa– un entrenamiento de fortalecimiento muscular, utilizando su propio peso corporal.

Finalmente, el entrenador deberá insistir en que los factores relacionados con la condición física puedan combinarse, con la mayor frecuencia posible, con el entrenamiento de la técnica. El entrenamiento, integrando el balón, deberá considerarse como un aspecto prioritario en la etapa de la formación previa, mientras que el trabajo sobre la condición física se planificará recién para la fase de la formación propiamente dicha (16-18 años), de acuerdo con los factores físicos a desarrollar.

### **El desarrollo de las capacidades de resistencia**

- La resistencia básica (capacidad aerobia) tiene una enorme influencia sobre todas las cualidades de la resistencia. Además, su efecto benéfico sobre la salud es un hecho innegable, al igual que su acción preventiva de accidentes y lesiones. Del mismo modo, favorece considerablemente la recuperación, así como la holgura técnica. Por lo tanto, el entrenamiento de la resistencia deberá orientarse, al comienzo, hacia el incremento de dicha resistencia básica y de la capacidad aerobia (70-80% de la FCm).
- Los jóvenes que juegan regularmente al fútbol y que practican otros deportes, estarán en condición de desarrollar fácilmente dicha resistencia básica. Los ejercicios continuos con la pelota, los entrenamientos por intervalos y los juegos de práctica son todos medios efectivos para desarrollar la resistencia básica.
- Trabajando a intensidad moderada (70-80% de la FCm), se construye la capacidad aerobia básica, todo el sistema orgánico y el corazón. De los 12-13 años en adelante, en los entrenamientos se deberán incorporar sesiones cotidianas de juegos de práctica y ejercicios integrados (conducción de la pelota, ejercicios de pases, y situaciones propias del juego real).
- La potencia aerobia (PA), que influye la deuda cardíaca, se desarrollará progresivamente de los 14-15 años en adelante, mediante entrenamientos por intervalos e intermitentes, habituando al organismo a trabajar en estado de fatiga (80-90 de la FCm). En el entrenamiento específico de la resistencia (aerobia-anaerobia), se incluirán igualmente juegos de práctica en superficies de juego reducidas (3:3/4:4/5:5).
- Un óptimo trabajo de la resistencia en la edad de la pubertad determinará la capacidad de rendimiento del jugador en su vida futura, ya que a dicha edad existe una enorme capacidad de esfuerzo y mayor tolerancia al mismo (Weineck, 1990).

## El desarrollo de la velocidad

- La velocidad es un factor decisivo en el fútbol moderno y se debe entrenar ya a una temprana edad –entre 9 y 13 años–, sobre distancias cortas (10-20 m) y con largas pausas, ya que el sistema nervioso central no se “moldea” antes de alcanzar la plena madurez.
- Los ejercicios de la técnica de carrera (coordinación y movimiento), como saltar con elevación de rodillas, el juego de piernas, los cambios de dirección y los ejercicios con el balón representan la base del desarrollo de la velocidad en los jóvenes futbolistas, a diferencia del entrenamiento de un corredor neto, donde se da particular énfasis al movimiento armónico entre los brazos, el cuerpo y las piernas.
- Combinado con el entrenamiento de la velocidad, el entrenamiento de la técnica ayudará a los jugadores a conseguir la velocidad óptima (entrenamiento de velocidad integrado).
- La velocidad de reacción (vivacidad, explosividad) se entrena mediante ejercicios lúdicos (concursos, juegos), especialmente en las sesiones de resistencia aerobia, a fin de favorecer igualmente la motivación. El entrenamiento integrado con balón permite simular situaciones reales de partido (por ejemplo: pique vertiginoso de 5 m, concluido con un remate a la meta, o con un pase preciso).
- La fuerza de la velocidad y la resistencia de la velocidad (anaerobia) se practican mediante carreras largas (80 a 100 m) a partir de los 16 ó 17 años, en relación directa con el entrenamiento de la fuerza, y mediante situaciones propias de un partido.
- Una vez iniciado el entrenamiento del rendimiento (16-17 años de edad), los jóvenes podrán igualmente trabajar sobre una alta velocidad repetitiva (capacidad anaerobia láctica), mediante carreras intensas, con o sin balón.
- Finalmente, es absolutamente imperativo respetar los intervalos entre los esfuerzos realizados (es decir, entre repeticiones y series), a fin de garantizar una completa recuperación (frecuencia cardíaca 110-100) de la capacidad de rendimiento, y para que el trabajo sobre la velocidad sea eficiente.

