

“Jugando y educando”

“UN MODELO DE JUEGO.... - INTEGRAL - FORMATIVO - EDUCATIVO - PRODUCTIVO”



EL FUTBOL....

Un Deporte Integral....

- *Psicológica. (Mente-Memoria-Inteligencia)
- *Técnica – Táctica. (Aprendizaje)
- *Física. (Ejecución - Realización)

EL FUTBOLISTA....

Una Persona Integral....

- *Espíritu. (Actitud – Querer Jugar)
- *Alma. (Voluntad – Saber Jugar)
- *Cuerpo. (Físico – Saber Correr)

ORGANIZA:



CLUB DEPORTIVO FÚTBOL Y.... MUCHO MÁS

C/JOSE ANTONIO N°10 2º

Tel: 626852667 / 916322533

E-Mail: kadu61@hotmail.es / futbolymuchomas@hotmail.com

+INFO: www.futbolymuchomas.com

28660 (Boadilla del Monte)

➤ EL FUTBOLISTA....Una Persona Integral.

❖ Area Espiritual:

Nosotros creemos que cada humano tiene una parte espiritual. Esta parte es un factor clave que lleva y motiva al individuo y que dice mucho de su comportamiento. Esta parte le permite al individuo explorar aspectos de su ser interior que son totalmente inexplicables. Este concepto juega un papel muy importante ya que hace un impacto directo en el medio ambiente del individuo y en la forma en que el ve su vida y las vidas de los que lo rodean. Nosotros como seres humanos necesitamos mantener una conexión con la raíz de nuestra vida espiritual.

Oraciones diarias, devocionales, escritos en el diario, una vida espiritual activa y la lectura de la Santa Biblia son parte de los aspectos de todos los días de este modelo.

❖ HERRAMIENTAS DE AYUDA:

✚ I.M.D. (Inventario Moral Diario)....Esta actividad marcara el comienzo de cada día, esta reservado para la meditación y la oración. Esta es una de las actividades más importantes que debemos aprender en nuestra formación espiritual ya que nos enseña a pasar un tiempo a solas con Dios. Para que este tiempo sea mas significativo, debemos hacer lo siguiente:

- Seleccionar un lugar apartado, tranquilo, donde podamos estar completamente solos.
- Hacer nuestro I.M.D. Evaluemos sobre lo que paso en nuestras vidas en las 24 horas del día pasado, mientras el recuerdo esta fresco en nuestras mentes, recordemos las buenas y malas actitudes que motivaron nuestro comportamiento el día anterior. El I.M.D. tiene la intención de que revisemos 20 actitudes positivas y 20 negativas. Es fácil darse cuenta que tuvimos un dia "bueno o malo", cuando podemos ver mas allá de las circunstancias por las que pasamos y vemos las actitudes dentro de nosotros.
- Tener una Biblia para leer.
- Usar una libreta para anotar nuestras necesidades y nuestros aciertos.

✚ SOCIOGRAMA....Es una actividad que se realiza una vez por semana, y que nos ayuda a vernos a nosotros mismos de la forma en que otros nos miran. La intención no es que haya juicio de unos a otros; esta hecho para ayudarnos a decir la verdad en amor para que nos demos cuenta de nuestra actitud que no vemos cuando nos autoevaluamos. Tambien nos dará una evaluación exacta de cómo ven nuestros compañeros de equipo nuestro comportamiento dentro del Club. Esta basado en 3 aspectos fundamentales.

- HABLAR LA VERDAD LOS UNOS DE LOS OTROS.
- ESTIMULARNOS LOS UNOS A LOS OTROS PARA EL BIEN DE TODOS.
- PREOCUPARNOS LOS UNOS POR LOS OTROS.

✚ I.T.C. (Inventario de Tiempo Controlado)....Es una actividad para aprender a utilizar bien nuestro tiempo libre. Este tiempo lo utilizamos para fortalecer nuestras relaciones interpersonales con cada uno de los miembros de nuestro equipo, utilizando el compartir, la recreación, el descanso etc....

