



**Universidad**  
Zaragoza

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Metodología de trabajo en el fútbol base

Working methodology in grassroots football

---

Autor: Javier Domec González

Tutor: Víctor Murillo Lorente

Departamento de Fisiatría y Enfermería

Área de Educación Física y Deportiva

Fecha de presentación: 12/06/2020

## **RESUMEN**

Actualmente, muchos clubes de fútbol amateur no desarrollan un programa deportivo completo y estructurado, lo que provoca carencias en el deportista, las cuales no son recuperables en la edad adulta. En este trabajo se desarrolla una planificación, orientada a las categorías de fútbol base, que tiene en cuenta todas las estructuras que configuran a la persona, con el objetivo de lograr un desarrollo integral del deportista, además de las distintas dimensiones que rodean al mismo y que influyen en su formación. También, se incluyen diversos métodos de evaluación, cuyo objetivo se basa en analizar el crecimiento del jugador a lo largo de la temporada; y una programación anual de cada categoría, que sirve como guía para el entrenador, y que asegura que el proceso de enseñanza-entrenamiento-aprendizaje del futbolista es adecuado y completo. Así, el objeto de estudio se basa en contextualizar y desarrollar las dimensiones implicadas en el proceso de formación del niño en el fútbol base, además de desarrollar las funciones responsables de la figura del metodólogo.

Palabras clave: fútbol base, planificación, metodología, programación, metodólogo

## **ABSTRACT**

Currently, many amateur soccer clubs do not develop a complete and structured sports program, which causes deficiencies in the athlete, which are not recoverable in adulthood. In this work, a planning is developed, oriented to the grassroots football categories, which takes into account all the structures that make up the person, with the aim of achieving an integral development of the athlete, in addition to the different dimensions that surround him and that influence their training. Also, various evaluation methods are included, whose objective is based on analyzing the player's growth throughout the season; and an annual programming of each category, which serves as a guide for the coach, and which ensures that the soccer player's teaching-training-learning process is adequate and complete. Thus, the object of study is based on contextualizing and developing the dimensions involved in the child's training process in grassroots football, in addition to developing the functions responsible for the figure of the methodologist.

Key words: grassroots football, planning, methodology, programming, methodologist

# ÍNDICE

LISTADO DE ABREVIATURAS.....	7
ÍNDICE DE FIGURAS .....	8
ÍNDICE DE TABLAS.....	8
1.- INTRODUCCIÓN .....	9
1.1.-MARCO TEÓRICO .....	9
1.1.1.- <i>¿Qué es un metodólogo? ¿Cuáles son sus funciones?</i> .....	9
1.1.2.- <i>¿Por qué es necesario el trabajo del metodólogo?</i> .....	9
1.2.- CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA ACTUAL .....	10
1.3.-OBJETIVOS DEL TRABAJO Y JUSTIFICACIÓN DE ELECCIÓN DE LA TEMÁTICA.....	11
2.-DIMENSIONES QUE SE INTERRELACIONAN EN ESTA MODALIDAD DEPORTIVA .....	12
2.1.-DIMENSIÓN JUGADOR .....	12
2.1.1.- <i>¿Con quién vamos a trabajar?</i> .....	12
2.1.1.1.- Evolución del desarrollo de la estructura cognitiva .....	12
2.1.1.2.- Evolución del desarrollo de las estructuras condicional y coordinativa .....	13
2.1.1.3.- Evolución del desarrollo de las estructuras emotivo-volitiva y socio-afectiva .....	15
2.1.1.4.- Evolución del desarrollo de la estructura creativo-expresiva.....	16
2.1.2.- <i>¿Cómo se deben trabajar las distintas estructuras?</i> .....	17
2.1.2.1.- Estructura condicional.....	17
2.1.2.2. Estructura coordinativa.....	24
2.1.2.3. Estructura cognitiva.....	26
2.1.2.4. Estructura creativo-expresiva .....	27
2.1.2.5. Estructura emotivo-volitiva .....	28
2.1.2.6. Estructura socio-afectiva .....	29
2.2.-DIMENSIÓN ENTRENADOR .....	30
2.2.1. <i>Competencia Disciplinar</i> .....	31

2.2.2. <i>Competencia Personal</i> .....	31
2.2.3. <i>Competencia Metodológica</i> .....	31
2.3.-DIMENSIÓN ENTORNO DEL JUGADOR .....	33
2.4. DIMENSIÓN HÁBITOS.....	34
2.4.1. <i>Hábitos nutricionales</i> .....	34
2.5.- DIMENSIÓN LESIONES .....	35
2.5.1.- <i>Lesiones frecuentes en los futbolistas jóvenes</i> .....	35
2.5.2.- <i>La prevención de lesiones</i> .....	36
2.5.2.1.- <i>La calidad del movimiento para reducir la aparición de lesiones</i> .....	36
2.5.2.2.- <i>La prevención de lesiones a través del calentamiento: Fifa 11+ y Fifa 11+ Kids</i> .....	37
3.- PLANIFICACIÓN .....	38
3.1.- PROYECTO DEPORTIVO PROPUESTO POR SEIRUL-LO (2005) .....	39
3.2.- PROPUESTA TÉCNICO-TÁCTICA DE LAGO (2007).....	39
3.3.- ORDEN DE LOS CONTENIDOS EN LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO .....	40
4.-MÉTODOS DE EVALUACIÓN .....	43
4.1.-EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA COGNITIVA Y EMOTIVO-VOLITIVA.....	43
4.2.-EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA COORDINATIVA .....	43
4.3.-EVALUACION DE LA ESTRUCTURA CONDICIONAL .....	44
4.4.-EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA SOCIO-AFECTIVA.....	45
4.5.- EVALUACIÓN DE LA SATISFACCIÓN/FRUSTRACIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS (NPB).....	45
5.- PROGRAMACIÓN .....	46
6.-CONCLUSIONES .....	48
7.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	50
8.- ANEXOS .....	61
8.1.- RESULTADOS DE LOS CUESTIONARIOS ENVIADOS A ENTRENADORES Y COORDINADORES ( <i>1.2.- CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA ACTUAL</i> ) .....	61
8.2.- COMPONENTES DEL TRABAJO DE FUERZA A TRAVÉS DE LA PLIOMETRÍA ( <i>2.1.2.1.- ESTRUCTURA CONDICIONAL</i> ).....	62

8.3.- RESUMEN DE LAS FORMAS DE TRABAJO DE LA VELOCIDAD GESTUAL, DE REACCIÓN Y DE ACELERACIÓN (2.1.2.1.- ESTRUCTURA CONDICIONAL).....	64
8.4.- MÉTODOS DE TRABAJO DE LA RESISTENCIA APROPIADOS POR EDADES (2.1.2.1.- ESTRUCTURA CONDICIONAL).....	65
8.5.- MÉTODOS DE TRABAJO DE LA RESISTENCIA EN EL FÚTBOL QUE SIMULAN LA COMPETICIÓN (2.1.2.1.- ESTRUCTURA CONDICIONAL).....	66
8.7.- MÉTODOS DE TRABAJO DE LA FLEXIBILIDAD APROPIADOS POR EDADES (2.1.2.1.- ESTRUCTURA CONDICIONAL).....	71
8.8.- MÉTODOS DE TRABAJO DE LA FLEXIBILIDAD EN EL FÚTBOL (2.1.2.1.- ESTRUCTURA CONDICIONAL)	72
8.9.- ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN EN EL ENTRENAMIENTO A TRAVÉS DE LAS TARGET (2.1.2.5.- ESTRUCTURA EMOTIVO-VOLITIVA) .....	74
8.10.- RESUMEN DE LA INGESTA ADECUADA DE CARBOHIDRATOS, PROTEÍNAS E HIDRATACIÓN PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES (2.4.1.- HÁBITOS NUTRICIONALES) .....	76
8.11.- RESUMEN DE LAS DISTINTAS FASES DE LA PROPUESTA DE SEIRUL-LO (2005) SOBRE LA INICIACIÓN DEPORTIVA (3.1.-PROYECTO DEPORTIVO PROPUESTO POR SEIRUL-LO (2005)).....	78
8.12.- PROPUESTA TÉCNICO-TÁCTICA DE LAGO (2007), DETALLADA POR CATEGORÍAS (3.2.- PROPUESTA TÉCNICO-TÁCTICA DE LAGO (2007)).....	82
8.13.- ESCALA NSIFT (NOMINATION SCALE FOR IDENTIFYING FOOTBALL TALENT) TRADUCIDA AL CASTELLANO (4.1.-EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA COGNITIVA Y EMOTIVO-VOLITIVA) .....	84
8.14.- TEST DE LA BATERÍA F-MARC SOBRE HABILIDADES ESPECÍFICAS DEL FÚTBOL Y LA AGILIDAD (4.2.- EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA COORDINATIVA).....	87
8.15.- TEST DE ESPRÍN DE BANGSBO (4.3.-EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA CONDICIONAL).....	96
8.16.- EXPLICACIÓN DE TESTS CMJ Y ABALAKOV, INCLUIDOS DENTRO DEL PROTOCOLO DE BOSCO (1994; 2000), JUNTO A TABLA COMPARATIVA DE RESULTADOS ENTRE FUTBOLISTAS DE DISTINTOS SEXOS (4.3.- EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA CONDICIONAL) .....	98
8.17.- EXPLICACIÓN DE REALIZACIÓN DE UN SOCIOGRAMA (4.4.-EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA SOCIO-AFECTIVA) .....	101
8.18.- ESCALA DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS EN EL EJERCICIO (BPNES) (4.5.- EVALUACIÓN DE LA SATISFACCIÓN/FRUSTRACIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS (NPB)) .	106
8.19.- PROGRAMACIONES DE LAS DISTINTAS CATEGORÍAS (5.-PROGRAMACIÓN).....	107

## LISTADO DE ABREVIATURAS

<b>ABK</b>	Abalakov
<b>ACB</b>	Atacante con Balón
<b>ACL</b>	Ligamento Cruzado Anterior (Anterior Cruciate Ligament)
<b>ACSM</b>	The American College of Sports Medicine
<b>ASB</b>	Atacante sin Balón
<b>ATP</b>	Adenosín Trifosfato
<b>BPNES</b>	Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio
<b>CDE</b>	Coordinación Dinámica Específica
<b>CDG</b>	Coordinación Dinámica General
<b>CDJ</b>	Centro del Juego
<b>CEA</b>	Ciclo Estiramiento-Acortamiento
<b>CMAS</b>	Cutting Movement Assessment Score
<b>CMJ</b>	Countermovement Jump
<b>COD</b>	Cambio de Dirección (Change of Direction)
<b>DACB</b>	Defensor del Atacante con Balón
<b>DASB</b>	Defensor del Atacante sin Balón
<b>D.e.</b>	Día de elección
<b>DCOEC</b>	Deportes de Cooperación-Oposición y Espacio Común
<b>DJ</b>	Drop Jump
<b>FNP</b>	Facilitación Neuromuscular Propioceptiva
<b>F-MARC</b>	FIFA Medical Assessment and Research Centre
<b>HAGOS</b>	The Copenhagen Hip and Groin Outcome Score
<b>HC</b>	Hidratos de Carbono
<b>HMB</b>	Habilidades Motrices Básicas
<b>HME</b>	Habilidades Motrices Específicas
<b>IMS</b>	Índice de Maduración Sexual
<b>IR</b>	Índice de Reactividad
<b>NSIFT</b>	Nomination Scale for Identifying Football Talent
<b>NPB</b>	Necesidades Psicológicas Básicas
<b>OMS</b>	Organización Mundial de la Salud
<b>PC</b>	Fosfocreatina
<b>RSA</b>	Repeated Sprint Ability
<b>RM</b>	Repetición Máxima
<b>ROM</b>	Rango de Movimiento Articular (Range of Motion)
<b>SJ</b>	Squat Jump
<b>SSP</b>	Situaciones Simuladoras Preferenciales
<b>SKB</b>	Small Knee Bend
<b>Sp/Sn</b>	Elecciones positivas/negativas
<b>TAD</b>	Teoría de la Autodeterminación
<b>TML</b>	Teoría de Metas de Logro
<b>TARGET</b>	Tarea, Autoridad, Reconocimiento, Agrupación, Evaluación y Tiempo
<b>TGFU</b>	Teaching Games for Understanding
<b>VO<sup>2</sup></b>	Volumen de Oxígeno

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.- Orden de los contenidos en la sesión de entrenamiento .....	30
Figura 2.- Características de las tareas para el desarrollo de la creatividad .....	39
Figura 3.- Clasificación de los componentes del <i>feedback</i> .....	45
Figura 4.- División del terreno de juego en sectores .....	58

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.- Resumen de los contenidos en fase sensible, por categorías .....	18
Tabla 2.- Tiempo de recuperación entre sesiones según el contenido trabajado.....	30
Tabla 3.- Comportamientos que promueven la satisfacción/frustración de las NPB .....	45
Tabla 4.- Orden de contenidos propuestos para el entrenamiento de categorías prebenjamín a cadete junto a cualidades que se desarrollan .....	53
Tabla 5.- Situaciones del juego en función de los sectores del terreno de juego en donde tiene lugar la acción e intenciones técnico-tácticas defensivas y ofensivas .....	59



# **1.- INTRODUCCIÓN**

El desarrollo de este documento se centra en la metodología de trabajo a seguir con las categorías de fútbol base. El objetivo prioritario de estas etapas, como señala Álvarez (2011, p.81), debería focalizarse en lograr un desarrollo integral del deportista, evitando la aparición de carencias durante este proceso. Atendiendo a Roca (2008, p.11), la persona es considerada como un sistema hipercomplejo que se articula por varias estructuras, las cuales están conectadas entre sí, y cuya interacción da lugar a una unidad de comportamiento. Estas son la cognitiva, la condicional, la coordinativa, la socio-afectiva, la emotivo-volitiva y la creativo-expresiva. Por ello, el entrenamiento se debe enfocar como un “todo organizado” (Teoría General de los Sistemas). A lo largo de este trabajo, se toma como referencia dicha metodología por su idoneidad para poder lograr un desarrollo completo del deportista.

## **1.1.-Marco teórico**

### ***1.1.1.- ¿Qué es un metodólogo? ¿Cuáles son sus funciones?***

El metodólogo es un profesional con conocimientos propios de la metodología deportiva, basados en los principios científicos y técnicos de las ciencias del deporte, aplicados a una modalidad específica, que asesora, orienta, supervisa, controla y evalúa el trabajo de los directores técnicos, entrenadores y preparadores físicos, quienes, además, analizan y evalúan el desarrollo de los deportistas en los entrenamientos y partidos (Couto, Ramos, García y Couto, 2012; Sánchez y Gutierrez, 2014)

### ***1.1.2.- ¿Por qué es necesario el trabajo del metodólogo?***

Roca (2008, p. 13) señala que la preparación del deportista constituye un proceso multifacético en el que se persiguen unos objetivos de rendimiento, y que se logran a través del diseño de una planificación en la que se organizan los contenidos, métodos y medios en función de los objetivos específicos planteados, con el fin de promover la

evolución del deportista. Dentro de ese proceso global que es la preparación deportiva, se encuentran los factores de rendimiento de una determinada modalidad deportiva, los cuales tienen una especial relevancia, ya que son la unidad dinámica del proceso de preparación del deportista, y la ruptura de este equilibrio limita de manera notoria el proceso de preparación deportiva (Sánchez y Gutierrez, 2014).

Por lo tanto, un inadecuado proceso de enseñanza deportiva limitará el rendimiento del deportista. De ahí la importancia de la figura del metodólogo, quién puede evitar que eso suceda, desarrollando, con la ayuda del conjunto del equipo multidisciplinar, un adecuado plan de enseñanza y asesorando a los entrenadores para conseguir un desarrollo óptimo del deportista.

## **1.2.- Contextualización de la problemática actual**

La situación actual en cuanto al trabajo de los distintos clubes amateurs con sus equipos de base era un objeto de interés, por lo que se ha procedido a analizar dicha situación, para ver si es la más adecuada. Para ello, se diseñó un cuestionario, que se envió a distintos clubes aragoneses, cuya intención era observar si estos desarrollan algún plan de trabajo con sus equipos, además de conocer cómo lo llevan a cabo. El anexo 1 muestra los resultados de dichos cuestionarios.

Los resultados muestran que una gran mayoría de clubes (22) no entregan un plan de trabajo a sus entrenadores, por lo que, a no ser que lo cree el propio técnico, no se asegura que se emplee un método de trabajo adecuado. Ello puede provocar carencias en los jugadores que, posteriormente, no puedan ser recuperadas, por lo que no se lograría un desarrollo óptimo de los mismos. Y, si además de ello, se cuenta con que en algunos casos hay entrenadores sin formación, el resultado final se prevé poco beneficioso para los jugadores.

También, se puede observar que, de entre los 10 clubes que sí entregan un plan de trabajo, en la mayoría (6 clubes) el mismo es gestionado por un coordinador que, además, realiza otras funciones adicionales. Ello lleva a reducir el tiempo de dedicación al control del plan de trabajo, por lo que no se llega a desarrollar de la manera más eficiente posible.

### **1.3.-Objetivos del trabajo y justificación de elección de la temática**

Tras analizar los datos anteriores, se puede comprobar como en la mayoría de los clubes amateur no se lleva a cabo un buen trabajo a nivel metodológico. Por todo ello, a través de este trabajo, se persiguen dos objetivos fundamentalmente:

- *Contextualizar y desarrollar las dimensiones implicadas en el proceso de formación del niño en el fútbol base, con la intención de tenerlas en cuenta y lograr así un desarrollo integral del mismo, evitando la generación de carencias a lo largo de dicho proceso.*
- *Desarrollar las funciones responsables de la figura del metodólogo, quién, a través de la creación de un plan de trabajo en esta área, posibilita que se lleve a cabo un proceso de enseñanza-entrenamiento-aprendizaje que resulte óptimo para el desarrollo integral del jugador, además de poder orientar y dar formación a los técnicos en lo que concierne a esta área de trabajo.*

## **2.-DIMENSIONES QUE SE INTERRELACIONAN EN ESTA MODALIDAD DEPORTIVA**

### **2.1.-Dimensión jugador**

#### **2.1.1.- ¿Con quién vamos a trabajar?**

Un programa de entrenamiento de iniciación deportiva debe tener siempre en consideración el momento evolutivo de los jugadores (Ottavio, 2001), respetando las características físicas, fisiológicas y psicológicas de los niños, con el fin de conseguir un desarrollo óptimo del deportista en las distintas estructuras que configuran al mismo. Las carencias que se producen durante la niñez, en la mayoría de los casos, no son recuperables en la edad adulta (Brüggemann, 2004), por lo que es de vital importancia trabajar de forma adecuada durante estas etapas formativas del fútbol base.

#### *2.1.1.1.- Evolución del desarrollo de la estructura cognitiva*

Basándose en la Teoría del Desarrollo Cognitivo de Piaget, expuesto por Rafael (2008), a medida que el niño crece, va pasando por distintas etapas y aprende a realizar operaciones mentales más complejas.

