

3

El fútbol contemporáneo

1. El fútbol moderno	1
2. El juego contemporáneo	7
3. Reflexiones sobre el fútbol y la formación	10
4. El aprendizaje y la formación de jóvenes futbolistas	13

1. El fútbol moderno

Introducción

El fútbol experimenta una constante transformación, se extiende, se mundializa; los pequeños países comienzan a organizarse, las fronteras se abren a los jugadores, los equipos viajan, y la formación de los jóvenes futbolistas ha alcanzado nuevos niveles en varios países. En resumen, el fútbol se halla bien encaminado.

Desde el punto de vista del juego, el fútbol evoluciona vertiginosamente: evoluciona el juego en la cancha; evolucionan los asuntos relacionados con el juego y las competiciones; y, recientemente, se han igualmente observado avances en los factores humanos y en las estructuras que conducen a óptimos rendimientos.

Para comprender mejor dicha evolución y los asuntos relacionados con el fútbol en el tercer milenio, debemos echar una rápida mirada al estado actual del juego.

La evolución del juego

“Más veloz, más fuerte, más alto, más técnico”. Esta frase resume perfectamente la evolución del fútbol en el transcurso de los últimos años.

- La velocidad es superior. No sólo la velocidad de carrera, sino igualmente –y ante todo– la rapidez de ejecución de acciones básicas, como el control del balón, el pase o el remate.
- Los duelos directos son cada vez más empeñosos y obligan al jugador a desarrollar cualidades atléticas muy superiores a las del pasado.
- Indudablemente, el aspecto del juego que ha sufrido la evolución más marcante es la habilidad técnica. Todos los observadores presentes en la última Copa Mundial de la FIFA Corea/Japón 2002™, en el último Campeonato Mundial Juvenil de la FIFA 2003 y en el Campeonato Mundial Sub-17 de la FIFA 2003, han podido apreciar el alto nivel técnico exhibido por las mejores naciones futbolísticas.

La evolución táctica

La táctica tampoco ha escapado a la renovación global en el fútbol. En materia de sistemas de juego, han surgido nuevos planteamientos: 4-4-2, 3-5-2, 4-5-1, 3-4-3. Los sistemas efectivos y la manera de aplicarlos se modifican incluso durante el transcurso de un partido (3-5-2 en fases ofensivas, 4-4-2 en fases defensivas), según el resultado y la situación de juego en un partido determinado. Sin embargo, el cambio más notable fue el advenimiento del “fútbol total”, que implicaba un ritmo de juego más elevado.

La noción del fútbol total, creada hace un cuarto de siglo y preconizada con éxito, entre otros, por el rumano Stefan Kovacs, antiguo entrenador de la selección francesa y del Ajax Amsterdam, implicaba una presión continua, en todo instante.

Actualmente, se le otorga cada vez mayor importancia al cambio del ritmo de juego. Los conjuntos que se hallan en ventaja están en condición de controlar los tiempos del equipo, sabiendo cuándo acelerar y cuándo buscar la pausa, o jugar sosegadamente, para luego sorprender al adversario con mayor eficacia. Estas alternaciones del ritmo marcan frecuentemente la diferencia, creando brechas en una defensa generalmente herméticamente cerrada.

Los elementos tácticos del fútbol moderno han acrecentado la importancia y la calidad técnica de los atacantes, habiéndose enriquecido considerablemente su repertorio técnico y capacidad atlética, así como su contribución en el juego. Para ser eficaces, dichos jugadores deben ser explosivos y hábiles delante la meta contraria, además de veloces y dotados de un excelente juego de cabeza, como el brasileño Ronaldo, el inglés Owen, el francés Henry, el español Raúl – los grandes atacantes de la actualidad.

Sin embargo, se sobreentiende que la preponderancia de los jugadores creativos no ha sido afectada por el nuevo orden en el fútbol internacional. Los Platinis, Gascoignes, Laudrups, Rivaldos y aquéllos que los emulan tendrán siempre una influencia decisiva.

La evolución del jugador

La evolución del juego implica necesariamente que el jugador se adapte. Las cualidades que se exigen hoy día para triunfar al nivel más alto no tienen nada en común con aquéllas de hace más de una década.

- El jugador contemporáneo debe poseer una técnica perfecta, lo cual requiere esencialmente que los jugadores reciban una formación previa (12-15 años) y una formación (16-19 años) de alto nivel en su juventud. Es la fase ideal para mejorar su habilidad técnica y desarrollar cualidades específicas, tales como el remate, el juego de cabeza y el dribleo.
- Deberá desarrollar un agudo sentido táctico, a fin de asimilar las instrucciones básicas impartidas por el entrenador, pero conservando al mismo tiempo su capacidad de reacción y adaptación, que puede resultar decisiva durante un cambio de táctica en el transcurso de un partido.
- Deberá ser, ante todo, un atleta, un deportista completo de máximo nivel. Es indispensable que cuente con cualidades como velocidad, fuerza y capacidad de recuperación.
- Como la fuerza mental forma parte de la panoplia del ganador, el jugador deberá ser capaz de imponerse mentalmente, dominar las situaciones críticas, y estar en condición de superarse cuando la situación así lo exija.

La evolución de las competiciones y los factores implicados

En las pasadas décadas, los factores implicados en el fútbol, tanto desde el punto de vista deportivo como financiero, han experimentado un aumento sin precedentes. Obviamente, las grandes competiciones internacionales no han podido mantenerse indiferentes ante esta nueva tendencia. Como desde siempre es habitual en el fútbol, éste tuvo que adaptarse a las circunstancias.

• *Competiciones internacionales y nacionales*

La Copa Mundial de la FIFA, disputada cada cuatro años, continúa siendo el acontecimiento supremo en el mundo futbolístico, y es una especie de fotografía instantánea de las tendencias en curso. Efectivamente, es frecuentemente el punto de partida de nuevas orientaciones futbolísticas que repercutirán, al menos a corto plazo, en el entrenamiento y en la formación de jóvenes futbolistas – los futuros profesionales de nuestro deporte.

