

PRÁCTICA PROFESIONAL

COORDINADOR: ENRIQUE JAVIER GARCÉS DE LOS FAYOS RUIZ

Revista de Psicología del Deporte
2002. Vol. 11, núm. 1, pp. 125-135
ISSN: 1132-239X

Universitat de les Illes Balears
Universitat Autònoma de Barcelona

PRÁCTICA PROFESIO-

FUNDAMENTOS PSICO- PEDAGÓGICOS DE APLICACIÓN EN EL CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO DEL ALTO RENDIMIENTO EN FÚTBOL (CIDARF)

Jaume Martí Mora

Resumen

El objetivo del presente trabajo es dar a conocer el CIDARF, creado en Barcelona en 1997, haciendo especial hincapié en los aspectos psicológicos y pedagógicos que se trabajan en la entidad.

La función del Centro es elaborar un trabajo a largo plazo (10 años), con el fin de conseguir el más alto nivel deportivo de los jugadores que participan en la experien-

cia y con el objetivo principal de desarrollar un proceso de investigación de alto nivel, que permita obtener una extensa y contrastada información (hipótesis, datos, conclusiones, etc.) para conseguir, a través de su difusión, optimizar el trabajo de Fútbol-Base desarrollado en nuestro país.

Conseguir este objetivo pasa por la definición de un programa multidisciplinar de formación de alto rendimiento a largo plazo.

Este proceso cuenta con la participación de expertos en diferentes áreas temáticas (Masters en Alto Rendimiento, Entrenadores Nacionales, Licenciados en Educación Física, Médicos, Psicólogos, Biomecánicos, Nutricistas, etc.).

La aplicación de este programa implica las siguientes fases:

- Selección de jugadores que participaran en el grupo de Rendimiento (observación, control y evaluación) y selección del grupo Control.
- Especialización y perfeccionamiento a alto nivel de los técnicos que participaran en el programa.
- Proceso de Formación para alcanzar el Alto Rendimiento Deportivo. Definición de los objetivos, formas de entrenamiento y características de la competición para cada una de las etapas (macrociclos) del proceso (desde los 10 años de edad hasta los 19 años).

Justificación del CIDARF

La función del Centro es desarrollar un trabajo a largo plazo (10 años) con el fin de conseguir el más alto nivel deportivo de los jugadores seleccionados. Conseguir este objetivo pasa por la definición de un programa de formación de alto rendimiento a largo plazo

La aplicación de procesos de este tipo en otros países y deportes está llevando a la obtención de máximos resultados deportivos (tanto a nivel de deportistas concretos, como de resultados globales obtenidos en determinadas especialidades deportivas). En fútbol se requiere de un proceso de investigación más extenso que en otros deportes, dada la ausencia generalizada de experiencias de este tipo. Este proceso debe contar con la participación de auténticos expertos (Masters en Alto Rendimiento Deportivo, Entrenadores Nacionales, Licenciados en Educación Física, Médicos y Psicólogos especializados en Deporte, Biomecánicos, etc.)

Hasta el momento se entendía como Alto Rendimiento la fase de obtención de máximos resultados (etapa adulta), o las etapas inmediatas anteriores (15-16 años), en las que se seleccionaba a los deportistas que presentaban un mayor nivel deportivo. Bajo este criterio no se puede obtener el máximo rendimiento de un deportista, ya que no permite incidir óptimamente en determinadas capacidades y aspectos en edades inferiores (fases sensibles), aspecto que resulta absolutamente imprescindible para desarrollar al máximo las potencialidades que presenta el individuo.

En la mayoría de los deportes individuales existen ya numerosas iniciativas y estudios que han permitido conocer con gran profundidad las características y objetivos propios de cada etapa (formas de trabajo, diferencias en cada una de ellas, etc.) Sin

embargo, en deportes como el fútbol, por diversos motivos (como pueden ser la entrada tardía de expertos, su complejidad en relación con los deportes individuales, etc.) no se han determinado, ni tan siquiera, unas etapas y objetivos que hayan sido refrendados de forma general por los especialistas. Ante esta situación los jugadores vinculados al fútbol profesional «surgen» fundamentalmente de 3 tipos de procedencia:

