



PRINCIPIOS BÁSICOS PARA EL FORMADOR



LA FORMACIÓN CENTRADA EN LOS NIÑOS

Ser formador de niños representa una gran responsabilidad y enorme exigencia, supone mirar al niño en su dimensión real, es decir en la dimensión de **PERSONA** capaz de ser hacedor de su desarrollo. Es necesario entonces tratar de desterrar la mirada “niño = adulto pequeño” que tenemos con respecto al Niño, para ello debemos revisar a fondo nuestros pensamientos, sentimientos y actitudes. Esto implica la capacidad de “mirarse uno mismo” críticamente y estar dispuestos a cambiar aquellos pensamientos o actitudes que hemos asimilado en nuestro propio proceso de formación y que son un obstáculo para trabajar con los Niños.

Hay que tener presente que un Niño es una persona que no puede ser utilizada, cosificada o instrumentalizada bajo ninguna razón o pretexto. Los seres humanos no estamos al servicio de una religión, de una ideología, una cultura, un sistema político o económico, ni de otras personas. Por el contrario todos lo demás sirve o contribuye al desarrollo de los seres humanos como seres dignos.

EL DESARROLLO DE APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

Asumimos una educación centrada en los Niños y en el aprendizaje porque creemos que los niños son seres humanos autónomos, competentes de participar en su propio desarrollo.

Generalmente se tiende a considerar a la educación como un proceso que se da de afuera hacia adentro, que parte de la “verdad” conocida por el educador-emisor y que aspira a transmitir enseñar literalmente a la mente del educando.

La etimología de la palabra educación viene, sin embargo, del latín educere que significa aflorar, sacar afuera, llevar o conducir desde adentro hacia fuera.

Por lo tanto pensamos que el aprendizaje es un proceso que parte de la persona y se fundamenta en su propia interioridad. Cada persona es el eje de la educación, es constructora de sus aprendizajes. La práctica educativa por lo tanto debe recoger los intereses, las necesidades, los sentimientos y competencias de cada uno.

Estamos más acostumbrados a “pensar” que a sentir o por lo menos a ser consistentes de lo que sentimos.

Pensamos que todo formador debe ser consciente de la importancia de su rol comprometido con su misión de promotor y facilitador de personalidades equilibradas, libres y autónomas. Se basará en la búsqueda de diferentes técnicas de enseñanza-aprendizaje que lo ayuden a cumplir mejor su papel de educador de tal manera que le sirvan como instrumentos para lograr una educación en derechos humanos y en democracia. “En pedagogía, la teoría es el método. Aún cuando se cuente con valiosos contenidos, si no se los pone en juego dentro de un método rico en expresión y comunicación no se llega muy lejos”.



A PARTIR DE LA REALIDAD

La realidad es “la realidad de cada uno y de cada quien”. Dos niños no perciben ni viven una situación y derecho de la misma manera.

Lo que ocurre alrededor de la persona siempre provoca diversos sentimientos de rechazo, de aceptación, de indiferencia, de simpatía, de solidaridad, etc.

No hay una sola “verdad” sobre la realidad, porque es sentida y vivida de manera personal y por eso distinta, por ello es necesario conocer las visiones, opiniones, verdades, juicios y prejuicios que los niños tienen sobre su realidad.

Los niños conocen el mundo en el que viven muchas veces mejor que sus formadores. Estos conocimientos deben ser incorporados en la experiencia de aprendizaje si deseamos que valoren, se interesen y aprendan lo que sus formadores les ofrecen.

LA MISIÓN DEL FORMADOR

- ?? Los niños tienen expectativas y necesidades que esperan sean satisfechas. Si no son atendidas sentirán que sus formadores responden a preguntas que nunca han hecho, provocándoles la frustración y el aburrimiento, el desinterés y la desmotivación.
- ?? La convicción de que nadie es poseedor de la verdad y que permanentemente, todos aprendemos y todos enseñamos.
- ?? La receptividad del formador a todas las dudas, ideas, opiniones y preguntas y la renuncia a creer que todo lo sabe y que los educandos sólo pueden aprender de él o ella y no por ellos mismos.
- ?? La disponibilidad a aceptar y promover la iniciativa de los niños.
- ?? La conciencia de que aprendemos tanto o a veces más de los errores que de los aciertos.
- ?? El convencimiento de la importancia del trabajo grupal cuando tiene metas claras, organización adecuada, acompañamiento y estímulo

- ?? La disposición a renunciar al protagonismo que le da “dictar clases” y la decisión convertirse en acompañante del proceso de aprendizaje de los educandos.
- ?? Crear un auténtico clima de confianza
- ?? Aceptar emocionalmente a cada persona
- ?? Escuchar antes que reaccionar
- ?? Reconocer los propios intereses y sentimientos de educandos y educadores
- ?? Flexibilizar las exigencias
- ?? Buscar soluciones, en lo posible, satisfactorias para todos
- ?? Ser tolerantes, reconociendo y aceptando las diferencias personales y culturales.
- ?? Privilegiar la información que parte de la realidad para regresar a ella.



- ?? Favorecer la reflexión, el análisis y la interpretación de la información adquirida
- ?? Promover la autocrítica (la autoevaluación) tanto del educando como del educador
- ?? Integrar teoría y práctica
- ?? Expresar los sentimientos no puede ser una obligación
- ?? Los sentimientos se expresan en todo momento
- ?? Los sentimientos expresados no tienen necesariamente que agradar al educador
- ?? Ser respetuosos y atinados con los sentimientos expresados
- ?? Ayudarles a comprender sus sentimientos
- ?? Hablar positivamente de los sentimientos
- ?? Estar atentos a las reacciones y sentimientos de los niños frente a las palabra, gestos, actitudes y metodología que producen su actuación como educador para mejorarlo.

ALGUNAS CONSIDERACIONES PARA EL TRABAJO CON NIÑOS:

- ?? Tome en cuenta el valor del niño
- ?? Tome en cuenta lo afectivo
- ?? Tome en cuenta lo lúdico
- ?? Busque el enriquecimiento personal
- ?? Base el trabajo en la interacción en el intercambio
- ?? Promueva la autoestima
- ?? Estimule la valoración de los demás
- ?? Promueva el respeto por el otro
- ?? Permita el disfrute y la alegría
- ?? Rescate el valor pedagógico del juego
- ?? Comprenda que nadie aprende solo, sino que todos aprendemos de todos. El Interaprendizaje es la base de esta concepción metodológica
- ?? Tome en cuenta a toda la persona, integrando las dimensiones “sentir-pensar-actuar”, esto es lo afectivo, intelectual y psicomotor.
- ?? Genere y mantenga una actitud positiva, necesaria para alcanzar las metas propuestas y no deje que las actitudes y miedos nos bloqueen, desvíen o anulen
- ?? Reduzca las exposiciones largas y tediosas para dar lugar a la participación activa a través de dinámicas, juegos, diálogos y debate. Esto permite recoger las opiniones, ideas y sentimientos de los participantes.
- ?? Aproveche los errores como fuente de futuros aprendizajes.



DESARROLLO DEL NIÑO EN EL FÚTBOL - 6 a 12 AÑOS



LA EDAD EL JUEGO (etapa de acostumbrarse) (6 a 8 años)

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO

En esta importante etapa creemos que toda tentativa para ejercitar metódicamente aptitudes técnicas y tácticas basadas en experiencias y rendimientos de adultos exigiría demasiado a los niños y además les quitaría el placer de jugar porque no verían cumplidas sus expectativas e idealizaciones.

El juego es la base de la práctica del fútbol y el método más eficaz para su enseñanza. Las exigencias de movimientos son variadas y requieren una adaptación tan renovada, QUE LA META DE LA PREPARACIÓN INICIAL CONSISTE EN DESARROLLAR ESA APTITUD LA DEL ACOSTUMBRAMIENTO. Es en libre juego o enfrentamientos pequeños donde se van formando los de menor edad, ciertas experiencias y procesos de adaptación que complementados posteriormente hacia la diferenciación y el reconocimiento de las reglas de juego, llevan a un aprendizaje y comportamiento más consciente.

Para los niños de 6 a 8 años la competencia tiene un significado puramente formal. Si después de una carrera de todo el grupo, se les pregunta quien llego primero, cada uno contestara yo, si preguntamos en un juego quién lo hizo mejor, todos dirán al unísono yo. El deseo y la convicción de ser el primero y el mejor no nace aún de una seria ambición sino el sentimiento vital de ser capaz de todo y de una ilimitada confianza en si mismo que guía al niño a afrontar al mundo circundante. Ese ingenuo optimismo referido al rendimiento cumple una importante función, protege al niño contra la vivencia del fracaso y por eso habría que conservarlo todo el tiempo que sea posible. Lo destruimos si medimos su rendimiento demasiados pronto con normas objetivas si confrontamos al niño una y otra vez con su capacidad o su "no poder todavía".

Preservamos su ingenuo optimismo si postergamos hasta donde sea posible las competencias y comparaciones eligiendo las tareas de tal manera que el rendimiento infantil tanga el éxito asegurado.

CARACTERISICAS PSICO-SOMATICAS

Columna vertebral más rectilínea que en los adultos, se corrige cualquier deformación fácilmente.

Corazón, se fatiga rápidamente, difícil recuperación en esfuerzos intensos prolongados o repetidos.

Músculos en estado de desarrollo inicial los grandes grupos (tronco- piernas- brazos) mas desarrollados que los pequeños (pies, manos) estos con poco desarrollo.

La vida nerviosa tiene su centro en la médula. El cerebro no tiene desarrollo funcional total. Edad del "cuento de hadas".

La atención la mantienen poco tiempo, imaginación, imitación y dramatización muy importante.



Es agresivo, dogmático y autoritario, demuestra mucha curiosidad.

Sensible y afecto al elogio, es el centro de su propio universo, quiere y necesita ser el primero, el mas querido, quiere ganar.