Los siguientes campeonatos de adultos, organizados por las diferentes confederaciones,

– Copa Africana de Naciones	– CAF	– África
– Copa América	– CONMEBOL	– Sudamérica
– Copa Asiática	– AFC	– Asia
– Copa de Oro	– CONCACAF	– América del Norte, Central y el Caribe
– Copa de Naciones	– OFC	– Oceanía
– Eurocopa	– UEFA	– Europa

que se disputan cada cuatro o incluso cada dos años, ofrecen igualmente considerables informaciones sobre la evolución del fútbol.

Incluso en el sector juvenil, las diferentes competiciones internacionales -particularmente los Campeonatos Mundiales Juveniles (Sub-20 y Sub-17)-, se han convertido en fuentes de importantes reflexiones sobre el futuro de las generaciones venideras.

Gracias a la calidad de su juego, el fútbol femenino adquirió igualmente una enorme popularidad. Las recientes competiciones internacionales son una prueba elocuente de ello.

Las competiciones internacionales de clubes han sufrido considerables cambios. La Liga de Campeones de la UEFA, la Liga de Campeones Africana, la Copa Libertadores y la Copa de Campeones de Asia se han convertido en verdaderos campeonatos con sistema de liga en lugar de eliminaciones directas. Se puede afirmar, sin duda alguna, que se trata de verdaderos campeonatos continentales.

La estructura de los campeonatos nacionales profesionales (Bundesliga, Ligue 1, Premier League, Primera División, Serie A) de los grandes países futbolísticos, con 18 a 20 clubes, imponen al jugador disputar 2 a 3 partidos por semana, sin mencionar las tradicionales copas nacionales, que permiten a los “chicos” enfrentarse a los “grandes”.

Como resultado de estas numerosas competiciones nacionales e internacionales, la FIFA introdujo un calendario internacional de partidos, válido mundialmente, con el fin de mejorar la coordinación de todas las competiciones. Según dicho calendario, los jugadores internacionales han de disputar el siguiente número de partidos durante una temporada:

- 46 partidos de clubes (campeonato/copa nacionales)
- 16 partidos en competiciones de clubes de confederaciones (competiciones de clubes de la UEFA, Copa Libertadores, etc.)
- 12 partidos internacionales

A ello se agregan 4-5 semanas de vacaciones.

• **Los desafíos del fútbol**

Uno de los mayores desafíos del fútbol contemporáneo y futuro es cómo manejar la afluencia masiva y, generalmente, desmedida, de considerables sumas de dinero en todos los niveles. El vertiginoso aumento de los derechos de transmisión televisiva, los crecientes intereses de los patrocinadores, el desarrollo de la mercadotecnia y las operaciones de relaciones públicas altamente profesionales, así como la cotización de ciertos clubes en la Bolsa (particularmente en Inglaterra) han conducido a incrementar considerablemente los fondos de los clubes profesionales. Los efectos resultantes de ello se han sentido particularmente en el mercado de las transferencias.

Sin duda alguna, una tal afluencia financiera en la caja de los clubes es un hecho satisfactorio, siempre y cuando el dinero pueda ser utilizado para desarrollar el fútbol. No obstante, el riesgo de abuso de los fondos es tanto mayor cuanto mayores sean las sumas involucradas.

Sería suicida oponerse a dicha evolución económica. Utilizado en el momento oportuno, el dinero puede ayudar a incrementar la calidad de nuestro deporte a largo plazo. Cuanto más atractivo sea el producto, tanto mejor será el espectáculo que pueda ofrecer, lo cual, a su vez, mantendrá el interés del público. Sin embargo, la calidad del espectáculo no será una garantía de éxito si no se adaptan ciertas reglas, y si no se realizan innovaciones en ciertos sectores del fútbol. La constante innovación es un elemento crucial.

Si no existe audiencia, no habrá fútbol. Si no existe espectáculo, no habrá audiencia. Y si no existe una formación de jugadores de calidad, no habrá partidos espectaculares. Ahora bien, el dinero contribuye obviamente a la excelencia de la formación. Sabemos todos que una infraestructura apropiada, un cuadro administrativo eficiente e instalaciones adaptadas adecuadamente son factores claves para una formación exitosa. Pero todo ello es muy costoso.

En resumen, sí al dinero, pero prioridad al juego. El nivel del juego y los ingresos de dinero deben seguir una curva ascendente similar. Ello representa, indudablemente, un enorme desafío, pero toda visión sana del porvenir debe estar acompañada del interés profesado por la ética deportiva.

De modo que debemos aplaudir las numerosas campañas organizadas en todos los niveles a favor del juego limpio y de la deportividad (fair play) en todo el mundo.

El desarrollo de los factores humanos y estructurales del juego

A veces se tiende a creer que el éxito y el triunfo dependen únicamente del rendimiento de los jugadores. Ello es demasiado simple. De alguna forma, el fútbol es el producto terminado de una relación entre los jugadores, y aquéllos que los entrenan y los atienden.

El antiguo entrenador de la selección nacional francesa, Michel Hidalgo, subrayó dicho concepto con persistencia cuando dijo: “Hoy día, las exigencias que resultan de la excesiva cobertura del fútbol por los medios informativos significa que la aparición pública del entrenador se extienda más allá del terreno de juego. Debe poder contar con la ayuda de asistentes competentes para estar en condición de asumir otras funciones, como por ejemplo, las relaciones con los dirigentes u otros funcionarios del club, así como con los medios de comunicación y los patrocinadores”.