- Países donde a pesar de no contar con un potencial máximo (tanto económico como de número de practicantes), desarrollan una correcta planificación y programación a largo plazo (por ejemplo Holanda).
- Países en los que se ha sustentado el desarrollo del deporte desde el ámbito científico (por ejemplo, y hasta ahora, los Países del Este).
- Países donde se dan una serie de condicionantes socioeconómicos que provocan la aparición por «generación espontánea» de jugadores formados a través de acumulación de experiencias propias («jugador de calle»). En estos países (por ejemplo Brasil), la situación económica, así como la disposición de un elevado número de horas diarias para la práctica del fútbol, resultan condiciones básicas para que este deporte se convierta en una salida de las condiciones de vida, en las que se encuentra la práctica totalidad de la población infantil que lo practica (lo que ayuda a determinar por parte del jugador su decisión de querer ser futbolista profesional).

Estos casos no son totalmente aplicables a nuestro país, ya que presentamos diferentes condicionantes respecto a:

- La multitud de alternativas y posibilidades socioeconómicas de las que disfruta la población infantil, así como la ausencia de grandes espacios en las ciudades que permitan una práctica espontánea del fútbol.
- Ausencia de una sensibilidad social e institucional para la planificación por objetivos a largo plazo, lo que comporta la inexistencia de centros, estructuras y medios que permitan el trabajo y la investigación de estos procesos, limitándose la estructuración de la actividad deportiva a las posibilidades y a los criterios particulares de cada Club.
- Las características de nuestra sociedad no permiten que el Estado potencie el deporte desde un ámbito científico. Tampoco contempla como prioridad la inversión de fondos públicos para la investigación en el fútbol de Alto Rendimiento.

Por tanto, parece que la opción más adecuada a las características de nuestro país es la creación de Centros que reúnen los requisitos que permitan el desarrollo del trabajo de alto rendimiento, atendiendo de forma selectiva a los elementos que posibilitan el éxito en las «estructuras» mencionadas anteriormente:

- Selección de jugadores que, además de poseer unas características físico-técnicas determinadas, deben manifestar una clara voluntad y predisposición (e incluso «necesidad») de llegar a ser futbolistas.
- Disposición del tiempo necesario (número de horas diarias), adecuado a la edad y para la asimilación de todos los aspectos a desarrollar en un programa de alto rendimiento.

- Desarrollar un proceso de investigación por parte de los técnicos especialistas en cada uno de los aspectos que resultarán necesarios para la obtención de altos niveles de aprendizaje y de rendimiento.
- Profundizar desde un ámbito científico, por parte de estos especialistas, en las diferentes materias que engloba el alto rendimiento, para obtener datos y «soluciones» aplicables en el entrenamiento, de forma que se produzca una colaboración recíproca entre técnicos y científicos.

Objetivos del CIDARF

1. Investigación

Desarrollar un proceso de investigación de alto nivel, que permita obtener una extensa y contrastada información (hipótesis, datos, conclusiones, etc.) para conseguir, a través de su difusión, optimizar el trabajo de Fútbol-Base desarrollado en nuestro país. Todo ello permitirá, como consecuencia, alcanzar la profesionalidad por parte de los jugadores que han realizado su aprendizaje en el Centro.

Hasta ahora los profesionales de nuestro país procedían en su mayoría de procesos continuados de selección, no habiendo realizado (después de esta selección) un proceso sistemático de alto rendimiento.

Esta estructura (que se fundamenta en la posesión de los «mejores»), resultaba suficiente para lograr altos «resultados deportivos», mientras ha existido un elevado proteccionismo que evitaba la contratación libre de futbolistas de otros países.

Sin embargo, en la actualidad, al no existir esta limitación, se está produciendo una llegada masiva de jugadores del resto del mundo, (incluso de países en los que existe un bajo nivel de selección —dado su número de habitantes—, por lo que tienen que fundamentarse únicamente en el desarrollo de procesos de alto rendimiento). Todo ello ha supuesto que en España haya dejado de ser suficiente el proceso de selección para obtener jugadores y equipos altamente competitivos.

De esta forma podemos considerar que, en esta nueva situación, la selección significa aproximadamente un 50% para la obtención de jugadores de alto nivel, mientras que el 50% restante requiere del desarrollo de alto rendimiento.