Motivos: placer incansable por el movimiento. Está en actividad casi constante, su juego es a veces tumultuoso y peleador. Es arriesgado en gran parte de su conducta motriz.

Gran sentido kinestésicos, rítmicos y espacial, el técnico es el centro del grupo en los juegos.

EJERCITACIONES FÍSICAS.

Ejercicios donde intervengan las distintas parte del cuerpo.

?? **Resistencia:** carreras de suave intensidad en forma de juego. Ej. De carrera de regularidad. Carreras de exploración, carreras en grupos. El técnico debe guiar al grupo, mantener el ritmo uniforme de carrera y no permitir los cambios de velocidad. El niño que manifieste dolor intenso en alguna zona del cuerpo debe interrumpir la carrera. La recuperación debe ser total luego de cada esfuerzo. Es conveniente realizar una o dos carreras por mes de resistencia.

?? **Velocidad :** deben ser realizadas como juegos de persecución, de postas, de relevos, de grupos. La recuperación debe ser total o completa después de cada carrera. **NO REALIZAR PIQUES CONTINUOS O RESISTENCIA A LA VELOCIDAD.**

?? **Fuerza :** no realizar ejercicios de fuerza o con sobrecargas.

?? **Flexibilidad:** la desarrollamos realizando ejercicios básicos primarios, correr, saltar, trepar, eludir, girar, cambiar de dirección, ejercicios de equilibrio. Los ejercicios de destreza: roll adelante, atrás, de costado, medialuna, vertical, rondó, etc, constituyen un medio ideal para mejorar la flexibilidad y movilidad articular, además favorecen el aprendizaje de la caída de cualquier forma y el dominio del cuerpo en el aire. Alternar los ejercicios desarrollando las diversas regiones musculares y las diferentes articulaciones, tren superior, tórax, dorsales, cintura, cadera, piernas.

ES FUNDAMENTAL REALIZAR LAS EJERCITACIONES EN FORMA DE JUEGO, LOS NIÑOS ENCONTRARÁN ALEGRIA, PLACER Y FELICIDAD EN SU REALIZACIÓN.



EJERCITACIONES TECNICAS.

Prioritario realizarlas en forma de juego. Los espacios o canchas deben ser reducidas, de dimensiones chicas, el calzado, zapatillas con plantillas acolchadas o botines de fútbol con taponos de goma muy bajos. Los arcos chicos medidas: 3mts. De ancho por 2 mts de alto.

El niño de esta edad, limitado en su desarrollo físico y neuromotriz se muestra torpe e incordiando para dominar todos los fundamentos del juego. La enseñanza, práctica y dominio de los mismos debe hacerse en forma progresiva.

En esta edad, un elemento importante a tener en cuenta para mejorar la técnica individual, son las pelotas de goma, medianas o grandes muy utilizadas años atrás y poco utilizadas últimamente, las mismas favorecen técnicas como cabeceo, dominio, gambeta, etc ejercitando además la velocidad de reacción .(pelota de trapo).

Un aspecto importante de la enseñanza en esta etapa lo constituye la ubicación a tiempo espacial, el técnico prestará mucha atención tratando de lograr que al fin de la etapa el niño domine, conozca y ejecute los desplazamientos hacia atrás, adelante, arriba-abajo, derecha-izquierda. Las actividades ejercicios y juegos futbolísticos constituyen un medio excelente para fijar estos conocimientos.

Iniciaremos al niño con la enseñanza de algunos fundamentos técnicos, sin exigencia del dominio, perfección y calidad en su práctica. El chico juega conociendo y practicando el pase, recepción, conducción y remate, cuatro fundamentos iniciales para que el niño juegue en equipo y desarrolle el sentido de asociación deportiva.

CONDUCCIÓN: juegos de llevar la pelota con el pie , individual, en equipos, parejas 1 vs. 1 – 1 vs.- 1 con arcos chicos – 1 vs. 1 con arquero, el gol entra, juegos de postas en parejas, tercetos y grupos. Juegos de conducción con obstáculos. Juegos de transportar, pisar, girar y llevar hasta un lugar determinado, combinaciones de juego donde se asocia con otro fundamento. Desde la temprana edad debemos prestar especial atención al dominio de la pelota con ambas piernas, el objeto es lograr un jugador ambidiestro.

PASES: técnicas fundamental en el juego de conjunto. El pase es la comunicación entre los integrantes de un equipo, desde la primera edad su práctica, buena ejecución y dominio debe requerir de especial atención,. En este nivel, el toque con la cara interna y la punta serán la base para fundamentar la progresión de la enseñanza. Los juegos deportivos constituyen el medio ideal para aprender y mejorar la técnica. En espacio reducido juego de pasarse la pelota 2 vs. 2- 3 vs. 3 con arcos chicos para convertir goles con arquero neutral con arquero de ambos bandos 1 vs. 1 pases frente a un pared. Enfrentados, con arco chico en el medio de los dos, pases tratando de meter la pelota dentro del arco, iniciamos con arco grande y a medida que domina la técnica vamos achicando el ancho del mismo. En equipos, espacio reducido. ¿que equipos dá más pases en 3 minutos!? ¿que equipo llega a dar 20 pases!? ¿que equipo retiene mas tiempo la pelota en su poder!? Etc, los juegos son infinitos y el técnico irá graduando la enseñanza de los mismos e inventando los que se adapten al grupo que conduce.



REMATE: juego de remate con arquero neutral y con pelota parada en parejas, con arcos chicos, atajar y rematar uno vs, uno, en tercetos, arco en el medio un rematador de ambos lados y un arquero, ¿quien hace mas goles en los remates!?. El ganador pasa a jugar de arquero. Juegos de remate a un objeto, un blanco, colocar la pelota dentro de un circulo ej, goma de auto.

En grupo con una pelota cada niño quien hace mas goles gana. La iniciación con este fundamento debemos hacerla con pelota parada sin exigir precisión, dirección, ni colocación del balón, muchos niños le entran a la pelota con la punta en esta edad, el técnico en base a los juegos y correcciones, progresivamente introducirá la técnica correcta.

Una vez dominada esta forma de rematar le agregamos el movimiento de la pelota, tocarla o tirarla hacia delante y rematar el arco. Por ultimo el niño remata ante balones que llegan de frente lanzados por el técnico. Al realizar la práctica de remates cada niño debe tener una pelota o por lo menos una pelota por pareja.

RECEPCIÓN.- juegos de recepción o parar la pelota. A esta edad nos limitaremos a pararla con la cara interna o la planta del pie. Generalmente este fundamento se asocia con otros ejm. recepción y remate, pase, recepción, conducción y remate.

OBJETIVOS DE LA ETAPA:

FUNDAMENTOS. El placer de jugar al fútbol, acostumbramiento al ámbito del club. Relación social, afectiva con los otros niños y el técnico.

Los logros simples, prioritarios y básicos en la futura evolución futbolística.

No apurar el desarrollo psíquico, físico y técnico, lograr dentro de cada clase un ambiente de alegría, placer y libertad en la práctica del deporte.

CARACTERÍSTICAS DE LA EDAD:

- ?? Fase final de la primera etapa de crecimiento
- ?? Condiciones circulatorias favorables
- ?? Necesidad motora acentuada
- ?? Predominio del ego
- ?? Breve capacidad de concentración
- ?? Pasaje de la edad del juego a la edad del aprendizaje
- ?? Gran facilidad para el aprendizaje motor
- ?? Aumenta la resistencia por lo tanto hay una menor fatiga
- ?? Aumenta la velocidad y la fuerza y se perfecciona la coordinación
- ?? Este aumento se debe casi en su totalidad a la mayor habilidad para comprender y responder a los estímulos en forma adecuada
- ?? Etapa del acostumbramiento
- ?? Gradual aumento de peso
- ?? El lazar golpear o patear una pelota a la carrera no están firmemente establecidos debido a que no ha desarrollado considerablemente la coordinación ojo-mano / ojo-pie.



?? No obstante ello, sostenemos que los estímulos sociales condicionan esta característica modificándola en algunos aspectos

QUE NECESITA :

- ?? Actuar libremente
- ?? Actividades reales, concretas que provean situaciones de dificultad y complejidad creciente

QUE LE INTERESA :

- ?? Les interesa caminar, correr, trepar, lanzar, arrastrarse, gatear, traccionar, empujar
- ?? Las carreras de relevos simples y en ronda
- ?? Los ejercicios de agilidad y destreza
- ?? Las actividades naturales
- ?? Los juegos de simple reglamentación

SE DEBERA :

- ?? Captar el goce del movimiento y aumentarlo
- ?? Respetar el juego individual y tender hacia la incorporación al grupo
- ?? Lograr una sucesión de los juegos preescolares
- ?? Variar y repetir los movimientos



LA EDAD DE LOS FUNDAMENTOS (8 A 10 años)

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO

Esta etapa evolutiva se caracteriza por un aprendizaje y comportamiento más consciente debiéndose ejecutar estos sistemáticamente. El desarrollo biológico permite la comprensión de comportamientos tácticos generales y la favorable adaptación motriz, exige directamente el desarrollo de actitudes técnicas y de habilidad en el juego.

La marcada capacidad de rendimiento al final del noveno año y comienzo del décimo, no solo se debe al momento del sistema nervioso. Se ha comprobado que esta etapa es una de las más favorables para aprovechar con respecto al enseñanza, se aconseja al técnico que fundamente la base de todos aquellos ejercicios para los cuales sea necesaria una fina coordinación neuromuscular.

Los niños de esta edad están ávidos de saber y quieren aprender por eso necesitan una buena guía que los ayude a cimentar, consolidar y fijar los fundamentos de la técnica – táctica y el fortalecimiento físico general. Se busca al compañero y cumplen funciones específicas o determinadas dentro del grupo. Por el momento falta capacidad de crítica para apreciar sus límites y rendimiento, esto cambia decisivamente al final de esta etapa evolutiva, el pequeño asimila los éxitos y fracasos con mayor intensidad y objetividad.