## El desarrollo de la fuerza

- El período prepubertario (12-14 años de edad) es ideal para desarrollar la fuerza general (avizorándose una construcción armoniosa). Los ejercicios para los músculos de sostén (parte superior del cuerpo) son indispensables para los niños. En esta primera fase, se recomienda el método de la fortificación muscular, a título de introducción para el entrenamiento de la fuerza.
- Progresivamente, alrededor de los 15 ó 16 años (dependiendo de los jugadores), se podrá introducir el trabajo con pesas livianas, cuidando de no exceder el peso del cuerpo del jugador. Durante los ejercicios, se deberán tomar las precauciones necesarias, es decir, ejecución correcta de los movimientos, respetar las cargas prescritas y mayor supervisión de la sesión de entrenamiento. Es en este nivel que la individualización del entrenamiento se convierte en un factor esencial.
- El entrenamiento mediante brincos, botes, saltos (velocidad reactiva), saltos múltiples (pliometría) puede ser introducido progresivamente a partir de los 14-15 años. En vista de la fragilidad de las articulaciones musculares y de los ligamentos de los jóvenes futbolistas (rodilla, tobillos, aductores), se deberán tomar las precauciones pertinentes. De tal modo, este tipo de ejercitación deberá estar precedido de un calentamiento apropiado (coordinación) y de una tonificación de los músculos de sostén del tronco (abdominales y dorsales). Es indispensable introducir un pausa adecuada entre los ejercicios. Al término de la sesión, se deberá insistir en ejercicios de flexibilidad, de estiramiento progresivo y de descarga de la columna vertebral (flexibilidad + movilidad).

- En la categoría de los más jóvenes (10-12 años), los ejercicios con la cuerda de saltar y aros constituyen un excelente método para desarrollar la elasticidad muscular, la capacidad de reacción, e incluso la fuerza de velocidad. Permite, a su vez, trabajar la estabilidad (juego de piernas), la flexibilidad y la fuerza de los tobillos, incluida la coordinación. Representa una excelente preparación para los arranques, los piques y el dominio del balón.
  - Las carreras cuesta arriba (declives, laderas o escaleras) son otra forma complementaria simple que tienen efecto positivo sobre el desarrollo de la potencia muscular (fuerza de velocidad).
- El entrenamiento de la fuerza con los jóvenes requiere obligatoriamente la presencia de entrenadores especializados en este tipo de trabajo.

## El desarrollo de la coordinación (habilidades sicomotrices)

- La capacidad de coordinación, base de la técnica de movimientos, se desarrolla a una edad muy temprana en los niños, de los seis a los ocho años. Entre los nueve y doce, el desarrollo sicomotor comienza a estabilizarse.
- En la actualidad, el entrenamiento de la coordinación debe sustituir la falta de actividad física natural en los jóvenes, la ausencia de una verdadera educación corporal y, lamentablemente, la desaparición del fútbol callejero.
- Es imperativo que este tipo de entrenamiento sea de la más alta calidad para los jóvenes, particularmente durante el período del crecimiento, a fin de que puedan desarrollar mejor su equilibrio corporal, el sentido de ritmo –muy esencial en el fútbol– y el dominio del balón.
- La situación varía de una región del mundo a otro. Por motivos quizás de orden genético, morfológico, cultural, e incluso climático, un joven brasileño o africano tendrá siempre mejor sentido de coordinación y de ritmo que un joven europeo. No obstante, pese a dichas diferencias, se sabe que la capacidad de coordinación puede ser entrenada a todas las edades, y permite incrementar el nivel del repertorio técnico del futbolista.
- El desarrollo de las capacidades de coordinación debe integrarse regularmente en las sesiones de entrenamiento en la etapa de la formación previa de los jugadores. La introducción de la ejercitación técnica ayuda a desarrollar la capacidad básica de los movimientos (Ejemplo: trabajar el equilibrio, la estabilidad de piernas, la capacidad de diferenciación, y el ritmo, antes de comenzar con los ejercicios de remate, de pases largos, de centros y de remates a la meta). Con la finalidad de mejorar el repertorio técnico de los jóvenes, en las sesiones de entrenamiento se deberán incluir asimismo, con mayor frecuencia, ejercicios de habilidades sicomotrices.
- Los partidos o toda forma de juegos de práctica (en superficies de juego variadas, en espacios reducidos, con consignas específicas o con reglas determinadas, etc.) favorecen naturalmente el aprendizaje de las habilidades sicomotrices.
- Ciertas escuelas de fútbol han integrado en sus programas de entrenamiento sesiones específicas para el desarrollo de la coordinación y, con este fin, han contratado a entrenadores especializados (ejemplo: el Ajax Amsterdam).



## El desarrollo de la flexibilidad (elasticidad)

- Siendo una cualidad natural de los niños, la flexibilidad debe estar presente en todas las sesiones de entrenamiento, ya sea mediante diferentes juegos u otras actividades, a fin de fomentar la movilidad y la holgura de movimientos técnicos.
- Con la finalidad de prevenir lesiones articulares y musculares, se deberá optimizar el desarrollo de la elasticidad, particularmente en los aductores, los músculos flexores de la cadera, de los tobillos y de la rodilla. Asimismo, la flexibilidad de la columna vertebral asegura el equilibrio corporal, estimula una mejor movilidad del torso, y favorece el funcionamiento apropiado del sistema neuromuscular.
- En los adultos –pero más particularmente en los jóvenes en la etapa de crecimiento–, es indispensable ejercitar la flexibilidad tras el entrenamiento de la fuerza, de ejercicios de saltos y de la velocidad-fuerza. La fase de calentamiento es especialmente apropiada para trabajar sobre la flexibilidad.
- Para garantizar un trabajo eficaz de la flexibilidad en los jóvenes, se deberá procurar un equilibrio entre los ejercicios de estiramiento estáticos y la forma dinámica del estiramiento a través de movimientos. Si se lo planifica para el final de la sesión, el entrenamiento de la flexibilidad intervendrá sobre el relajamiento general de los músculos y el retorno al estado de relajación de los jugadores.
- Con finalidades educativas, el entrenador puede designar a un jugador para dirigir la sesión. Sin embargo, el entrenador deberá controlar la calidad de ejecución de los ejercicios exigidos.