❖ AREA PSICOLOGICA:

La Psicología es el estudio científico de la conducta, examina cuales son los cambios y porque ocurren. Tiene como objeto de estudio la descripción, explicación y optimización del cambio psicológico que se produce a lo largo del desarrollo humano, a lo largo de su ciclo vital. La Psicología se preocupa por los cambios en la conducta y las habilidades que se dan al producirse el desarrollo, examina cuales son los cambios y por que ocurren.

Desde el punto de vista de la psicología deportiva los dos riesgos típicos, o más comunes que aparecen en niños que practican algún tipo de deporte:

- Ansiedad Competitiva.
- Agotamiento.

Los procesos de cambio Psicológico, ocurren en un contexto:

- Social.
- Ambiental.
- Ecológico.
- Cultural.
- ✓ Microsistema. (Familia cercana – Hermanos/as –Compañeros - Amigos/as)
- ✓ Ecosistema. (Familia Completa – Escuela – Medios de Comunicación – Trabajo Padres)
- ✓ Macro sistema: (Contexto Social – Cultura – Leyes – Sistema Economico – Historia)

❖ **AREA DEPORTIVA:**

✚ **Captación y Formación.**

Cuando se observa a un jugador por primera vez en un partido no se podrá efectuar todavía una evaluación completa. Habrá que realizar una especie de **análisis semanal** para obtener una imagen real, no sólo de sus habilidades futbolísticas, sino también de los factores físicos y de actitud, muy importantes para una carrera de elite. La **finalidad** principal del entrenador es detectar al talento, informar sobre el mismo y, si es posible, ponerlo en contacto con el cuadro técnico del club, el cual se encargará luego de la ardua labor de evaluar a fondo la verdadera habilidad del jugador y compararlo con otros talentos de la misma edad para decidir si tiene un futuro en el club.

Existen 3 sectores a tener en cuenta en la captación de los futbolistas:

✚ **Actitud (¿Desea Jugar Realmente?)**

- Si un jugador manifiesta problemas en este sector, entonces ni la habilidad idónea más vasta lo podrá sustentar en los numerosos altibajos de la categoría de juego más alta.
- Si un jugador no disfruta del entrenamiento, no progresará nunca. Es así que habrá que dar una gran importancia a la presencia y a la puntualidad del jugador en los entrenamientos.
- ¿Escucha y aprende de sus entrenadores? Durante su carrera, el jugador tendrá contacto con un sin número de instructores y será importante que se dé cuenta de que algunos son mejores que otros. Cada entrenador tiene su propia forma de enfocar y enfatizar su labor. De modo que es importante que el jugador intente absorber los conocimientos de todos los técnicos. No existe nadie que sepa todo del fútbol.
- ¿Quiere estar siempre en posesión de la pelota incluso en los momentos en que su equipo esté pasando por instantes críticos? ¿Asume la **responsabilidad** de su juego? ¿**Estimula** a sus compañeros en caso de necesidad? ¿Puede **concentrarse fácilmente** en su juego y el partido sin ser distraído por el público o factores externos? ¿Lucha por cada balón? ¿Es un jugador efectivo y agresivo, con y sin balón?

✚ Todos estos puntos son factores básicos para que el entrenador pueda evaluar la **capacidad mental** del jugador. ¿Puede retirarse del partido diciendo que el jugador "desea jugar realmente"?

✚ ¿Es realmente **importante el fútbol para él**? Hablar con el jugador, sus padres y el entrenador le ayudará, naturalmente a formarse una idea más clara sobre el futbolista en cuestión. Debemos enfatizar una vez más: si el entrenador se topa con demasiados problemas en este sector, entonces el tiempo dedicado a este jugador es tiempo perdido.

✚ El entrenador de promoción tiene una sola carrera y una serie de años a disposición. Se requieren uno diez años para desarrollar un campeón (9-19 años) no lo pierda con jugadores que no cuadran.