Los intereses son determinados ahora por el objeto, el niño ya no es obligado por la necesidad de jugar ni por su capricho pasajero, el objeto mismo lo atrae, el desarrollo de la voluntad, la separación definitiva de la actitud de trabajo de la del juego, la atención fija (antes era desordenada o fluctuante) hace que el niño persista en una prueba sugerida o elegida por el mismo, hasta que logre un resultado objetivo. Esta fase se convierte en el periodo de aprendizaje más importante del niño.

Este cuadro ofrece al técnico u orientador un fértil campo de acción y posibilidades ciertas de observar a corto plazo logros técnicos, físicos y futbolísticos. El niño de esta edad pasa por una etapa fundamental que influye en todo su posterior desarrollo motor. Si la actividad es adecuada, progresiva y correcta en contenido e intensidad podrá afirmar una sólida base motriz.

Los días de práctica o de juegos futbolísticos son bulliciosos, vitales y sin formalidades, excepto las necesarias para una organización. De las tareas el técnico puede notar la ansiedad por aprender cosas nuevas y como hasta la más simple, si se planteado correctamente tiene eco positivo e inmediato en los alumnos.

Los objetivos perseguidos continúan la línea diagrama en el nivel anterior, ya que debemos tener presente la idea de PROCESO, en que cada aprendizaje se basa en lo adquirido anteriormente.



Paulatinamente el niño aprende a juzgar en forma crítica su propia capacidad, este juicio no se apoya en normas, sino en la relación subjetiva, en la comparación del rendimiento propio con el de sus compañeros. El pequeño cambia su concepción de las cosas, pasa de un inicio global a otro analítico. La capacidad de dirigir la mirada con exactitud, el desarrollo de la atención fija de la voluntad cada vez más persistente, así como una mayor fuerza general permiten ayudarse y asegurarse entre niños con una mayor fuerza general. Una actividad incansable y un siempre despierto espíritu emprendedor predisponen en esta edad como en ninguna otra para el aprendizaje del fútbol.

El juego se orienta hacia la formación de equipos, la competencia entre ellos y con equipos de otros clubes. Se enseñan juegos pre-deportivos, con introducción de algunas leyes de juego del deporte. Se juega en espacios y canchas reducidas. La iniciación metódica a partir del juego mismo es de enorme importancia en esta fase tan decisiva para el desenvolvimiento futuro.

La evolución técnica no se debe orientar hacia una ejecución aislada del juego. Así por ejemplo el pase ejecutado con el borde interno o externo del pie no se debe aprender como movimiento aislado, sino como medio del juego combinando, el que a su vez debe finalizar con un remate al arco.

El cómo, cuándo y dónde del pase dependen siempre de los movimientos de los compañeros y adversarios en una determinada situación de juego. Como culminación de la etapa se trata de contemplar la capacidad sensomotriz de rendimiento en el niño de 9 a 10 años. Se tratará de evitar la transmisión formal de técnicas de movimiento de los adultos a los niños. Esa es la causa por la cual se trata de dar sentido a las prácticas. Es importante ver en el niño a un niño y no a un adulto pequeño. El pequeño deberá ser motivado en forma adecuada a su edad, sin motivación no hay aprendizaje. Las formas de juego varían junto con las ejercitaciones año tras año adaptándolas a la edad. La motricidad debe tener la posibilidad de desarrollarse, no debiendo "limitar" al niño con modelos de movimientos prescritos o preestablecidos.

CARACTERÍSTICAS PSICOSOMÁTICAS

- ?? Periodo de buena salud
- ?? Crecimiento en anchura y peso. Edad del segundo "relleno". El crecimiento en altura, característico del nivel anterior, pierde importancia con relación al crecimiento proporcional de todo el cuerpo, lo cual favorece el crecimiento de la fuerza funcional y su aplicación, además de una mejor acción mecánica de los miembros
- ?? Fortalecimiento de músculos, articulaciones y tejido óseo
- ?? Conciencia de su postura
- ?? Vitalidad incansable
- ?? Atención fija, observa atentamente. Audaz, seguro de si mismo. Se produce una importante maduración psicomotriz debido al casi completo desarrollo del sistema nervioso, que permite no sólo ejecutar acciones globales, sino captar las buenas formas de movimiento, entender el sentido de éstas e incorporar con singular rapidez y eficiencia las técnicas motoras que no



posean excesiva complejidad. La coordinación se perfecciona en los grandes y pequeños movimientos.

- ?? Concepción analítica que sustituye la global
- ?? Madura la orientación y ubicación en el tiempo y espacio
- ?? Interesado en su desarrollo físico, destreza deportiva y mejora en su juego. Gran interés por aprender movimientos que sirvan para jugar mejor o para rendir más
- ?? Apasionado por juegos y competencias con otros niños
- ?? Deseo de obrar, mayor voluntad
- ?? Movimiento grácil, fluido, armónico y económico. Funcional
- ?? Compañerismo. En parejas, tercetos, grupos, etc

EJERCITACIONES FISICAS

Resistencia.- Aumenta la resistencia, por lo tanto es menor la fatiga manteniendo siempre una suave intensidad. La recuperación será completa a su finalización. Siempre serán presentadas como juegos de carrera. El entrenador guiará su ritmo y recorrido acompañando al grupo. Se recomienda su realización una y como máximo dos veces por mes.

Velocidad .-Siempre realizadas en forma de juego, importante para el desarrollo de esta cualidad ejercitarlas en forma de juegos, destrezas y fundamentos futbolísticos.

Después de cada esfuerzo la recuperación debe ser total o completa.

No realizar las carreras continuas o piques. A esta edad es inconveniente desarrollar la resistencia a la velocidad.

Incorporar combinaciones de carrera, correr y girar, correr , saltar y correr, correr y cambiar de dirección, etc.

Flexibilidad. Movilidad articular.- Se deberá prestar especial atención a la cintura escapular, cintura pélvica, columna vertebral, cadera. Gran amplitud de movimientos.

Los ejercicios básicos o primarios como correr, saltar, esquivar, trepar, gatear, arrojar, equilibrio siguen teniendo gran importancia. A estos deberemos agregarles variantes en la carrera, correr de costado, hacia atrás en zig – zag, galopar, salticar, elevación de rodillas, talones, etc.

Ejercicios de imitación y juego.

Objetivos: movilidad de cadera y columna, elongación de músculos del tronco, muslos, fuerzas de piernas, movilidad de hombros, cadera, rodillas y tobillos.

Elongación muscular general.

Para desarrollar esta capacidad: correr y girar, correr, saltar y correr, correr zig – zag y cambio de dirección, correr, girar cambiar de dirección, etc, son ejercitaciones que además mejoran la reacción, atención y la coordinación neuromuscular.



Flexibilidad .- Gran amplitud de movimientos, desarrollo generalmente de todo el aparato locomotor, atención a todas las regiones musculares y articulares. La maduración psicomotriz permite la realización de ejercitaciones más complicadas y coordinadas: roll adelante, atrás, roll volado, media luna, vertical, etc, son destrezas básicas importantes para mejorar estas cualidades. Podemos incorporar ejercicios gimnásticos individuales o en parejas y todo movimiento que tenga una gran amplitud de recorrido. El niño capta ejercicios más complicados de equilibrio, agilidad, destrezas y coordinación, etc .

Estas cualidades físicas tan importante en el fútbol, deporte que requiere amplios, complejos y coordinados movimientos, debe prestársele una gran atención durante la niñez, es la base donde edificaremos un hombre armónico, ágil y de movimientos gráciles.

Fuerza.- Juegos individuales y en parejas desarrollan y favorecen un óptimo nivel de fuerza. Juegos de luchar, traccionar, saltar, arrojar, trepar, empujar, disputar, arrastrar, etc, son medios adecuados y correctos.

Elementos como medicin-ball, cubiertas chicas o mediana, sogas, escaleras para trepar, balancear, flexionar, cajones de saltos, enriquecen las ejercitaciones. Los multisaltos o juegos de saltos, aumentan la potencia en las piernas fundamentalmente en este deporte. La edad infantil o estado de iniciación deportiva presenta la inconveniencia de realizar ejercitaciones de sobrecarga o elevación de pesos altos, bajo ningún concepto podemos utilizar al compañero como sobrecarga.

Un peso tan grande puede ocasionar serias lesiones musculares y articulares. Las pesas son elementos que tampoco debemos utilizar en esta fase de iniciación deportiva, su elevado peso constituye un factor limitativo para el niño.

EJERCITACIONES TECNICAS

Conducción: Siempre asociado a uno o más fundamentos, combinaciones con pases, recepción, dribling, etc, son variantes para su ejecución. Los juegos de esta etapa se caracterizan por una mayor velocidad y mejor técnica de ejecución. La conducción alternada con una y otra pierna, la pelota pegada al pie, la vista observando el panorama total del campo, son detalles importantes para una correcta realización, la buena técnica del fundamento desde la niñez, es importante para la posterior etapa donde los juegos y el deporte adquirirían formas más complejas.

Recepción : Conocemos y dominamos la recepción con el pie, con la cara interna, externa y planta. Siempre practicada con pelota en movimiento y con el niño saliendo a buscar la pelota, con ello iremos inculcando la idea de anticipar al rival. Además practicaremos las recepciones medias con el muslo y alta con el pecho y la cabeza. La práctica del domino de la pelota favorece y mejora la recepción, combinando así dos técnicas importantes del juego de conjunto. Es un fundamento cuya práctica generalmente se asocia a otras técnicas de juego.



Recepción, pase, recepción y remate. No olvidemos que un rápido control de la pelota permite asegurarla y jugarla rápidamente dándole al juego una mayor velocidad y al equipo el dominio del partido.