En dicho entorno, el entrenador desempeña un papel indiscutible. Es él quien define frecuentemente el estilo de juego del equipo. Será él, quien decida, cuando se halle confrontado al eterno dilema de jugar un fútbol espectáculo o atenerse únicamente al resultado. Actualmente, se tiende a jugar un fútbol ofensivo, especialmente desde la introducción de nuevas reglas relativas al pase hacia atrás al guardameta, a la regla del fuera de juego o a la obtención de tres puntos por una victoria. El profesionalismo que se exige del entrenador, las calificaciones requeridas para ejercer su profesión han acentuado su estatus y su influencia en el juego. Pese a que el entrenador no será jamás un “creador de milagros”, puede intervenir en los parámetros del rendimiento:

- **Liderazgo:** un equipo necesita líderes – el entrenador y uno de los jugadores. Este último es un líder moral, que dispone de una fuerte personalidad, capaz de imponerse sin vacilación. Es, de cierta manera, el enlace entre el entrenador y sus compañeros. Lamentablemente, no se les encuentra frecuentemente. De manera que es menester formarlos a partir de su juventud.
- **El equipo:** se pueden identificar siete diferentes tipos de jugadores en un equipo: el líder, el goleador, el todoterreno (el “pulmón” del equipo), el creador, el jugador de engranaje, el jugador de apoyo, y el “protector”. El rendimiento del equipo se incrementará si se puede optimizar la interacción entre todas estas funciones.
- **Capacidad táctica:** a veces sucede que los equipos modifican su sistema de juego incluso durante el transcurso de un partido. Por esta razón, los jugadores del futuro deberán disponer de un agudo sentido de conciencia táctica. Educar y capacitar a los jugadores en este sentido es, sin duda alguna, un elemento crucial en el proceso de desarrollo.
- **Mentalidad:** en este sector se ha de realizar aún una intensa labor. A partir de ahora, la formación deberá basarse en tres ejes equivalentes: técnica, táctica y personalidad.
- **Dirección técnica:** básicamente, existen tres tipos de dirección técnica, utilizados en la actualidad: la dirección técnica libre (no se imparten instrucciones precisas), la dirección técnica dirigida (se dan órdenes), y la dirección técnica creativa (se efectúan sugerencias, sin imponerse). El fútbol del mañana requiere una intensificación de la dirección técnica creativa. La noción “dirección técnica creativa” implica situaciones de entrenamiento y ejercicios que permiten diferentes soluciones. Ello permitirá que los jugadores manejen la situación por sí mismos. El entrenador utiliza claramente un método con menos intervenciones, y la creatividad practicada en las sesiones de entrenamiento repercutirá inevitablemente en el partido.
- **El artista:** más que nunca, el fútbol moderno debe ofrecer suficiente espacio para los jugadores creativos, capaces de decantar la balanza en favor de su equipo con una de sus genialidades individuales. Por consiguiente, habrá que alentar a este tipo de jugador y respaldar el desarrollo de su talento. Al respecto, una cifra ilustra mejor que palabras el enorme valor de dichos jugadores: el 30% de los goles que se marcan es producto de acciones individuales. ¡Pero cuidado! El artista debe someterse al juego de su equipo.

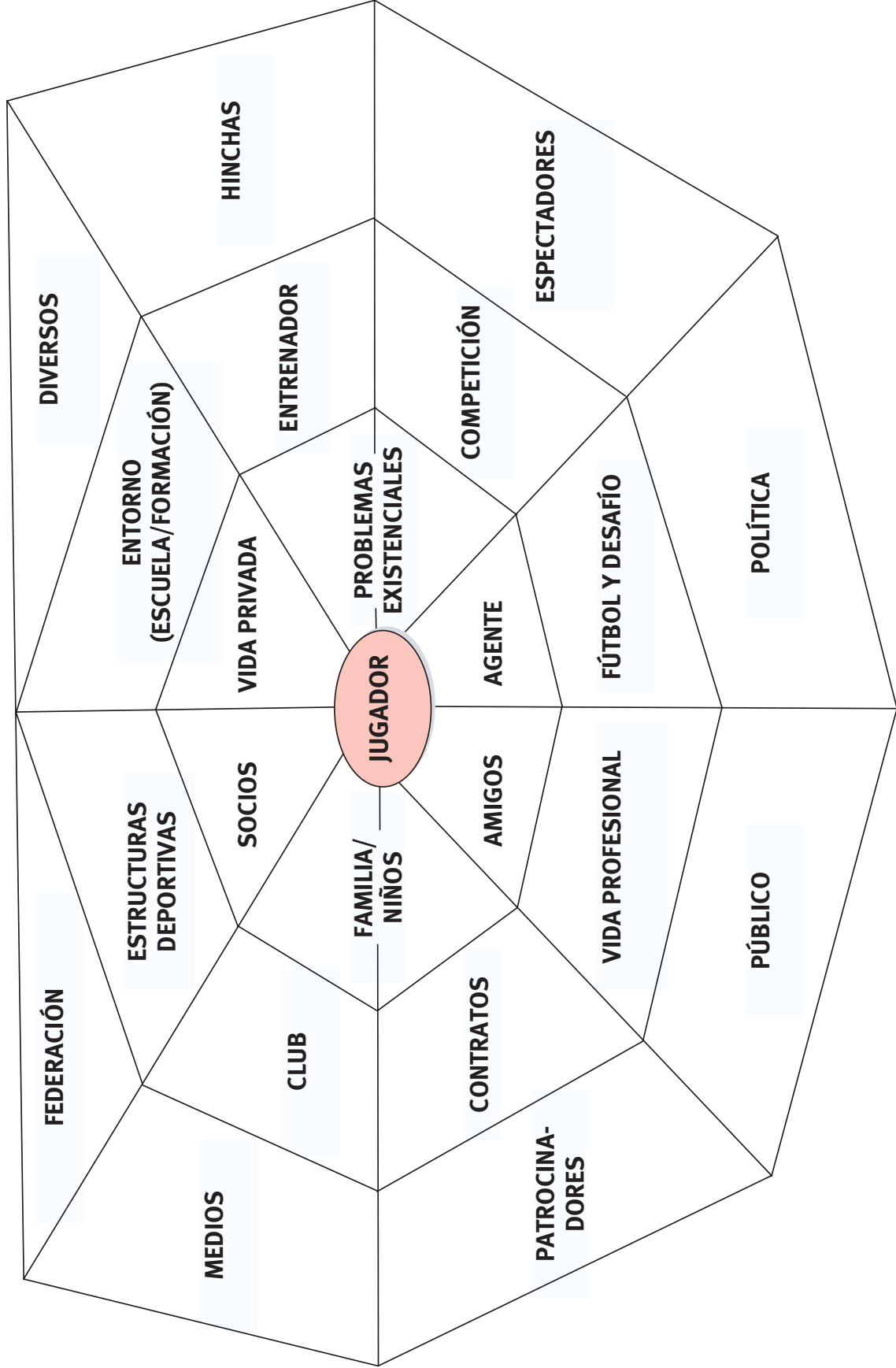
- **El equipo detrás del equipo:** Como hemos visto, el fútbol moderno no se limita únicamente al terreno de juego. Se deberán considerar asimismo varios otros parámetros adicionales. Enumeramos a continuación tres categorías de personas que influyen, de cerca o de lejos, en la vida de un equipo:
 - la gente en la cancha (jugadores, cuerpo técnico, personal médico)
 - los dirigentes, los patrocinadores, los medios de comunicación, los hinchas (factores marginales)
 - los “enemigos” del juego y los parásitos