#### Estadio preoperacional (2-7 años)

En esta etapa los niños se caracterizan por su curiosidad. Además, también prevalece el egocentrismo, cuya tendencia es “percibir, entender e interpretar el mundo a partir del yo” (Millar, 1993). Como entrenadores, se podría aprovechar este egocentrismo para potenciar el desarrollo de los aspectos técnicos individuales.

#### Estadio de las operaciones concretas (7-11 años)

En esta etapa, el niño empieza a usar la lógica para llegar a conclusiones válidas, siempre y cuando las premisas desde las que se parte tengan que ver con situaciones concretas y no abstractas. Además de ello, el pensamiento del niño es menos egocéntrico. Se interesa por juegos más formales, con reglas, actividades explícitas, etc.

### Estadio de las operaciones formales (de 11 años en adelante)

Durante esta etapa, las operaciones mentales de etapas previas se organizan en un sistema más complejo de lógica y de ideas abstractas. A diferencia de la etapa anterior, en este momento pueden pensar en cosas con las que nunca han tenido contacto. Por ello, en esta, y no en anteriores etapas, las directrices, explicaciones o ejemplificaciones que se den podrán ser abstractas, siendo conscientes del estado de desarrollo cognitivo en el que se encuentran, y sabiendo que están preparados para entenderlo.

#### *2.1.1.2.- Evolución del desarrollo de las estructuras condicional y coordinativa*

Como señala Navarro (2004), sólo es posible alcanzar un rendimiento máximo cuando se sientan las bases para ello en la infancia y la adolescencia, bajo un programa de entrenamiento bien diseñado y organizado, que tenga visión a largo plazo. Para ello, deben tenerse en cuenta los siguientes puntos:

- 1) Tener en cuenta la edad biológica a la hora de llevar a cabo el entrenamiento.
- 2) Perseguir la mejor reserva posible de adaptación a largo plazo.
- 3) Afrontar, en el momento oportuno, la especialización del entrenamiento atendiendo a las características propias de los deportes.

#### **1.- Tener en cuenta la edad biológica**

La edad cronológica es el tiempo transcurrido desde el momento de nacimiento del individuo hasta la actualidad. Sin embargo, hay grandes diferencias morfo-funcionales entre sujetos de edades iguales por la asincronía de los procesos de crecimiento y maduración. Por lo que sería más preciso la diferencia entre edad biológica / cronológica del sujeto (Lekue et al., 2005).

Conocer el nivel de desarrollo madurativo en el que se encuentra el jugador permitiría individualizar mejor las cargas para su óptima asimilación y optimizar mejor el proceso de entrenamiento, ya que puede haber niños con un desarrollo físico más tardío que el

promedio, para los cuales la aplicación de las mismas cargas podrían resultar demasiado altas y, por tanto, inadecuadas desde el punto de vista morfofuncional (Verdugo, 2015). Esto puede averiguarse por la escala de Tanner (1962), que describe los cambios físicos que se van produciendo en genitales, pecho y vello púbico a lo largo de la misma en ambos sexos, permitiendo conocer la edad biológica de la persona. Está aceptada internacionalmente y clasifica estos cambios puberales en 5 etapas o estadios sucesivos, que van de niño (I) a adulto (V).

## **2.-Perseguir la mejor reserva posible de adaptación a largo plazo**

Las fases sensibles Winter (1986) las define como períodos delimitados de desarrollo durante los cuales, los seres humanos reaccionan de modo más intenso que en otros períodos ante determinados estímulos externos, dando lugar a los correspondientes efectos. Por lo tanto, es imprescindible el aprovechamiento de estas etapas para la obtención de resultados, ya que son pasajeras. Para ello, es fundamental para planificar los distintos objetivos y contenidos de entrenamiento según las distintas categorías.

En el fútbol encontramos un grupo de cualidades que son fundamentales, las cuales, como señala Cañizares (2001), se pueden agrupar en tres grupos: cualidades físicas básicas (velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad), combinadas o complejas (agilidad) y motrices (coordinación y equilibrio). A continuación, se muestra una tabla resumen de los contenidos que están en fase sensible, por categorías.

**Tabla 1.**

*Resumen de los contenidos en fase sensible, por categorías*

<b>Pre-benjamín</b> (6-8 años)	<b>Benjamín</b> (9-10 años)	<b>Alevín</b> (11-12 años)	<b>Infantil</b> (13-14 años)	<b>Cadete</b> (15-16 años)	<b>Juvenil</b> (17-19 años)
Equilibrio	Equilibrio	Equilibrio	Resistencia aeróbica	Resistencia anaeróbica	Resistencia anaeróbica
Coordinación	Coordinación	Coordinación		Fuerza máxima	Fuerza máxima

Agilidad	Agilidad	Agilidad	Fuerza explosiva	Fuerza explosiva	Fuerza explosiva
Fuerza-resistencia	Resistencia aeróbica	Resistencia aeróbica	Fuerza-resistencia	Fuerza-resistencia	Velocidad de aceleración
Velocidad de reacción	Fuerza-resistencia	Fuerza explosiva	Velocidad de reacción	Velocidad de reacción	Velocidad máxima
Frecuencia de movimientos	Velocidad de reacción	Fuerza-resistencia	Frecuencia de movimientos	Frecuencia de movimientos	
	Frecuencia de movimientos	Velocidad de reacción		Velocidad de aceleración	
		Frecuencia de movimientos		Velocidad máxima	

Adaptado de Martínez y Escudero (2010)

### **3.- Afrontar, en el momento oportuno, la especialización del entrenamiento atendiendo a las características propias de los deportes**

Myer et al. (2016) señalan que la especialización temprana está asociada con lesiones por estrés repetido o burnout, y puede estar asociada con el abandono deportivo temprano. Además de ello, focalizarse desde muy jóvenes en un deporte concreto merma su potencial motriz, ya que se desarrolla únicamente la motricidad de ese deporte, en vez de obtener un amplio bagaje motriz al realizar varios deportes.

#### *2.1.1.3.- Evolución del desarrollo de las estructuras emotivo-volitiva y socio-afectiva*

La estructura emotivo-volitiva es aquella que nos mueve a hacer acciones mediante las que conseguir la satisfacción del deseo personal de obtener reconocimiento, fama, dinero o simplemente la satisfacción de haber hecho bien la tarea. Dichas necesidades a satisfacer y la urgencia en la actuación para satisfacer las expectativas del grupo, en un determinado episodio del juego, activan los sistemas de la estructura emotivo-volitiva (Seirul-lo, 2004).

La Teoría de la Autodeterminación (Ryan & Deci, 1985) señala que existen tres necesidades psicológicas básicas (NPB): la necesidad de sentirse competente, la de

relacionarse y la de autonomía. La satisfacción de dichas necesidades contribuye a mejorar el bienestar de la persona, el aumento de la motivación intrínseca o la búsqueda de superación, entre otras. Y, por otro lado, la frustración de dichas necesidades genera malestar en la persona, sensación de incompetencia o promueven el abandono deportivo, entre otras (Ryan & Deci, 2000). Las personas, desde el nacimiento, tienen una propensión natural hacia la exploración o a alcanzar el dominio, lo que es considerado como fuentes de disfrute y vitalidad (Harter, 1978). Esto demuestra que, desde que nacemos, esta estructura es susceptible de ser desarrollada, estando determinada por la satisfacción o frustración de las NPB, que debe ser el objetivo de los entrenadores y los padres.

Por otro lado, como señalan Turiel, Enesco y Linaza (1989), el sujeto también adquiere desde la infancia una gran cantidad de conocimientos sobre el mundo social, es decir, sobre las personas y las interacciones con ellas, sobre lo que otros esperan de nosotros, sobre los distintos roles sociales, sobre nuestra sociedad y su funcionamiento, los sistemas de valores y creencias, y sobre un sinnúmero de aspectos de la vida social. En el juego o deporte están implícitos estos aspectos, por lo que se considera un instrumento de socialización para las personas.

#### *2.1.1.4.- Evolución del desarrollo de la estructura creativo-expresiva*

La creatividad, desde el punto de vista cerebral, está presente en todos los jugadores (Fernández, 2017). Se debería fomentar el desarrollo de dicha capacidad, con el fin de tener jugadores imprevisibles que dispusiesen de una amplia variedad de soluciones a los distintos problemas que se le presentan, generando también con ello un aumento de su confianza y autoestima.



## ***2.1.2.- ¿Cómo se deben trabajar las distintas estructuras?***

### *2.1.2.1.- Estructura condicional*

#### A) Entrenamiento de la fuerza en el fútbol

##### ➤ ¿Por qué es importante desarrollar esta cualidad?

Como señala Ferrete (2015), la fuerza explosiva en el tren inferior del atleta cobra especial relevancia para el éxito en este deporte. Unos buenos niveles de esta cualidad permiten llegar antes a un balón, saltar más o rematar a una velocidad mayor.

Como señalan Peña, Heredia, Lloret, Martín y Da Silva-Grigoletto (2015), la fuerza no suele trabajarse en las primeras etapas de formación debido a la controversia que ha existido alrededor de esta, creyendo que puede ser perjudicial para el desarrollo natural del niño. Se cree que el entrenamiento de fuerza trae riesgos elevados de sufrir lesiones músculo-esqueléticas agudas y por sobrecarga, pero, como señalan Peña et al. (2015), esto no está demostrado. El entrenamiento de fuerza es seguro en estas edades si está correctamente supervisado. Tampoco está demostrado que pueda interferir sobre el crecimiento lineal y la estatura final alcanzada (Faigenbaum, Lloyd & Myer, 2013). Por otro lado, se creía que el trabajo de fuerza a edades tempranas era improductivo e ineficaz. Estudios como el de Lloyd et al. (2014) demuestran que, a través del entrenamiento de fuerza en estas edades, se obtienen mejoras superiores a las que reportaría el propio desarrollo y maduración natural a cualquier edad.

De forma contraria a lo que popularmente se piensa, el entrenamiento de la fuerza en edades tempranas tiene una gran cantidad de beneficios. Por un lado, aquellos programas de entrenamiento de la fuerza, correctamente prescritos y supervisados, que se centran sobre los factores de riesgo de lesión asociados a las lesiones deportivas, reducen la incidencia de lesiones por sobrecarga hasta el 50% en niños y adolescentes (Faigenbaum et al., 2015; Loyd et al., 2014;). Además, ello también ayuda a recuperarse antes tras una

lesión (Faigenbaum et al., 2015). También, genera mejoras de rendimiento en habilidades motoras (saltar, correr, lanzar) en edades infantiles y juveniles, lo que puede tener transferencia para mejorar otras capacidades de tipo deportivo (Behringer et al., 2011). Por otro lado, también beneficia a la creación de densidad y contenido mineral óseo, lo que es clave en estas etapas evolutivas (McKelvie et al., 2002). La participación continuada en deportes que incluyan ejercicios multiarticulares contra resistencias de moderada a alta intensidad, y ejercicios pliométricos con saltos, puede ayudar a maximizar el capital mineral óseo (Faigenbaum et al., 2009; Lloyd et al., 2014). Finalmente, la participación progresiva en programas de entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes obesos, o en riesgo de serlo, genera mejoras sobre su composición corporal, mediante la disminución de la grasa corporal o el aumento de la masa muscular (Schranz et al., 2013) y/o la sensibilidad a la insulina (Suh et al., 2011).

➤ ¿Cuándo debemos entrenarla?

No se puede establecer una edad cronológica mínima para comenzar a trabajarla debido a que se pueden encontrar diferencias de madurez biológica entre niños y jóvenes del mismo sexo de hasta 4-5 años (Gómez-Campos et al., 2013). A pesar de ello, en general, en el momento en que un niño esté capacitado para iniciarse en actividades deportivas (generalmente a los 7-8 años), también lo estará para poder comenzar con entrenamientos de fuerza (Faigenbaum et al., 2009). Aunque, será necesario realizar un examen médico previo para aquellos niños con signos o síntomas de enfermedad, o para aquellos con enfermedades reconocidas (Faigenbaum et al., 2009).

➤ ¿Cómo la podemos entrenar?

La pliometría es un método de entrenamiento de la fuerza basado en la realización de saltos, cuyos ejercicios se basan en movimientos rápidos, potentes, precedidos de un pre-estiramiento, o contramovimiento, con un ciclo estiramiento-acortamiento (CEA).

(Michailidis et al., 2013). Entre sus beneficios se encuentran la mejora de la potencia, la fuerza, la velocidad (Marques et al., 2013), la agilidad (Miller et al., 2006), el rendimiento del salto vertical (Markovic, 2007), la coordinación muscular y aceleración (Ramírez-Campillo et al., 2014), la estabilidad y funcionalidad articular (Vaczi et al., 2013), la economía de carrera (Turner et al., 2003), así como la reducción de lesiones graves de rodilla (Grabau et al., 2011).

Faigenbaum (2006) plantea como errónea la idea de que el niño debe entrar en la pubertad para trabajar con este método. De hecho, se considera como la base para las posteriores ganancias de fuerza y potencia. Eso sí, siempre se deberá controlar que las cargas sean adecuadas, realizar una progresión gradual y respetar los periodos de recuperación entre sesiones. Aunque, previo al trabajo pliométrico, es importante el fortalecimiento de ligamentos y tendones de las articulaciones comprometidas mediante el trabajo de la propiocepción y/o multisaltos, buscando que el tiempo de contacto con el suelo sea mínimo, ya que es determinante para el posterior desarrollo de trabajos pliométricos básicos (Faigenbaum, 2006). Además de ello, resulta importante enseñar una técnica correcta que prevenga lesiones (Ferrete, 2015). En el anexo 2 se exponen, de forma resumida, las pautas de entrenamiento que se deben tener en cuenta para el trabajo de la pliometría en edades tempranas.

## B) Entrenamiento de la velocidad en el fútbol

### ➤ ¿Por qué es importante desarrollar esta cualidad?

La velocidad, refiriéndonos al esprint, como señala Franco (2019), es un factor importante para el alto rendimiento en una gran cantidad de deportes.

El esprint, según Rumpf, Cronin, Oliver & Hughes (2011), puede dividirse en 4 fases: la salida o velocidad de reacción, la fase de aceleración, la fase de velocidad máxima y la fase de desaceleración.

En el fútbol, como señalan Stolen et al. (2005), los jugadores no suelen realizar sprints mayores de 20 metros, manifestándose en muy pocas ocasiones la fase de velocidad máxima, siendo más determinante la fase de aceleración. Esta última, además, como señalan Dalen, Ingebrigsten, Ettema, Hjelde, & Wisloff (2016), representa un porcentaje importante de las acciones totales de un partido. Para Weineck (2005), también se debe entrenar la velocidad gestual del mismo, con el fin de poder ejecutar gestos técnicos a máxima velocidad en las distintas situaciones del juego.

Aunque, entre la distancia total recorrida durante un partido, las acciones a alta velocidad constituyan el 1-11% de la misma (Stolen et al., 2005), estas son las acciones más decisivas del juego (Hoff & Helgerud, 2004). De hecho, la mayoría de goles están precedidos por un sprint lineal, un salto o un cambio de dirección del goleador o del jugador que le asiste (Faude, Koch, & Meyer, 2012).

➤ ¿Cuándo debemos entrenarla?

La fase prepuberal, como señala Sidotti (2012), es una etapa fundamental para el entrenamiento de la velocidad, ya que, durante esta etapa, se encuentra en su fase sensible. En este momento, se produce el desarrollo del sistema nervioso, por lo que cobrará mucha importancia el trabajo de la velocidad de reacción, la velocidad secuencial y de procesos de aprendizaje motriz, para desarrollar técnicas motoras que son importantes para realizar movimientos veloces.

➤ ¿Cómo la podemos entrenar?

El rendimiento en el sprint, como menciona Ferrete (2015), es multifactorial, dependiendo tanto de altos niveles de fuerza (Nesser et al., 1996), como también de la distribución del tipo de fibra muscular (Bosco et al., 1995), de las condiciones hormonales (Bosco, 1997), así como de factores asociados a la técnica en el sprint. Con respecto a

esto último, Mirella (2009) señala como importantes los siguientes factores: tiempo de la reacción motriz, velocidad de movimiento y frecuencia y amplitud de los movimientos. El trabajo de estos cuatro factores es fundamental, ya que el desarrollo de uno solo no trae beneficios para los demás. Los métodos de entrenamiento para su desarrollo deberán tener en cuenta la especificidad de la competición y sus exigencias respectivas. En el anexo 3 se describen las pautas a tener en cuenta para su trabajo.

### C) Entrenamiento de la resistencia en el fútbol

#### ➤ ¿Por qué es importante desarrollar esta cualidad?

Dominguez Lago (2013) resalta la importancia de desarrollar en el futbolista la capacidad de repetir acciones breves y de máxima intensidad durante el juego, ya que durante el partido se dan una gran cantidad de acciones de este tipo. Los futbolistas han de ser capaces de alcanzar la velocidad máxima en el menor tiempo posible en cada carrera. También, es importante que los jugadores tengan una gran resistencia a la fatiga para ser capaces de volver a alcanzar la velocidad máxima en otros momentos cuando el partido lo requiera (Bishop et al., 2011).

#### ➤ ¿Cuándo debemos entrenarla?

Palau (2005) expone que la resistencia puede comenzar a trabajarse a partir de los 8 años, centrándose en la capacidad aeróbica. Por otro lado, también menciona que el aumento de los niveles de testosterona en sangre, entre los 15 y los 17 años, trae consigo una inducción enzimática que mejora la capacidad para realizar esfuerzos de tipo anaeróbico. Por lo que, a partir de esta edad, se podrán introducir entrenamientos de este tipo, incorporando los componentes del entrenamiento de una forma estructurada, progresiva y sistemática, hasta los 17-18 años.

➤ ¿Cómo la podemos entrenar?

En los anexos 4, 5 y 6 se resumen los métodos de entrenamiento adecuados por edades, así como las pautas que se deben tener en cuenta para desarrollarlos.

D) Entrenamiento de la flexibilidad en el fútbol

➤ ¿Por qué es importante desarrollar esta cualidad?

En los deportes intermitentes, como señala Legaz (2012), destaca la realización de movimientos indeterminados que, de forma frecuente, no requieren una movilidad de trabajo importante. Solamente en casos concretos se requiere de una elongación máxima. Por tanto, un desarrollo de la flexibilidad por encima de esos valores parece fundamental para obtener una mejora en el rendimiento deportivo.

➤ ¿Cuándo debemos entrenarla?

Como señala Berdejo (2009), hasta los 10-11 años, el deterioro de la flexibilidad es mínimo, produciéndose una involución de esta capacidad desde la pubertad hasta los 20-30 años, y estabilizándose a partir de ahí. Por ello, el principal objetivo de la flexibilidad consiste en procurar que la pérdida de la misma sea la menor posible.

➤ ¿Cómo la podemos entrenar?

En función de la metodología empleada, se distinguen los estiramientos balísticos, dinámicos y estáticos. A su vez, en función del agente que desarrolla y es responsable del estiramiento, encontramos el estiramiento activo y el pasivo (Ayala et al., 2012).