Dribling o gambeta : Es importante en la edad infantil motivar y alentar al pequeño para desarrollar esta técnica de juego, darle confianza y no reprimirlo. Ir lentamente explicando las ventajas y vicios tratando de mejorar unas corregir otras. Dentro de las facetas positivas a recalcar y practicar tenemos:

- ?? Una vez eliminado al rival no esperarlo para volver hacer otra gambeta sino atacar decididamente al arco rival.
- ?? Pelota pegada al pie y amargar antes de enfrentar al rival.
- ?? Arrancar con fuerza una vez superado el adversario. Tengamos presente que el dribling es un engaño, un movimiento natural inconsciente, rápido, un invento permanente sobre la marcha capaz de provocar el desequilibrio defensivo y la superioridad de los atacantes, de ahí la importancia de su ejecución.

La mayor capacidad técnica y física nos permite una serie de combinaciones con otros fundamentos, ricas para desarrollar esta cualidad.

Cabeceo. Técnica de juego cuya mejoría se aprecia paulatinamente. Al cabeceo de frente le agregamos el cabeceo de costado o con el paretal y hacia atrás. El mayor desarrollo psicomotriz, no permite exigir una ejecución más compleja y certera. El salto, elevación de brazos y piernas, golpe con la cabeza y dirección del balón y caída, cabecear de palomita y amortiguar con las manos en el suelo la caída son técnicas cuyo dominio se irán perfeccionando, insistimos con los juegos de cabeceos 1 vs. 1-2 vs. 2, con rechazo, con parada y juego, etc. Voley –fútbol y tenis – fútbol en grupos, sacando y pasando con la cabeza en espacio reducido entre dos equipos.

Pases : Buena técnica con cara interna, externa, empeine total, punta y talón. Exigimos el toque con pierna derecha o izquierda. La mayor exigencia estará dada por el pase con pelota en movimiento. Asociado con otros fundamentos y con sentido de equipo, el pase constituye nexo y unión entre los integrantes de un plantel, la buena ejecución facilita el armado del juego. Grupos de 3 o 4 niños por equipo en espacios reducidos.

Juegos:

Que equipo da más pases en 1 min., 2 min., 3 min.,etc. Que equipo realiza 5 – 10 – 15 – o 20 pase sin ser interceptado. Que equipo tiene más tiempo la pelota en su poder. Que equipo llega a dar 20 – 30 – 40 pases más rápido.

Tenis fútbol con mayor dificultad. Juegos en media cancha con arquero neutral y remate. Juegos son múltiples, con su puesta en práctica y buena realización, el técnico evaluará continuamente el grado de desarrollo y progreso del grupo, en la medida de su dominio se aumentaran las exigencias.



Remate : Insistimos con su ejecución a la carrera o con pelota en movimiento. Al finalizar esta etapa el niño deberá rematar con pierna derecha o izquierda indistintamente, generalmente todos quieren hacerlo con la pierna más hábil o que más domina, el técnico es el responsable de hacer notar las ventajas futuras de rematar con una u otra pierna indistintamente. A esta edad se aprende más fácil que cuando el individuo es adulto.

En esta etapa a lo enseñado le agregamos, los remates de sobrepiques de toda forma, viniendo la pelota de frente, de atrás o de costado, iniciamos la práctica de rematar de voleo o de aire. Técnica muy compleja que progresivamente vamos dando, siempre con juegos fáciles y de aplicación simple con el fin de obtener una correcta ejecución. El técnico de corta distancia tira la pelota y el niño remata de aire. El técnico de frente tira la pelota de aire y el niño remata sin que pique. Pases de aire en parejas enfrentadas y remate al arco que define cada niño. Tenis – fútbol, red a baja cultura, gol de voleo vale triple puntaje. Los ejercicios o juegos de remates como los otros fundamentos se asociaron entre sí para dificultar y hacer mas rica la práctica. Conducción, remate y pase. Entrega, recepción y remate. Entrega, cabeceo y remate. Conducción, pase, recepción y remate.

Juegos de remate en parejas o grupos con variantes. Juegos de pegarle a un obstáculo, voltear un objeto, embocar en un círculo, aparecen como otras formas de juego.

Dominio : Técnica de juego que en esta etapa acrecienta su mejoría.

Seguimos dedicándole una parte de las clases a su perfeccionamiento.

Pretendemos que la finalización de la edad infantil nos presente a un niño capaz de dominar la pelota con el pie, muslo, pecho y cabeza. No con las capacidades de un adulto, pero si en forma rudimentaria. No obstante muchos niños con una práctica constante pueden lograr mejorar su destreza hasta límites insospechados. Todo depende de sus condiciones futbolísticas y del afán puesto en su realización. Debemos tener una pelota para cada niño.

Juegos 2 vs. 2 – 3 vs. 3 – 4 vs. 4 con arcos chicos, con arcos grandes y dos arqueros neutrales.

Juegos 1 vs. 1 : ¡Quién tiene más tiempo la pelota o ¡ Qué jugador la remite 1 minuto! ¡ Quién convierte mas goles en cierto tiempo!

La finalización de la etapa infantil en el desarrollo futbolístico, nos debe presentar a un niño con formación técnica, física y táctica básica completada. Conociendo y practicando dentro de sus capacidades los fundamentos del juego colectivo.

Afectivamente queriendo cada día más el deporte que practica, ubicado y asentado dentro del club con una relación sólida y profunda de amistad con sus compañeros y técnicos.

Físicamente con un armónico desarrollo general, capaz de enfrentar las posteriores exigencias de la pubertad y adolescencia.

Tácticamente conociendo y aplicando los conceptos básicos del juego de conjunto: saber atacar y defender, sentido del juego colectivo, marcar y desmarcar.



A los 12 años pueden jugar en equipo de 5 y 7 jugadores en canchas reducidas o de baby fútbol, cuyas medidas se aproximan a los 50 metros de largo x 30 metros de ancho, con arcos de 3 metros de ancho x 2 metros de alto. También pueden competir en equipos de 11 jugadores en canchas intermedias de 70 metros de largo x 45 metros de ancho y arcos de 5 metros de ancho x 2 metros de alto. Este tipo de campo de juego se utiliza mucho y con gran resultado en Europa. Países como Polonia, Yugoslavia, Alemania, Francia y Australia, entre otros lo han adoptado. Se utiliza un balón más liviano con el fin de que el niño de esta edad puede pasar, entregar, cabecear y rematar sin dificultad. Desde el punto de vista fisiológico, deportivo y buscando la belleza en el juego, esta medida se considera ideal para pequeños de hasta 14 años de edad. Sin embargo esta dimensión de cancha no ha sido adoptada en Perú, aquí desde los 6 años en algunos lugares se juega en canchas reglamentarias con los consiguientes problemas que ello ocasiona.

Fisiológicamente se obliga al niño a realizar exigentes esfuerzos de velocidad y resistencia a la velocidad, en forma continua. En la parte futbolística notamos que el juego se instala en un sector del campo por largos espacios de tiempo, si no se posee un niño que tenga fuerte remate o saque largo cuando se defiende, se hace difícil salir del sector defensivo, los saques de arco son contragolpes del rival, los corner a favor, en muchas oportunidades son un castigo, ya que en el pequeño no llega con su shot cerca del arco. Por último y para reforzar aún más estas consideraciones, no se puede ocupar el arco reglamentario de 7,32 metros de largo por 2,44 metros de alto, un niño de 1,30 metros de altura y en muchos casos de menor estatura. La belleza, armonía, técnica, habilidad, así como la esencia del juego de conjunto se pierde compitiendo en canchas reglamentarias con niños menores de 12 años.

Las prácticas semanales pueden realizarse 2 veces, como máximo 3 en días separados, con uno o dos partidos el fin de semana, la duración de cada práctica estará dada por la intensidad del esfuerzo y las pausas de recuperación entre los ejercicios dados. Debemos tener en cuenta que los pequeños juegan ininterrumpidamente en su casa, escuela y barrio, realizan una o dos clases de Educación Física en su escuela y además concurren a ella con el consiguiente esfuerzo físico y mental. En la edad infantil son raras o escasas las lesiones graves, pero es importante el control permanente con el fin de prevenirlas, la dieta alimentaria y el crecimiento armónico son facetas claves de un buen control sanitario. Otro factor importante a tener en cuenta es el calzado utilizado, siendo aconsejable las zapatillas con suela de goma y cierto acolchado en su interior. Los botines con tapones de goma y bajos son buenos, todo calzado flexible con tapones de goma que calce bien también se recomiendan. Bajo ningún concepto debemos hacer usar al niño botines con tapones intercambiables, sobre todo si son aluminio u otro metal, se han comprobado graves lesiones articulares en talones y cartílagos de crecimiento con su uso. Por último no debemos encasillar al niño a jugar u ocupar un función exclusiva, siempre en el mismo puesto, debemos crear un futuro jugador polifuncional, capaz de atacar y defender, hábil e inteligente, de características técnicas y físicas que le permitan ser delantero, volante o defensor. Debemos respetarlo pero trataremos que dentro del sector del equipo que actúa se desempeñe en varios puestos.



Con ello lograremos un defensor o atacante polifuncional tan importante en todo equipo y un ayuda permanente para el técnico que tendrá en ese pequeño a alguien capaz de cubrir distintas funciones y puestos dentro del equipo.

CARACTERÍSTICAS DE LA EDAD:

- ?? Compensación entre el crecimiento en ancho y alto
- ?? Relación favorable entre peso y fuerza
- ?? Equilibrio psico-físico
- ?? Predisposición para el rendimiento
- ?? Osadía
- ?? Instalación de una conciencia de la forma
- ?? Relación con el medio ambiente
- ?? Goce de la competencia
- ?? Las performances motoras siguen aumentando en relación con el peso y la talla
- ?? La fuerza de toma sigue aumentando aun 10 años más.

QUE NECESITAN :

- ?? Bastarse a si mismo, valorarse
- ?? Actuar en grupos, en equipos que exijan activa participación y responsabilidad
- ?? Expresarse en el movimiento.