Por lo tanto, el entrenador deberá

- rodearse con un eficiente “equipo detrás del equipo”: los entrenadores asistentes, los preparadores físicos, los médicos, los kinesiólogos, los jefes de prensa, el utilero y los secretarios del equipo. Todos ellos deben protegerlo y apoyarlo, asumiendo responsabilidades para los aspectos vinculados con la preparación del juego y con las relaciones humanas;
- comportarse de tal manera que, de cara a la excesiva cobertura mediática en el fútbol, se convierta en una figura primordial en su club. Ello presupone que sea capaz de responder juiciosamente en las entrevistas después de los partidos, que disponga de una capacidad de reacción y análisis rápida, y que pueda afirmarse como un director técnico extraordinario, con una fuerte y rica personalidad;
- ser innovador, con una mente despierta.

El concepto de la formación, es decir, la adecuada capacitación y entrenamiento de entrenadores, de sus equipos técnicos e incluso de los equipos administrativos, resulta ser un piedra fundamental en la pirámide del fútbol contemporáneo y futuro.

Gráfico 1: Factores marginales en el fútbol contemporáneo



2. El juego contemporáneo

Análisis general técnico y táctico

Copa Mundial de la FIFA 2002, Campeonato Mundial Juvenil 2003 y Campeonato Mundial Sub-17 2003 de la FIFA

• **Los sistemas de juego**

- Básico: 4-4-2, 3-5-2, 3-4-3 (tres líneas)
- Variaciones: 3-4-1-2, 4-2-3-1, 4-1-3-2, 5-3-1-1 (cuatro líneas)
- Sistemas de juego variables con estructuras flexibles; cambio de sistema, dependiendo del resultado o de la situación del partido.
- Juego defensivo: los equipos cambian de 4-4-2 a 5-4-1 ó de 3-5-2 a 4-4-2.
- Juego ofensivo: los equipos cambian de 3-4-3 a 3-2-5 ó de 4-4-2 a 3-3-4.
- En el transcurso de un partido, se plantea ya sea un sistema de juego rápido, haciendo circular el balón en el terreno contrario, en busca de la definición, o se opta por ceder la iniciativa al adversario, acosándolo para obligarlo a jugar rápido el balón y, una vez despojado del mismo, salir en contraataque individual o colectivamente.
- Los jugadores polifuncionales, capaces de ocupar varias posiciones, tendrán una considerable ventaja en el futuro. Ello no significa que un defensor tenga que jugar de atacante, sino que deberá estar en condición de pasar de una situación defensiva a una acción ofensiva. Alternativamente, un atacante deberá acosar a los defensores adversarios apenas pierda la pelota, o un centrodelantero deberá estar en condición de desenvolverse en toda la línea de ataque. Dicha polivalencia no sólo implica la habilidad táctica, sino igualmente una habilidad técnica –mediante acciones apropiadas (p.ej., suministrar un pase preciso tan pronto haya controlado el balón)– así como una capacidad mental, que le permita conmutar rápidamente de la defensa al ataque o viceversa.

¿Deberá adaptarse el jugador al sistema de juego o el sistema de juego al jugador?

La cuestión quedará siempre abierta.

• **Defender y atacar – ¿en qué forma?**

El sistema defensivo más común es la marcación en zona con tres o cuatro defensores, o a veces, la marcación directa al hombre en zona (marcación mixta).

- Se utiliza un líbero – particularmente en equipos juveniles.
- La mayoría de los equipos defiende generalmente con dos líneas: la defensa y el mediocampo.
- Una línea media con cuatro o incluso cinco hombres, con dos centrocampistas defensores (recuperadores) en la zona de canalización (eje central) o solamente un jugador delante de la defensa (pivote), capaz de provocar el error del adversario y de asegurar el engranaje entre la defensa y el ataque (líbero adelantado).
- Los atacantes (ambos o uno sólo) se colocan delante de la pelota y agobian al adversario para obligarlo a jugar rápido el balón.
- Algunos equipos descargan totalmente a los atacantes (a uno o ambos) de las tareas defensivas; defienden con 8 ó 9 hombres.
- Muchos equipos renombrados practican el pressing, especialmente en la zona central y en los flancos.
- Se encima (presiona) al portador del balón con dos o tres jugadores, o incluso colectivamente, mediante líneas apretadas, compactas y móviles.
- El pressing requiere una gran capacidad física y, ante todo, resistencia (potencia aerobia).