Cada una de dichas metodologías posee una serie de ventajas o inconvenientes, por lo que, en función del objetivo pretendido, las características de la actividad principal, y la ubicación de los estiramientos en la sesión, se deberán emplear unas u otras técnicas (Rodríguez y Santonja, 2000). En los anexos 7 y 8 se presentan, de forma resumida, los métodos más adecuados por edades, así como las pautas de su realización.

E) Orden de los contenidos condicionales en la sesión y descansos entre sesiones

A continuación, en la figura 3, se muestra el orden de trabajo que deben seguir los distintos contenidos condicionales en la sesión de entrenamiento.

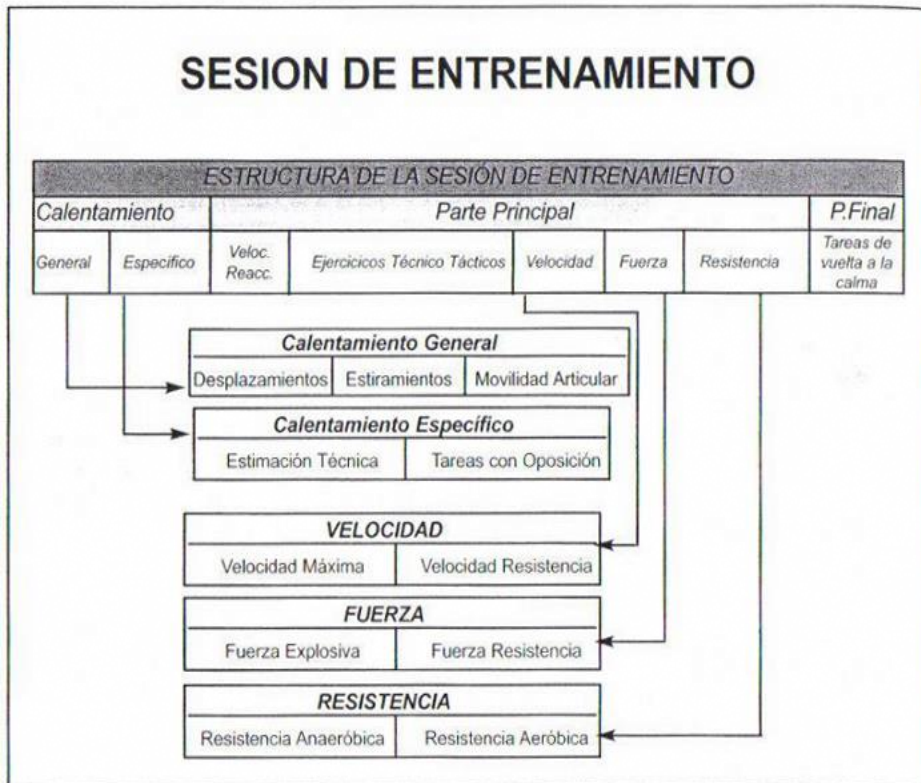


Figura 1. Orden de los contenidos en la sesión de entrenamiento. Morante et al. (1996)

Además de ello, se deben tener en cuenta los tiempos de recuperación entre sesiones, según los contenidos trabajados, para producir supercompensaciones positivas.

**Tabla 2.**

*Tiempo de recuperación entre sesiones según el contenido trabajado.*

Contenido trabajado	Tiempo de descanso (horas)
Capacidad aeróbica	24-48
Potencia aeróbica	48-72
Resistencia anaeróbica aláctica	5-8
Resistencia anaeróbica láctica	48-72
Fuerza resistencia	24-72
Fuerza explosiva	24-72
Fuerza máxima	24-72

Solé (2006)

### 2.1.2.2. Estructura coordinativa

#### ➤ ¿Por qué es importante desarrollarla?

Para jugar en un deporte colectivo, Seirul-lo (2015, p.216) señala que se necesitan una serie de requisitos técnicos básicos para poder comunicarte, fundamentalmente gracias a la disposición de un buen control motor, el cual se basa en la estructura coordinativa.

Además, Weineck (2005, p. 479) menciona que el deportista que posee una gran capacidad coordinativa tiene más facilidad a la hora de aprender, ejecutar y dominar movimientos nuevos, aun cuando éste lleve varios años practicando una disciplina deportiva.

#### ➤ ¿Cuándo debemos entrenarla?

Weineck (2005, p. 480) defiende que las habilidades de carácter coordinativo se desarrollan óptimamente entre el séptimo año y la aparición de la pubertad, ya que durante esta época se observa una maduración rápida del sistema nervioso central.

#### ➤ ¿Cómo la podemos entrenar?

Para conseguir desarrollar los movimientos deportivos específicos del deporte, como señala Seirul-lo (2015, p. 214), se debe evitar usar principalmente métodos centrados en la repetición constante y aislada de la técnica. Por el contrario, parece más útil el empleo modelos más abiertos, donde el movimiento inteligente sea el hilo conductor del proceso, referidos a este como la solución motriz generada como respuesta a una situación concreta del juego. Esto se realizará a través de tareas abiertas y flexibles, que permitan desarrollar la coordinación a través de la combinación del movimiento deportivo específico junto con los contenidos de la técnica individual. Las situaciones simuladoras preferenciales (SSP) son las estructuras adecuadas para su desarrollo. Estas consisten en tareas fundamentalmente coordinativas, que interaccionan con las capacidades cognitivas, condicionales y socio-afectivas, que tendrán más o menos presencia según la orientación



de la actividad. Las SSP deberán ir evolucionando acorde a las capacidades de los deportistas. La observación del deportista en el juego, así como el conocimiento y la aceptación de su realidad, son aspectos a tener en cuenta a la hora de diseñar las SSP para adaptarse a los mismos de forma adecuada.

A la hora de diseñar las SSP coordinativas, se deben tener en cuenta varios aspectos (Seirul-lo, 2015, p. 229):

### **La preferencia**

La preferencia de la actividad está supeditada a los objetivos a conseguir y la elección de los contenidos, cuya optimización a través de la práctica ha de ayudar a conseguir los fines propuestos. En el caso de la capacidad coordinativa, los contenidos hacen referencia a los elementos de técnica individual.

### **Elección de la simulación**

Una simulación consiste en asemejar determinada actividad práctica a una situación real de juego. La vivencia de esta actividad debe fomentar el acercamiento progresivo del movimiento deportivo específico a la realidad del juego, respetando siempre la preferencia de base de la tarea.

### **Estructura de la situación**

Corresponde al último paso en el diseño de una SSP. En ella se deben distribuir en el espacio los elementos que interactuarán, desencadenando actuaciones distintas en función de la configuración espacial y del momento y forma en que se sucedan las cosas. Entre estos elementos se encuentra el deportista, los compañeros, adversarios, el espacio-tiempo, la actividad y el momento en el que se concreta la acción, entre otros.

Para diseñar y controlar el proceso de aprendizaje y entrenamiento del movimiento deportivo específico se estructuran cuatro niveles de aproximación al juego real en base a la orientación preferencial coordinativa del proceso. En todos los niveles prima una alta

ejecución del movimiento deportivo específico, con independencia de la mayor o menor implicación de las capacidades condicionales, cognitivas, socio-afectivas o creativas. Cada nivel se configura con tareas con un valor numérico que hace referencia al número de capacidades solicitadas en la práctica.

Estos cuatro niveles son los siguientes:

- SSP coordinativa con soporte coordinativo (patrón motriz) (tareas 10-20-30).
- SSP coordinativa con soporte cognitivo estructurado (toma de decisiones) (tareas 40-50-60-70).
- SSP coordinativa con soporte coordinativo abierto (juego creativo) (tareas 80).
- SSP coordinativa con soporte cognitivo complejo (juego con intención) (tareas 90-100).

#### *2.1.2.3. Estructura cognitiva*

##### ➤ ¿Por qué es importante desarrollarla?

Durante las distintas situaciones que se presentan en el partido, los jugadores realizan multitud de acciones que deben estar adaptadas al entorno cambiante que caracteriza a este deporte, teniendo en cuenta adversarios, compañeros, portería, marcador, etc. Por lo tanto, un jugador debe pensar y actuar de la manera más adaptada y acertada posible en cada una de esas situaciones (Seirul-lo, 2015, p.244).

##### ➤ ¿Cuándo debemos entrenarla?

Atendiendo a Weineck (2005, p.60), el componente táctico debe trabajarse desde edades tempranas, en paralelo al trabajo técnico, ya que estos aspectos cobran mucha relevancia en el fútbol.

##### ➤ ¿Cómo la podemos entrenar?

Como señalan Práxedes et al. (2018), mediante la utilización de juegos modificados, a diferencia de los métodos analíticos, se fomenta la capacidad reflexiva del jugador,

buscando que entienda qué gesto técnico y concepto táctico tiene que hacer, y cómo tiene que hacerlo, en función de la situación del juego que se le presente.

No obstante, aunque estos creen que están usando un modelo comprensivo, sus directrices o la forma de aplicarlo pueden seguir estando orientados a los modelos tradicionales (Davis & Sumara, 2003). En este sentido, el cuestionamiento es una herramienta muy útil para el desarrollo de la toma de decisiones, así como también para mejorar la eficacia de las habilidades técnicas (Gaspar et al., 2019). El profesor o entrenador actúa como un guía, que ayuda a resolver los problemas que surgen mediante la realización de preguntas orientativas, para posteriormente dejar jugar al alumnado, y realizando finalmente debates reflexivos que ayuden a los mismos a analizar el juego y buscar soluciones en la práctica (Pearson & Webb, 2008).

#### *2.1.2.4. Estructura creativo-expresiva*

##### ➤ ¿Por qué es importante desarrollar esta cualidad?

La creatividad parece ser un aspecto muy importante, ya que tiene una gran influencia en la consecución de un gol durante las tres acciones que preceden a este y, sobre todo, en la asistencia previa al gol (Kempe & Memmert, 2018).

##### ➤ ¿Cuándo debemos entrenarla?

Según Kempe & Memmert (2018), la creatividad es un aspecto mejorable a través del entrenamiento, especialmente desde edades tempranas, aunque también en el alto rendimiento.

##### ➤ ¿Cómo la podemos entrenar?

Se observa como la inteligencia está estrechamente relacionada con la creatividad, por lo que, si el jugador entiende el juego, este será capaz de innovarlo. En la figura 5 se presentan las características que deben tener las tareas para poder desarrollar la creatividad.

## ¿Qué características deben tener las tareas para poder desarrollar la creatividad?

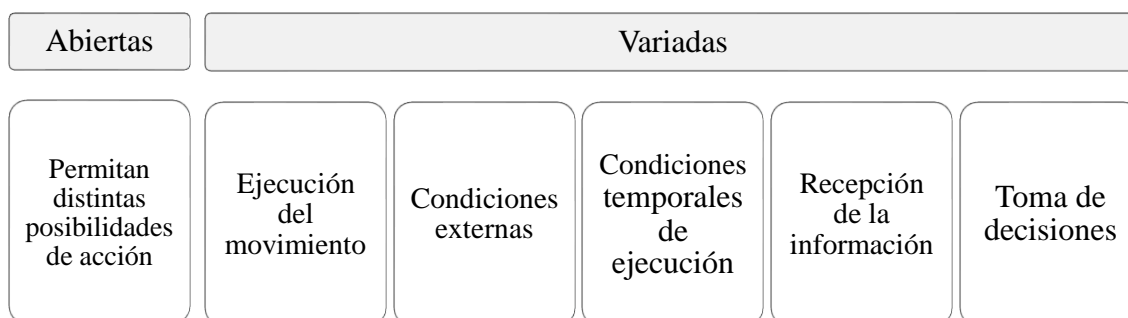


Figura 2. Características de las tareas para el desarrollo de la creatividad. Adaptado de Fernández (2017)

### 2.1.2.5. Estructura emotivo-volitiva

#### ➤ ¿Por qué es importante desarrollarla?

La satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas (NPB) genera aumentos de la motivación intrínseca, la autorregulación, el bienestar en la persona y el deseo de desafío (Ryan & Deci, 2000). Y, al contrario, la frustración de estas lleva al malestar y a causar perjuicios en la persona.

Además de ello, la generación de un clima motivacional orientado a la tarea también provoca mejoras en la motivación intrínseca de los jugadores (Cuevas, García-López & Serra-Olivares, 2016), y la orientación al ego está relacionada con el aburrimiento y la ansiedad (Braithwaite, Spray & Warburton, 2011).

#### ➤ ¿Cuándo debemos entrenarla?

A partir del nacimiento, las personas son activas, curiosas y juguetonas, aun en ausencia de recompensas específicas (Harter, 1978). Existe una inclinación natural hacia la asimilación, el alcanzar dominio, el interés espontáneo, y la exploración, consideradas fuentes de disfrute y vitalidad.

#### ➤ ¿Cómo la podemos entrenar?

Como entrenadores, para fomentar la satisfacción de las NPB y para la generación de un clima orientado a la tarea, se pueden usar una serie de estrategias agrupadas en seis áreas,

que se nombran con el acrónimo TARGET (Tarea, Autoridad, Reconocimiento, Agrupación, Evaluación y Tiempo). García-Calvo, Santos-Rosa, Jiménez y Cervelló (2005), establecen una serie de recomendaciones para cada una, de aplicación en el entrenamiento, que se detallan en el anexo 9.

Actualmente, diversos autores también están estudiando la posibilidad de considerar la *necesidad de novedad* como una nueva necesidad psicológica básica. Esta hace referencia a aquellas situaciones que no se han experimentado previamente o que difieren de las experiencias que comprenden la rutina de la persona (González-Cutre, Sicilia, Sierra, Ferriz & Hagger, 2016). Para satisfacerla, estos autores proponen introducir nuevas actividades, contactos, ambientes, materiales o tecnología.

#### 2.1.2.6. Estructura socio-afectiva

##### ➤ ¿Por qué es importante desarrollarla?

Desde el punto de vista de la Teoría de la Autodeterminación, desarrollada por Ryan & Deci (2000), el desarrollo de esta estructura se torna fundamental debido a que el establecimiento de relaciones sociales que aporten seguridad, la sensación de estar conectado y de sentir apego es una de las necesidades psicológicas básicas que todo ser humano debe satisfacer en aras de su bienestar personal.

Por otro lado, la dialéctica individuo-grupo presente en los deportes de equipo pone en evidencia que el juego sólo es posible si se cuenta con los compañeros, si eres capaz de lograr altos niveles de interacción con ellos y el compromiso de una necesaria participación colectiva (Seirul-lo, 2015, p. 262).

##### ➤ ¿Cuándo debemos entrenarla?

Atendiendo a la pirámide de necesidades que plantea Maslow (1975), los seres humanos debemos satisfacer una serie de necesidades para disfrutar de un desarrollo personal y social óptimo. Las necesidades de sentir protección, seguridad y apego se sitúan en la

base de la pirámide, estableciéndose como requisitos fundamentales para el correcto desarrollo de la persona.

➤ ¿Cómo la podemos entrenar?

El grado de integración de un jugador dentro de un equipo, según Seirul-lo (2015, p.265), depende de tres sistemas referenciales: el sistema de valores del equipo, que debe ser aceptado por todos además de cumplirlo, y que hace referencia al esfuerzo requerido, la solidaridad, la ética de trabajo, etc.; la intimidad, es decir, respetar la privacidad del “mundo” interior del equipo, como los motes, los objetivos “secretos”, las opiniones compartidas, etc.; y el nivel de bienestar personal deseado por cada uno, que hace referencia a la aceptación, por parte de los jugadores, del rol que tienen en el equipo.

En este sentido, la realización de un test sociométrico puede ser interesante, ya que “aporta información de la posición y estatus social de los componentes del grupo-clase: alumnos y alumnas más aislados, subgrupos naturales, evolución de los focos de interacción y fuentes de los conflictos” (Andueza, Lavega, Camerino y Castañer, 2016, pp.58-59). Y, en base a estos resultados, el entrenador puede influir para mejorar la cohesión mediante la realización de grupos acorde a los resultados obtenidos, ya que las relaciones de un grupo son flexibles y moldeables, pudiendo mejorarse mediante la distribución de los jugadores en distintos subgrupos (Andueza et al., 2016).

## **2.2.-Dimensión entrenador**

Un profesional excelente, según Martínez (2006), es aquel que posee un dominio de los conocimientos técnicos, además de una serie actitudes y aptitudes necesarias. En el caso de los entrenadores, como señala Maestre (2019, p.145), este debe poseer competencias en las siguientes cuestiones: disciplinar, personal y metodológica.

El entrenador, como señalan Wylleman, Alfemmann & Lavallee (2004), es una figura de gran influencia para los jugadores, por lo que, tanto su capacidad para diseñar tareas, para

transmitir los conocimientos, así como para gestionar las relaciones personales son relevantes para el proceso de formación deportiva del niño.

### **2.2.1. Competencia Disciplinar**

Dichas competencias, como señala Maestre (2019, p.154), hacen referencia, por un lado, a la formación académica y al dominio y actualización de conocimientos que debe poseer el entrenador, y, por otro lado, a los conocimientos prácticos adquiridos en su experiencia tras la reflexión personal, y que están conectados con la teoría. Dichos conocimientos adquieren gran importancia, ya que permiten desarrollar un proceso de enseñanza-entrenamiento-aprendizaje más adecuado, al estar apoyado en una base científica (Woodman, 1993).

### **2.2.2. Competencia Personal**

Gutiérrez (2014) define al líder como la persona capaz de sacar el máximo rendimiento de su equipo, gestionando las relaciones personales existentes entre todos sus miembros, y teniendo además la inteligencia emocional y social para solucionar cada reto o problema que se presenta. También, como señala Ramírez (2015, p.48), un jugador motivado, o los que valoran a su líder por ser su motivador, rinden más. Aquí también juega un papel importante el “efecto Pigmalión”, que se refiere al poder que tienen las expectativas sobre los demás. Esperar cosas buenas de los demás provoca un efecto bola de nieve: la persona se siente querida, apreciada, confía por ello en sí misma, se esfuerza, trabaja porque sabe que alguien espera resultados positivos, su esfuerzo y trabajo le llevan a alcanzar los objetivos, y al final consigue lo que en un principio se esperaba de ella. Lo mismo ocurre cuando no esperas nada bueno.

### **2.2.3. Competencia Metodológica**

El tipo de enseñanza usado por los entrenadores tiene mucha influencia en la formación de sus jugadores (Pereira, Mesquita, Graça y Moreno, 2010). En este sentido, la estructura

de las tareas y las instrucciones de los entrenadores durante los entrenamientos permiten que los jugadores aprendan de las situaciones del juego (Maestre, 2019, p. 164).

#### A) *Diseño de las tareas*

Dentro de las mismas, existen una serie de condicionantes (principios del juego, número de jugadores, nivel de oposición, espacio, meta, tiempo y reglas de juego) que son de gran relevancia, ya que a través de ellos se van a diseñar situaciones a las que el jugador va a tener que adaptarse, y que simulan ciertos momentos de la competición (Davids, Araújo, Correia & Vilar, 2013).