✚ **Habilidad Técnica (¿Sabe Jugar Realmente?)**

- La verdadera **habilidad** se reflejará recién en **situaciones de competición**, es decir, en un partido. Muchos jugadores fracasan cuando están expuestos a una exposición. Es

técnica no salga a luz en el partido. Con el tiempo y el espacio necesario, los jóvenes jugadores dan, por regla general, una impresión competitiva, pero apenas están

- **expuestos a una cierta presión su técnica será frecuentemente insuficiente.**
- La habilidad de pasar y controlar la pelota son los requisitos básicos de un buen jugador. Si un jugador no está en condición de pasar y recibir el balón con precisión, estará formando, por ciento, parte del juego, pero no estará participando efectivamente.
- Otro factor muy importante es **la visión de juego**: ¿maniobra el jugador con la cabeza en alto y ve las posibilidades de efectuar un pase?
- ¿En qué medida es capaz de efectuar los pases? Y, si está en posesión de la pelota, ¿en qué medida **toma las decisiones correctas**? A la inversa, si su equipo pierde la pelota, en que medida esta dispuesto a recuperarla?
- ¿en qué medida **toma las decisiones correctas**? A la inversa, si su equipo pierde la pelota, ¿**está dispuesto a disputar el balón hasta recuperarla**?
- Las diferentes posiciones en un equipo tienen diferente importancia. En el fútbol juvenil, los jóvenes con un **físico superior a su edad** tienen una ventaja determinante. Si se observa el rendimiento de jóvenes grandes y fuertes se tendrá que averiguar igualmente si disponen también de una buena habilidad técnica. Habrá **que determinar** si su éxito proviene solamente de su **tamaño y fuerza** o si disponen, además, de un **sentido común y habilidad** con la pelota.
- El fútbol moderno exige que todos los jugadores dispongan de una amplia gama de técnicas. Los altos y fornidos defensores centrales estereotipados son reliquias de una era pasada. El futbolista moderno debe disponer de un **alto nivel técnico** y ser capaz de **actuar con desenvoltura** tanto en el **ataque** como en la **defensa**.

🚦 **Cualidades físicas (¿Sabe Correr el Jugador?)**

- La capacidad de correr es muy importante para un futbolista. La **velocidad** es frecuentemente **inherente** y los jugadores veloces han nacido veloces. La **velocidad de pensamiento** es asimismo importante y es el factor que **hace la diferencia entre dos jugadores**. El hecho de visualizar las situaciones de partido y reaccionar rápidamente ante las mismas constituye la diferencia.
- El **físico de un joven jugador depende a menudo de sus padres**. En la categoría más alta del fútbol no existen jugadores obesos. El estado atlético es importante y, a pesar de que los futbolistas de elite sean diferentes en tamaño y robustez, todos tienen en común un buen estado físico. Los jugadores que no saben o que no quieren correr no cuadran en ningún sistema de fútbol.
- Mientras más dotes físicos se tenga, tanto mejor. Por consiguiente, es crucial que un talento, emergente pueda beneficiarse del mejor "entrenador de promoción" existente.

❖ **CARACTERISTICAS DEPORTIVAS: (ppios. Defensivos y ofensivos en las distintas edades)**

- Categoría Benjamines (8-9 años) – Fútbol 5/7...Mirar archivo.
- Categoría Alevines (10 – 11 años) – Fútbol 7...Mirar archivo.
- Categoría Infantil (12 – 13 años) – Fútbol 11...Mirar archivo.
- Categoría Cadetes (14 – 15 años) – Fútbol 11...Mirar archivo.
- Categoría Juvenil (16 – 17 – 18 años) – Fútbol 11...Mirar archivo.

❖ **EL PAPEL DEL EDUCADOR Y DEL INSTRUCTOR DEPORTIVO:**

Al ser entrenador de Fútbol Base, tenemos que tener en cuenta las personas que va a intervenir en el proceso:

- Entrenador: existe porque hay un equipo.
- Equipo: compuesto por jugadores.
- Jugadores: son personas individuales y singulares.