Por tanto, para conseguir este objetivo (jugadores profesionales), existen dos aspectos que resultan fundamentales para el proceso:

A. Selección de jugadores

Se distinguen dos grandes fases:

- **Observación** en la competición de fútbol-7, fútbol-11 y fútbol-sala del juego realizado por el jugador en actividades espontáneas (colegios, calle, etc.).
- **Control y evaluación.**

En cada una de estas dos fases se valoran las capacidades del jugador en relación con:

- **Querer ser jugador**, manifestación de una atención máxima, participación e implicación emocional cuando juega.

Importancia del fútbol y su práctica en su vida cotidiana (fuera de la actividad programada).

Valoración al nivel de carácter/personalidad, de la capacidad del jugador para mantener a lo largo del tiempo esta voluntad y constancia de «querer» ser jugador.

En relación con los padres, deseo y disposición total para colaborar en la obtención del objetivo.

- **Poder ser jugador**

Capacidades coordinativas, condiciones (manifestadas en el juego y en los tests).

Predicciones de nivel futuro en diferentes capacidades (altura, velocidad, coordinación, etc.).

- **Saber ser jugador**, manifestación habitual durante el juego de acciones destacadas, fundamentadas en aspectos como la toma de decisiones o la «intuición».

B. Proceso de formación para alcanzar el alto rendimiento deportivo

- Definición de los objetivos, formas de entrenamiento y características de la competición para cada una de las etapas (macrociclos) del proceso.

- 1ª Etapa: *Incorporación y actualización (10 años)*

Iniciación (11, 12 y 13 años)

- 2ª Etapa: *Tecnificación (14, 15 y 16 años)*

- 3ª Etapa: *Rendimiento (17 Y 18 años)*

Máximo rendimiento (19 años)

- El trabajo individual se realiza con relación a la edad biológica.

- El acceso del jugador a las etapas posteriores se basará en la obtención de los niveles previstos para cada etapa.

- En los últimos ciclos de la 3ª etapa se gestiona la incorporación de los jugadores al fútbol profesional.

- Cada etapa se divide en ciclos, que presentan objetivos propios.

- Cada ciclo está planificado en 4 periodos.

- Cada periodo se divide en 3 mesociclos, que a su vez estarán compuestos por los correspondientes microciclos semanales.

- Cada ciclo está compuesto por un número de horas de entrenamiento y un número de sesiones diferentes, según sea el objetivo y la edad de los jugadores.

- Toda la actividad diaria (deportiva, escolar, social, etc.) desarrollada por el jugador está coordinada por el centro y conjuntamente con los padres.

2. Especialización y perfeccionamiento a alto nivel de los técnicos que participan en el programa

Un proceso de Alto Rendimiento precisa de una investigación constante, tanto desde el punto de vista práctico como teórico, lo que conlleva la necesidad de una gran dedicación, así como un elevado nivel de conocimientos sobre cada uno de los

aspectos a desarrollar durante el mismo.

Esta situación ve aumentada su dificultad dada la ausencia generalizada de experiencia y estudios de este tipo, que hagan referencia específica al fútbol.

Por este motivo, para que el proyecto sea viable en relación con:

- El coste económico
- La falta de técnicos especialistas en cada una de las materias.
- La falta de información precisa y experimentada en cuanto a contenidos de trabajo.
- La necesidad de que exista un «feed-back» inmediato para reconducir la evolución del proceso.

ha sido necesaria la creación de un Equipo Técnico que está compuesto por un especialista para cada uno de los temas a desarrollar:

- Resistencia
- Velocidad — Fuerza — Flexibilidad
- Técnica
- Juego Ofensivo
- Juego Defensivo
- Psicología
- Medicina
- Dirección del equipo (entrenadores)
- Tutoría

Es fundamental, además:

• La **actualización y especialización permanente del Equipo Técnico** que dirige el proceso. Para ello se desarrollan, entre otras, las siguientes actividades:

- Conocimiento y análisis de los programas de Aplicación Técnica (Promoción, Iniciación, Técnicación, Rendimiento y Máximo rendimiento).
- Conocimiento y análisis de estudios, investigaciones, etc. en relación con los aspectos propios de cada área de especialización.
- Lectura, análisis y propuestas sobre la bibliografía existente sobre el tema.
- Asistencia a congresos, seminarios y cursos propios del ámbito de su tema (presentación de conclusiones al resto del Equipo Técnico).