### Esquema 4: Modelo de fases importantes en el desarrollo de la calidad atlética de los jóvenes

(según Martín, 1982)

Edad	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Coordinación</b>												
<b>Capacidad aerobia</b>												
<b>Potencia aerobia</b>												
<b>Velocidad</b>												
<b>Fuerza</b>												
<b>Flexibilidad</b>												

**Esquema 5: El desarrollo de las cualidades físicas de los jóvenes futbolistas**

	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD	COORDINACIÓN
<b>Fuentes energéticas</b>				
<b>Aerobia – Anaerobia (láctica – aláctica)</b>				
<b>Mejoramiento de las capacidades de coordinación, preparación y formación básica</b>				
<b>Edad 10 – 12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construir la resistencia básica</li> <li>• Resistencia aerobia (capacidad aerobia)</li> <li>→ Sin trabajo anaerobio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercitar la velocidad de reacción (con el balón)</li> <li>• Ejercicios en distancias cortas</li> <li>• Frecuencia de movimientos técnicos</li> <li>→ Juegos</li> <li>→ Competiciones con el balón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenamiento generalizado</li> <li>• Movilidad de la columna vertebral</li> <li>• Ejercicios dinámicos</li> <li>• Trabajo sobre la flexibilidad con el balón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquisición de capacidades de coordinación básicas: – O.R.D.R.E.</li> <li>• Expansión del repertorio técnico (variedad de movimientos)</li> <li>• Ejercicios de carreras, circuitos de coordinación</li> </ul>
<b>Entrenamiento de las cualidades físicas básicas y de la coordinación</b>				
<b>Edad 13 – 15</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalecimiento muscular por condicionamiento con pesas ligeras</li> <li>• Ejercicios de brincos y saltos múltiples</li> <li>• Aprendizaje de movimientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenamiento de la velocidad – de reacción y de ejecución</li> <li>• Ejercicios de carreras</li> <li>• Entrenamiento de velocidad integrada</li> <li>→ Competiciones, carreras con cronometraje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Período de evolución morfológica</li> <li>• Mantenimiento de la flexibilidad</li> <li>• Evitar las sobrecargas (estimulaciones demasiado largas)</li> <li>• Trabajo específico con y sin el balón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidación de lo aprendido</li> <li>• Incrementar el repertorio técnico</li> <li>→ Pérdida de coordinación debido a la evolución morfológica</li> <li>• Entrenamiento separado e integrado</li> </ul>
<b>Entrenamiento y desarrollo específico – Individualización del entrenamiento</b>				
<b>Edad 16 – 19</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de la potencia aerobia (PA) y de la potencia aerobia máxima (PA-max)</li> <li>• Desarrollo de la vía anaerobia láctica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo sobre la velocidad aláctica y láctica</li> <li>• Trabajo sobre la resistencia-velocidad, con pausas activas</li> <li>• Secuencias de gestos técnicos y combinación de juego a plena velocidad</li> <li>→ Duelos 1 : 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenimiento de la flexibilidad</li> <li>• Ejercicios de estiramiento pasivo</li> <li>• Ejercicios dinámicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las capacidades de coordinación pueden incrementarse aún en esta fase</li> <li>• Desarrollo de secuencias (adaptación, dirección)</li> <li>• Entrenamiento integrado</li> </ul>

## 2. El reclutamiento de talentos

El reclutamiento de talentos es una de las grandes prioridades de los clubes de élite que pueden ofrecer óptimas condiciones de formación a los jóvenes.

Para numerosos clubes “pequeños”, la formación de jóvenes talentos ha de constituir asimismo una política que deben seguir con realismo y perseverancia. Será justamente de entre uno de estos jóvenes talentos, –formados en sus filas– que surgirá un día la figura estelar que los clubes de renombre querrán fichar.

Los jugadores talentosos no se encuentran “a la vuelta de la esquina”. Es gracias a una observación minuciosa, metódica y paciente que el “ojeador” profesional descubre la piedra preciosa.

Un jugador talentoso:

- es aquél que saca a relucir en la cancha una de sus genialidades, de las que no disponen los demás. ¡El talento es un 20% de don innato y un 80% de duro trabajo!

“Bajo talento deportivo entendemos la predisposición –superior al promedio– de protagonizar grandes actuaciones deportivas”.