#### B) *Dirección de las tareas*

Hernández (2002) destaca tres grandes fases en una tarea de enseñanza: presentación inicial de la tarea, conducción de la tarea apoyándose en los tipos de *feedback*, y evaluación de la tarea hasta la presentación de la siguiente.

### 1º) **Presentación inicial**

El entrenador, en esta fase, menciona los objetivos de la tarea, señala las reglas de la misma, así como su organización, funcionalidad, medidas de seguridad, criterios de consecución y criterios de autorregulación.

### 2º) **Conducción de la tarea**

Según Fernández y González-Peño (2019), el *feedback* se define como “todas aquellas informaciones, correcciones y modificaciones que el profesor aporta al alumno con el objeto de que este mejore sus acciones y/o comportamientos”.

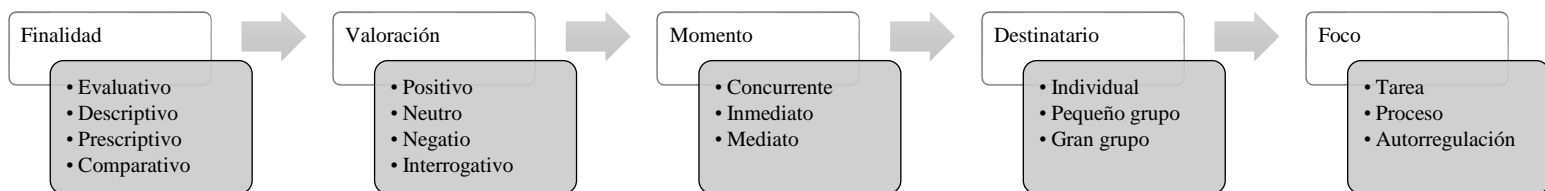


Figura 3. Clasificación de los componentes del *feedback*. Fernández y González-Peño (2019).



### 3º) Evaluación de la tarea

En esta fase, como se menciona anteriormente en el apartado “2.1.2.3. Estructura cognitiva”, el cuestionamiento adquiere una gran relevancia. Esta herramienta mejora la capacidad reflexiva del jugador y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### 2.3.-Dimensión entorno del jugador

Dentro del entorno de los jugadores jóvenes, los padres y entrenadores son los agentes de socialización de mayor influencia (Wylleman et al., 2004). Estos tienen un papel relevante sobre el desarrollo de la motivación del jugador, para bien y para mal (Gaudreau, Morinville, Gareau, Verner-Filion, Green-Demers & Franche, 2016). Para conseguirlo, deben procurar satisfacer las NPB (Deci & Ryan, 2000). En la tabla 3 se muestran aquellos comportamientos que satisfacen o frustran dichas NPB, y que deben ser tenidos en cuenta por entrenadores y padres.

**Tabla 3.**

*Comportamientos que promueven la satisfacción/frustración de las NPB*

NPB	SATISFACCIÓN	FRUSTRACIÓN
Autonomía	-Preguntar las preferencias de los jugadores y tenerlas en cuenta. -Permitirles tomar decisiones. -Estilo comunicativo acogedor.	-Estrategias de presión: recompensas o castigos. -No permitirles elegir. -Afecto negativo. -Lenguaje contundente y amenazante.
Competencia	-Orientación al proceso. -Afirmación de las capacidades de los jugadores para cumplir con éxito la tarea. -Feedback adecuado y positivo. -Ánimos	-Ausencia de reglas y orientación. -Falta de autorregulación ( <i>feedback</i> ). -Énfasis únicamente en lo que se ha hecho mal.
Relaciones sociales	-Afecto -Respeto -Emocionalmente solidario	-Actitud fría, distante u hostil.

Adaptado de De Muynck et al. (2020)

## **2.4. Dimensión hábitos**

La asunción de unos hábitos en la vida diaria del deportista se vinculan con lo que se conoce como “entrenamiento invisible”. Estos, como señala Martínez (2017), complementan el entrenamiento e influyen directamente en el rendimiento al reducir el riesgo de lesiones, promover el desarrollo y el crecimiento o la recuperación, maximizar el entrenamiento y ayudar a estar más activo. Entre ellos, se encuentran el descanso, la higiene corporal, la alimentación o el consumo de sustancias nocivas.

### **2.4.1. Hábitos nutricionales**

La nutrición de los niños es algo a lo que se le debería dar mucha importancia, ya que cada vez se dan más casos de obesidad infantil, con sus consiguientes problemas arrastrados hasta la edad adulta. Entre ellos, se encuentran los problemas respiratorios, interferencias en el sueño, problemas ortopédicos y sociales, lo que provoca la aparición de problemas psicológicos como la baja autoestima (Tarbal, 2010).

Por otro lado, en cuanto a los efectos de la alimentación para la práctica deportiva, se han encontrado evidencias que señalan que llevar una nutrición adecuada genera aumentos en el rendimiento, además de ejercer un papel fundamental para el correcto crecimiento y desarrollo, el mantenimiento de la salud y el bienestar o la reducción del riesgo de padecer una enfermedad o lesión (Thomas, Erdman & Burke, 2016). A continuación, se pasa a explicar la importancia que tienen los carbohidratos, las proteínas y la hidratación para el deportista, y también se incluyen una serie de pautas nutricionales para llevar a cabo.

El consumo de **carbohidratos**, antes, durante o después del ejercicio, mejora el rendimiento al incrementar los almacenes de glucógeno y retrasar la fatiga. El glucógeno muscular es la fuente de energía predominante en el fútbol (Anderson et al., 2016). La aparición de fatiga durante el ejercicio intermitente prolongado se asocia con la falta de glucógeno muscular.

Por otro lado, las **proteínas** pueden tener un rol anabólico al optimizar la composición corporal (Kerksick et al., 2018).

El **consumo de líquidos** también debe tenerse en cuenta, ya que la deshidratación provoca consecuencias negativas en todos los sistemas fisiológicos, y reduce el rendimiento (Sawka, Burke, Eichner, Maughan, Montain & Stachenfeld, 2007).

Además, ha de tenerse en cuenta que la capacidad termorreguladora y de equilibrio electrolítico en los niños es más inmadura y menos eficaz que en los adultos, perdiendo calor cuando hace frío, y guardándolo cuando hace calor (López-Chicharro y Fernández-Navarro, 2006), por lo que la hidratación adquiere un papel muy importante. Esto también debe tenerse en cuenta en la adolescencia, ya que esta población puede presentar fácilmente síntomas de deshidratación en distintos grados (Correa, 2007).

En el anexo 10 se presentan las pautas a seguir sobre la ingesta de los carbohidratos, las proteínas y la hidratación para niños y adolescentes en forma de recomendaciones generales y en los tres momentos que rodean al partido (antes, durante y después).

## **2.5.- Dimensión lesiones**

El futbolista se encuentra constantemente expuesto a la posibilidad de sufrir lesiones musculoesqueléticas, donde la extremidad inferior sufre más que la superior (Cheron, Le Scanff & Leboeuf-Yde, 2017). Las lesiones suelen provocar la pérdida de un 12% del total de una temporada (Ekstrand, Hagglund & Walden, 2011). Por ello, la prevención de las mismas resulta un aspecto fundamental a tener en cuenta (Bizzini & Dvorak, 2015).

### ***2.5.1.-Lesiones frecuentes en los futbolistas jóvenes***

Las lesiones más frecuentes en jugadores jóvenes son las causadas por estrés repetido, esguinces y contusiones (Ergün et al., 2013; LeGall et al., 2006;), y donde las fracturas sólo representan un pequeño porcentaje (Brink et al., 2010; Dechan, Bell & McCaskie, 2007; LeGall et al., 2006). Dos tercios de las lesiones en esta población son por

traumatismos, mientras que un tercio son por lesiones causadas por el estrés repetido (Inklaar, Bol, Schmikli & Mosterd, 1996), produciéndose estas últimas por no dejar el suficiente tiempo para recuperarse (Brenner, 2007).

### ***2.5.2.- La prevención de lesiones***

Como se ha mencionado anteriormente, la prevención de las lesiones resulta un aspecto fundamental. A continuación, se pasa a hablar de la importancia que tiene la calidad del movimiento y el realizar un calentamiento adecuado para lograrlo.

#### ***2.5.2.1.- La calidad del movimiento para reducir la aparición de lesiones***

Entre los factores de riesgo para la aparición de una lesión se encuentran, entre otros, los déficits a nivel biomecánico y de control neuromuscular, modificables con un adecuado entrenamiento (Hewett, 2017), con el objetivo de modificar la técnica, y reducir, por ejemplo, la carga en el ACL y su consecuente riesgo de lesión (Dos'Santos, McBurnie, Comfort & Jones, 2019).

Una estrategia efectiva para ello es evaluar la calidad del movimiento de los futbolistas, con el fin de identificar mecánicas de movimiento anormales e individualizar el entrenamiento para corregirlo (Hewett, 2017). El “*cutting movement assessment score*” (CMAS), parece ser una herramienta cualitativa apropiada para ello (Dos'Santos, McBurnie, Donelon, Thomas, Comfort & Jones, 2019), incluso para los futbolistas jóvenes (Dos'Santos et al., 2019). Esta analiza el movimiento del deportista e identifica las cargas altas que se generan en la rodilla y los movimientos de pobre calidad.

La realización de dos sesiones semanales, de 20 minutos cada una, en la que se trabaje la velocidad del COD y la mejora de su técnica, además de las habilidades del fútbol y el entrenamiento de fuerza, generan mejoras en la calidad del movimiento de los cortes y en el rendimiento del futbolista (Dos'Santos et al., 2019).

El dolor en la cadera e ingle también son comunes en los futbolistas (Waldén, Hägglund & Ekstrand, 2005). Se ha demostrado que, usando ejercicios para modificar los patrones de movimiento de la pelvis y del tronco, se puede reducir el dolor tanto en la cadera como en la ingle (Yazbek et al., 2011).

Para evaluar la calidad de los patrones de movimiento, se pueden usar distintos test que lo midan. Uno de ellos es el test “*small knee bend*” (SKB), que evalúa el control del movimiento de la cadera. Los participantes con puntajes bajos en este test activan de forma más lenta los abductores de la cadera, lo que indica una disfunción muscular en dicha articulación (Crossley et al., 2011).

Otra herramienta útil es “*The Copenhagen Hip and Groin Outcome Score*” (HAGOS), que evalúa el dolor en la cadera y en la ingle (Thorborg et al., 2011). Una de sus seis subescalas es la escala de síntomas, que los evalúa desde 0 (lo que representa problemas extremos) a 100 (sin problemas en la cadera y/o ingle).

*2.5.2.2.-La prevención de lesiones a través del calentamiento: Fifa 11+ y Fifa 11+ Kids*  
Según Thorborg, Kühn, Esteve, Bek, Bartels & Skovdal (2016), el calentamiento conocido como “Fifa 11+”, elaborado por dicha organización, permite reducir sustancialmente el número de lesiones en los futbolistas de categorías amateur y sub-élite, actuando como una herramienta de prevención. Se ha demostrado que reduce en gran medida el porcentaje de lesión de los isquiotibiales, cadera/ingle, rodilla y tobillo, con porcentajes del 60%, 41%, 48% y 32%, respectivamente.

Este calentamiento incluye diversos estiramientos específicos, ejercicios de equilibrio y saltos, entre otros, con una progresión de dificultad en cada uno de ellos para adaptarse al deportista y al momento de la temporada. Se recomienda implementarlo en, al menos, 2 días a la semana para obtener los efectos deseados. Además, no se han encontrado

evidencias que muestren que la realización de este calentamiento reporte consecuencias negativas para la salud de los futbolistas.

Por otro lado, con la intención de reducir el riesgo de lesiones en los niños de entre 7-13 años, se ha creado el programa “Fifa 11+ Kids”. Se ha demostrado que este calentamiento reduce la aparición de lesiones en los niños de este rango de edad en un 48%. Y, para que surtan estos efectos deseados, se debe realizar, al menos, durante un día por semana; aunque la realización del mismo en dos días por semana aumenta los beneficios potenciales (Rössler et al., 2018).

### **3.- PLANIFICACIÓN**

Como señala Seirul-lo (1998), la planificación es la propuesta teórica en la que se incluye la descripción, organización y diseño de todos los acontecimientos del entrenamiento, en una determinada fase de la vida deportiva de un deportista. Además, dentro de esta también se encuentran los mecanismos de control que permiten evaluar y reajustar el proceso de entrenamiento para lograr un desarrollo óptimo de todas las estructuras que configuran a la persona y, por consiguiente, un aumento del rendimiento.

Sin embargo, siguiendo los argumentos de este autor, cabe destacar que no existe un modelo de planificación único, si no que esta deberá ajustarse a los requerimientos de cada deportista, ya que cada jugador necesita optimizar sus sistemas en la dirección que irá marcando él mismo como consecuencia de las dificultades que se encuentre en la práctica de su deporte, y la evolución de su propia optimización.

Existen multitud de propuestas acerca de la planificación de los contenidos que deberían desarrollarse en cada fase de la vida deportiva del futbolista, teniendo todas validez. Sin embargo, se ha decidido escoger, por un lado, la propuesta de Seirul-lo (2005), ya que evita la especialización temprana y se ajusta a las necesidades personales de cada deportista. Y, también, la propuesta de Lago (2007) porque se centra en la técnica y en la

táctica de una forma más detallada, estableciendo una progresión de nivel por categorías, incluyendo los contenidos y objetivos a trabajar en cada una de ellas, además de ser bastante completa, bajo mi punto de vista, y poder complementarse con la propuesta de Seirul-lo.

### **3.1.- Proyecto deportivo propuesto por Seirul-lo (2005)**

Dicho proyecto se divide en tres etapas, las cuales se subdividen a su vez en varias fases acorde a los procesos de maduración y desarrollo del jugador. En este caso, sólo se tendrá en cuenta hasta la fase de la especialización, ya que son las edades de interés de este trabajo.

El proyecto deportivo se estructura en las siguientes fases: A1-fase de la práctica regular inespecífica (5-7 años), A2-fase de la formación general polivalente (8-10 años), A3-fase de la preparación multilateral orientada (11-13 años), A4-fase de la iniciación específica (14-16 años) y B1-fase de la especialización (17-19 años).

Dicha propuesta se centra en el deportista, y en las necesidades que tiene como ser individual, por lo que las tareas propuestas pretenden adaptarse a las necesidades que la competición deportiva crea en éste, entendiéndolo como un ser único, abierto y en continua interacción con el medio. Por tanto, los contenidos de cada fase estarán contruidos acorde a las características del individuo, lo que permitirá desarrollar sus potencialidades, permitiendo descubrir y captar así los verdaderos talentos. En el anexo 11 se resumen los aspectos fundamentales de cada etapa.

### **3.2.- Propuesta técnico-táctica de Lago (2007)**

La propuesta de Lago (2007) se centra en los componentes técnico-tácticos del fútbol, abordándolos de una manera muy completa y detallada, teniendo en cuenta la organización de los jugadores durante el juego y sus posibles comportamientos en función

de ello. En el anexo 12 se adjunta una tabla que detalla los contenidos técnico-tácticos a desarrollar en las distintas categorías del fútbol base.

### **3.3.- Orden de los contenidos en la sesión de entrenamiento**

Finalmente, se realiza una propuesta sobre los contenidos a desarrollar, y su orden, durante la sesión de entrenamiento, dividido por categorías, y basado en todos los argumentos expuestos a lo largo de este trabajo, la cual se puede encontrar en la tabla 4.

Atendiendo a Morante et al. (1996), en la parte principal de la sesión primero se debería incluir el trabajo de la velocidad de reacción, seguido de los ejercicios técnico-tácticos, el trabajo de la velocidad, la fuerza y la resistencia, en ese orden. Cabe destacar que se han situado los ejercicios técnico-tácticos al final de la parte principal entendiéndose que a través de ellos se trabaja la resistencia. En el caso de realizar ejercicios técnico-tácticos que no acumulen fatiga o que se centren en el aprendizaje de un gesto motriz de forma analítica, se deberían situar después de los ejercicios orientados al trabajo de la velocidad de reacción. Además, en las categorías cadete y juvenil se incluyen los métodos analíticos basados en encadenar y repetir acciones explosivas antes que las posesiones, ya que los primeros trabajan la resistencia anaeróbica y los segundos la aeróbica, y según estos autores debe ir en ese orden.

Por otro lado, se han escogido los métodos que son adecuados para cada categoría, como se ha visto a lo largo de todo este trabajo, y porque desarrollan las distintas cualidades que están en fase sensible en cada etapa.



**Tabla 4.**

*Orden de contenidos propuestos para el entrenamiento de categorías prebenjamín a cadete junto a cualidades que se desarrollan*

	CATEGORÍA	CALENTAMIENTO	PARTE PRINCIPAL		VUELTA A LA CALMA	
Contenidos	PREBENJAMÍN	Lúdico	Técnica de carrera (frecuencia de movs) + Velocidad de reacción + Propiocepción y/o multisaltos		Ejercicios técnico-tácticos: posesiones, rondos, etc.	Estiramientos (hábito)
Cualidades que se desarrollan		Coordinación Equilibrio	Coordinación Equilibrio Velocidad de reacción Fortalecimiento de ligamentos y tendones	Habilidades Motrices Básicas Habilidades Motrices Específicas Agilidad (COD) Fuerza-resistencia	Flexibilidad	
Contenidos	BENJAMÍN	Fifa 11+ Kids	Técnica de carrera (frecuencia de movs) + Velocidad de reacción	Pliometría	Ejercicios técnico-tácticos: posesiones, rondos, etc.	Estiramientos (hábito)
Cualidades que se desarrollan		Coordinación Equilibrio	Coordinación Equilibrio Velocidad de reacción	Fuerza por vía neural (coordinación intra e intermuscular)	Resistencia aeróbica Habilidades Motrices Básicas Habilidades Motrices Específicas Agilidad (COD) Fuerza-resistencia	Flexibilidad
Contenidos	ALEVÍN	Fifa 11+ Kids	Técnica de carrera (frecuencia de movs) + Velocidad de reacción	Pliometría	Ejercicios técnico-tácticos: posesiones, rondos, etc.	Estiramientos (hábito)

<b>Cualidades que se desarrollan</b>		<b>Coordinación Equilibrio</b>	<b>Coordinación Equilibrio Velocidad de reacción</b>	<b>Fuerza explosiva</b>	<b>Resistencia aeróbica Habilidades Motrices Específicas Agilidad (COD) Fuerza-resistencia</b>		<b>Flexibilidad</b>
<b>Contenidos</b>	INFANTIL	Fifa 11+	Técnica de carrera (frecuencia de movs) + Velocidad de reacción	Pliometría	Ejercicios técnico-tácticos: posesiones, rondos, etc.		Estiramientos
<b>Cualidades que se desarrollan</b>		<b>Coordinación Equilibrio Fuerza-resistencia Fuerza explosiva</b>	<b>Coordinación Equilibrio Velocidad de reacción</b>	<b>Fuerza explosiva</b>	<b>Resistencia aeróbica Habilidades Motrices Específicas Agilidad (COD) Fuerza-resistencia</b>		<b>Flexibilidad</b>
<b>Contenidos</b>	CADETE Y JUVENIL	Fifa 11+	Técnica de carrera (frecuencia de movs) + Velocidad de reacción	Pliometría	Métodos analíticos basados en encadenar y repetir acciones explosivas	Ejercicios técnico-tácticos: posesiones, rondos, etc.	Estiramientos
<b>Cualidades que se desarrollan</b>		<b>Coordinación Equilibrio Fuerza-resistencia Fuerza explosiva</b>	<b>Coordinación Equilibrio Velocidad de reacción</b>	<b>Fuerza explosiva</b>	<b>Resistencia a la fuerza explosiva (Resistencia anaeróbica)</b>	<b>Resistencia aeróbica-anaeróbica Habilidades Motrices Específicas Agilidad (COD) Fuerza-resistencia</b>	<b>Flexibilidad</b>

Elaboración propia. Adaptado de Martínez y Escudero (2010); Morante et al. (1996)

## **4.-MÉTODOS DE EVALUACIÓN**

El objetivo que se busca en este trabajo consiste en lograr un desarrollo integral del deportista en todas las estructuras que conforman al mismo (cognitiva, emotivo-volitiva, socio-afectiva, coordinativa, creativo-expresiva y condicional). La evaluación de todas ellas, además de servir para la detección del talento y para la planificación del entrenamiento acorde al mismo, resultan importantes sobre todo para analizar el crecimiento del deportista a través del proceso de enseñanza-entrenamiento-aprendizaje, siendo este el objetivo principal, y poder constatar también que este proceso es adecuado para ello.