QUE LES INTERESA :

- ?? Les interesa el juego, particularmente aquel que requiere destrezas especiales o presenta dificultades técnicas
- ?? Les atrae principalmente el dominio de los elementos de juego
- ?? No les interesa en igual medida las tácticas
- ?? Les importa mucho la competencia, el ganar, demostrar su valor
- ?? Es la edad del grupo, barras, pandillas, clubes secretos
- ?? Todo lo colectivo, lo grupal, goza de gran popularidad
- ?? Les interesa fundamentalmente las pruebas que les den la medida de su capacidad y progreso
- ?? El campamento y las excursiones, por las posibilidades de descubrimiento y aventura.

SE DEBERA:

- ?? Presentar mayores exigencias en cuanto al rendimiento en resistencia y fuerza
- ?? Captar el comportamiento en juegos colectivos y competencias.



LA EDAD DE LOS FUNDAMENTOS 2º ETAPA (10 A 12AÑOS)

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO:

Una incrementada disposición al rendimiento ponen en un relieve el excedente de energía de esta etapa. El niño se perfecciona en su forma de vida infantil, es la fase del niño perfecto, la 3º fase de la niñez, el periodo prepuberal.

El desarrollo de la adaptabilidad psíquica es muy importante en esta edad, se van eliminando los perturbadores estados de excitación que surgen en la competición y se manifiestan en un comportamiento nervioso, precipitado o incontrolado. Mientras que hasta entonces el niño se creía capaz de todo, "mide ahora sus capacidades", las compara con las de otros niños y limita su performance a la medida de la capacidad que reconoce en sí mismo.

El chico comienza a tomar conciencia del aspecto físico. Ha llegado la hora de llamar la atención del adolescente, sobre la relación salud-capacidad de rendimiento-belleza. En niños de 11años existe una disposición y el deseo de una educación higiénica activa.

Por eso las enseñanzas sobre higiene y aseo personal encuentran un terreno fértil que el técnico u orientador debe aprovechar.

Socialmente se manifiesta la amistad del grupo. La clase empieza a verse a sí misma como un todo. Los alumnos más fuertes o más dotados se preocupan ayudando a los más débiles, provocando un "ESPIRITU DE SOLIDARIDAD" que une a todos los miembros del grupo. Su influencia se extiende fuera del grupo o de la vida deportiva, hasta abarcar una relación social más amplia.

Con respecto a la motricidad, se habla de UN PUNTO CULMINANTE EN EL DESARROLLO GENERAL. La mayor agilidad y destreza, la creciente velocidad y fuerza, así como la superior capacidad de reacción y adaptación favorecen el movimiento que se muestra equilibrado, armonioso, fluido y dinámico.

El final de la etapa que además es la finalización como niño de su evolución psíquica, física, afectiva y deportiva nos debe presentar a un niño capaz de : DOMINAR TODOS LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS del juego futbolístico.

Deben existir como medio consciente del juego las bases de la táctica general, cubrir al rival, marcar al rival, gambetear y proteger la pelota, atacar y defender en el momento oportuno.

Debe además controlar su propio peso al saltar, al hacer la palomita tiene que ser capaz de amortiguar con las manos el impacto en el suelo, así como defenderse enérgicamente en una lucha cuerpo a cuerpo.

Los pequeños de esta edad no tienen dificultad de aprender movimientos complicados, ya que pueden imitarlos con gran facilidad. Hay un rasgo característico de esta edad: "la capacidad de superar constantemente el rendimiento y el saber calcular sus fuerzas."

El técnico comprobará que los niños están siempre ávidos de aprender todo lo referente a técnicas de movimiento y a captaciones sensoriales globales.



Es importante señalar “que lo que no aprende a esa edad, difícilmente logren aprenderlo nunca”

Desarrollar en el juego: “LAS BASE DE UNA HABILIDAD DINAMICA Y VIGOROSA”, ha de ser el objetivo de esta etapa

CARACTERÍSTICAS PSICOSOMATICAS:

Desarrollo mental muy importante. Periodo de mayor aprendizaje.

Curiosidad.

Las coordinaciones psicomotoras se hallan en una etapa de gran desarrollo.

Sentido competitivo.

Pone mucho cuidado en su aspecto personal, higiene y aseo. Se preocupa por los consejos dados sobre vestimenta y moda.

Diferencia notable entre ambos sexos. Antagonismo, discusiones y rencillas muy frecuentes.

Deseos de :

- ?? Independencia y colaboración
- ?? Juegos con jefes o líderes
- ?? Pertenecer al grupo y ser aceptado
- ?? Aprobación de su actuar

Sensible al elogio crítico

Aprecian: valor, responsabilidad, justicia

Periodo de mayor salud

Culminación de energías físicas y vitalidad

Huesos, músculos, corazón y pulmones crecen aceleradamente. Hay un vigoroso desarrollo general en el alto y ancho.

EJERCITACIONES FISICAS

Resistencia .- Aumenta la resistencia, se fatiga menos corriendo mayor distancia. La carrera continua, el cross country o carrera del campo, el Fartlek son medios eficaces para desarrollar esta capacidad. El entrenador guiará el ritmo y recorrido. Siempre presentamos la ejercitación como juego de carrera. El aumento de la resistencia será progresivo, siempre que el grupo domine cómodamente la distancia anterior.

Velocidad .- Aumenta la distancia a correr en forma intensa. La recuperación entre carrera debe ser total. Inconveniencia de realizar piques, carreras intensas y continuas o resistencia a la velocidad. Desarrollamos esta capacidad con juegos y fundamentos futbolísticos. Combinaciones de carrera con técnicas de pases, recepción, conducción y remate, son ideales ya que constituyen una ejercitación fisicotécnica completa. Las variantes en la carrera son otro medio completo y eficiente.



Fuerza.- Los ejercicios con oposición del compañero son importantes para desarrollar esta cualidad, luchar – traccionar – saltar – empujar – disputar con oposición, etc. Pueden introducirse elementos para su mejor realización, pelotas pesadas, cubiertas medianas, mancuernas, sogas, etc. El mayor desarrollo general y el aumento de la resistencia, fuerza y una mayor coordinación neuromuscular nos permite incrementar las ejercitaciones físicas en volumen e intensidad con respecto a la edad anterior.

EJERCITACIONES TECNICAS

A los fundamentos básicos o elementales para jugar la fútbol, pase, recepción, conducción y remate se agregan el cabeceo, dominio y dribling, pretendiendo en esta etapa una mayor calidad de ejecución en los mismos, complementando el total de los elementos del juego futbolístico. Las ejercitaciones irán aumentando en calidad e intensidad con respecto a la etapa anterior, debemos tener presente que esta edad la fina coordinación neuromuscular permite alcanzar logros importantes, para el mejoramiento de las técnicas y habilidades en el juego.

Conducción: la ejecutamos combinado esta técnica con la mayoría de los otros fundamentos. El pase, dribling, remate y recepción se asocian para hacerlo más complejo. Siempre realizando en forma de juego.

En parejas: enfrentados, uno conduce y toca el otro recibe y conduce ¿que equipo llega primero?. Enfrentados uno conduce y pasa al compañero que recibe y conduce hasta una línea final, ¿qué pareja lo hace más rápido? ¿qué pareja marca más goles en un juego de pasar y rematar? 2 vs. 2 – 3 vs. 3 con arquero, obligación gambetear a un rival. En círculo, en grupo de 6 o más niños ¿que grupo pasa, recibe, conduce y entrega sin cometer errores?

Pases: Se incorpora el toque o pase con la cara externa. La ejecución es asociada a otros fundamentos, con mayor exigencia que la etapa anterior en lo que respecta a precisión y velocidad. Los juegos son el medio ideal para el dominio de este fundamento. Ej: Tenis- fútbol de diversas maneras. Rueda con uno, dos y tres toques obligatorios. Rueda con varios dentro y desplazamientos libre de los de afuera. Juegos de pasarse la pelota entre dos equipos, ¿quién la retiene más tiempo? ¿qué equipo da más pases en cierto tiempo?

Dos equipos, un arquero neutral, el equipo que da cinco pases puede rematar al arco. Formados en hileras- fila- grupos, en juegos de pasar, ¿qué grupo lo hace más rápido y con precisión. En esta edad el técnico prestará especial atención a la ejecución y corregirá los defectos más graves observados.

La ubicación del pie de apoyo, la forma correcta de golpear la pelota y al ubicación del cuerpo, son detalles fundamentales a tener en cuenta por el técnico, este corregirá el más grosero, comprobando que la simple corrección posibilitará una mejor ejecución.



Remate: Se perfecciona y se hace más compleja su ejecución. El remate con pelota detenida pasa a segundo plano, los remates con pelota en movimiento ocupan asociados con otros fundamentos, la parte esencial de su práctica.

Un elemento clave para perfeccionar esta técnica lo constituye la cantidad de pelotas disponibles para su realización. Por lo menos debe hacer una pelota cada dos niños, si hacemos ejercicios de remate exclusivamente.

Al movimiento de pelota hacia delante al ras del suelo y de adelante hacia el cuerpo del niño, se agrega el toque corto de costado al ras del suelo y el toque hacia delante con la pelota picando o de sobrepique.

Toda jugada culmina con un remate al arco, toda fundamentación termina con un remate o cualquier juego donde la finalidad sea marcar el gol, esto produce en el niño una gran alegría y motivación.

Los juegos constituyen la base de su práctica ej.: en parejas, rematar y atajar en arcos chicos. Remate, recepción y remate, donde para la pelota; rematar al gol entra. ¿quien hace mas goles en diez remates?. En grupos, ¿qué niño hace mas goles rematando con ambas piernas?. Conducción y remate, conducción zig – zag y remate – pase , recepción y remate etc.

Recepción: En esta etapa su aprendizaje es de fundamental importancia. Asociada con todos los otros fundamentos, la recepción o parada de la pelota se amplia a todas las otras partes del cuerpo. Incorporamos parar la pelota con la cara externa del pie, el muslo y el pecho. Las recepciones se diferencian así en bajas, medias y altas.

Algunos juegos futbolísticos en grupos favorecen su dominio. Ej. “rueda parando la pelota y pasando”. En parejas: pases, recepción y remate. ¿quién hace mas goles?. En equipos: pasar, recibir y pasar. ¿qué equipo da mas pases?.