El sistema de ataque más común es la combinación tradicional de dos atacantes en punta o uno en punta y el otro rezagado (Morientes/Raúl, Batistuta/Totti).

- Se utilizan frecuentemente ataques en profundidad, veloces carreras diagonales (15 a 20 mts.), cambios de frente, cambio de posiciones, irrupciones individuales, el uno-dos.
- Como el eje central de la cancha es generalmente una zona defensiva, el creador del juego tiende a abrirse por las bandas (Zidane, Figo, Beckham, Verón, Olembe).
- Se ha modificado la posición del antiguo nº 10, que operaba detrás de los atacantes. No obstante, la influencia de un orquestador de juego, inteligente, con visión de juego y capacidad de dictar el ritmo del juego, sigue siendo crucial para un equipo.
- Las maniobras de ataque pueden variar de rápidas combinaciones entre 3 ó 4 jugadores, a pases largos a los atacantes, a la espalda de la defensa contraria.
- Los mediocampistas centrales o incluso los volantes derecho e izquierdo suelen apoyar el despliegue ofensivo. De ello resulta un ataque con cuatro delanteros cuando los centrocampistas actúan de punteros. El 20% de los goles anotados en la Copa Mundial de la FIFA Corea/Japón 2002 fue producto de contraataques armados desde la mitad de campo del equipo atacante (conmutación de la línea media al ataque).
- Contraataque individual por uno o dos jugadores, o contragolpes colectivos, extremadamente veloces, con 3 a 5 jugadores (Brasil, Senegal).
- La habilidad individual continúa siendo uno de los elementos clave del fútbol, que marca la diferencia. Puede tratarse de una genialidad técnica, de una irrupción individual (gambeta, finta, remate), o de una situación a balón parado (jugada estudiada).

• **Los factores técnicos y mentales**

- La capacidad de jugar defensivamente con los espacios reducidos y la presión del adversario exigen incrementadas capacidades agudas: habilidades técnicas (p.ej. precisión milimétrica en los pases) y cualidades físicas (particularmente velocidad física, capacidad de reacción, velocidad de acción), así como fuerza mental (capacidad de decisión, determinación, confianza en sí).
- Las cualidades técnicas en la máxima categoría de juego son más altas que nunca, incluso entre los jóvenes (sub-17). Se ha registrado un considerable progreso en este nivel después de las últimas competiciones mundiales (2000-2003), especialmente en el control orientado, juego de pases, el dribleo, la finta y el remate.
- La utilización de diferentes métodos de contacto para dominar el balón (parte interior o exterior del pie, empeine, punta o talón, los dos pies, cabeza) se ha convertido en un aspecto predominante en el momento de decidir en relación con una jugada técnica y velocidad de ejecución (Rivaldo, Zidane, Roberto Carlos).
- El progreso técnico y táctico, así como una mejora en la preparación mental, particularmente entre los jóvenes, les permiten:
 - › Resistir a la presión
 - › Concentrarse óptimamente durante el partido
 - › Confiar en sí en situaciones difíciles
 - › Ser resolutos en el juego y delante de la meta contraria
 - › Beneficiarse de una mejor preparación mental

- **La condición física**

Durante la Copa Mundial de la FIFA Corea/Japón 2002™, se ha podido observar una gran diferencia en la condición física de los equipos. Hemos notado que:

- La velocidad, la resistencia, las maniobras y los arranques explosivos son cada vez más importantes.
- La intensidad del juego, las maniobras ofensivas, los arranques desde la defensa, el cambio de los tiempos del equipo exigen una capacidad de resistencia (aerobia y anaerobia) cada vez mayor.

“Fue la ejercitación de la capacidad de resistencia de los jugadores que permitió al equipo de Corea mantener el intenso ritmo de juego – agotando sin tregua al adversario.”

Guus Hiddink, antiguo entrenador de la selección de la República de Corea

- La estructura atlética, la fuerza, y el tono muscular del jugador constituyen la base de la velocidad y de su potencia, y representan un arma psicológica durante los duelos.
- La coordinación (la capacidad de moverse con agilidad) es la clave de la rapidez de ejecución de los gestos técnicos y maniobras de juego.

3. Reflexiones sobre el fútbol y la formación

Al leer los informes y las estadísticas de la FIFA de 2001-2002, y al observar el fútbol que se juega en todo el mundo, podemos afirmar que nuestro deporte se encuentra bien encaminado, que abarca a todo el planeta, que mantiene su popularidad, que las jóvenes naciones están en pleno desarrollo y que algunas de ellas rivalizan ya incluso con los “grandes” del fútbol.

El juego propiamente dicho evoluciona, progresa tácticamente, es cada vez más rápido, se anotan más goles y los talentos se imponen cada vez más. Sin embargo, los especialistas opinan que aún se puede incrementar las cualidades técnicas de los jugadores, su sentido táctico y su enfoque mental.

Dichas constataciones refuerzan nuestro concepto de que la preparación de los jugadores, particularmente la formación previa y la formación de jóvenes futbolistas, las cuales han experimentado un enorme auge en los últimos años, deberán ocupar un lugar más prioritario en nuestros programas de desarrollo.

“El fútbol se ha equilibrado. La fuerza y la velocidad no dejan de aumentar; la preparación física es cada vez más intensa, pero las tácticas siguen siendo las mismas. La técnica y la calidad individual del jugador marcan la diferencia”.

Luiz Felipe Scolari, entrenador de Brasil en el Mundial 2002

En otras palabras, el fútbol deberá asegurarse de seguir manteniendo en el futuro la espectacularidad y las emociones generadas en la actualidad por jugadores como Zidane, Ronaldo, Del Piero o Figo, o, en el pasado, por astros como Beckenbauer, Cruyff, Platini o Maradona.

Debemos perseguir una política de formación exigente, pero con un horizonte amplio. El fútbol debe ser una escuela de la vida en el sentido amplio de la palabra, no sólo como vehículo para formar jugadores profesionales, sino igualmente para ayudar a los jóvenes a desarrollar su personalidad (inteligencia, cultura, sociabilidad).