### **4.1.-Evaluación de la estructura cognitiva y emotivo-volitiva**

La evaluación de estas estructuras se puede realizar mediante la escala NSIFT (Nomination Scale for Identifying Football Talent) (anexo 13), ya que se considera una herramienta útil y válida para ello (Prieto, Pastor & Contreras, 2017). A través de ella, se evalúan tres dimensiones del jugador: aspectos cognitivos, relacionado con la inteligencia en el juego y la solución de problemas; aspectos psicológicos, relacionado con el compromiso con el deporte y la habilidad para asumir responsabilidades; y la motivación, relacionado con el deseo de mejorar como jugador, que son consideradas por estos autores como las más importantes para identificar el talento en el fútbol. Al rellenarla, cada ítem se valora con una escala de puntuación que incluye los siguientes valores: 1 (muy en desacuerdo); 2 (en desacuerdo); 3 (ni de acuerdo ni en desacuerdo); 4 (de acuerdo); y 5 (muy de acuerdo).

### **4.2.-Evaluación de la estructura coordinativa**

Como señalan Huijgen, Elfrink-Gemser, Post & Visscher (2009), a través de la evaluación de las habilidades futbolísticas se puede distinguir entre los jugadores jóvenes de élite, y los que no lo son, de distintas edades. Esto también constituye un elemento

esencial para la identificación y desarrollo del talento (Sarmiento, Anguera, Pereira & Araújo, 2018). La batería de test F-MARC (FIFA Medical Assessment and Research Centre), como mencionan Padrón-Cabo, Rey, Pérez-Ferreirós & Kalén (2019), ha demostrado ser una herramienta fiable para evaluar distintas habilidades futbolísticas. Estos test se explican con detalle en el anexo 14.

#### **4.3.-Evaluación de la estructura condicional**

La capacidad de realizar series repetidas de sprints, máximos o casi máximos de menos de 10 segundos de duración, con un tiempo de recuperación pequeño (normalmente inferior a 90 segundos) es el patrón típico de movimiento en el fútbol (Padilla y Lozada, 2013; Barbero, 2007). A esta capacidad de realizar sprints repetidos con la menor disminución del rendimiento posible, evitando pérdidas significativas de velocidad a medida que aumenta el volumen de repeticiones, se le conoce como RSA (Repeated Sprints Ability) (Padilla y Lozada, 2013). Reilly (2003) señala que estos esfuerzos son críticos para decantar el resultado final de un partido, ya que se relacionan con los momentos más importantes del mismo.

El test de sprint de Bangsbo (anexo 15) evalúa esta capacidad, aunque no se debe realizar hasta las categorías cadete y juvenil, ya que, como se demuestra en el apartado “2.1.1.2.- *Evolución del desarrollo de las estructuras condicional y coordinativa*”, hasta entonces no se ha desarrollado el sistema anaeróbico láctico en el deportista.

Por otro lado, para valorar la potencia muscular del tren inferior, se puede emplear el protocolo de Bosco (1994, 2000). Dentro de este, los tres test más utilizados son: el SJ (*squat jump*), CMJ (*counter movement jump*), y Abalakov (*counter movement jump*, usando los brazos para impulsarse) (anexo 16).

Mediante la medición de la altura del salto, junto con la determinación del peso corporal, se puede determinar la potencia (wattios) del salto a través de la aplicación de una serie

de fórmulas. La app “My Jump 2” lo calcula de forma muy sencilla, además del tiempo de vuelo (milisegundos), la velocidad (metros/segundo) y la fuerza (newtons), siendo una herramienta validada para ello (Nadiye, Özden, Özcanli, Osman & Furkan, 2019).

#### **4.4.-Evaluación de la estructura socio-afectiva**

Como señalan Andueza, Lavega, Camerino y Castañer (2016), el sociograma permite conocer la posición y estatus social de los componentes del grupo (aislados o no), subgrupos naturales, evolución de los focos de interacción y fuentes de los conflictos, aspectos necesarios en la creación de un clima de clase positivo. Mediante esta herramienta, el entrenador se puede hacer una idea de la composición relacional del grupo, explicitándose las relaciones reales y percibidas de elección y de rechazo entre los integrantes del equipo, sirviendo de ayuda al entrenador para construir los grupos de forma que se potencien las relaciones sociales que más convengan. Esto serviría, por ejemplo, para atraer al grupo a las personas aisladas o para promover la relación entre todos los miembros, evitando que se junten siempre los mismos jugadores en los mismos grupos. En el anexo 17 se explica en detalle su puesta en práctica.

#### **4.5.- Evaluación de la satisfacción/frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas (NPB)**

Como se ha comentado anteriormente, en el apartado “2.3.-*Dimensión entorno del jugador*”, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (NPB) por parte del jugador genera aumentos en su bienestar personal, su motivación intrínseca o el estado de flow, entre otras. Por el contrario, la frustración de estas conlleva la aparición de aburrimiento, nervios o desinterés, entre otras.

La Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (BPNES) (anexo 18), de Moreno, González-Cutre, Chillón y Parra (2008), se considera un instrumento válido y fiable para evaluar estos aspectos.

## 5.- PROGRAMACIÓN

Programar, en el ámbito deportivo, consiste en ordenar todos aquellos elementos y factores incluidos en la planificación (objetivos, contenidos, evaluaciones, etc.), de una forma concreta y detallada (González-Badillo y Ribas, 2002).

Además de la propuesta de Seirul-lo (2005) y Lago (2007), se ha tenido en cuenta el sector del terreno de juego que ocupan los jugadores, ya que ello determina los movimientos, posicionamiento e interacción de los mismos (Caro, 2014, p. 55).

Castelo (1999) divide el campo en cuatro sectores: sector 1 (sector defensivo), sector 2 (sector del medio campo defensivo), sector 3 (sector del medio campo ofensivo) y sector 4 (sector ofensivo).



*Figura 4.* División del terreno de juego en sectores. Castelo (1999), tomado de Caro (2014)

En cada sector suceden acciones antagónicas en función de si el equipo tiene la posesión o si está defendiendo (Díaz-Díaz, Alamo, del Toro y Hernández-Moreno, 2011; Garganta y Pinto, 1997). Esto se resume en la tabla 5. A su vez, el desarrollo del juego conlleva un riesgo distinto en función del sector en el que esto suceda (Castelo, 1999), existiendo mayor riesgo, para el equipo atacante, en el sector 1, por la proximidad con su propia portería.

**Tabla 5.**

*Situaciones del juego en función de los sectores del terreno de juego en donde tiene lugar la acción e intenciones técnico-tácticas defensivas y ofensivas*

	Sector 1 → 2	Sector 2 → 3	Sector 3 → 4
Intenciones técnico-tácticas ofensivas	Conservar Progresar	Conservar Progresar	Conservar Progresar Finalizar
Intenciones técnico-tácticas defensivas	Recuperar la posesión Impedir la progresión hacia la portería	Recuperar la posesión Impedir la progresión hacia la portería	Recuperar la posesión Impedir la progresión hacia la portería Proteger la portería propia
Denominación	Situaciones de Iniciación del Juego	Situaciones de Construcción del Juego	Situaciones de Finalización del Juego

Elaboración propia. Basado en Castelo (1999) y Lago (2007)

Por lo general, para que un equipo llegue en óptimas condiciones a las cercanías de la portería rival debe dominar tanto las situaciones de iniciación del juego como las de construcción. Por eso mismo, se propone comenzar trabajando las SIJ, seguido de las SCJ y, finalmente, las SFJ. En cada semana se trabajará una de ellas, volviéndose a repetir el proceso una vez se han trabajado las tres. El proceso sería el siguiente: semana 1 (SIJ), semana 2 (SCJ), semana 3 (SFJ), semana 4 (SIJ), etc. De esta forma, el jugador trabajaría constantemente las tres situaciones y aprendería a desenvolverse correctamente en cada una de ellas. Esto no quiere decir que se desarrolle únicamente una situación del juego, sino que se trabaja de forma prioritaria, es decir, en una semana en la que se desarrollen las Situaciones de Iniciación del Juego, se trabajará prioritariamente este aspecto, pudiendo los jugadores también progresar a lo largo del terreno de juego para construir el juego y terminar finalizando.

En el anexo 19 se adjuntan las programaciones de cada categoría de fútbol base, atendiendo a lo expuesto a lo largo de este trabajo. Estas van desde a categoría

prebenjamín hasta cadete, ya que la categoría juvenil se suele basar más en la competición.

## **6.-CONCLUSIONES**

1.- Tener en cuenta las distintas dimensiones que se interrelacionan en el fútbol base es un aspecto importante a conocer, ya que ello va a permitir diseñar un proceso de entrenamiento completo.

2. La dimensión jugador tiene en cuenta al deportista, diferenciando el momento evolutivo en el que se encuentra, y el cual está formado por seis estructuras: cognitiva, condicional, coordinativa, emotivo-volitiva, socio-afectiva y creativo-expresiva. El desarrollo óptimo de estas estructuras permite que se logre un desarrollo integral del deportista, y que este crezca sin acumular carencias.

3. La dimensión entrenador tiene en cuenta las competencias que debe dominar este para lograr mejorar el proceso de enseñanza-entrenamiento-aprendizaje.

4. La dimensión entorno del jugador tiene en cuenta el papel de los padres y entrenadores para mejorar el bienestar del niño.

5. La dimensión hábitos hace referencia a los hábitos diarios que permiten optimizar el rendimiento, y que mejoran la salud del niño.

6. La dimensión lesiones, tiene en cuenta cómo se generan estas, y busca prevenirlas mediante la realización de un buen calentamiento y con una adecuada calidad de movimiento.

7.- Planificar y programar son dos funciones que debe realizar el metodólogo, y que permiten diseñar un programa de entrenamiento adecuado y ordenado temporalmente, en donde también se deben incluir los distintos test para evaluar todas las estructuras que configuran al jugador, y así poder observar los cambios producidos y si el plan de entrenamiento funciona.



## CONCLUSIONS

- 1.- Taking into account the different dimensions that are interrelated in grassroots football is an important aspect to know, since this will allow designing a complete training process.
2. The player dimension takes into account the athlete, differentiating the evolutionary moment in which he is, and which is made up of six structures: cognitive, conditional, coordinative, emotional-volitional, socio-affective and creative-expressive. The optimal development of these structures allows an integral development of the athlete to be achieved, and for it to grow without accumulating deficiencies.
3. The trainer dimension takes into account the competencies that the trainer must master in order to improve the teaching-training-learning process.
4. The player environment dimension takes into account the role of parents and coaches in improving the child's well-being.
5. The habits dimension refers to daily habits that allow performance improvement, and that improves the child's health.
6. The injury dimension, takes into account how these occur, and seeks to prevent them by performing a good warm-up and with an adequate quality of movement.
- 7.-Planning and programming are two functions that the methodologist must carry out, and that allows configuring an adequate and regularly ordered training program, where the different test must also be included to evaluate all the structures that make up the player, and thus be able to observe the changes produce and if the training plan works.

## 7.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Álvarez Medina, J. (2011). *Los deportes colectivos: teoría y realidad. Desde la iniciación al rendimiento*. (1ª). Prensas Universitarias de Zaragoza.
2. Anderson, L., Orme, P., Di Michele, R., Close, G. L., Morgans, R., Drust, B., & Morton, J. P. (2016). Quantification of training load during one-, two- and three-game week schedules in professional soccer players from the English Premier League: implications for carbohydrate periodisation. *Journal of Sports Sciences*, 34(13), 1250–1259. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1106574>
3. Andueza, A. J. (2015). *Educación de las relaciones interpersonales a través de la educación física en primaria* [Universitat de Lleida]. <http://hdl.handle.net/10803/306602>
4. Andueza Azcona, J., Lavega Burgués, P., Camerino Foguet, O., & Castañer Balcells, M. (2016). La sociometría, un recurso para incentivar el trabajo grupal en educación física. *Tándem: Didáctica de La Educación Física*, 52, 58–63.
5. Arcos, A. L., Yanci, J., Mendiguchia, J., Salinero, J. J., Brughelli, M., & Castagna, C. (2014). Short-term training effects of vertically and horizontally oriented exercises on neuromuscular performance in professional soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(3), 480–488. <https://doi.org/10.1123/IJSP.2013-0063>
6. Areta, J. L., Burke, L. M., Ross, M. L., Camera, D. M., West, D. M., Broad, E. M., Jeacocke, N. A., Moore, D. R., Stellingwerff, T., Phillips, S. M., Hawley, J. A., & Coffey, V. G. (2013). Timing and distribution of protein ingestion during prolonged recovery from resistance exercise alters myofibrillar protein synthesis. *The Journal of Physiology*, 591(9), 2319–2331.
7. Asadi, A., Arazi, H., Young, W. B., & De Villarreal, E. S. (2016). The effects of plyometric training on change-of-direction ability: A meta-analysis. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(5), 563–573. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0694>
8. Ayala, F., De Baranda, P. S., & Cejudo, A. (2012). El entrenamiento de la flexibilidad: Técnicas de estiramiento. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 5(3), 105–112. [https://doi.org/10.1016/S1888-7546\(12\)70016-3](https://doi.org/10.1016/S1888-7546(12)70016-3)
9. Barbero, J. (2007). *La RSA o capacidad de realizar sprints repetidos en deportes intermitentes de alta intensidad: aspectos fisiológicos, valoración y entrenamiento. Ponencia presentada en Simposio de fisiología aplicada al entrenamiento, la aptitud física y la salud*. Argent.
10. Behringer, M., vom Heede, A., Matthews, M., & Mester, J. (2011). Effects of strength training on motor performance skills in children and adolescents: A meta-analysis. *Pediatr Exerc Sci*, 23(2), 186–206.
11. Berdejo, D. (2009). Aumento de la flexibilidad en el baloncesto mediante la aplicación de un protocolo de estiramientos. *The International Journal of Medicine and Science in Physical Education and Sport*, 5(1), 3–12.
12. Bishop, D., Girard, O., & Mendez-Villanueva, A. (2011). Repeated-sprint ability part II: Recommendations for training. In *Sports Medicine* (Vol. 41, Issue 9, pp. 741–756). Sports Med. <https://doi.org/10.2165/11590560-000000000-00000>

13. Bizzini, M., & Dvorak, J. (2015). FIFA 11+: An effective programme to prevent football injuries in various player groups worldwide - A narrative review. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 49, Issue 9, pp. 577–579). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094765>
14. Blanco, A. (1995). *1000 ejercicios de preparación física*. Editorial Paidotribo.
15. Bosco, C. (1994). *La valoración de la fuerza con el test de Bosco*. Editorial Paidotribo.
16. Bosco, C. (1997). Evaluation and planning of conditioning training for alpine skiers. In *Science and Skiing. Abstract book*.
17. Bosco, C. (2000). *La fuerza Muscular Aspectos metodológicos*. INDE.
18. Bosco, C., Belli, A., Astrua, M., Tihanyi, J., Pozzo, R., Kellis, S., Tsarpela, O., Foti, C., Manno, R., & Tranquilli, C. (1995). A dynamometer for evaluation of dynamic muscle work. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 70(5), 379–386. <https://doi.org/10.1007/BF00618487>
19. Braithwaite, R., Spray, C. M., & Warburton, V. E. (2011). Motivational climate interventions in physical education: A meta-analysis. In *Psychology of Sport and Exercise* (Vol. 12, Issue 6, pp. 628–638). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.06.005>
20. Brenner, J. S., Small, E. W., Bernhardt, D. T., Congeni, J. A., Gomez, J. E., Gregory, A. J. M., Gregory, D. B., McCambridge, T. M., Reed, F. E., Rice, S. G., Stricker, P. R., & Griesemer, B. A. (2007). Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. In *Pediatrics* (Vol. 119, Issue 6, pp. 1242–1245). Pediatrics. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-0887>
21. Brüggemann, D. (2004). *Fútbol. Entrenamiento para niños y jóvenes*. Editorial Paidotribo.
22. Burke, L. M., Hawley, J. A., Wong, S. H. S., & Jeukendrup, A. E. (2011). Carbohydrates for training and competition. *Journal of Sports Sciences*, 29(sup1), S17–S27. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.585473>
23. Cañada, D., Valtueña, J., Luzardo, R., González-Gross, M., & ImFINE, G. (2014). *Guía de hidratación para jóvenes futbolistas*.
24. Cañizares, J. M. (2001). *Fútbol: Fichas para el entrenamiento de la coordinación y equilibrio*. Wanceulen.
25. Caro Muñoz, O. (2014). Análisis de los espacios de juego en el fútbol profesional y su extrapolación al diseño de las tareas de entrenamiento. In *Department of Physical Education and Sport*. Universidad de Granada.
26. Castelo, J. (1999). *Fútbol. Estructura y dinámica del juego*. INDE.
27. Chéron, C., Le Scanff, C., & Leboeuf-Yde, C. (2017). Association between sports type and overuse injuries of extremities in adults: A systematic review. *Chiropractic and Manual Therapies*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12998-017-0135-1>
28. Correa, J. (2007). Orientaciones generales para la prescripción de ejercicio físico en niños y adolescentes. *Grupo de Investigación En Actividad Física y Desarrollo Humano*, 22(1794–1318), 35.