• Confección de la **planificación y programación de los contenidos del proceso** de Alto Rendimiento:

- A largo plazo (de todo el proceso, y para cada etapa)
- A medio plazo (cada ciclo de una etapa)
- A corto plazo (los períodos correspondientes a cada ciclo, los microciclos de cada período y la estructura de la sesión).

• **Reuniones de trabajo del Equipo Técnico** para:

- Recibir toda la información y los resultados de la actividad desarrollada hasta el

momento en los equipos.

- Aportación por parte de los entrenadores y técnicos especialistas de valoraciones, propuestas, análisis realizados, etc. obtenidas tanto en los entrenamientos como en las actividades de formación.
- Exposición de los aspectos investigados en su tema, y de las propuestas para actualizar el programa de trabajo.

Todo ello se realiza a través de:

- Las observaciones de partidos y entrenamientos
- La sesión mensual de todo el equipo Técnico
- Las sesiones individuales con el coordinador de cada área

3. Confección y difusión de los contenidos, datos, experiencias y resultados obtenidos en el desarrollo del proceso

Difusión de los contenidos de trabajo, experiencias e investigaciones desarrolladas, a través de:

- La realización de ponencias y comunicaciones en cursos y seminarios
- La confección y publicación de artículos, libros, informes, etc.
- La realización de asesoramiento a entidades, técnicos, equipos, etc.

Como es obvio, la realización de estas actividades aportarán al técnico, diversas formas de contrastar y profundizar sobre sus propuestas.

- La difusión del proyecto de forma (global o específica) al mundo del fútbol en general, a través de los medios de comunicación.

Todo ello permite que cada técnico, especialista o entrenador, consiga:

- Máximo nivel de conocimientos específicos sobre el tema del que es responsable
- Alto nivel de conocimientos sobre el resto de temas que se desarrollan en el Centro
- Un prestigio y reconocimiento en el ámbito del fútbol profesional

A partir de la experiencia y la confirmación de la validez y eficacia de los contenidos de trabajo, éstos son difundidos al resto de los técnicos y profesionales del fútbol, de forma que:

- Se contribuya a la mejora del nivel del fútbol en nuestro país.
- Pueda existir una reciprocidad en la obtención de información con técnicos y especialistas de todo el mundo (aportando mayores posibilidades de mejorar el trabajo desarrollado en el Centro).

Selección

Para conseguir los propósitos principales del Centro, deben cumplirse dos objetivos diferenciados al final del proceso:

- A. Contrastar la validez del trabajo y de la investigación realizada en el proceso de

alto rendimiento

B. Conseguir jugadores de fútbol del más alto nivel posible (profesionales)

Ello implica que la selección a realizar debe asegurar:

- Que las características de los jugadores seleccionados garanticen que el jugador dispone de las capacidades necesarias para finalizar con éxito el proceso de Alto Rendimiento Deportivo.
- La posibilidad de demostrar objetivamente (mediante otro nivel de selección) que de no haber realizado el jugador este proceso, no hubiese alcanzado el mismo nivel deportivo.

Para ello se han realizado tres selecciones, fundamentadas cada una de ellas en los siguientes aspectos:

• **Selección del grupo de Rendimiento**

Realizada para captar a los 20 jugadores de mayor nivel posible, que demuestren un potencial base para participar en el proyecto.

Es en este grupo donde se plantea de forma prioritaria la obtención de los objetivos mencionados anteriormente (punto B)

• **Selección del grupo de Aplicación**

Realizada para captar a los 20 jugadores de mayor nivel posible, dentro de una zona geográfica determinada, que reúna las siguientes características:

- Que ningún jugador residente y formado en ella haya llegado a jugar en la 1ª División del fútbol profesional
- Que haya al menos una entidad que desarrolle actividad de fútbol-base con «tradición».

Con este grupo se pretende:

- Contrastar los resultados obtenidos con el grupo de rendimiento
- Acreditar la eficacia del programa como causa del éxito en el grupo de Rendimiento

• **Selección del grupo de Control**

Realizada con los jugadores preseleccionados, que demuestran un potencial base para participar en el proyecto, pero que por diversas causas no participan en el mismo (no les interesa, prefieren jugar en otros clubes, etc.)