El objetivo de un entrenador (independientemente de la categoría) es **conseguir eficacia**, ya que es el director del equipo y su labor es sacar el máximo rendimiento de sus jugadores en todas las

❖ **EL TECNICO DEPORTIVO EN EL AMBITO EXTRAESCOLAR:**

Corresponde a los entrenadores deportivos el horario extracurricular y extraescolar, ya que se encargan de **enseñar los contenidos deportivos y de EDUCAR** a los jóvenes deportistas que tienen a su cargo hacia la aceptación y regulación de sus comportamientos, *ante circunstancias adversas de presión grupal, ante resultados favorables y adversos, ante la presión y el ánimo del público, etc.*

- La parte instructiva abarca la transmisión de los contenidos propios del deporte a los deportistas jóvenes que los van practicando: *las técnicas correctas de golpeo del balón, de fintar (regatear), las reglas del juego de competición, las acciones tácticas individuales y grupales, etc.*, al mismo tiempo se van desarrollando el arte y la elegancia de la ejecución propia de la técnica que conforman el estilo personal.

❖ **EL JUEGO LIMPIO:**

- Significa mucho más que el simple respeto de las reglas. Abarca los conceptos de **amistad**, de **respeto al adversario** y de **espíritu deportivo**. El concepto se extiende a *la lucha contra las trampas, contra el arte de engañar sin vulnerar las reglas, contra el dopaje, la violencia física y verbal, la desigualdad de oportunidades, la excesiva comercialización y la corrupción*. Es más que un comportamiento, es un modo de pensar y actuar en el deporte y en la vida.
- El “juego limpio” es un concepto positivo. El deporte, según lo entendemos nosotros, es una **actividad sociocultural** que **enriquece la sociedad** y **fomenta la amistad** entre los participantes, siempre que se practique con **lealtad**.
- El deporte es considerado asimismo como una actividad que, si se ejerce con lealtad, permite a la persona conocerse, expresarse y realizarse mejor; desarrollarse, adquirir conocimientos prácticos y demostrar sus capacidades; el deporte hace posible la interacción social, es fuente de disfrute y aporta bienestar y salud.
- El juego limpio, en definitiva, es una actitud que se puede concretar en una serie de “consejos” todos debemos tener presentes.
- Algunos ejemplos son:
- Nunca protestes al árbitro.
- Respeta al contrario.
- Saluda deportivamente al contrario, tanto si se gana como si se pierde.
- Respeta las instalaciones deportivas.
- No protestes en los cambios. Nada de “caritas” de disgusto o enfado. Es un menosprecio al compañero que te sustituye.
- No discutas durante el transcurso del partido con los compañeros.
- Anima al compañero que falla. Fallar es humano
- No respondas nunca a las provocaciones del contrario.
- Respeta las decisiones del entrenador.
- En caso de lesión de un contrario, pérdida de la bota, o cualquier otra circunstancia extradeportiva, no sigas jugando.
- No pidas jamás al árbitro que saque tarjeta a un contrario.
- No realices entradas por detrás. Son muy peligrosas. Un gol se puede remontar. Una lesión no.
- En caso de recibir una entrada dura, acepta las disculpas del rival, si éstas se producen.
- No pierdas tiempo a propósito para conseguir ganar un partido. El deporte es un juego, y por lo tanto, céntrate en jugar y pasarlo bien.
- El deporte es un juego para divertirse y mejorar físicamente. Por tanto, no hay que obsesionarse con la victoria.
- Si el rival es muy inferior, no lo desprecies ni te ensañes con él.
- Los partidos se juegan y se ganan o se pierden en el terreno de juego. No hagas reclamaciones posteriores como que si un jugador no tiene ficha, que si el penalti no lo era, que si la hora, etc., etc.