Cabeceo: Esta edad donde el niño ha completado su ubicación en el tiempo y espacio, favorece la enseñanza, la misma será lenta y progresiva, cuidando la correcta ejecución. Es un fundamento de compleja realización, saltar o elevarse, golpear la pelota en el aire y caer son acciones físicas complejas y coordinadas. Inicialmente los juegos libres de cabeceo entre compañeros en parejas constituirán la base del aprendizaje. Sugerimos las pelotas de goma o de cuero numero 2 o 3, livianas con el fin de que el niño tome confianza al golpe con la cabeza y no tenga temor de lastimarse. Juegos de cabezas. Tenis fútbol de cabeza solamente. En grupos pases de cabeza en circulo, hileras, etc ¿quién da mas pases?.

Inicialmente el técnico frente al niño le tira la pelota, este salta y cabecea al arco buscando un gol. Además el técnico deberá mostrar, realizando el ejercicio correctamente, poniendo como ejemplo a los mejores que lo realizan evitando vicios o defectos en su ejecución. El pique y salto con una de las piernas, los brazos acompañado la acción, el golpe con la frente y el movimiento de arqueación que hace desde la cadera constituyen los fundamentos básicos de la técnica perfecta.



Dominio : En otro fundamento cuya perfección técnica comienza en esta etapa. El dominio o manejo de la pelota aparece desde la edad más pequeña, todo chiquilín intenta muy rudimentariamente hacer los que llaman unos jueguitos, tocarla varias veces sin dejarla caer, manejarla en el aire tocarla entre amigos sin que toque el suelo. Eso se hacía casi imposible por el escaso desarrollo psicomotriz y físico de los pequeños. La evolución general del niño, sobretodo de los 9 años en adelante, permite lograr pequeños avances que se acentuarán en las próximas etapas. La correcta demostración por el técnico o algunos compañeros del equipo será importante para captar el gesto técnico preciso. La soltura de todo el cuerpo, el correcto balanceo de los brazos que acompañan el movimiento y una gran movilidad de las piernas, serán factores básicos de este fundamento.

Para su práctica es aconsejable que cada niño tenga su pelota, o por lo tanto menos una pelota por pareja. Debemos en un principio practicarlo en forma exclusiva, sin asociarlo con otro fundamento con el pie, luego con la cabeza y el pecho.

Los juegos individuales o en parejas, tercetos o en grupos son el medio pedagógico más eficaz para su aprendizaje. ¿quien golpea más veces la pelota en el aire? ¿que pareja dá más pases sin que caiga al suelo??. Los juegos son innumerables, el técnico escogerá los más convenientes pasando siempre de los más fácil a lo más difícil. Todas las clases deberán constar de una parte dedicada al dominio del fundamento, observaremos como mejora el juego general del pequeño. Como esto lo entusiasma y lo puede hacer en forma individual, recomendar su práctica en la casas, calle, potrero, escuela y todo lugar donde pueda ejecutarlo. La constante repetición favorece y mejora esta destreza.

Dribling, finta o gambeta: Fundamento técnico de importancia superlativa.

Las modernas tácticas con sus cerradas defensas, el espacio reducido para los atacantes, el pressing ejecutando en distintos sectores del campo y el retroceso de 7 u 8 hombres a defender su portería, hacen que este fundamento cobre especial atención, sobretodo en aquellos niños con capacidad de engañar al adversario, con facilidad para sacarse un contrario de encima y capaces en el entrenamiento individual de eliminar a uno o mas rivales. El fútbol moderno necesita de delanteros y medios capaces con sus acciones personales de desbordar esos vallados, de ahí la importancia actual y para el futuro de la gambeta. Es fundamental la labor del técnico, apoyando, orientando y guiando su realización; no cortando o limitando su ejecución. La enseñanza es ilimitada, es una técnica que brota instantáneamente dependiendo de infinidad de factores que se presentan en el juego. Es el jugador que tiene la pelota y la iniciativa quien determina el momento justo de su ejecución, hay una percepción tiempo-espacial, un desarrollo psicomotriz y una capacidad propia de cada individuo. El tiempo, distancia, sorpresa, capacidad de engaño, fuerza y velocidad para hacerla, son factores decisivos para burlar a un rival. Los juegos futbolísticos constituyen el medio ideal para acrecentar y desarrollar esta técnica 1 vs. 1 libremente, 1 vs 1 con arquero, 2 vs 2 – 3 vs 3 con arqueros, previo al gol debe gambetear; en media cancha con 4 arcos chicos, equipos de 2, 3 y 4 jugadores vale el gol en cualquier arco previa gambeta de un rival, 2 vs. 2 cabeceo, recepción gambeta y recién vale el gol.



OBJETIVOS DE LA ETAPA:

La finalización de la segunda etapa o edad de los fundamentos nos tiene que presentar a un niño psíquicamente encaminado y ubicado dentro del ámbito futbolístico. Asentado sólidamente dentro del club en el plano afectivo y deportivo. La relación entre niños se afianza . Aparece la “Edad de la broma”.

El compañerismo y amistad entre grupos de chicos se produce intensamente.

Todo favorece la labor del técnico, para la formación de equipos en juegos o certámenes futbolísticos.

El crecimiento general en alto y ancho trae aparejado un mejoramiento de las capacidades físicas, dentro de los límites fisiológicos propios de la edad.

Aumenta la resistencia, fuerza, velocidad, mejora la coordinación y equilibrio.

Técnicamente el pequeño presenta una gran evolución, hay un deseo de aprender cosas nuevas en los niños que el técnico deberá canalizar y afianzar consiguiendo una sólida base psicomotriz. Los partidos o juegos formales se realizan en canchas reducidas o de baby fútbol y su tiempo de duración aumenta.

Las ejercitaciones deben ser ricas en cantidad y calidad teniendo presente que esta edad es la más importante del desarrollo psicomotriz y el aprendizaje.

CARACTERÍSTICAS DE LA EDAD:

- ?? Crecimiento en ancho intensificado
- ?? Desarrollo armónico de la fuerza orgánica y muscular
- ?? Capacidad de coordinación acentuada
- ?? Conciencia objetiva clara
- ?? Dedicación al aprendizaje
- ?? La fuerza crece por el desarrollo del tejido muscular
- ?? Hay un aumento efectivo de la velocidad a partir de los 8 años
- ?? Desarrollo considerable de la coordinación ojo-mano / ojo-pie
- ?? Facilidad para lanzar, golpear o patear una pelota a la carrera
- ?? Las performances motoras siguen aumentando en relación con el peso y la talla
- ?? Hay un aumento gradual de la fuerza de toma

QUE NECESITA:

- ?? Consolidar sus sentimientos de valor y seguridad
- ?? Actividades vigorosas, energéticas y sostenidas que les permitan alcanzar el pleno dominio de sus adquisiciones motoras, de su cuerpo y del espacio.



QUE LES INTERESA:

- ?? Les interesa afirmarse en el control de sus movimientos y rendimiento físico.
- ?? Las actividades que soliciten a fondo su capacidad y le permitan buscar su perfeccionamiento y progreso, al mismo tiempo que les sirva para controlarse y medirse
- ?? Los movimientos que les lleven a demostrar y lograr su control o perfeccionamiento corporal
- ?? El juego
- ?? Las actividades naturales, los campamentos

SE DEBERA:

- ?? Ampliar y asegurar la experiencia motora
- ?? Exigir las destrezas múltiples
- ?? Incentivar la relación en ejercicios por parejas y juegos colectivos



ALGUNOS TIPS PARA LA NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS



TABLA DE NUTRIENTES

NUTRIENTES	SIRVEN PARA:	EN QUE ALIMENTOS SE ENCUENTRAN
<u>Proteínas</u> Se llaman también constructores	Formar los huesos y músculos del cuerpo. Reparar heridas. Curar enfermedades.	Carnes: pescado, conchitas, pollo, res, carnero, cuy, pota, sangre, mondongo, corazón, hígado, bofe, tripas, pulpo. Menestras: soya, frijol, habas, pallares, garbanzos, lentejas, arvejitas, tarwi. Otros: huevo, queso, maní, leche, yogurt.
<u>Carbohidratos</u> Se llaman también energéticos	Tener fuerzas y energía para trabajar, caminar, jugar, estudiar Crecer Tener una temperatura normal.	Cereales: arroz, trigo, cebada, quinua, kiwicha, maíz. Harinas: Maicena, chuño, tapioca, tigo, maíz. Tubérculos: papa, yuca, camote, olluco, racacha, papa seca, oca, chuño entero, pituca. Azúcares: chancaca, miel, caña, algarrobina, azúcar rubia.
<u>Grasas</u> Se llaman también energéticos	Acumular energía o fuerza Aprovechar mejor las vitaminas.	?? Aceite ?? Mantequilla ?? Manteca ?? Aceitunas ?? Nueces ?? Castañas, maní.
<u>Vitaminas y Minerales</u>	Mejorar el crecimiento de los dientes y huesos Mejorar nuestras defensas Mejorar el funcionamiento de la vista, pulmones, hígado y piel.	Frutas : ácidas, jugosas Verduras : verdes y amarillas Menestras Hiervas : verdulaga, muña, mastuerzo, paico.