Röthig, 1983

### Algunos detalles que confirman el talento

#### El jugador

- Características antropométricas (altura, peso, estructura corporal)
- Dependiendo de la edad del jugador o de su puesto en el equipo, este criterio adquiere gran importancia en la actualidad. En efecto, ciertas personas consideran efectivamente que es el criterio principal para seleccionar a un jugador.
- Dominio del balón, holgura técnica
- Variedad en los gestos técnicos
- Velocidad de ejecución
- Sentido táctico (inteligencia de juego)
  - visión de juego clara y rápida
  - buen sentido de ubicación
  - la habilidad de elegir la jugada apropiada
- Atributos físicos
  - resistencia (aerobia/anaerobia)
  - estilo holgado de carrera
  - fuerza dinámica

#### Personalidad (conducta)

- Motivación, placer de jugar, de entrenarse
- Voluntad para aprender, para progresar
- Disposición al rendimiento
- Facilidad de contacto con otras personas
- Disposición para asumir responsabilidades
- Capacidad de liderazgo y espíritu de lucha
- Carácter fuerte
- Concentración, determinación
- Espíritu creativo

Pese a que el jugador talentoso disponga de aptitudes superiores al promedio, es indispensable que dichas habilidades puedan desarrollarse integralmente. Pueden surgir momentos de decaimiento, difíciles de detectar (es decir, bajón en el rendimiento por diferentes razones: depresión latente, debilidad de carácter, aversión al esfuerzo prolongado, rápida pérdida de la motivación, lagunas educativas, etc.) que frenan seriamente el progreso del jugador, o que incluso llegan al punto de impedir que pueda superar los obstáculos que hallará en su sendero hacia el fútbol de élite.

Esta situación demuestra que el reclutamiento, particularmente prematuro, de jugadores talentosos puede entrañar sorpresas a medio o largo plazo.

Un reclutamiento de calidad no se limita únicamente a la detección de talentos en un partido y a un catálogo de criterios determinado. El cazatalentos debe observarlos en numerosos partidos, en diferentes situaciones (comportamiento en el campo durante entrenamientos, partidos, con sus compañeros, con el entrenador, así como fuera del ambiente futbolístico, con sus padres, sus amigos) para asegurarse de sus predisposiciones sicomotrices, físicas y mentales, que le permitirán seguir un desarrollo progresivo con el fin de alcanzar el nivel deseado.

Si bien se calcula con una duración de 8 a 10 años para alcanzar una óptima formación deportiva, resulta muy difícil definir el período exacto hasta triunfar al máximo nivel. En los pasados capítulos, se ha podido constatar que los jóvenes futbolistas no se desarrollan todos al mismo ritmo, ni pueden someterse todos a las mismas cargas de entrenamiento, ni al mismo régimen de formación de una preparación deportiva exigente. Todos estos aspectos son igualmente parámetros que pueden frenar la evolución de un futbolista talentoso.

Por consiguiente, un verdadero concepto de reclutamiento debe extenderse más allá de una mera detección de jóvenes talentos y de su transferencia a un club. Se deberá poder garantizar la continuidad de su desarrollo, favorecer su completa evolución y potencial, y ofrecerle una estructura de formación seria y un entorno socio-educativo de calidad.

“Se puede disponer de una óptima estructura de reclutamiento, de perfectas instalaciones y excelentes programas, pero la llave de la exitosa formación sigue siendo el entrenador”.

Ejemplo: Los criterios que se utilizan para reclutar jóvenes talentos en la escuela del Ajax Amsterdam, Holanda

**T** – Técnica  
**I** – Inteligencia  
**P** – Personalidad  
**S** – Velocidad (speed)

“El talento gana partidos; el trabajo en equipo y la inteligencia, ganan los campeonatos”.

Michael Jordan, 1994

## ¿Cómo se recluta adecuadamente?

- Contratar un cazatalentos de calidad y con experiencia.
- Establecer criterios de selección adaptados en función de la edad de los talentos.
- Observar múltiples partidos (local y visitante).
- Saber observar la conducta del jugador durante los partidos y los entrenamientos.
- Conversar con el jugador y sus padres.
- Contactar el club o el lugar donde juega el joven talento.
- Someter al jugador a pruebas de aptitudes específicas:
  - Examen médico-deportivo (asegurarse de su estado físico y síquico general)
  - Pruebas técnicas y tácticas (según los criterios del club interesado)
  - Examen mental (para evaluar la motivación, la personalidad y el carácter del jugador)
  - Otros

## La ficha de evaluación

Las habilidades de un jugador talentoso pueden evaluarse mediante un vídeo (partido, grabación específica), o una ficha de evaluación (lista de chequeo), la cual puede ser utilizada también por el mismo jugador para medir su propio progreso (autoevaluación).