Enseñar a los jóvenes a formarse, ayudar a que sus talentos “escondidos” se exterioricen, permitiéndoles que hagan lo que deseen con sus cualidades, son las tareas nobles y educativas del entrenador-educador del futuro.

Con esta idea en mente, es indispensable poner aún mayor énfasis en el desarrollo individual del joven jugador, respetando su edad de crecimiento, su ritmo de aprendizaje y el nivel del potencial natural ya adquirido.

En el entrenamiento, es importante comenzar por **la técnica**, base indispensable de toda progresión del joven futbolista, además del factor motivador. Debemos incrementar su repertorio técnico, su confianza con el balón, enriquecer su técnica durante el movimiento, corriendo a gran velocidad o bajo presión del adversario. Únicamente entonces se pasa a la preparación física y a la táctica colectiva – y no vice-versa, como es aún muy frecuente en los programas de formación contemporáneos. ¿Es que acaso alguien no sabe que los jugadores técnicamente dotados practican un fútbol atractivo y espectacular? Dichas cualidades las han adquirido en tempranas fases de la formación juvenil.

Al período de infancia, la llamada “edad de oro” del desarrollo sicomotor, sucede la etapa de la formación previa (12-15 años de edad); es en esta fase que se desarrolla la habilidad deportiva, es decir, la técnica y la base técnico-táctica. Luego sigue la etapa de la formación (16-19 años de edad), en la que se entrenan las capacidades específicas del rendimiento.

Dicho énfasis general en la formación constituye la base del nuevo programa técnico de desarrollo con los siguientes objetivos principales:

- Incrementar la formación de los jóvenes futbolistas mediante una mejor calidad de entrenamiento e instrucción. Los jugadores deben encontrarse en el centro del proceso (ver gráfico 2, página 12).
- Desarrollar la capacitación y el perfeccionamiento de los entrenadores, particularmente de aquéllos que trabajan con jóvenes futbolistas en la fase de aprendizaje.
- Desarrollar y mejorar las estructuras del personal técnico, las condiciones de entrenamiento y los programas de formación.

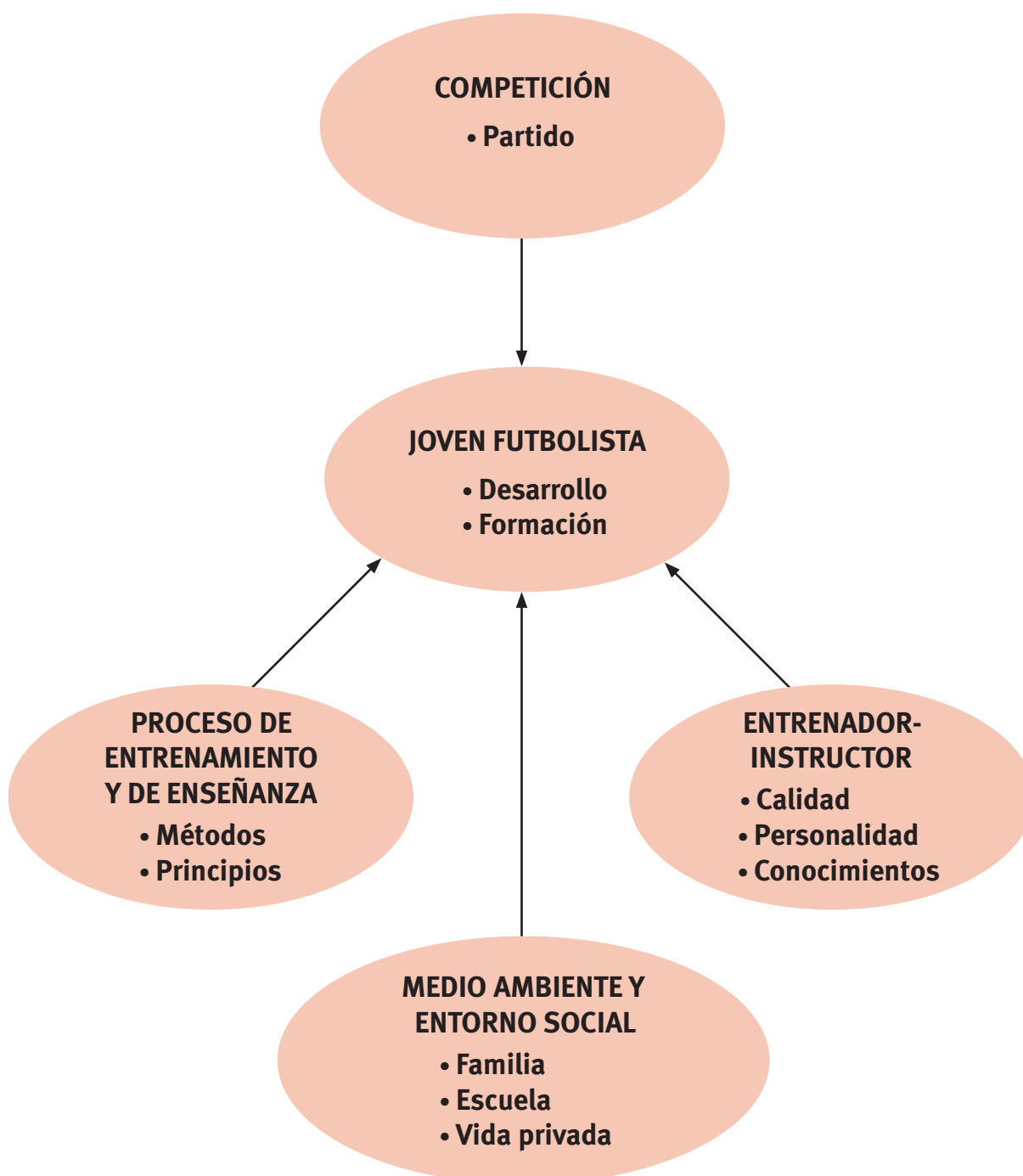
En las siguientes páginas proporcionamos recomendaciones y orientaciones técnicas con la intención de promocionar la formación de los jóvenes futbolistas del mañana.