29. Couto, J. R., Ramos, L., García, C., & Couto, J. A. (2012). Propuesta para la creación y funcionamiento del área técnico-metodológica deportiva en un club deportivo privado. *EFDeportes*, 172(17).
30. Coyle, E. F. (2004). Fluid and fuel intake during exercise. *Journal of Sports Sciences*, 22(1), 39–55. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140545>
31. Cuervo, M., Baladia, E., Goñi, L., Corbalán, M., Manera, M., Basulto, J., Pérez, S., Abete, I., & Martínez, J. A. (2010). *Propuesta de ingestas dietéticas de referencia (IDR) para población española*.
32. Cuevas, R., García-López, L. M., & Serra-Olivares, J. (2016). Sport education model and self-determination theory: An intervention in secondary school children. *Kinesiology*, 48(1), 30–38. <https://doi.org/10.26582/k.48.1.15>
33. Dalen, T., Jørgen, I., Gertjan, E., Havard, H. G., & Ulrik, W. (2016). Player load, acceleration, and deceleration during forty-five competitive matches of elite soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(2), 351–359. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001063>
34. Davids, K., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 41(3), 154–161. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e318292f3ec>
35. Davis, B., & Sumara, D. (2003). Why Aren't They Getting This? Working through the regressive myths of constructivist pedagogy. *Teaching Education*, 14(2), 123–140. <https://doi.org/10.1080/1047621032000092922>
36. De Muynck, G. J., Morbée, S., Soenens, B., Haerens, L., Vermeulen, O., Vande Broek, G., & Vansteenkiste, M. (2020). Do both coaches and parents contribute to youth soccer players' motivation and engagement? An examination of their unique (de)motivating roles. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–19. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1739111>
37. De Villarreal, E. S., Requena, B., & Cronin, J. B. (2012). The effects of plyometric training on sprint performance: A meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(2), 575–584. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318220fd03>
38. Dechan, D. J., Bell, K., & McCaskie, A. W. (2007). Adolescent musculoskeletal injuries in a football academy. *Journal of Bone and Joint Surgery - Series B*, 89(1), 5–8. <https://doi.org/10.1302/0301-620X.89B1.18427>
39. Díaz-Díaz, R., Alamo, H. J., del Toro, G., & Hernández-Moreno, J. (2011). *Estudio y análisis de los sistemas de juego en fútbol. SIV Seminario Internacional y II Latinoamericano de Praxiología Motriz: Educación Física y contextos críticos*. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/33545>
40. Domínguez-Lago, E. (2013). *Metodología del entrenamiento de la fuerza. Área II: Condicional. VII Máster Universitario de Preparación Física en Fútbol. Real Federación Española de Fútbol. Universidad de Castilla – La Mancha*.
41. Dos'Santos, T., McBurnie, A., Comfort, P., & Jones, P. A. (2019). The Effects of Six-Weeks Change of Direction Speed and Technique Modification Training on

- Cutting Performance and Movement Quality in Male Youth Soccer Players. *Sports*, 7(9), 205. <https://doi.org/10.3390/sports7090205>
42. Ekstrand, J., Häggglund, M., & Waldén, M. (2011). Epidemiology of muscle injuries in professional football (soccer). *American Journal of Sports Medicine*, 39(6), 1226–1232. <https://doi.org/10.1177/0363546510395879>
  43. Ergün, M., Denerel, H. N., Binnet, M. S., & Ertat, K. A. (2013). Injuries in elite youth football players: A prospective three-year study. *Acta Orthopaedica et Traumatologica Turcica*, 47(5), 339–346. <https://doi.org/10.3944/AOTT.2013.3177>
  44. Faigenbaum, A. D. (2006). *Entrenamiento pliometrico para niños: hechos y falacias*. G-SE.
  45. Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Al., E. (2009). Youth resistance training: Updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association. *J Strength Cond Res.*, 23(5), 1–20.
  46. Faigenbaum, A. D., Lloyd, R. S., & Myer, G. D. (2013). Youth resistance training: Past practices, new perspectives, and future directions. *Pediatr Exerc Sci*, 25(4), 591–604.
  47. Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2010). Resistance training among young athletes: Safety, efficacy and injury prevention effects. *Br J Sports Med*, 44(1), 56–63.
  48. Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2015). Resistance training and pediatric health. *Kronos*, 10(1), 31–38. <http://www.revistakronos.com/kronos/index.php?articulo=189>
  49. Fanchini, M., Azzalin, A., Castagna, C., Schena, F., Mccall, A., & Impellizzeri, F. M. (2011). Effect of bout duration on exercise intensity and technical performance of small-sided games in soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(2), 453–458. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181c1f8a2>
  50. Faude, O., Koch, T., & Meyer, T. (2012). Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional football. *Journal of Sports Sciences*, 30(7), 625–631. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.665940>
  51. Fernández, M. (2017). El entrenamiento de la creatividad y la inteligencia del jugador de fútbol. *The Tactical Room*, 37(7), 39–49.
  52. Ferrete, C. (2015). *Efecto del entrenamiento de fuerza, potencia y velocidad sobre las variables físicas y técnicas determinantes del rendimiento en jugadores de fútbol prepuberales y adolescentes*. Pablo de Olavide.
  53. Franco, F. (2019). *Efectos del entrenamiento de fuerza combinado con ejercicios pliométricos y velocidad sobre diferentes variables de rendimiento físico en jugadores de fútbol de edades comprendidas entre los 12 y 28 años*. Pablo de Olavide - Facultad del Deporte.
  54. García-Calvo, T., Santos-Rosa, F. J., Castuera, R. J., & Cervelló, E. M. (2005). El clima motivacional en las clases de Educación Física: una aproximación práctica desde la Teoría de Metas de Logro. *Apunts*, 21–28.

55. Garganta, J., & Pinto, J. (1997). *La enseñanza del fútbol. En A. Graça y J. Oliveira (eds): La enseñanza de los juegos deportivos*. Editorial Paidotribo.
56. Garrido, R. P., González-Lorenzo, M., Expósito, I., Sirvent, J., & García-Vercher, M. (2012). *Valores del Test de Bosco en Función del Deporte*. PubliCE. <https://gse.com/valores-del-test-de-bosco-en-funcion-del-deporte-500-sa-T57cfb2715112d>
57. Gaudreau, P., Morinville, A., Gareau, A., Verner-Filion, J., Green-Demers, I., & Franche, V. (2016). Autonomy support from parents and coaches: Synergistic or compensatory effects on sport-related outcomes of adolescent-athletes? *Psychology of Sport and Exercise*, 25, 89–99. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.04.006>
58. Gelen, E. (2010). Acute effects of different warm-up methods on sprint, slalom dribbling, and penalty kick performance in soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(4), 950–956. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181cb703f>
59. Gil, V. M. G., Álvarez, F. D. V., Pizarro, A. P., & Domínguez, A. M. (2019). Questioning as a fundamental tool for physical education students to develop decision-making skills. *Movimento*, 25(1). <https://doi.org/10.22456/1982-8918.86547>
60. Gómez-Campos, R., de Arruda, M., Hobold, E., Abella, C. P., Camargo, C., Martínez-Salazar, C., & Al., E. (2013). Valoración de la maduración biológica: usos y aplicaciones en el ámbito escolar. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 6(4), 151–160.
61. González-Badillo, J. J., & Ribas, J. (2002). *Programación del entrenamiento de fuerza*. INDE.
62. González-Cutre, D., Sicilia, Á., Sierra, A. C., Ferriz, R., & Hagger, M. S. (2016). Understanding the need for novelty from the perspective of self-determination theory. *Personality and Individual Differences*, 102, 159–169. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.036>
63. Gorostiaga, E. M., Izquierdo, M., Iturralde, P., Ruesta, M., & Ibáñez, J. (1999). Effects of heavy resistance training on maximal and explosive force production, endurance and serum hormones in adolescent handball players. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 80(5), 485–493. <https://doi.org/10.1007/s004210050622>
64. Gutiérrez, D. (2014). *El entrenador líder*. <http://www.coachingdeportivo.com/el-entrenador-lider/>
65. Häggglund, M., Waldén, M., & Ekstrand, J. (2005). Injury incidence and distribution in elite football - A prospective study of the Danish and the Swedish top divisions. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 15(1), 21–28. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2004.00395.x>
66. Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 1, 661–669.
67. Hernández, J. L. (2002). Diseño y validación de un instrumento para el análisis del

proceso de comunicación docente en torno a las tareas de enseñanza de la educación física. *Tándem: Didáctica de La Educación Física*, 9, 91–107.

68. Hewett, T. E., & Bates, N. A. (2017). Preventive Biomechanics: A Paradigm Shift With a Translational Approach to Injury Prevention. *The American Journal of Sports Medicine*, 45(11), 2654–2664. <https://doi.org/10.1177/0363546516686080>
69. Huijgen, B. C. H., Elferink-Gemser, M. T., Post, W. J., & Visscher, C. (2009). Soccer skill development in professionals. *International Journal of Sports Medicine*, 30(8), 585–591. <https://doi.org/10.1055/s-0029-1202354>
70. Kempe, M., & Memmert, D. (2018). “Good, better, creative”: the influence of creativity on goal scoring in elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 36(21), 2419–2423. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1459153>
71. Kerksick, C. M., Wilborn, C. D., Roberts, M. D., Smith-Ryan, A., Kleiner, S. M., Jäger, R., Collins, R., Cooke, M., Davis, J. N., Galvan, E., Greenwood, M., Lowery, L. M., Wildman, R., Antonio, J., & Kreider, R. B. (2018). ISSN exercise & sports nutrition review update: Research & recommendations. In *Journal of the International Society of Sports Nutrition* (Vol. 15, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12970-018-0242-y>
72. Lago Peñas, C. (2007). *Planificación de los contenidos técnico-tácticos individuales y grupales del fútbol en las categorías benjamín, infantil y cadete*.
73. Le Gall, F., Carling, C., Reilly, T., Vandewalle, H., Church, J., & Rochcongar, P. (2006). Incidence of injuries in elite French youth soccer players: A 10-season study. *American Journal of Sports Medicine*, 34(6), 928–938. <https://doi.org/10.1177/0363546505283271>
74. Legaz, A. (2012). *Manual de entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo.
75. Lekue, J. A., Leibar, X., Calleja, J., & Terrados, N. (2005). Iniciación al alto rendimiento deportivo. *Deporte y Actividad Física Para Todos*, 3, 9–16.
76. Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., & Al., E. (2014). Position statement on youth resistance training: The 2014 International Consensus. *Br J Sports Med*, 48(7), 498–505.
77. López-Chicharro, J. L., & Fernández-Vaquero, A. (2006). *Fisiología del ejercicio*. Editorial Médica Panamericana.
78. Markovic, G. (2007). Does plyometric training improve vertical jump height? A meta-analytical review. *Br J Sports Med*, 41, 349–355.
79. Marques, M. C., Pereira, A., Reis, I. G., & Van Den Tillaar, R. (2013). Does an in-season 6-week combined sprint and jump training program improve strength-speed abilities and kicking performance in young soccer players? *Journal of Human Kinetics*, 39(1), 157–166. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0078>
80. Martínez, A. M. (2017). *Nutrición deportiva en el tenis de mesa “ el entrenamiento invisible ” campeonato de españa 2017 – palacio de los juegos del mediterráneo-almería*. [https://www.rfetm.es/documents/descargas/Ana\\_Maria\\_Martinez\\_CTO\\_ESP\\_2017.pdf](https://www.rfetm.es/documents/descargas/Ana_Maria_Martinez_CTO_ESP_2017.pdf)

81. Martínez Caro, E., & Escudero Ferrer, J. (2010). El futbolista durante su etapa en las escuelas de fútbol: Propuesta sobre el trabajo de las fases sensibles. *Revista Española de Educación Física y Deportes: REEFD*, 388, 61–75.
82. Maslow, A. (1975). *Motivación y personalidad*. Sagitario.
83. McKelvie, K. J., Khan, K. M., & McKay, H. A. (2002). Is there a critical period for bone response to weight-bearing exercise in children and adolescents? A systematic review. *Br J Sports Med*, 36(4), 250–257.
84. Medicine, A. C. of S. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334–1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb>
85. Mella, F. A. (2013). *Evaluaciones de Saltabilidad y Fuerza reactiva*. PubliCE. <https://g-se.com/evaluaciones-de-saltabilidad-y-fuerza-reactiva-bp-u57cfb26d680c2>
86. Michailidis, Y., Fatouros, I. G., Primpa, E., Michailidis, C., Avloniti, A., Chatzinikolaou, A., Barbero-Alvarez, J. C., Tsoukas, D., Douroudos, I. I., Draganidis, D., Leontsini, D., Margonis, K., Berberidou, F., & Kambas, A. (2013). Plyometrics trainability in preadolescent soccer athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(1), 38–49. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182541ec6>
87. Miller, M., Herniman, J., Ricard, M., Cheatham, C., & Timothy, J. M. (2006). The Effects of a 6-Week Plyometric Training Program on Agility. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 459–465. <https://g-se.com/efectos-de-un-programa-de-entrenamiento-pliedometrico-de-seis-semanas-sobre-la-agilidad-850-sa-757cfb271925ba>
88. Mirella, R. (2009). *Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad*. Editorial Paidotribo.
89. Morante, J.C.; De Paz, J.; Yagüe, J. M. (1996). Criterios para el diseño de sesiones de entrenamiento en los Deportes de Equipo. Aplicación al fútbol. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 3(1), 43–48.
90. Moreno, J. A., González-Cutre, D., Chillón, M., & Parra, N. (2008). Adaptación a la educación física de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(2), 295–303.
91. Myer, G. D., Jayanthi, N., DiFiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. (2016). Sports Specialization, Part II: Alternative Solutions to Early Sport Specialization in Youth Athletes. *Sports Health*, 8(1), 65–73. <https://doi.org/10.1177/1941738115614811>
92. Nadiye, Ö., Özden, F., Özcanlı, C., Osman, T., & Furkan, A. (2019). Is the Vertical Jump Test Performed with the Jump App “My Jump 2” Reliable? *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation, Sup (1)*, 27.
93. Nesser, T.W., Latin, R.W., Berg, K. & Prentice, E. (1996). Physiological determinants of 40-meter sprint performance in young male athletes. *J. Strength Cond. Res.*, 10,



94. Padilla, J. R., & Lozada, J. L. (2013). Relation of Repeated Sprint Ability Representations With the Muscle Power of Lower Limb, Aerobic Power and Anthropometric Parameters in Football Young Players. *J Sport Health Res Journal of Sport and Health Research*, 5(2), 179–192. <http://www.journalshr.com/papers/Vol 5 N 2/V05 2 5.pdf>
95. Padrón-Cabo, A., Rey, E., Pérez-Ferreirós, A., & Kalén, A. (2019). Test–Retest Reliability of Skill Tests in the F-MARC Battery for Youth Soccer Players. *Perceptual and Motor Skills*, 126(5), 1006–1023. <https://doi.org/10.1177/0031512519866038>
96. Palau, X. (2005). Entrenabilidad de la resistencia en edades tempranas. *EFDeportes*, 88(10). <https://www.efdeportes.com/efd88/resist.htm>
97. Parlebas, P. (1992). *Sociométrie, réseaux et communication*. PUF.
98. Pearson, P., & Webb, P. (2008). Developing effective questioning in Teaching Games for Understanding (TGfU). *Asia Pacific Sport In Education Conference*, 1–9.
99. Peitz, M., Behringer, M., & Granacher, U. (2018). A systematic review on the effects of resistance and plyometric training on physical fitness in youth- What do comparative studies tell us? *PLoS ONE*, 13(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205525>
100. Peña, G., Heredia, J. R., Lloret, C., Martín, M., & Da Silva-Grigoletto, M. E. (2015). Iniciación al entrenamiento de fuerza en edades tempranas: revisión. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.01.022>
101. Pereira, F., Mesquita, I., Graça, A., & Moreno, M. P. (2010). Análisis multidimensional del feedback pedagógico en entrenamiento en voleibol. *Rev. Int. Med. Cienc. Act. Fís. Deporte*, 10(38), 181–202.
102. Práxedes, A. (2018). *El diseño de tareas para el aprendizaje de las habilidades en el fútbol de iniciación. Una aplicación desde las perspectivas cognitiva y ecológica*. [Universidad de Extremadura]. <http://gip.uniovi.es/docume/TClaudia.pdf>
103. Prieto-Ayuso, A., Pastor-Vicedo, J., & Contreras-Jordán, O. (2017). Content Validity and Psychometric Properties of the Nomination Scale for Identifying Football Talent (NSIFT): Application to Coaches, Parents and Players. *Sports*, 5(1), 2. <https://doi.org/10.3390/sports5010002>
104. Rafael, A. (2008). *Desarrollo cognitivo: las teorías de Piaget y de Vygotsky*. [http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias\\_desarrollo\\_cognitivo\\_0.pdf](http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias_desarrollo_cognitivo_0.pdf)
105. Ramírez-Campillo, R., Gallardo, F., Henríquez-Olguín, C., Meylan, C., Martínez, C., Álvarez, C., Caniugueo, A., Cadore, E. L. & Izquierdo, M. (2014). Effect of vertical, horizontal and combined plyometric training on explosive, balance and endurance performance of Young soccer players. *J. Strength Cond. Res.*
106. Ramírez-Campillo, R., Andrade, D. C., Álvarez, C., Henríquez-Olguín, C., Martínez, C., Báez-SanMartín, E., Silva-Urra, J., Burgos, C., & Izquierdo, M. (2014). The effects of intersset rest on adaptation to 7 weeks of explosive training

- in young soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 13(2), 287–296.
107. Ramírez, P. (2015). *Así lideras, así compites* (6ª). Conecta.
  108. Ranchordas M. K., Dawson J. T., R. M. (2017). Practical nutritional recovery strategies for elite soccer players when limited time separates repeated matches. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*.
  109. Reilly, T. (2003). *Motion analysis and physiological demands*. (2ª). ciencia and Soccer.
  110. Rivas, M. E., & Sánchez. (2010). Cursos de capacitación de preparación física en el fútbol, primer nivel. In *Programa de Educación Continua, Univeridad Nacional, Heredia*.
  111. Rodríguez, P. L., & Santonja, F. (2000). Los estiramientos en la práctica físico-deportiva. *Selección*, 9, 191–205.
  112. Rösch, D., Hodgson, R., Peterson, L., Graf-Baumann, T., Junge, A., Chomiak, J., & Dvorak, J. (2000). Assessment and evaluation of football performance. *American Journal of Sports Medicine*, 28(5 SUPPL.). [https://doi.org/10.1177/28.suppl\\_5.s-29](https://doi.org/10.1177/28.suppl_5.s-29)
  113. Rössler, R., Junge, A., Bizzini, M., Verhagen, E., Chomiak, J., aus der Fünten, K., Meyer, T., Dvorak, J., Lichtenstein, E., Beaudouin, F., & Faude, O. (2018). A Multinational Cluster Randomised Controlled Trial to Assess the Efficacy of ‘11+ Kids’: A Warm-Up Programme to Prevent Injuries in Children’s Football. *Sports Medicine*, 48(6), 1493–1504. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0834-8>
  114. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*.
  115. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). La teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social y el bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
  116. Sanchez, D., & Gutierrez, C. (2014). No Hacia una conceptualización de la preparación deportiva: elementos y roles. *EFDeportes*, 190(18). <http://www.efdeportes.com/efd190/la-preparacion-deportiva-elementos-y-roles.htm>
  117. Santos-Rosa Ruano, F., Cervelló Gimeno, E., Jiménez Castuera, R., & García Calvo, T. (2005). El clima motivacional en las clases de Educación Física: una aproximación práctica desde la Teoría de Metas de Logro. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 2005(81), 21–28.
  118. Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48(4), 907–931. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0851-7>
  119. Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., & Stachenfeld, N. S. (2007). Exercise and fluid replacement. In *Medicine and Science in Sports and Exercise* (Vol. 39, Issue 2, pp. 377–390). Med Sci Sports Exerc. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31802ca597>
  120. Schranz, N., Tomkinson, G., & Olds, T. (2013). What is the effect of resistance

training on the strength, body composition and psychosocial status of overweight and obese children and adolescents? A systematic review and meta-analysis. *Sports Med*, 43(9), 893–907.