Con este grupo se pretende:

- Realizar un seguimiento comparativo de su desarrollo deportivo con el grupo de Rendimiento
- A ser posible, evaluaciones objetivas de su evolución
- Contrastar los resultados obtenidos con el grupo de Rendimiento.
- Acreditar la eficacia del programa como causa del éxito, tanto en el grupo de Rendimiento como en el de Aplicación.

Las selecciones se han realizado con jugadores de categoría Benjamin-A para iniciar el programa de trabajo como Alevines-B.

Las selecciones se han realizado controlando las competiciones que tiene lugar semanalmente en los diferentes campeonatos de fútbol-7, fútbol-11 y fútbol-sala.

Las observaciones han sido realizadas por los componentes del Equipo Técnico, durante toda una temporada, desarrollándose en dos fases:

- Observaciones generalizadas
- Observaciones por parte de cada técnico de los partidos asignados
- Vistos todos los encuentros y jugadores, se realizó una 2ª observación, de forma que no coincidiera ningún técnico con partidos/jugadores vistos en la 1ª observación (atendiendo especialmente a los jugadores seleccionados por el técnico anterior)
 - Los jugadores que fueron seleccionados por ambos técnicos fueron observados por los coordinadores, realizándose la 1ª preselección
 - Controles y tests específicos
 - Los jugadores preseleccionados efectuaron una serie de pruebas específicas para configurar la selección definitiva
 - Una vez determinada esta selección, se iniciaron los contactos y gestiones para concretar la incorporación del jugador al Centro

Area psicológica

Criterios psicológicos de selección

Después de realizar un estudio de las diferentes teorías de la motivación, hemos podido llegar a la conclusión de que los deportistas centrados en objetivos de tarea:

- Poseen una mejor predicción motivacional en alcanzar el máximo de sus propias capacidades
- Van a tolerar adecuadamente los fracasos que se le puedan presentar
- Son personas dispuestas a ser receptivas en procesos de aprendizaje.

Como conclusión y en relación con los criterios de selección del factor «querer ser», se ha propuesto, centrarse en la observación de todos aquellos comportamientos que podemos considerar de tarea por encima de los de resultado, así mismo algunos aspectos indican un control adecuado de la concentración y de las emociones.

A modo orientativo se han realizado estas observaciones en los siguientes aspectos:

- Reacciones después de un gol (a favor o en contra):
 - Retorno rápido a la tarea.
 - Reacción emocional (expresión moderada o nula de alegría o tristeza)
 - Ayuda o avisa a los demás para retornar a la tarea
- Actitud frente al arbitro:
 - Nula discusión por faltas incorrectas
 - Retorno rápido a la tarea

- Ayuda a los demás a no discutir con el arbitro
- Felicita al arbitro después del partido incluso si ha sido injusto
- Seguir la jugada después de una acción propia y siempre que el juego no este parado. (ej.: rechazos del portero o portería)

- Todas las acciones que impliquen juego limpio:
 - Ayuda ante la lesión de un contrario
 - No actuar intencionadamente para provocar daño físico al contrario
 - No simular caídas sin la existencia real de faltas, ...

- Todas las acciones de cooperación:
 - Ante la posibilidad de conseguir un gol, pasar a un compañero mejor posicionado.
 - Animar a los compañeros cuando han cometido un error, ...

En los controles y tests específicos de los jugadores seleccionados se han corroborado las observaciones anteriores en los partidos y actividades organizadas para este fin y se ha aplicado la adaptación española del cuestionario de orientación (motivacional) en el deporte de J. Duda.

Aspectos psicopedagógicos

Una de las características más importantes para que un aprendizaje sea lo más eficaz y perdurable posible es que las actividades que se realicen impliquen la globalidad de las capacidades del niño (mentales y físicas) y una significación comprensible para él. Es por ello que en CIDARF hemos escogido prioritariamente el método global en relación con otros.

Así, lejos de plantear actividades en las que sólo participen las capacidades motrices, ha de lograrse la intervención de la imaginación, la creatividad y el sentido lógico del jugador. Por ello, resulta muy adecuada la propuesta de situaciones de juego ya que el niño, debido a la gran motivación que supone superar a un contrario, involucra automáticamente todas sus capacidades. Lo más importante de esta situación-problema es que el jugador decida cómo resolverla, escogiendo aquella acción que crea más conveniente, en lugar de utilizar, de forma obligada y dirigida, aquella que ha determinado el entrenador.