Ver Esquema 6 adjunto

## Algunos criterios eventuales

- Sabe el jugador:
  - ¿correr con y sin la pelota?
  - ¿pasar la pelota?
  - ¿controlar la pelota en la recepción?
  - ¿dominar el balón?
  - ¿driblear y amagar?
  - ¿jugar con ambos pies?
  - ¿superar una marcación?
  - ¿desmarcarse?
  - ¿posicionarse adecuadamente?
- Tiene el jugador:
  - ¿una conducta apropiada (en la victoria, en la derrota)?
  - ¿influencia sobre el juego y sus compañeros?
  - etc.
- Posee el jugador:
  - ¿un físico apto para el fútbol?
  - ¿suficiente fuerza para el mano a mano (1:1)?
  - ¿buena visión de juego?
  - ¿habilidad en el juego de cabeza?
  - ¿una actitud positiva?

- Está el jugador en condición de:
  - ¿ganar los duelos directos?
  - ¿marcar goles?
  - ¿crear ocasiones para otros?
  - ¿tomar la decisión correcta en el momento oportuno?
  - ¿controlar hábilmente la pelota y pasarla de primera con precisión?
  - ¿detenerse bruscamente en plena carrera, con el balón a los pies, y reanudar la carrera a toda velocidad?
  - ¿rematar con precisión en situaciones a balón parado (buen disparo en tiros libres)?
- Otros criterios
  - de acuerdo a la experiencia del cazatalentos.

## En conclusión

Sería un error creer que un joven futbolista talentoso (de 13-14 años de edad) progresará sin inconvenientes, una vez reclutado. El camino al éxito es largo y sinuoso, sin olvidar que para que ello se realice, el jugador deberá entrenar y trabajar duro, y perseverar.

Los jóvenes talentos de la actualidad disponen frecuentemente de la motivación precisa para progresar, pero carecen generalmente del carácter necesario para ello. A fin de estar seguros de que los jóvenes reciban las mejores posibilidades para imponerse y alcanzar su pleno desarrollo en el fútbol, es esencial que dichos juveniles se adhieran a un club que funcione con una verdadera estructura de formación, y que sean confiados a la responsabilidad de un cuerpo técnico de alta calidad.

El joven jugador deberá reclutarse de acuerdo al gran potencial que representa y no meramente para “reforzar” un equipo. A menudo se recluta en virtud de criterios dudosos, poco “científicos” (Ejemplo: el jugador ha rendido bien un día determinado, el cazatalentos se ha dejado llevar por emociones instantáneas, se recibieron informaciones falsas o incompletas, etc.).

→ **¡Atención! El verdadero talento se halla frecuentemente oculto.**

## Esquema 6

### Los criterios de evaluación de talentos

NOMBRE Y APELLIDO: .....

Posición:  Portero  Zaguero lateral  Volante  
 Marcador central  Centrocampista  Atacante

Calificación: 1: muy bueno 2: bueno 3: mediocre 4: débil

#### Técnica

	1	2	3	4
Juego con ambas piernas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Control orientado (recepción y pase)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amague y dribleo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Remates a la meta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juego de cabeza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carga / marcación (tacle)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Condición física

	1	2	3	4
Fuerza (explosiva)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Velocidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Resistencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flexibilidad (movilidad)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Táctica (calidades cognoscitivas)

	1	2	3	4
Inteligencia de juego (visión)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conducta o juego ofensivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conducta o juego defensivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Coordinación

	1	2	3	4
Orientación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ritmo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Capacidad de diferenciación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reacción	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Equilibrio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Cualidades mentales

	1	2	3	4
Concentración	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voluntad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perseverancia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Confianza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Disposición al riesgo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Creatividad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Entorno social

	1	2	3	4
Comunicación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conducta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carisma / personalidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seriedad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Compañerismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Estado físico

	1	2	3	4
Constitución (estatura : .....) )	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fecha: .....



### 3. La individualización del entrenamiento para mejorar las capacidades individuales

Los entrenadores de hoy día reconocen unánimemente la importancia de la individualización del entrenamiento, tanto a nivel físico, como táctico y mental. El rendimiento de alto nivel, cada vez más especializado, no puede concebirse sin ella.

**Definición:** La individualización es la adaptación de la técnica deportiva y de los métodos de entrenamiento a las particularidades de cada jugador.

En otras palabras, se trata de un entrenamiento diferenciado en función de las capacidades y necesidades personales de los jugadores, a fin de mejorar las habilidades adquiridas, y ayudarles a alcanzar objetivos de entrenamiento específicos, como por ejemplo, el desarrollo de la fuerza.

La individualización del entrenamiento despliega todo su potencial y ventajas, particularmente durante el entrenamiento específico de las diferentes posiciones en el equipo, cuando se trabaja sobre las habilidades técnicas y los aspectos tácticos (Ejemplo: entrenamiento de los atacantes en centros y remates a la meta).

En un programa de formación, en el cual el desarrollo individual del jugador es prioritario, el empleo de sesiones de entrenamiento específicos individualizados constituye una forma de organización necesaria en la actualidad, si se desea mejorar el desarrollo de los jóvenes ya desde la edad de la formación previa.

#### El entrenamiento individual

- **En la sesión de entrenamiento colectivo**

- Trabajo en grupos, en estaciones, por posiciones, con ejercicios específicos para cada tipo de jugador.
- Esta forma de entrenamiento requiere la ayuda de uno o más asistentes para dirigir la sesión.