121. Seirul-lo, F. (1998). *Planificación a largo plazo en los deportes colectivos*.
122. Seirul-lo, F. (2004). *Estructura socio-afectiva*.
123. Seirul-lo, F. (2005). *Motricidad Básica y su Aplicación a la Iniciación Deportiva*.
124. Seirul-lo, F. (2015). *El entrenamiento en los deportes de equipo*. Mastercede.
125. Sidotti, C. D. (2012). La preparación física en el fútbol infantil. *ISDe Sports Magazine - Revista de Entrenamiento*, 4(15).
126. Sidotti, C. D. (2013). ¿La flexibilidad aumenta el rendimiento de un jugador de fútbol? 5(16).
127. Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer: An update. In *Sports Medicine* (Vol. 35, Issue 6, pp. 501–536). Sports Med. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004>
128. Suh, S., Jeong, I. K., Kim, M. Y., Kim, Y. S., Shin, S., Kim, S. S., & Al., E. (2011). Effects of resistance training and aerobic exercise on insulin sensitivity in overweight Korean adolescents: A controlled randomized trial. *Diabetes Metab J.*, 35(4), 418–426.
129. Tarbal, A. (2010). La obesidad infantil: una epidemia mundial. *Faros*. [https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/389.1-Pindola\\_obesitat\\_castella.pdf](https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/389.1-Pindola_obesitat_castella.pdf)
130. Thorborg, K., Hölmich, P., Christensen, R., Petersen, J., & Roos, E. M. (2011). The Copenhagen Hip and Groin Outcome Score (HAGOS): development and validation according to the COSMIN checklist. *Br J Sports Med*, 45, 478–491.
131. Thorborg, Kristian, Krommes, K. K., Esteve, E., Clausen, M. B., Bartels, E. M., & Rathleff, M. S. (2016). Effect of specific exercise-based football injury prevention programmes on the overall injury rate in football: A systematic review and meta-analysis of the FIFA 11 and 11+ programmes. *British Journal of Sports Medicine*, 51(7), 562–571. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097066>
132. Turiel, E., Enesco, I., & Linaza, J. L. (1989). *El mundo social en la mente infantil*. Alianza Psicología.
133. Turner, A.M., Owings, M. & Schwane, J.A. (2003). Improvement in Running Economy After 6 Weeks of Plyometric Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(1). [https://doi.org/10.1519/1533-4287\(2003\)017<0060:IIREAW>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(2003)017<0060:IIREAW>2.0.CO;2)
134. Váczi, M., Tollár, J., Meszler, B., Juhász, I., & Karsai, I. (2013). Short-term high intensity plyometric training program improves strength, power and agility in male soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 36(1), 17–26. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0002>
135. Verdugo, M. F. (2015). El proceso de maduración biológica y el rendimiento deportivo. *Revista Chilena de Pediatría*, 14, 61–75.
136. Vila, C. (1999). *Fundamentos prácticos de la preparación física en el tenis*. Editorial

Paidotribo.

137. Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. In *Editorial Paidotribo*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
138. Winter, R. (1986). Le fase sensibili (parte prima). *Rivista Di Cultura Sportiva*, 6, 8–10.
139. Woodman, L. (1993). Coaching: a science, an art, an emerging profession. *Sport Science Review*, 2(2), 1–13.
140. Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 7–20.
141. Yazbek, P. M., Ovanessian, V., Martin, R. L., & Fukuda, T. Y. (2011). Nonsurgical treatment of acetabular labrum tears: A case series. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 41(5), 346–353. <https://doi.org/10.2519/jospt.2011.3225>

## 8.- ANEXOS

### 8.1.- Resultados de los cuestionarios enviados a entrenadores y coordinadores (1.2.-

*Contextualización de la problemática actual)*

	SÍ	N0
¿Tienes formación relacionada con el deporte? (Entrenadores)	14	3
¿Tienes formación relacionada con el deporte? (Coordinadores)	7	0
¿Se entrega al inicio de la temporada algún plan de trabajo acerca de cómo se debe entrenar?	10	22
Ese plan de trabajo, ¿quién te lo entrega?	-Coordinador: 6 -Metodólogo: 4	
¿Se lleva un control acerca del cumplimiento de ese plan por parte de los entrenadores?	10	0
¿De qué manera se controla?	-Visualización de entrenamientos: 9 -Grabaciones: 1 -Analizando la ficha de sesión: 6 -Reuniones de etapa: 1	
¿Se evalúa de alguna forma el desempeño de los entrenadores?	6	1
¿De qué manera se evalúa?	-Visualización de entrenamientos: 6 -Delegando en terceras personas: 2	
¿Se organizan reuniones con los entrenadores?	9	1
¿Qué temas se tratan en esas reuniones?	-Corrección de errores: 7 -Asesorar sobre dudas: 8 -Formar a los entrenadores: 8	
¿Se mantiene contacto con el metodólogo/coordinador por el móvil?	10	0
¿Con qué fin se mantiene ese contacto?	-Corrección de errores: 3 -Asesorar sobre dudas: 8 -Formar a los entrenadores: 1	

**8.2.- Componentes del trabajo de fuerza a través de la pliometría (2.1.2.1.- Estructura condicional)**

<b>PLIOMETRÍA</b>		
	<b>7-8 años</b>	<b>&gt;8 años</b>
<b>Volumen</b>	Trabajo de propiocepción y multisaltos a través de JUEGOS.	60-100 saltos/sesión >6 semanas (14 sesiones)
<b>Intensidad</b>		Modificar a través de cargas adicionales Regularla según la intensidad del ejercicio
<b>Velocidad de ejecución</b>		Elevada
<b>Descanso entre series</b>		60-90"
<b>Descanso entre sesiones</b>		72 h
<b>Frecuencia</b>		2 días/sem
<b>Técnica de ejecución</b>		Minimizar tiempo de contacto con el suelo y, a su vez, saltar lo máximo que se pueda, o mantener la distancia horizontal al mínimo.
<b>Tipo de ejercicio</b>		<u>Combinar ejercicios:</u> -Componente horizontal y vertical, y unilateral y bilateral -Squat jump (SJ), Counter movement jump (CMJ) y Drop jump (DJ) → Orden de ejecución: DJ-CMJ-SJ
		Squat jump útil en primeras etapas (adaptaciones neurales)

Ejercicios de bajo impacto:

- Skipping
- Salto a la comba
- Saltos sobre pequeñas vallas
- Ejercicios sobre trampolín o cama elástica
- Saltos al plinto
- Combinaciones de saltos en el lugar (rodillas al pecho, talones-glúteos, zig-zag, etc.).
- SJ
- CMJ

Ejercicios de alto impacto:

- Salto en largo o triple salto
- Saltos altos y largos sobre plataformas (steps)
- Saltos sobre obstáculos de >35 cm
- Combinaciones de multisaltos (con una o ambas piernas)
- DJ
- DJ con sobrecarga

Adaptado de Asadi et al. (2016); Ferrete (2015); Franco (2019); Gorostiaga et al. (1999); Peitz, Behringer & Granacher (2018); Ramírez-Campillo et al., (2014); Ramírez-Campillo y cols. (2015); Sáez de Villarreal et al. (2009)

### 8.3.- Resumen de las formas de trabajo de la velocidad gestual, de reacción y de aceleración (2.1.2.1.- Estructura condicional)

VELOCIDAD			
-En edad prepuberal cobra especial importancia el trabajo de la velocidad de reacción, velocidad secuencial y procesos de aprendizaje motriz, ya que durante esta etapa su sistema nervioso está desarrollándose.			
Velocidad gestual			
-Realización de los gestos técnicos a la máxima velocidad posible (condiciones de competición).			
- <u>Técnica de carrera:</u>			
-Frecuencia y longitud de zancada. Ej.: escalera de agilidad o cuestas descendentes (frecuencia); ejercicios analíticos (longitud zancada).			
-Gestualidad eficiente. Ej.: a través de ejercicios analíticos, tales como skipping, taloneos, punteos o zancadas.			
Velocidad de reacción			
<b>Volumen</b>	10-15 reps; duración/rep:<1"; 1-3 series	<b>Descanso entre series</b>	40-60"
<b>Intensidad</b>	Máxima	<b>Tipo de ejercicio</b>	Juegos, retos.
Velocidad de aceleración			
<b>Volumen</b>	20 reps; 1-4 series	<b>Descanso entre series</b>	3-5 min
<b>Intensidad</b>	Máxima	<b>Tipo de ejercicio</b>	Cuestas ascendentes con 15-20° de inclinación y 20-30m
<b>Descanso entre reps</b>	60-90"		

Adaptado de Mirella (2009); Rivas y Sánchez (2010); Sidotti (2012)



#### 8.4.- Métodos de trabajo de la resistencia apropiados por edades (2.1.2.1.- Estructura condicional)

	Métodos que simulan la competición				Métodos que no simulan la competición			
	Métodos continuos que simulan la competición (Partidos)	Métodos fraccionados que simulan la competición (Juegos reducidos)			Fraccionados de intensidad equivalente a la competición	Fraccionados de intensidad inferior a la competición	Juegos lúdicos	Circuitos técnicos
		Reps 15-20''	Reps 1-3'	Reps >3' (ideal 4-6')				
Pré-púberes IMS-1 y 2 (6-12 años)	SÍ	NO	NO	SÍ. No grandes volúmenes con alta intensidad. Pausas cortas (capacidad recuperación).	NO	NO	SÍ	SÍ
Púberes IMS-3 y 4 (12-14 años)	SÍ	NO	NO	SÍ. No grandes volúmenes con alta intensidad. Pausas cortas (capacidad recuperación).	NO	NO	SÍ	SÍ
Adolescentes IMS-5 (14-18 años)	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ. Modificar componentes de forma progresiva.	SÍ	SÍ	SÍ

Adaptado de Fanchini et al. (2011); Faigenbaum (2006); Legaz (2012); Sidotti (2012); Weineck (2005). En gris, momento de cambio.

## 8.5.- Métodos de trabajo de la resistencia en el fútbol que simulan la competición (2.1.2.1.- Estructura condicional)

MÉTODOS QUE SIMULAN LA COMPETICIÓN	
Métodos continuos que simulan la competición (Partidos)	Métodos fraccionados que simulan la competición (Juegos reducidos)
<p>-Sin directrices = nivel facilitado.</p> <p>-Con directrices = nivel específico y dificultado</p>	<p>-Repeticiones de duración muy inferior a la competición → preferentemente desarrollar nivel dificultado. Repeticiones cortas permiten manifestar intensidad más elevada que en competición.</p> <p><u>-Repeticiones de corta duración (15-20'')</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Distribución en series para mantener la intensidad</li><li>-Series: 3-4</li><li>-Repeticiones: 6-12</li><li>-Descanso entre reps: 20''</li><li>-Descanso entre series: 5'</li></ul> <p><u>-Repeticiones de larga duración (1-3')</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Repeticiones: 6-12</li><li>-Descanso entre reps: 5'</li></ul>

*¿Qué directrices se pueden usar para intensificar el entrenamiento?*

- Eliminar o reducir las pausas pasivas.
- Aumentar el tiempo de competición.
- Ampliar el terreno de juego para aumentar la exigencia de las acciones, y que las acciones de fuerza explosiva sean mayores.
- Reducir el número de jugadores para aumentar el esfuerzo de cada jugador.
- Competir contra rivales descansados y/o de mayor nivel de rendimiento.
- Asignar tareas específicas en uno o varios jugadores.
- Modificar el marcador, el tiempo para el final o el tiempo de posesión del balón, para aumentar la presión.
- Añadir lastres para aumentar la magnitud de aplicación de la fuerza.

Adaptado de Legaz (2012)

## 8.6.- Métodos de trabajo de la resistencia en el fútbol que no simulan la competición (2.1.2.1.- Estructura condicional)

MÉTODOS QUE NO SIMULAN LA COMPETICIÓN	
Métodos fraccionados de intensidad equivalente a la de competición	Métodos fraccionados de intensidad inferior a la de competición
<p>-Objetivo: trabajar la resistencia a la fuerza explosiva de forma aislada a lo que es la competición.                      -Permiten controlar de forma más precisa los componentes de entrenamiento comparado con los métodos que simulan la competición.</p>	
<p>-Para desarrollar la resistencia a la fuerza explosiva, la intensidad debe ser la <u>máxima posible</u> en cada repetición.                      -Para el desarrollo de la resistencia a la fuerza resistencia, la intensidad debe ser <u>al menos equivalente</u> a la de competición.                      -Componentes del entrenamiento definidos en base a fases de mayor exigencia de la competición.                      -Componentes equivalente a lo observado en competición = nivel específico.                      -Para nivel dificultado o facilitado = modificación de componentes, siguiendo las directrices.                      -El descenso en la velocidad y eficacia de las acciones motrices sirve como referencia para comprobar si los componentes del entrenamiento son <u>adecuados</u>.                      -Los valores de lactato tras la ejecución de dichas tareas se encuentran entre 8-9 mmol/l, es decir, por encima de los valores que se pueden registrar en competición, por lo que, como señala Dominguez Lago (2013), resulta una metodología de trabajo adecuada para provocar una correcta respuesta adaptativa.</p>	<p>-Se usan tras un periodo vacacional.                      -Objetivo: generar una adaptación progresiva del sistema muscular y metabólico en fases de desadaptación.                      -Corresponde al nivel de entrenamiento facilitado.                      -Durante el transcurso de las sesiones, la motricidad, intensidad y el resto de componentes del entrenamiento deben aproximarse a los métodos fraccionados de intensidad equivalente a la de competición.</p>

-Dominguez Lago (2013) propone las siguientes pautas:

-Tiempo trabajo/tiempo recuperación: 5/10"; 10/15"; 10/20"

-Duración total de una secuencia: 45" – 1'

-Tipo de trabajo: ejercicios de fuerza-velocidad con o sin carga.

-Series: 3-6

-Repeticiones: 3-4

-Descanso entre reps: 1-2'

-Descanso entre series: 5-8'

-Espacio: terreno de juego

-Tipo de ejercicios: Combinación de ejercicios de fuerza con gestos deportivos específicos. *Ejemplo*: carreras con cambios de dirección, secuencias de pases al primer toque, sobrecargas, skipping, slalom con conducción, salto de vallas, regate con finalización, etc.

### *¿Qué directrices se pueden usar para desarrollar el nivel dificultado?*

-Mayor magnitud y/o frecuencia de aplicación de fuerza en acciones de intensidad elevada.

-Mayor duración del esfuerzo de las acciones de intensidad elevada.

-Mayor número de acciones de intensidad elevada.

-Menor tiempo de recuperación activa y pasiva entre acciones de intensidad elevada.

-Mayor intensidad en la recuperación activa entre acciones de intensidad elevada.

*¿Qué directrices se pueden usar para desarrollar el nivel facilitado?*

- Menor magnitud y/o frecuencia de aplicación de fuerza en acciones de intensidad elevada.
- Menor duración del esfuerzo de las acciones de intensidad elevada.
- Menor número de acciones de intensidad elevada.
- Mayor tiempo de recuperación activa y pasiva entre acciones de intensidad elevada.
- Menor intensidad en la recuperación activa entre acciones de intensidad elevada.

Adaptado de Domínguez-Lago (2013); Legaz (2012)

**8.7.- Métodos de trabajo de la flexibilidad apropiados por edades (2.1.2.1.- Estructura condicional)**

	Tipo de movilidad articular		Estiramientos estáticos			Estiramientos dinámicos	
	Movilidad general	Movilidad específica	Estáticos activos	Estáticos pasivos	FNP	Dinámicos controlados	Balísticos
Hasta los 17 años no se recomienda la aplicación de metodologías que desarrollen el máximo rango articular. Para realizar estiramientos dinámicos se requieren de unos niveles mínimos de fuerza y coordinación.							
6-8 años	SÍ	NO	SÍ	NO	NO	NO	NO
8-10 años	SÍ	NO	SÍ	NO	NO	SÍ	NO
10-17 años	SÍ	SÍ	SÍ	NO	NO	SÍ	NO
>17 años	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ

Adaptado de Blanco (1995); Legaz (2012); Vila (1999). En gris, momento de cambio.

### 8.8.- Métodos de trabajo de la flexibilidad en el fútbol (2.1.2.1.- Estructura condicional)

ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS	
Estáticos activos y pasivos	FNP
<p><b>Tiempo:</b> 10-30''</p> <p><b>Repeticiones:</b> 2-4 (por grupo muscular)</p> <p><b>Intensidad:</b> tensión muscular, sin llegar a sentir dolor.</p> <p><b>Velocidad:</b> lenta y constante hasta punto de tensión.</p>	<p><b>Tiempo de estiramiento estático:</b> 10-30''</p> <p><b>Tiempo de contracción isométrica:</b> 3-6''</p> <p><b>Repeticiones:</b> 2-4 (por grupo muscular)</p> <p><b>Intensidad:</b> tensión muscular, sin llegar a sentir dolor.</p> <p><b>Velocidad:</b> lenta y constante hasta punto de tensión.</p>
ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS	
Dinámicos controlados	Balísticos
<p><b>Tiempo (por grupo muscular):</b> &gt;90''</p> <p><b>Repeticiones:</b> posibles durante el tiempo establecido.</p> <p><b>Intensidad:</b> cadencia de 100 beats/min</p> <p><b>Velocidad:</b> lenta y constante hasta punto de tensión, sin dolor.</p>	<p><b>Tiempo (por grupo muscular):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Poca experiencia: &lt;30''</li> <li>-Algo de experiencia: 30-60''</li> <li>-Mucha experiencia: 3 series x 30''</li> </ul> <p><b>Repeticiones:</b> posibles durante el tiempo establecido.</p> <p><b>Intensidad:</b> cadencia de 100 beats/min</p> <p><b>Velocidad:</b> rápida, sin dolor (lanzamientos, balanceos, etc.).</p>



- Se debe tener en cuenta que las mejoras en la flexibilidad son mayores tras la realización de un calentamiento previo, o tras la aplicación de técnicas externas que apliquen calor, como los baños calientes.
- Se recomienda dejar 36-48 horas de descanso entre sesiones intensas que trabajen la flexibilidad.
- Se recomienda trabajar la flexibilidad, al menos, 2-3 veces a la semana.
- Los estiramientos estáticos se realizarán al final del entrenamiento o competición, y los estiramientos dinámicos antes de los mismos.