EL MENÚ DEL DÍA

Como combinar diariamente

Cereales con menestras:

?? Arroz con frijoles

Cereales + Menestras + Tubérculos

?? Arroz con menestras y papas

Cereales + Menestras + Carnes

?? Arroz con menestras y pescado

Frutas y Verduras



ALGUNOS CONCEJOS PARA ELEGIR MEJOR LOS ALIMENTOS

<p>HUEVOS BLANCOS O ROSADOS</p> <p>HUEVOS :</p> <ul style="list-style-type: none">?? Sin manchas?? Que no suenen <p>VERDURAS :</p> <ul style="list-style-type: none">?? Con todo y hojas?? Frescas de buena apariencia?? Que no este amarillenta <p>FRUTAS :</p> <ul style="list-style-type: none">?? Frescas?? Que sean de la estación?? Que no esten malogradas o golpeadas <p>PESCADO:</p> <ul style="list-style-type: none">?? Con ojos brillantes?? Con agallas rojas y con buen olor que al presionar la carne con el dedo no se quede hundida	<p>CARNE DE (RES, CHANCHO, CARNERO, POLLO, ETC)</p> <p>CARNE DE RES :</p> <ul style="list-style-type: none">?? Que esta roja?? No tener manchas?? Que se vea fresca <p>CARNE DE CARNERO:</p> <ul style="list-style-type: none">?? Que tenga olor característico?? Que se vea fresca?? Que no este soleada <p>CARNE DE POLLO:</p> <ul style="list-style-type: none">?? Que no tenga mal olor?? Que este fresca?? No envolver en papel periódico <p>CARNE DE CHANCHO</p> <ul style="list-style-type: none">?? Comprar en establecimientos que brinden garantía?? Que tenga color rosado?? Que se vea fresca?? No tener manchas
---	--



COMIDA SANA.... EN COCINA LIMPIA:

- ?? Lávate las manos antes de cocinar
- ?? No tosas sobre los alimentos
- ?? Lava la vajilla con detergente y mantenla tapada
- ?? Usa secadores limpios
- ?? Tapas las ollas
- ?? No tener animales domésticos en la cocina
- ?? Limpiar constantemente la mesa, el piso y el equipo de cocina
- ?? No dejes desperdicios
- ?? Las vísceras de pescado, bótalas envueltas en papel o plástico.

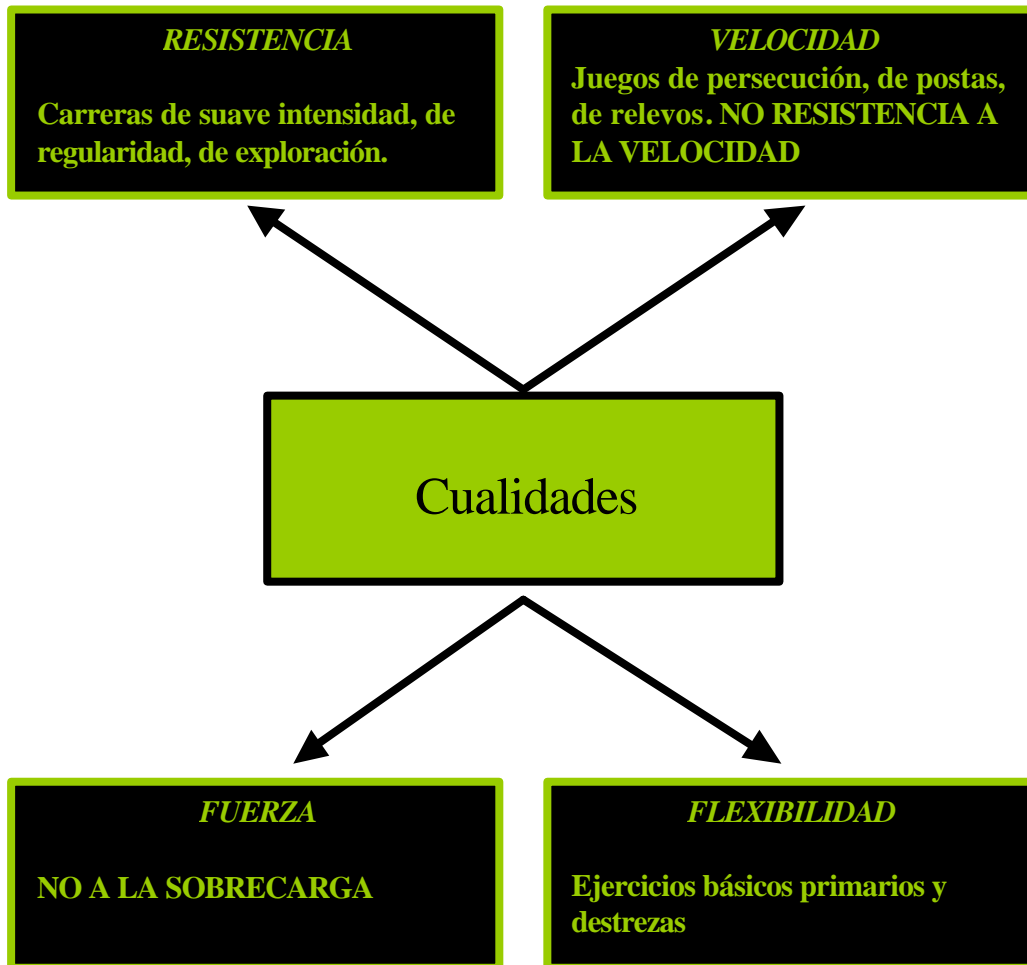
LA MESA ESTÁ SERVIDA

- ?? Lavarse las manos antes de comer
- ?? Los platos y cubiertos bien lavados
- ?? Servir primero a los niños (su ración completa), porque están en pleno crecimiento y desarrollo
- ?? La madre gestante o lactante merece igual preferencia, pues está formando un nuevo ser.

Las mascotas y animales domésticos no deben estar donde va a comer la familia.....



EJERCITACIONES FÍSICAS





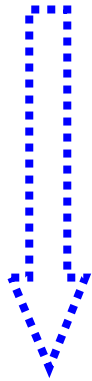
EJERCITACIONES TÉCNICAS

FUNDAMENTOS



Conducción

Individual, en parejas, en equipos, 1vs 1 con arco chico, con arquero, combinaciones.
AMBAS
PIERNAS.



Pases

Principalmente cara interna, juegos deportivos en espacios reducidos, 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4, con arco chico, con arquero.



Remate

Con arquero neutral, con pelota parada. Remate a un objeto fijo, móvil, con balón que llega de frente.



Recepción

Principalmente cara interna o planta. Asociar con otros (recepción y pase; pase, recepción y remate, etc)



EL NIÑO DE 6 A 8 AÑOS

Necesita:

- ? Actuar libremente
- ? Actividades reales y concretas que provean situaciones de dificultad y complejidad crecientes

Le interesa:

- ? Formas básicas de movimientos
- ? Carreras de relevos simples
- ? Ejercicios de agilidad y destreza
- ? Actividades naturales
- ? Juegos de simple reglamentación

EL EDUCADOR

Deberá:

- ? Captar el goce del movimiento y aumentarlo
- ? Respetar el juego individual y tender hacia la incorporación al grupo
- ? Variar y repetir los movimientos



EDAD: 8 A 10 años

“La edad de los fundamentos”

Características de la edad



Crecimiento en ancho intensificado

Capacidad de coordinación general acentuada

Aumento efectivo de la velocidad

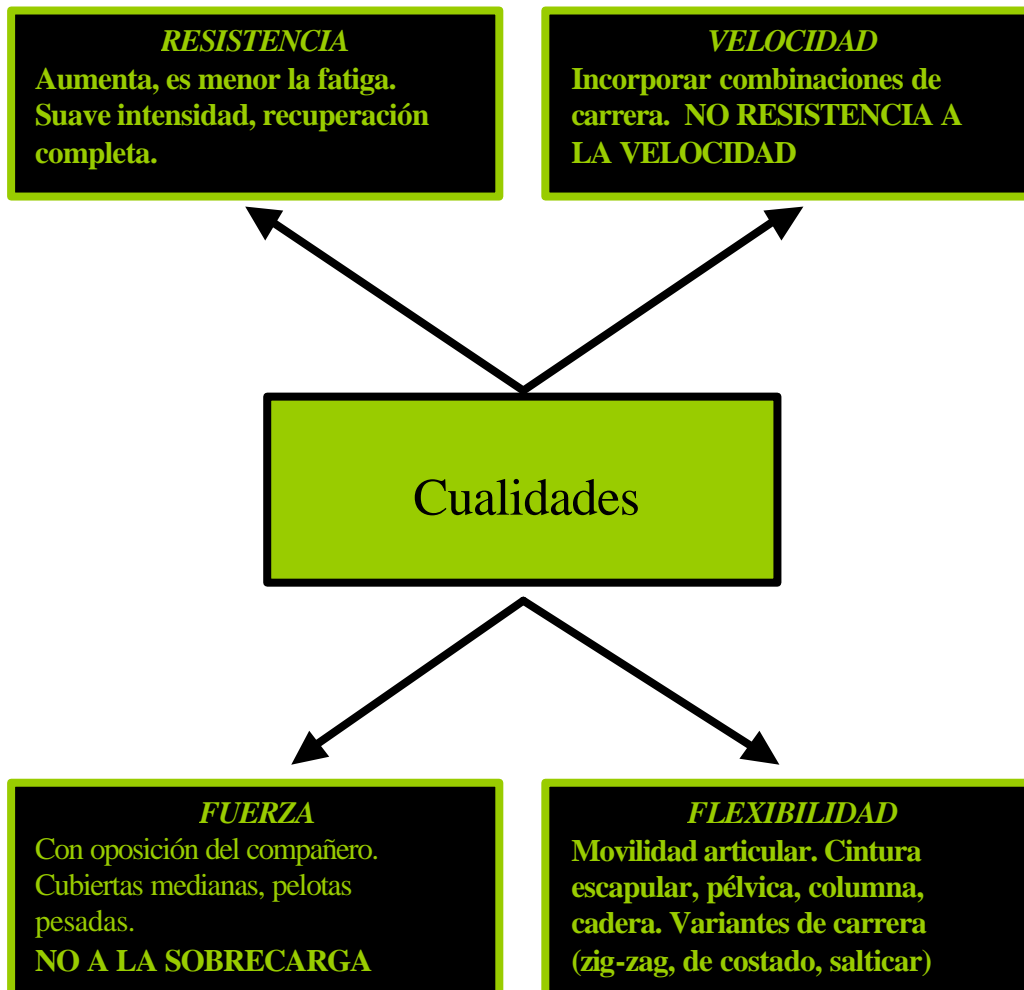
Desarrollo de las coordinaciones específicas

Facilidad para lanzar, golpear o patear un balón a la carrera

**Las performances motoras siguen aumentando en relación con el peso
v la talla**



EJERCITACIONES FÍSICAS





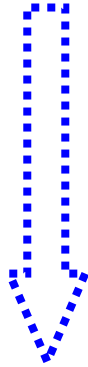
EJERCITACIONES TÉCNICAS

FUNDAMENTOS



Conducción

Combinar con otros fundamentos. 2 vs 2, 3 vs 3, complejizar las acciones



Pases

Se incorpora el toque con cara externa. Se asocia con otros fundamentos. Corregir solo errores gruesos. Aumenta dinámica y precisión .