Ejemplo: Un grupo trabaja en ejercicios técnico-tácticos, otro en juegos de práctica. A continuación, los grupos invierten dicha actividad.

- **Sesión individual separada**

- Sesión de entrenamiento complementario individualizado en función del jugador (perfeccionamiento de sus cualidades, corrección de su conducta táctica, etc.)
- La sesión puede realizarse como parte integrante del programa de entrenamiento semanal, el mismo día que la sesión de entrenamiento colectivo, a una hora diferente, o en otro día.
- Se puede celebrar igualmente una sesión diaria, antes o después del entrenamiento colectivo, según las necesidades o la motivación del jugador.

Ejemplo: Sesión individual de fuerza (parte superior del cuerpo) antes de la sesión de entrenamiento colectivo

Entrenamiento de gestos técnicos específicos al término de la sesión

(Jean-Pierre Papin, antiguo goleador de la selección francesa, solía practicar sus legendarias voleas delante de la meta al final de una sesión)

- **Sesión específica individualizada**

- Sesión de entrenamiento en pequeños grupos de máximo 4 a 6 jugadores
- Sesión especial según el tipo de entrenamiento requerido con objetivos específicos
- Sesión planificada en un ciclo de entrenamiento, como complemento o sustitución de una sesión de entrenamiento colectivo

Ejemplo: Sesión específica para un grupo talentoso de jugadores individuales o para los delanteros; entrenamiento de situaciones a balón parado.

## Ejemplos de sesiones específicas

- Entrenamiento técnico (perfeccionamiento de las habilidades individuales)
- Entrenamiento de la coordinación (ejercicios de carreras)
- Entrenamiento por posiciones (guardameta, atacantes, etc.)
- Entrenamiento de los bloques (bloque defensivo, mediocampo, etc.)
- Entrenamiento de la fuerza muscular (programa individualizado)
- Entrenamiento y ejercicios de recuperación (jugadores lesionados, en baja forma, etc.)
- Entrenamiento de las capacidades mentales (trabajo individual sobre la concentración, la confianza, la voluntad)

La sesión específica individualizada permite igualmente ejercitar las habilidades individuales difíciles de entrenar con todo el equipo, y perfeccionar otras capacidades de rendimiento.

Según el jugador o los jugadores, el entrenador dirigirá la sesión acentuando aspectos precisos, y elegirá ejercicios específicos en los cuales podrá introducir paulatinamente variaciones (el número de repeticiones, el ritmo de la ejecución, el aumento del grado de dificultad, imprimir presión sobre los jugadores, o incluir acciones particulares, etc.).

De esta manera, se optimiza el proceso de aprendizaje: más contactos con la pelota, presencia constante del entrenador entre los jugadores, mejor contacto humano, correcciones más individualizadas, o sea, más precisas, críticas directas con reforzamiento positivo (*feedback*), mayor motivación de los jugadores [incremento de la confianza]).

Como las cualidades de ejecución son primordiales en la etapa de la formación previa y en sesiones con orientación hacia el entrenamiento de la técnica o de las posiciones, el entrenador puede convocar a un jugador del primer equipo para que efectúe demostraciones prácticas (modelo de conducta y de experiencia técnica).

Ejemplo: Sesión de entrenamiento para los atacantes, con el goleador del equipo profesional protagonizando los ejercicios.

Las sesiones de entrenamiento individualizado se integran óptimamente en los programas de formación, particularmente para futbolistas talentosos y jóvenes esperanzas.

## Ejemplo de una sesión específica de entrenamiento (duración 60')

<b>Objetivos:</b>	Perfeccionar las habilidades técnicas básicas: acento sobre el control orientado del balón y los pases (cortos y largos)	
<b>Nº de jugadores:</b>	6 (centrocampistas y zagueros laterales)	
<b>Contenido:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de coordinación básica (separados e integrados)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– trabajar las piernas y el ritmo</li> <li>– recepción (control) de la pelota y secuencias de movimientos con 2 jugadores</li> </ul> </li> <li>• Ejercicios técnicos con tres jugadores                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Control orientado, apoyo y pase</li> </ul> </li> <li>• Situaciones reales de partido                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– cambio de frente y definición</li> </ul> </li> <li>• Juegos malabares individuales                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– el número de veces que se golpea el balón en el aire (pie derecho e izquierdo) durante 2 minutos</li> </ul> </li> <li>• Ejercicios de estiramiento                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– dirigidos por uno de los jugadores</li> </ul> </li> </ul>	<p>20 min</p> <p>15 min</p> <p>15 min</p> <p>5 min</p> <p>5 min</p>

Dicho entrenamiento puede planificarse como parte de un ciclo semanal, con una o dos sesiones por semana, dependiendo del tipo de entrenamiento, del nivel de los jugadores y del programa general de formación.

Puede constituir igualmente una interesante variante para los jóvenes con un programa escolar muy intenso.

Ejemplo: Sesión organizada entre los cursos escolares de la mañana y la tarde (11.30 – 12.45 horas)

“Los jugadores más dotados deberán colocarse en situaciones de aprendizaje que exijan reflexión, voluntad y coraje.”