❖ **CONCEPTO DEL JUEGO:**

- El juego es una conducta asociada a la capacidad cerebral de las criaturas, dándose una razón directa entre la cantidad de juego y la cantidad de masa cerebral de las mismas. En criaturas de estructura elemental no se observa este tipo de conducta; por el contrario, tiene su apogeo en los mamíferos, y dentro de éstos en el hombre llega a ser una institución cultural. Si partimos de la base de que la cultura es la forma peculiar que el ser humano ha elegido para adaptarse, progresar y dominar el medio ambiente en que se desenvuelve, el juego sería un escalón inicial.
- Con el término juego se designa cualquier manifestación libre de energía física o psíquica realizada sin fines utilitarios.
El juego es una actividad:
- **Libre.** No se puede obligar a un jugador a que participe si que el juego deje de ser inmediatamente lo que es.
- **Delimitada.** Dentro de unos límites de espacio y de tiempo precisos y fijados de antemano.
- **Reglamentada.** Sometida a convenciones que suspende las normas que rigen ordinariamente y establecen temporalmente mente una nueva ley, que es la única que cuenta.

❖ FINALIDAD DEL JUEGO:

- Respecto a la finalidad del juego, se considera una doble vertiente: por una parte, la que es característica esencial y universalmente reconocida, el que el **juego lleva en sí un fin: el triunfo, la victoria.** Sin embargo, la experiencia demuestra que la obtención del triunfo o la consecución del premio hacen más que **la simple participación**; hacen experimentar una emoción de diferente categoría.
- Encontramos diferentes teorías que intentan explicar la razón del juego:
- El juego como esparcimiento, recreo, descanso, utilizado en el tiempo libre como contraposición al trabajo.
- El juego como liberación de tensiones y de energías acumuladas.
- El juego como preparación para la vida de adulto.
- El juego como evasión, como expansión de la fantasía.

❖ OBJETIVOS DEL JUEGO:

- Se trata de hacer una clasificación de los juegos según los objetivos que se alcanzan con ellos en el campo de la Educación Física.

Sentidos

- Visuales (alternancia de colores, poner y quitar objetos)
- Auditivos (notas musicales, distintos instrumentos)

Sensoriales - táctiles

- De orientación: nos referimos a la educación de los sentidos.
- Coordinación: la secuencia de movimientos ordenados y que producen una respuesta al emitirse un estímulo.
- Velocidad de reacción: el tiempo mínimo necesario, para obtener una respuesta motora a un estímulo sensorial.

Motores

- Locomoción -carreras -marcha
- Saltos; se pueden realizar con un pie, dos, alternando.
- Equilibrio; coordinación estática y dinámica.
- Lanzamientos
- El desarrollo anatómico debe ir acompañado por un desarrollo motriz.
- Órganos, aparatos y sistemas generan y mantienen nuestra de desarrollo orgánico actividad vital, por lo tanto es importante que lo adaptemos a los esfuerzos.

❖ NORMAS DEL JUEGO:

- Selección de los juegos a utilizar. - Preparación
- Preparación del material. - Elección del terreno y trazado del campo de juego.
- Disposición de los participantes. - Explicación y aclaraciones

- Distribución del material. - Formación de equipos y distribución de papeles.
- Arbitraje - Ejercicios
- Animación - Clasificación
- Sistema de calificación - Sanciones y premios

El juego debe ir evolucionando en función de las capacidades del niño. En un primer estadio predomina el **juego libre** en el que se fomente la iniciativa personal, sin reglas ni limitaciones; a continuación, de forma más dirigida se incorporan juegos de **mayor complejidad** que requieran reglas aceptadas y un esfuerzo físico más exigente; por último, se **intensifica la reglamentación y codificación** con escasas diferencias delo que posteriormente constituirán los deportes.

❖ **SESION DE ENTRENAMIENTO.** Es la actividad a través de la cual, intentamos conseguir los objetivos propuestos en la programación.

❖ **Partes de la sesión.**

• **Introducción.**

- Explicación clara y sencilla de objetivos y contenidos – de 2 a 4 minutos – seleccionar grupos de trabajo – motivar a los jugadores.