“El talento no estalla súbitamente a los 25 años de edad. El buen jugador es hábil desde su infancia. Los errores se cometen frecuentemente en la etapa básica de la formación. Los entrenadores son responsables, ya que se consideran directores técnicos de equipos profesionales”.

Johann Cruyff, 1994

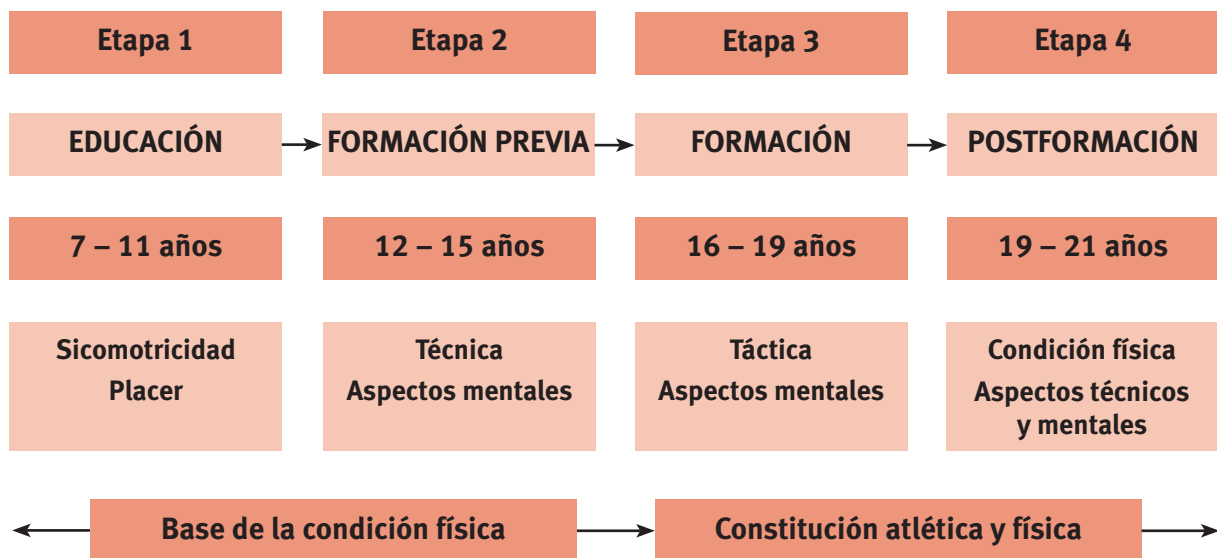


Gráfico 2: El enfoque formativo del joven futbolista



4. El aprendizaje y la formación de jóvenes futbolistas

Continuo de aprendizaje



Las edades de las etapas de aprendizaje mencionadas son meramente indicativas. Varían según el desarrollo del joven y de su nivel de juego.

- La formación y, particularmente, la formación previa son etapas de aprendizaje determinantes. Por lo tanto, los lineamientos y los objetivos del entrenamiento, que hemos desarrollado en los siguientes capítulos, atañen esencialmente a estas dos etapas.
- Etapa 1 Educación: el descubrimiento del balón y del juego mediante el hecho de jugar, y las bases sicomotrices, con y sin balón, son elementos fundamentales en el proceso educativo.
- Etapa 4 Postformación: concierne a los jóvenes futbolistas entre los 19 y 21 años de edad. Aunque no hayan finalizado totalmente su formación, particularmente a nivel físico y mental, han sido convocados ya a jugar en el primer equipo de su club. Para esta importante etapa, abogamos por un programa individual específico a fin de mejorar aún más la capacidad de rendimiento del jugador, la virtud que no puede entrenar con el primer equipo, ni con los profesionales.

Todas las informaciones y recomendaciones presentadas en las siguientes páginas no tienen validez si no están acompañadas de una dirección técnica de calidad, adaptada al jugador, al equipo y a los objetivos del entrenamiento.

Nota: En el capítulo 10 **El jugador del mañana** se proponen adicionales informaciones metodológicas amplias concernientes a la preparación de jóvenes futbolistas.

Los principales puntos de énfasis en el entrenamiento y los objetivos de aprendizaje –los aspectos técnicos y tácticos, físicos, psicológicos y educativos–, se ilustran en los gráficos 3 y 4 siguientes.

Grafico 3: Lineamientos del entrenamiento y objetivos de aprendizaje: *Aspecto técnico-táctico*