Erwin Hahn, 1987

## 4. El centro de formación

En varios países con una fuerte tradición futbolística, el concepto de centro de formación existe ya hace varios años. Estos centros representan la base de reformas para mejorar la formación de jóvenes futbolistas, así como una de las razones para los grandes triunfos deportivos de algunas selecciones nacionales y clubes de países como Argentina, Francia, Holanda y España, entre otros.

Dichos centros de formación pueden estar dirigidos por un club o por una asociación nacional a nivel regional o nacional, o ser incluso patrocinados y apoyados por empresas privadas.

Cada uno de ellos funciona según una filosofía de formación propia, adaptada a las exigencias culturales y educativas del país o de la región, a las tradiciones del club o a las ideas personales de los dirigentes. El funcionamiento depende, asimismo, de los medios financieros a disposición.

Sea como fuere, los centros de formación constituyen un importante pilar en el desarrollo del fútbol y, sobre todo, un instrumento para poder ofrecer una mejor formación deportiva a los jóvenes futbolistas que desean alcanzar la cumbre en el mundo del fútbol. Ofrecen igualmente un gran apoyo en la gestión de las actividades deportivo-académicas de los jóvenes, facilitando particularmente una estrecha colaboración entre las partes involucradas, y proporcionando soluciones para una planificación que ofrezca el balance apropiado entre las diferentes actividades de aprendizaje.

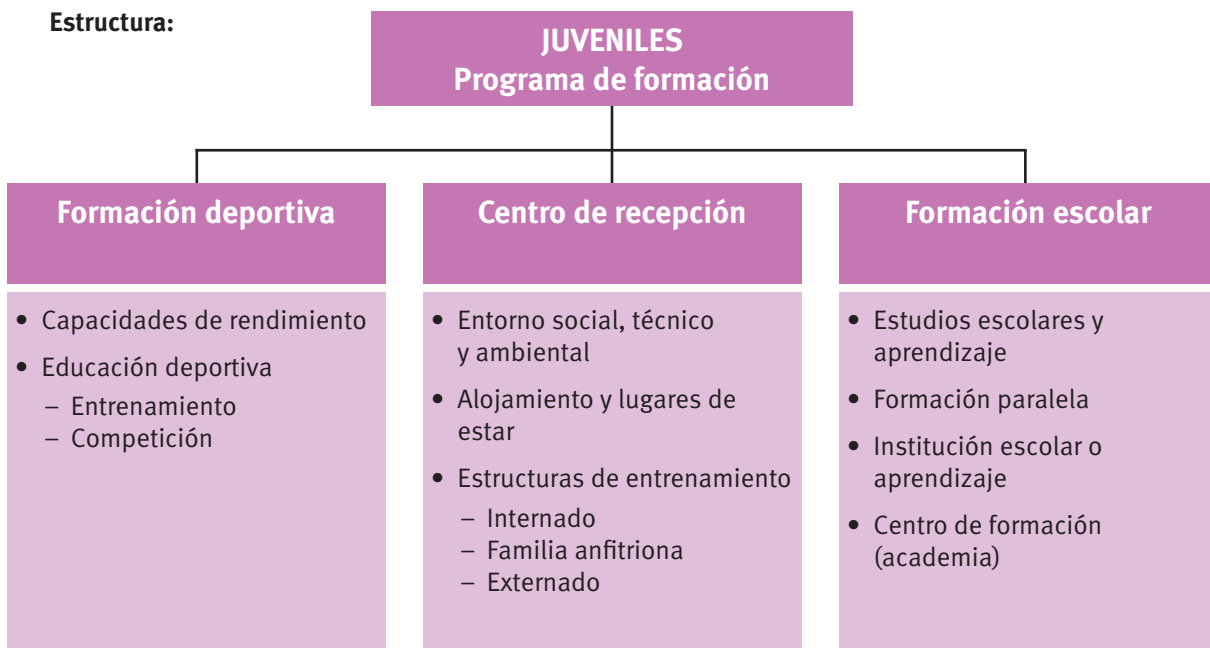
En el presente capítulo, se proponen algunas ideas para la estructuración, la organización y el funcionamiento de dicho tipo de institución educativa y de formación.

### El centro de formación

#### Objetivos:

- Ofrecer a los jóvenes una formación que propicie el desarrollo educativo y deportivo.
- Favorecer un mejor entorno y continuidad de formación de los jóvenes.
- Optimizar los procesos de aprendizaje y los programas de formación.

#### Estructura:



## Estructura del entorno social:

- Director del centro
  - Administración
  - Personal de recepción (acogida)
  - Personal responsable del alojamiento y del material
- Responsable técnico
  - Personal técnico
  - Estructura médica
- Responsable escolar
  - Enseñantes
  - Coordinador pedagógico
  - Relaciones con la escuela

## Centro de recepción:

- Edificio principal ↔ Centro de formación
  - Administración
  - Área de alojamientos
  - Centro médico
  - Salas de cursos (estudios)
  - Vestuarios
- No es indispensable alojarse en el centro. Los jóvenes pueden alojarse en sus casas con sus familias o con familias anfitrionas. Francia, por ejemplo, prefiere el sistema de internados, mientras que Holanda opta preferentemente por alojar a los jóvenes en familias anfitrionas.