• **Inicial – Charla Socio/Deportiva - Calentamiento.**

- 15 al 20% de tiempo de la sesión.
- Preparar la mente y al organismo para la siguiente parte del entrenamiento.
- Activación Cognitiva - física – técnico – táctica.
- Juegos y formas jugadas.
- **Parte Principal.**
 - 50 – 70% de tiempo de sesión.
 - Alcanzar los objetivos previstos.
 - Elementos técnicos – tácticos y condicionales.
 - **Final – Vuelta a la calma.**
 - 10% de tiempo de la sesión.
 - Devolver al futbolista de un modo progresivo, a un estado próximo al inicial.
 - Juegos de relajación, estiramiento, recogida de material, evaluación del trabajo.
 - Tarjeta Blanca.

FECHA: LUGAR:	DURACION: MATERIAL:	OBJETIVOS SOCIO/DEPORTIVOS:
SESION N°: CATEGORIA :	N° DE JUGADORES:	OBJETIVOS TÉCNICO-TACTICOS : Control del Balón/Ataque & Defensa

TIEMPO	ACTIVIDADES:	GRÁFICOS
15 Min ...	<u>CHARLA SOCIO/DEPORTIVA.</u> <u>CALENTAMIENTO.</u>	
30 Min....	<u>PARTE PRINCIPAL:</u>	
10 Min...	VUELTA A LA CALMA....Estiramientos.	

	jugando y educando	
	ACTA DEL PARTIDO	

DIA		ARBITRO		CATEGORIA		HORA	
-----	--	---------	--	-----------	--	------	--

	EQUIPO	1º CUARTO	2º CUARTO	3º CUARTO	4º CUARTO	RESULTADO
LOCAL						
VISITANTE						

CALIFICACION ACTITUD Y COMPORTAMIENTO			
		LOCAL	VISITANTE
JUGADORES	1. LOS JUGADORES HAN RESPETADO A L EQUIPO RIVAL		
	2. LOS JUGADORES DEL EQUIPO HAN RESPETADO A SUS COMPAÑEROS		
	3. LOS JUGADORES HAN RESPETADO A SU ENTRENADOR		
	4. LOS JUGADORES HAN RESPETADO LAS DECISIONES DEL ARBITRO.		
ENTRENADOR	5. EL ENTRENADOR HA RESPETADO LAS DECISIONES DEL ARBITRO		
	6. EL ENTRENADOR HA TRATADO CON AMOR Y RESPETO A LOS NIÑOS		
	7. EL ENTRENADOR HA AYUDADO AL ARBITRO EN SU LABOR		
PUBLICO	8. EL PUBLICO HA RESPETADO AL ARBITRO		
	9. EL PUBLICO H A RESPETADO Y ANIMADO A TODOS LOS JUGADORES.		
TOTAL ACTITUD Y COMPORTAMIENTO			

PRINCIPIOS Y VALORES....JUEGO LIMPIO	LOCAL	VISITANTE
TARJETA BLANCA		

PUNTUACION FINAL					
	EQUIPO	CUARTOS	COMPORTAMIENTO	T. BLANCA	TOTAL
LOCAL					
VISITANTE					

NOTA: La puntuación final será de 0 a 1....El Ganador 3 ptos...Empate 2 ptos...Perdedor 1pto.

REQUISITOS DE INGRESO

- **ESTAR DE ACUERDO CON LAS NORMAS DE INGRESO A LA ESCUELA:**
 - Normas Generales.
 - Ficha de Inscripción diligenciada y firmada.
- **SEGURO DE SALUD:**
 - Sisben.
 - Sura.
 - Eps.
- **ESCOLARIDAD DEL NIÑO:**
 - Los niños deben estar matriculados en una institución educativa.
- **ACOMPañAMIENTO DE LOS PADRES:**
 - A los entrenamientos.
 - A los partidos.
 - A las actividades Socio deportivas.
- **PARTICIPACION ACTIVA EN LOS COMPROMISOS ECONOMICOS DE LA ESCUELA:**
 - Cuotas mensuales.
 - Actividades para gestionar recursos.
 - Proyectos para gestionar recursos económicos.