Considerando la realidad del fútbol-base, en el que habitualmente disponemos de muy poco tiempo para trabajar semanalmente, el método global presenta además de otras ventajas de carácter científico, un elemento favorable de orden práctico.

Con el método global, se incide simultáneamente en aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos, lo que permite, durante un juego, desarrollarlos todos de forma conjunta, aunque sea de un modo más genérico.

Si analizamos las características esenciales del fútbol, observamos como su enseñanza fundamentada en gestos y acciones aisladas y estereotipadas no tienen demasiado sentido. Dadas las innumerables y continuas variaciones que se presentan durante el juego, es difícil que en el mismo aparezcan dos situaciones idénticas, por lo que el objetivo debe ser que el alumno sea capaz de adaptarse de forma rápida y

correcta a cualquier situación que se le presente, por imprevista que sea.

Por esta razón, tiene tanta importancia la participación de los mecanismos de percepción y decisión, ya que incluso cuando el jugador no está en contacto con el balón (más del 90% del tiempo de juego), están siendo requeridos de forma instantánea.

De tal forma es decisiva su máxima eficacia, que un jugador que perciba y decida correcta y rápidamente, puede disminuir la incidencia negativa de un discreto nivel de ejecución.

Con todo esto, no se menosprecian las cualidades técnicas, sino que se pretende presentar la necesidad de que, incluso en el trabajo técnico, deban solicitarse los mecanismos de percepción y decisión.

Por otro lado, observamos que el instrumento de aprendizaje del niño es por excelencia el juego, de tal forma que, prácticamente, toda su actividad tiene un marcado carácter lúdico. Es tal la importancia del juego, que se ha llegado a considerar que sin él, el niño nunca alcanzaría la madurez propia del adulto.

Debido a esta razón, cuando el niño acude al entrenamiento y «presiona» insistentemente al entrenador para iniciar «el partido», lejos de ser un capricho transitorio, se trata de la manifestación espontánea de una auténtica necesidad que debe satisfacer.

Por todo ello, el programa de trabajo de CIDARF y especialmente en su etapa de iniciación, se fundamenta en el método global, ya que es el que presenta un perfil más adecuado a:

- Las características y necesidades del niño.
- Las características predominantes en el fútbol.

La elección de este método no implica la marginación total del analítico, ya que una enseñanza basada exclusivamente en el método global, no es suficiente para la formación completa del joven futbolista. El programa también contempla la utilización del método analítico, aunque en porcentaje inferior.

Este planteamiento metodológico viene acompañado por un aprendizaje significativo, en que se procura que el jugador encuentre continuamente un alto significado a toda la actividad y al esfuerzo realizados, tanto en los entrenamientos como en la competición, y siempre teniendo en cuenta la edad y capacidad de comprensión del jugador.

A grandes rasgos los objetivos para cada una de las etapas son:

Iniciación: Que el jugador se manifieste jugando al fútbol, potenciarle lo que ya sabe hacer bien e integrarle aspectos a mejorar.

Tecnificación: Mantenimiento de los aprendizajes obtenidos y enseñanza de aquellos que pueden mejorar su rendimiento.

Rendimiento: Optimización de los aprendizajes obtenidos y adquisición de recursos para evitar situaciones de compromiso para el jugador (aspectos no adquiridos en etapas anteriores y no dominados en la actualidad).

Máximo rendimiento: Manifestación óptima de todos los recursos aprendidos y de los potenciales del jugador.

Referencias

- Hernández Ligeró, D. (1998) Importancia del aprendizaje significativo y de los contenidos conceptuales en un proceso de alto rendimiento. *Revista Training Fútbol*, 31, 20-26.
- Martí Mora, J. (1994) Vida y desarrollo del grupo deportivo: Experiencia en fútbol tecnificación. *Apunts. Educación Física y Deportes* 35, 21-25.
- Martí Mora, J. (1998) Criterios psicológicos para la selección de jóvenes jugadores en un proceso de formación en alto rendimiento. *Revista Training Fútbol*, 34, 34-39.
- Sanz, A. y Frattarola, C. (1996) *Entrenamiento en el Fútbol Base*. Barcelona: Paidotribo.
- Sanz, A. y Frattarola, C. (1998) *Programa de Entrenamiento en el Fútbol Base para la Etapa de Técnica*. Barcelona: Paidotribo.