## Instalaciones de entrenamiento:

- Terreno(s) de entrenamiento
- Otros campos de juego, con césped natural o césped artificial
- Equipamiento y material de entrenamiento indispensables para asegurar un buen trabajo

## Escuela/formación escolar:

- Los jóvenes del centro de formación acuden a escuelas públicas o a institutos escolares privados, en las inmediaciones del centro.
- Los cursos escolares se imparten directamente en el centro de formación por enseñantes especializados, contratados por el centro, o puestos a disposición por la escuela.
- Los jóvenes inscritos en cursos escolares acuden a una escuela pública o privada. Aquéllos que no asistan a la escuela seguirán un programa especial en el centro mismo, bajo la responsabilidad y dirección de enseñantes e instructores especializados.

**Programa de formación deportiva:**

- Dependerá de la edad y del nivel de los jugadores y estará adaptado a los objetivos de aprendizaje.

**Puntos primordiales en el programa:**

- Desarrollo individual de las capacidades de rendimiento por intermedio de entrenamientos y competiciones.

Los juveniles jugarán con el equipo de fútbol del centro de formación (club, centro regional, centro nacional), el cual participa en competiciones oficiales.

Ejemplo: Campeonato nacional o competición internacional.

Es igualmente posible que los juveniles se reintegren a sus respectivos clubes los fines de semana, a fin de disputar los partidos de campeonato (particularmente los jugadores en la etapa de la formación previa).

- Desarrollar otros conocimientos y habilidades (sociales, culturales, deportivos)
  - planificación de su carrera
  - planificación de su preparación
  - momentos de ocio
  - otros

**Jóvenes practicantes**

→ Estos jóvenes se eligen según el concepto y los objetivos del centro de formación:

- Centro de formación (fútbol + estudios)
- Academia (fútbol + entorno escolar)
- Escuela de fútbol (fútbol + escuela para niños)
- Centro de entrenamiento (solamente fútbol)
- Otros

→ Se les seleccionará según los siguientes criterios:

- Habilidad deportiva general (experiencia, nivel)
- Evaluación y tests específicos
- Motivación y actitud mental
- Nivel escolar (para determinar si están en condición de seguir un curso u otra forma de formación)
  - Edad mínima: 12-13 años
  - Edad máxima: 16-18 años
  - Número: Dependerá del concepto y de las posibilidades del centro

**Programa anual:**

- El programa anual dependerá del calendario de competiciones y del calendario escolar
- Dependerá igualmente de las orientaciones deportivas y los objetivos del centro

## Esquema 7: Ejemplo de un programa semanal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DE MAÑANA</b>						
Escuela	<b>Entrenamiento</b>	Escuela	<b>Entrenamiento</b>	Escuela	<b>Entrenamiento</b> o desplazamiento	
	Teoría	<b>Entrenamiento</b>	Teoría			
	Práctica		Práctica			
<b>DE TARDE</b>						
Escuela	Escuela	Reposo	Escuela	Deberes personales	<b>Partido</b> o Reposo	<b>Partido</b> o Tarde libre
<b>Entrenamiento de recuperación</b>	<b>Entrenamiento</b>	Otras actividades		<b>Entrenamiento</b>		

El futuro del fútbol, tanto de los países como de los clubes, pertenecerá a aquéllos que dispongan de las mejores escuelas de fútbol, con estructuras de formación y programas adaptados a las exigencias del fútbol y de la sociedad.

Cabe señalar que, según las estadísticas de la FIFA, solamente el 1-2% de los futbolistas mundiales son profesionales y pueden vivir decentemente con lo que ganan, teniendo algunos de ellos incluso una existencia muy confortable. Todos los demás futbolistas practican el fútbol por placer al juego o por motivos físicos, morales y sociales. Algunos de ellos han seguido, durante varios años, una formación específica en centros de entrenamiento, sin haber podido triunfar en el fútbol profesional o haber podido mantenerse en dicho nivel por diferentes motivos (salud, motivación, vida familiar y profesional, o simplemente por la carencia de potencial para el fútbol de alto nivel).

De cara a estos problemas, resulta esencial que en toda formación de un futbolista se pueda considerar paralelamente un estudio específico o el aprendizaje de una profesión determinada u otro tipo de formación básica que le permita, un día determinado, ganarse la vida de otra forma.

Cada niño y todo joven deportista tienen el derecho de recibir una formación y una educación que le permitan afrontar la vida con confianza. Es precisamente en este espíritu que la FIFA percibe el papel educativo del fútbol.

“Mi entrenador en el Nápoli me dijo una vez que si no voy a la escuela, no jugaré nunca en el primer equipo”.

Fabio Cannavaro, capitán de la selección nacional italiana de 2003



En resumen:

## Esquema 8: Proceso de progresión de los jugadores durante la formación