Aspecto técnico	Aspectos técnicos y tácticos	Aspecto táctico colectivo
<p>→ Control individual del balón</p> <p>Desarrollar e incrementar</p> <ul style="list-style-type: none"> • El repertorio de habilidades técnicas y la confianza del jugador con el balón • La capacidad de coordinación • El control y el dominio de la pelota: bajo presión, a alta velocidad, en estado de fatiga, bajo carga del adversario • Los gestos técnicos en pleno movimiento <ul style="list-style-type: none"> – Recepción del balón, control y pase de primera – dribble, finta, variedad de centros – empalme (con la cabeza, los pies) y conclusión – juego directo (1, 2 toques) • Velocidad de ejecución de los movimientos (reacción adecuada y rápida) <p>Metodología de entrenamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Del jugador con el balón al duelo 1:1 • Ejercicios individuales, luego con compañero, como apoyo técnico • Variaciones de ejercicios simples, con movimientos y ritmo dinámicos, buscando progresivamente la velocidad óptima • Capacidad de coordinación y gestos técnicos, utilizando todas las partes del cuerpo (pies, resto del cuerpo) • Jugador con el balón, buscando eficacia y creatividad <p>→ Entrenamiento mediante ejercicios progresivos, estaciones, circuitos técnicos, concursos técnicos y juego</p>	<p>→ Gestos técnicos en situaciones de partido</p> <p>Desarrollar e incrementar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las cualidades técnicas de defensa y ataque en situaciones de partido • Las capacidades cognitivas (sentido táctico), el comportamiento táctico individual • La transición rápida de la defensa al ataque o viceversa • El cambio del ritmo de juego • La relación táctica entre los jugadores y las líneas de formación (ataque, mediocampo, defensa) • El juego en zona, como base del aprendizaje táctico • La comprensión general y la cultura de juego <p>Metodología de entrenamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • De 2:1, 2:2 a 4:4, 5:4 a 9:9, situación de juego real • Situaciones y acciones de juego real, con cambios de ritmo • Ejercicios con situaciones de juego variadas para incrementar la concentración y las cualidades cognitivas • Ejercicios repetitivos progresivos, sin adversario o adversario pasivo, luego activo o semi-activo con ritmo de partido; buscar la velocidad de ejecución • Juego, ejercicio, juegos de práctica • Variar las áreas de juego para el mismo formato de juego • Jugar en superioridad e inferioridad numérica • Alentar la confianza del jugador e incitarlo a asumir riesgos 	<p>→ Integración del jugador en el equipo</p> <p>Desarrollar e incrementar</p> <ul style="list-style-type: none"> • La actitud táctica en el partido, en el sistema y en la organización táctica • La polivalencia táctica en el juego, en las líneas de formación (ataque, mediocampo, defensa) y en la transición del ataque a la defensa y viceversa • La polivalencia en el juego en zonas, en los sistemas mixtos • Los cambios tácticos, de sistemas y de organizaciones de juego • Las situaciones a balón parado (jugadas ensayadas): técnica y táctica <p>Metodología de entrenamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por líneas de formación a todo el equipo con 10 u 11 jugadores, de 7:6 a 9:9; 11:1, 11:4 a 11:11 • Juegos de práctica y ejercicios tácticos con organización de juego • Ataque contra defensa o viceversa <p>Por ejemplo: una defensa de 6 hombres contra un ataque de 7 u 8 jugadores, o un equipo de 11 jugadores que practica el armado de juego contra una defensa de 6 hombres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego simple o con instrucciones • Promover la comprensión y la automatización tácticas • Utilización de videos, análisis del partido

Gráfico 4: Lineamientos del entrenamiento y objetivos de aprendizaje: aspecto técnico-táctico

Aspecto atlético y físico	Aspecto psicológico y mental	Otros aspectos a incrementar
<p>→ Capacidades sicomotrices y atléticas del rendimiento</p> <p>Desarrollar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una preparación física óptima • Las exigencias básicas atléticas y físicas generales y específicas • La prevención de lesiones • El control del estado del rendimiento <p>→ La consideración del desarrollo físico y de la edad</p>	<p>→ Actitudes mentales de rendimiento</p> <p>Incrementar</p> <ul style="list-style-type: none"> • La preparación mental de los jugadores • El conocimiento de los factores psicológicos que influyen el rendimiento • El entrenamiento de las aptitudes mentales en el campo de juego: <ul style="list-style-type: none"> – concentración, atención, autoconfianza, voluntad, perseverancia, agresividad, control de las emociones, determinación, etc. • Los medios para mejorar la fuerza mental de los jugadores 	<p>→ Nociones relacionadas con la educación y el entrenamiento</p> <p>Aprender e incrementar</p> <p>a) Educación</p> <ul style="list-style-type: none"> • La preparación personal de los jugadores: <ul style="list-style-type: none"> – higiene de vida, alimentación – conocimiento y cuidado del cuerpo – métodos de recuperación y de regeneración – prepararse a sí mismo para el rendimiento – gestión de la vida escolar y deportiva – cultura general y cultura deportiva – conocimiento de las Reglas de Juego – deportividad (fair play) – problemas de dopaje
<p>Metodología de entrenamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los factores físicos básicos: resistencia aerobia, fuerza muscular, agilidad, coordinación y velocidad, a partir de los 10 años • Los factores específicos: resistencia aerobia (fuerza aerobia), fuerza y relajación muscular, velocidad cíclica y rítmica, de 15 a 18 años • Entrenamientos de objetivos múltiples: <ul style="list-style-type: none"> – coordinación + técnica y resistencia – fuerza y coordinación – velocidad y técnica – resistencia aerobia y anaerobia, y técnica y táctica – fuerza aerobia y velocidad - fuerza y técnica – velocidad + coordinación y flexibilidad • Entrenamiento integrado con pelota • Entrenamiento separado y deportes complementarios 	<p>Metodología de entrenamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos y ejercicios de entrenamiento, considerando regularmente el aspecto mental • Proponer objetivos de naturaleza psicológica en las actividades de aprendizaje o entrenamiento <p>Ejemplo: duelo 1:1; concentración, perseverancia, agresividad, cualidades cognitivas (percepción/anticipación)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos tácticos con instrucciones o juegos para desarrollar la habilidad de percepción (anticipación, análisis, decisión) • Ejercicios o juegos de práctica bajo presión y en estado de fatiga • Identificar siempre con el jugador la(s) causa(s) mental(es) del éxito o de la falta de éxito • Otras técnicas de entrenamiento: <ul style="list-style-type: none"> – visualización, comunicación (hablarse) – autoevaluación de los rendimientos – relajación – preparación personal 	<p>b) Entrenamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • El entrenamiento individual en pequeños grupos (2 a 8 jugadores) <ul style="list-style-type: none"> – Técnica básica Para los atacantes, centrocampistas, defensores • Coordinación, ejercicios básicos de carrera Y otros . . . • Mejorar la individualización del entrenamiento • Optimizar la calidad de la dirección técnica, de la información obtenida (<i>feedback</i>) y de la relación entre el entrenador y los jugadores • Paliar la falta de estructuras y equipamiento