Remate

Con pelota en movimiento y asociado con otros fundamentos. Pelotas desde los costados a ras de suelo o de frente rebotando



Recepción

Se incorpora cara externa, muslo y pecho. Combinar con otros fundamentos

Debido a su complejidad, recién en esta edad comenzamos a desarrollar fundamentos como: **CABECEO, DOMINIO Y DRIBLING.**



EL NIÑO DE 8 A 10 AÑOS

Necesita:

- Consolidar Sus sentimientos de valor y seguridad
- Actividades vigorosas y enérgicas

Le interesa:

- Afirmarse en el control de sus movimientos y rendimiento físico
- Actividades que le soliciten a fondo su capacidad y que le permitan medirse
- Movimientos que le permitan demostrar sus capacidades

EL EDUCADOR

Deberá:

- Ampliar y asegurar la experiencia motora
- Incentivar la relación en ejercicios por parejas y juegos colectivos



EDAD: 10 a 12 años

“La edad de los fundamentos” (2ª etapa)

Características de la edad



Compensación entre el crecimiento en ancho y en alto

Relación favorable entre peso y fuerza

Mayor equilibrio psico-físico

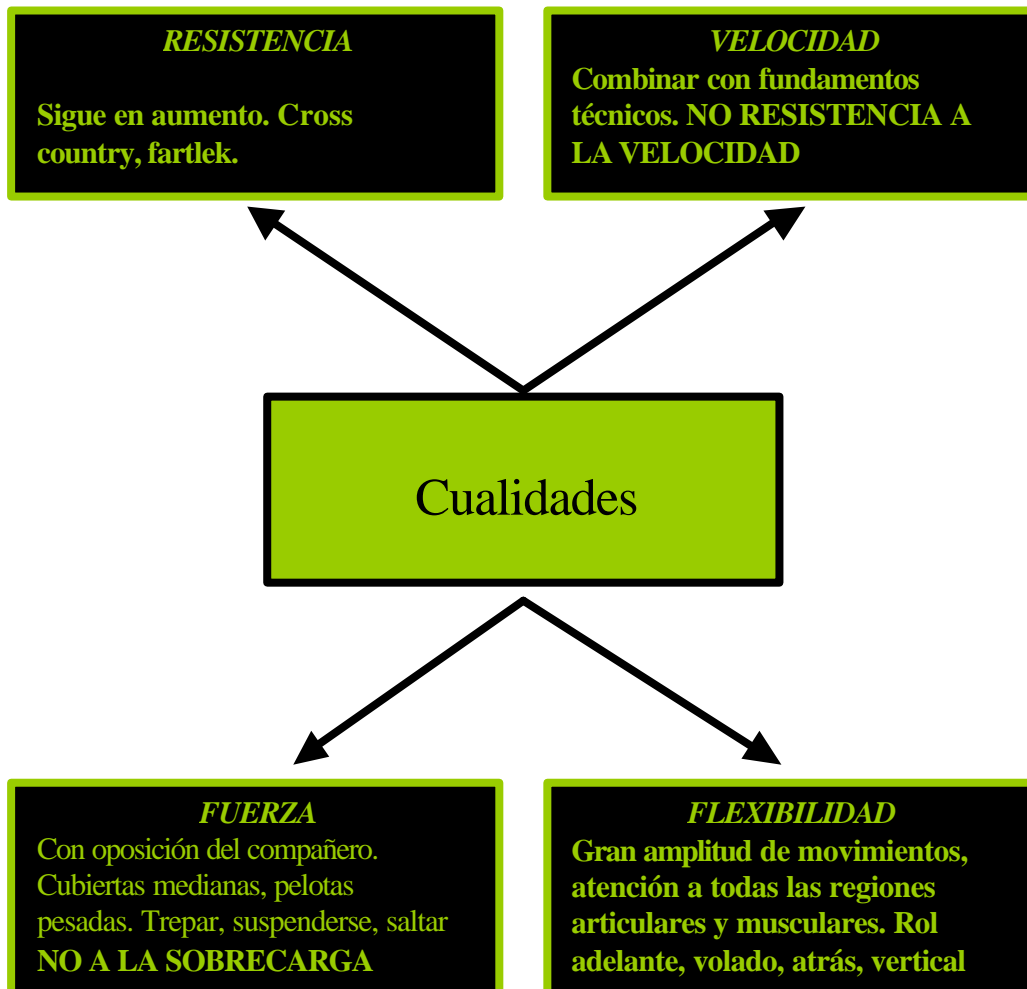
Predisposición para el rendimiento

Osadía

Goce de la competencia



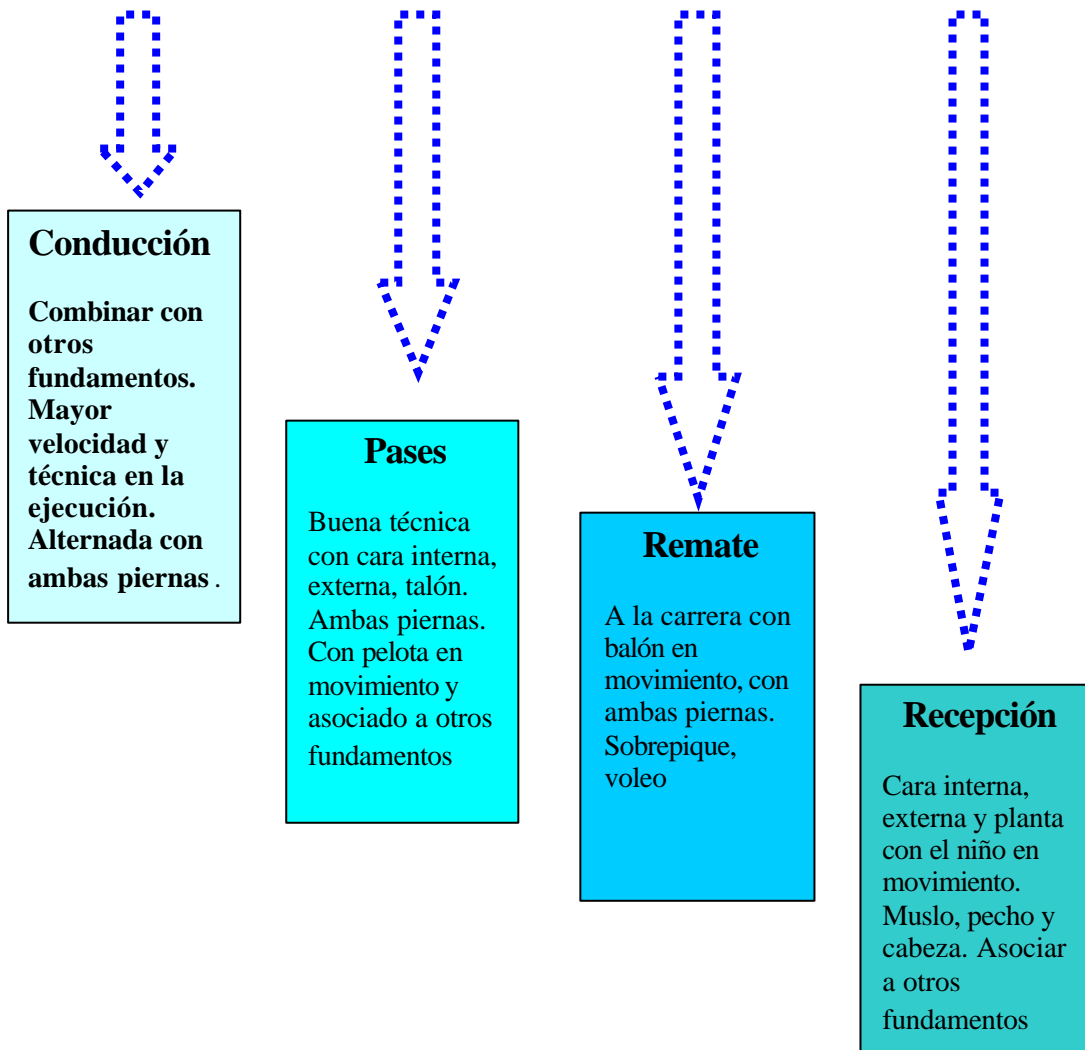
EJERCITACIONES FÍSICAS





EJERCITACIONES TÉCNICAS

FUNDAMENTOS



Seguimos complejizando el desarrollo de fundamentos como :

CABECEO, DOMINIO Y DRIBLING.



EL NIÑO DE 10 A 12 AÑOS

Necesita:

- Bastarse a sí mismo, valorarse
- Actuar en grupos
- Expresarse en el movimiento

Le interesa:

- El juego que presenta dificultades
- El dominio de los elementos, aunque NO les interesa el conocimiento de la táctica
- Competir, ganar, demostrar su valor
- El juego en función de equipo
- Las pruebas que le den medida de su capacidad y su progreso

EL EDUCADOR

Deberá:

- Educar la forma y el ritmo
- Cuidar el comportamiento en juegos colectivos y competencias



PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

1. Específico

2. Total

3. Continuo

4. Progresivo

5. Individual



METODOS DE ENSEÑANZA

1. COMANDO DIRECTO

2. DESCUBRIMIENTO GUIADO

3. LAISSEZ FAIRE