Adaptado de American College of Sports Medicine (2011); Gelen (2010); Oliveira et al. (2017); Sidotti (2013); Vila (1999)

### 8.9.- Estrategias de intervención en el entrenamiento a través de las TARGET (2.1.2.5.- Estructura emotivo-volitiva)

TAREA	AUTORIDAD	RECONOCIMIENTO
<p>-Deben ser variadas, para evitar el aburrimiento en el discente provocado por la monotonía.</p> <p>-Deben suponer un reto personal para que el jugador sienta que mejora, regulándolo para ello con una progresión en dificultad, y que evite así la comparación con los demás.</p> <p>-Los juegos cooperativos favorecen la orientación a la tarea al no existir la comparación con los otros. Además, mejora la cohesión grupal.</p> <p>-Los jugadores deben tener libertad de decisión, para descubrir sus aprendizajes por ellos mismos. Algunos métodos de enseñanza como el descubrimiento guiado o la solución de problemas son muy útiles en este sentido.</p> <p>-Plantear objetivos a corto, medio y largo plazo permite a los jugadores sentir que van mejorando, lo que</p>	<p>-Se recomienda permitir a los alumnos tomar decisiones. Un estilo de enseñanza menos autoritario puede favorecer este aspecto, aunque ciertas situaciones requieran de mayor grado de control que otras.</p> <p>-También, es recomendable enseñar a los discentes técnicas de autocontrol y auto-dirección para regular sus comportamientos.</p>	<p>-Se recomienda dar recompensas antes que castigos, ya que parece ser más efectivo. Por ejemplo, se recomienda recompensar a los jugadores que llegan puntuales en vez de castigar a los que no se ajustan al horario establecido.</p> <p>-Todos deben tener las mismas oportunidades de obtener una recompensa, para evitar tratos de favor de unos sobre otros.</p> <p>-Las recompensas deben favorecer un reconocimiento intrínseco de la propia tarea, frente a uno extrínseco.</p> <p>-Otra estrategia efectiva también sería la de fijar las posibles recompensas y castigos al principio de la temporada, para que los jugadores las conozcan, puedan adecuar su conducta a las normas y conozcan las consecuencias.</p> <p>-En cuanto al feedback dado por el profesor, se recomienda que incida sobre el progreso y mejora individual, evitando comparaciones con los otros, y que se de feedback positivo con asiduidad para aumentar la motivación. Además, se recomienda dar correcciones utilizando la “técnica del sándwich” (positivo-corrección-positivo).</p>

aumenta su motivación y promueve a su vez la orientación a la tarea.		
AGRUPACIÓN	EVALUACIÓN	TIEMPO
<p>-Se recomienda que los grupos sean cambiantes y heterogéneos para permitir que todos los jugadores interactúen entre sí, favoreciendo así las relaciones entre todos.</p>	<p>-Los criterios de evaluación deben ser individuales y estar basados en el progreso personal y en el dominio de las tareas, evitando centrarse en el resultado.</p> <p>-Se recomienda implicar al sujeto en la autoevaluación, valorando sus errores y aciertos tras la ejecución de una acción.</p> <p>-También, se debe procurar realizar las valoraciones de forma privada, sin exponer los errores que comete el jugador delante del grupo.</p>	<p>-Las tareas deben poder realizarse durante un tiempo suficiente para que el jugador pueda desarrollar las tareas y mejorar. Para ello, la enseñanza por niveles puede ser adecuada.</p> <p>-También, el tiempo de práctica debería adaptarse a las características fisiológicas y psicológicas de los jugadores.</p>

Adaptado de García-Calvo et al. (2005)

**8.10.- Resumen de la ingesta adecuada de carbohidratos, proteínas e hidratación para niños y adolescentes (2.4.1.- Hábitos nutricionales)**

		NIÑOS (4-13 años)	ADOLESCENTES (14-18 años)
HIDRATOS DE CARBONO	Recom. generales	<b>130 gr/día</b>	<b>6-10 gr/kg/día</b>
	Antes ejerc.	<b>1-4 gr/kg</b> (1-4 horas antes del ejercicio, y carbohidratos de bajo índice glucémico) <i>Ejemplos (HC/100gr de alimento):</i> quinoa (50 gr), pasta (22 gr), zanahorias (7 gr), frutas como las manzanas (10 gr) o las naranjas (6 gr) o leche (5 gr en la semidesnatada)	
	Durante	<b>30-60 gr/h</b> (en categorías infantil, cadete y juvenil. Probar con 30 gr en el descanso, y observar si causa molestias gastrointestinales)	
	Después	<b>1-1,5 gr/kg/h (HC de alto índice glucémico) + 0,2-0,5 gr/kg (proteínas)</b> (consumido en las 4 horas siguientes al partido) <i>Ejemplos (50gr de HC de rápida absorción):</i> 250-350 ml de batido lácteo o smoothie de frutas, 2 barras de cereales, 2 geles de carbohidratos, 700-800 ml de bebida deportiva o tortitas de arroz. <i>Ejemplos (10 gr de proteínas):</i> 300 ml de leche o batido lácteo, 20-30gr de barra deportiva enriquecida de proteínas, 200 gr de yogur griego o 250 gr de flan bajo en grasa.	
PROTEÍNAS	Recom. generales	<b>0,95 gr/kg/día</b>	<b>1,4 - 1,6 gr/kg/día</b> <b>(20-25 gr/comida)</b> <i>Ejemplos (alimentos con 20-25gr de proteínas):</i> 100 gr de pollo, 100 gr de lentejas o 100gr de bacalao
HIDRATACIÓN	Antes ejerc.	<b>300-400 ml</b> (consumidos 30-60' antes del calentamiento)	

	Durante	<b>400-800 ml/h</b> (a intervalos cortos de tiempo. Por ejemplo: <b>100 ml/15'</b> , a partir del min 15-20)
	Después	<b>1,5 L/kg de peso perdido</b> (en las siguientes 6 horas después del partido) Bebida deportiva que contenga sodio, potasio e hidratos de carbono → → <i>Alternativa</i> : agua + frutos secos con sal (ricos en sodio) + fruta (los albaricoques, ciruelas pasas, dátiles, plátanos o kiwis son ricos en potasio, y además aportan hidratos de carbono)

Adaptado de Areta et al. (2013); Burke et al. (2006); Burke, Hawley, Stephen & Jeukendrup (2011); Cañada et al. (2014); Coyle (2004); Cuervo et al. (2010); Kerksick et al., 2018; Ranchordas et al. (2017)

**8.11.- Resumen de las distintas fases de la propuesta de Seirul-lo (2005) sobre la iniciación deportiva (3.1.-Proyecto deportivo propuesto por Seirul-lo (2005))**

	<b>Fase A1 (5-7 años)</b>	<b>Fase A2 (8-10 años)</b>	<b>Fase A3 (11-13 años)</b>	<b>Fase A4 (14-16 años)</b>	<b>Fase A5 (17-19 años)</b>
<b>Objetivos</b>	-Optimizar la motricidad → Habilidades motrices básicas (HMB)	-Continuar optimizando la motricidad → (HMB)	-Equilibrar las capacidades condicionales (básicas y facilitadoras)  -Iniciar especialización técnico-táctica → Habilidades motrices específicas (HME)  -Orientar técnica y táctica hacia el potencial del jugador	-Ir adaptando la técnica y la táctica a la posición del jugador.  -Desarrollo condicional acorde a la posición.	-Se continúa con el proceso de optimización del rendimiento deportivo.
<b>Frecuencia de trabajo (sesiones/sem.)</b>	2 + competición	3 + competición	4 + competición	5 + competición	5 + competición
<b>Demarcación</b>	-Participar en todas las posiciones	-Participar en todas las posiciones	-Participar en todas las posiciones y variedad de sistemas de juego	-Al final de esta fase, se debe definir una posición para el jugador.	-Posición definida

<p><b>Capacidad condicional</b></p>	<p>-Focalizado en la motricidad.</p>	<p>-Todos los jugadores. Acción indiferenciada → Formación corporal genérica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Desarrollo muscular equilibrado genérico.</li> <li>-Desarrollo de las capacidades coordinativas básicas</li> </ul> <p>-Jugadores que demuestran mayor nivel de competencia. Acción Diferenciada</p> <p>→ Formación corporal polarizada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Desarrollo muscular polarizado hacia deficiencias personales.</li> <li>-Desarrollo capacidades coordinativas que se muestre más competente (especial: reequilibrio y control motor).</li> </ul>	<p>-Formación corporal personalizada:</p> <p>-Debe servir como soporte de las necesidades técnico-tácticas. Ej.: el jugador necesita ejecutar los movimientos con una alta velocidad gestual, y para ello requiere de unos niveles adecuados de fuerza.</p>	<p>-Comienzo de sesiones orientadas prioritariamente al aspecto condicional.</p> <p>-Desarrollo condicional acorde a las necesidades de la posición.</p> <p>-Desarrollar la técnica y la táctica acorde a la posición del jugador.</p>	<p>-Se continúa optimizando las capacidades condicionales acorde a las necesidades del puesto específico y de la competición.</p>
-------------------------------------	--------------------------------------	---	---	--	---

<p><b>Tareas</b></p>	<p>-Deben incluir principalmente contenidos coordinativos (HMB).</p> <p>-Complementar con contenidos no trabajados en E.F. escolar.</p>	<p>-Trabajar sobre 4-5 deportes colectivos de invasión</p> <p>-En las tareas, mezclar reglamento de distintos deportes.</p> <p>-Observar en las tareas las potencialidades y debilidades de cada jugador, para optimizar.</p> <p>-Variar situaciones, no especializar.</p> <p>-Interrelacionar los conceptos de los distintos deportes (aspectos coordinativos, cognitivos y socio-afectivos).</p>	<p>-Tareas adaptadas a las posibilidades personales.</p> <p>- Unas tareas se adaptarán mejor a unos jugadores que a otros, y viceversa. Por ello, es necesario plantear situaciones variadas.</p> <p>-Trabajar variabilidad técnica y desde todas las posibilidades de ejecución.</p> <p>-Valorar la ejecución, no el resultado de la acción.</p>	<p>-Se debe desarrollar una motricidad específica según el puesto y la táctica.</p>	<p>-Se continúa optimizando aquellos factores técnico-tácticos necesarios.</p>
<p><b>Otros aspectos</b></p>		<p>-Fomentar auto-observación: para analizar cuáles son sus puntos fuertes y débiles.</p> <p>-Fomentar autocontrol: para esforzarse en mejorar en cada entrenamiento</p>	<p>-Fomentar auto-observación</p> <p>-Fomentar autocontrol</p> <p>-Continuar formación teórica.</p>	<p>-Además de los aspectos anteriores, se debe adaptar al deportista al ecosistema que rodea al deporte (ambiente vestuario, aceptar críticas, rol dentro del equipo, etc.).</p>	<p>-El jugador ya está adaptado al ecosistema, y se deben seguir optimizando aquellos aspectos que se consideren necesarios.</p>



		-Formación teórica básica			
--	--	---------------------------	--	--	--

Seirul-lo (2005)

**8.12.- Propuesta técnico-táctica de Lago (2007), detallada por categorías (3.2.- Propuesta técnico-táctica de Lago (2007))**

	Prebenjamin		Benjamin		Alevín		Infantil		Cadete	
	1º primaria	2º primaria	3º primaria	4º primaria	5º primaria	6º primaria	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
Espacio preferencial	MOTRICIDAD intervención	MOTRICIDAD intervención	MOTRICIDAD intervención	MOTRICIDAD intervención	INTERVENCIÓN motricidad	INTERVENCIÓN ayuda motricidad	INTERVENCIÓN AYUDA motricidad	intervención AYUDA fase	Intervención AYUDA FASE	Intervención ayuda FASE
Fase del juego	Circuitos de habilidad	ataque	ATAQUE	ATAQUE defensa	ATAQUE defensa	ATAQUE DEFENSA	ATAQUE DEFENSA	ATAQUE DEFENSA	ATAQUE DEFENSA	ATAQUE DEFENSA
Rol/es preferencial/es	acb	acb	acb	acb dacb	ACB dacb	ACB Asb dentro cdj DACB	ACB ASB dentro CDJ DACB DASB dentro CDJ	acb ASB dentro CDJ asb fuera cdj DACB DASB dentro CDJ dasb fuera cdj	acb ASB dentro CDJ ASB fuera CDJ dasb DASB dentro CDJ DASB fuera CDJ	acb asb dentro cdj ASB fuera CDJ dasb dasb dentro cdj DASB fuera CDJ
Intenciones técnico-tácticas de ataque	progresar finalizar	progresar finalizar	PROGRESAR FINALIZAR	PROGRESAR FINALIZAR CONSERVAR	PROGRESAR FINALIZAR CONSERVAR	PROGRESAR FINALIZAR CONSERVAR buscar la recepción crear espacio	progresar finalizar conservar BUSCAR LA RECEPCIÓN CREAR ESPACIO	progresar finalizar conservar BUSCAR LA RECEPCIÓN CREAR ESPACIO vigilar	progresar finalizar conservar BUSCAR LA RECEPCIÓN CREAR ESPACIO VIGILAR	progresar finalizar conservar BUSCAR LA RECEPCIÓN CREAR ESPACIO VIGILAR
Intenciones técnico-tácticas de defensa				Recuperar Impedir la progresión Proteger la portería	Recuperar Impedir la progresión Proteger la portería	RECUPERAR IMPEDIR LA PROGRESIÓN PROTEGER LA PORTERÍA Ayudar DACB	RECUPERAR IMPEDIR LA PROGRESIÓN PROTEGER LA PORTERÍA AYUDAR DACB	recuperar impedir la progresión proteger la portería AYUDAR DACB vigilar	recuperar impedir la progresión proteger la portería AYUDAR DACB VIGILAR	recuperar impedir la progresión proteger la portería Ayudar DACB VIGILAR
Principios específicos de ataque	penetración	penetración	PENETRACIÓN	PENETRACIÓN	PENETRACIÓN	PENETRACION Cobertura	PENETRACION COBERTURA	penetración COBERTURA espacio	penetración COBERTURA ESPACIO MOVILIDAD	penetración COBERTURA ESPACIO MOVILIDAD
Principios específicos de defensa				contención	contención	CONTENCIÓN cobertura	CONTENCIÓN COBERTURA	contención COBERTURA concentración	contención COBERTURA CONCENTRACIÓN EQUILIBRIO	contención COBERTURA CONCENTRACIÓN EQUILIBRIO

Elementos técnico-tácticos individuales de ataque	Pase Conducción Remate	Pase Conducción Remate	Anterior + Regate Protección	Incremento complejidad	Incremento complejidad	Incremento complejidad	Incremento complejidad	Incremento complejidad	Contenidos previos en función tiempo	Contenidos previos en función tiempo
Elementos técnico-tácticos individuales de defensa				Robo Interceptación Disuasión Desplazamientos	ROBO INTERCEPTACIÓN DISUASIÓN DESPLAZAMIENTOS	ROBO INTERCEPTACIÓN DISUASIÓN DESPLAZAMIENTOS cobertura	ROBO INTERCEPTACIÓN DISUASIÓN DESPLAZAMIENTOS COBERTURA	Robo Interceptación Disuasión Desplazamientos COBERTURA Control a distancia	Robo Interceptación Disuasión Desplazamientos COBERTURA CONTROL A DISTANCIA	Robo Interceptación Disuasión Desplazamientos COBERTURA CONTROL A DISTANCIA DESPLAZAMIENTOS OFENSIVOS
Elementos técnico-tácticos colectivos de ataque						DESMARQUE APOYO	DESMARQUE APOYO COMBINACIONES	desmarque apoyo combinaciones DESMARQUE RUPTURA MTG. ofensivos	desmarque apoyo combinaciones desmarque ruptura AMPLITUD DE ATAQUE PROFUNDIDAD DE ATAQUE MTG OFENSIVOS JUEGO POR LÍNEAS SISTEMAS DE JUEGO	desmarque apoyo combinaciones desmarque ruptura amplitud de ataque profundidad de ataque MTG. FENSIVOS JUEGO POR LÍNEAS SISTEMAS DE JUEGO TRANSICIONES
Elementos técnico-tácticos colectivos de defensa						marcajes	MARCAJES	MARCAJES Basculaciones MTG. defensivos	Marcajes BASCULACIONES MTG. DEFENSIVOS JUEGO POR LÍNEAS SISTEMAS DE JUEGO	Marcajes BASCULACIONES MTG. DEFENSIVOS JUEGO POR LÍNEAS SISTEMAS DE JUEGO TRANSICIONES

Lago (2007, p.48). MAYÚSCULAS: importancia prioritaria en esa etapa; minúsculas: menor importancia en esa etapa

**8.13.- Escala NSIFT (Nomination Scale for Identifying Football Talent) traducida al castellano (4.1.-Evaluación de la estructura cognitiva y emotivo-volitiva)**

Nº de pregunta	Ítem	Valoración (1-5)
1	<p><b>Interpreta de forma correcta las instrucciones del entrenador</b></p> <p>Se relaciona con la capacidad del jugador para entender e implementar correctamente las instrucciones dadas por el entrenador (rutinas planificadas, estrategia, estilo de juego, etc.).</p>	
2	<p><b>Suele anticiparse a la jugada</b></p> <p>Se relaciona con la capacidad del jugador de leer las intenciones del oponente, posicionarse para recibir el balón y mantenerse alerta durante las jugadas.</p>	
3	<p><b>Generalmente, toma la decisión correcta</b></p> <p>Se relaciona con la capacidad del jugador para tomar decisiones correctas durante las jugadas, tanto si tienen el balón (pasando, driblando, etc.) como si no lo tienen (cubriendo, moviéndose a un espacio, etc.).</p>	
4	<p><b>Tiene una alta velocidad de ejecución técnica</b></p> <p>Se relaciona con la capacidad del jugador para ejecutar una habilidad técnica rápidamente y de forma correcta al resolver una situación táctica.</p>	
5	<p><b>Es capaz de leer el juego clara y rápidamente</b></p> <p>Se relaciona con la capacidad del jugador para saber dónde están sus compañeros y adversarios cuando tiene el balón para poder tomar la mejor decisión en el menor tiempo posible.</p>	
6	<p><b>Tiene un buen sentido posicional</b></p>	

	Se relaciona con la capacidad del jugador para ocupar una posición apropiada cuando no tiene el balón y dar, de esta forma, equilibrio a su equipo. Esto puede ser tanto en ataque (creando un espacio) como en defensa (realizando una cobertura o volviendo atrás).	
7	<b>Sabe dónde están situados sus compañeros en el campo</b> Se relaciona con la capacidad del jugador, tanto cuando tiene el balón como si no lo tiene, de saber dónde están situados sus compañeros. Esto puede darse tanto en ataque (la capacidad de iniciar un contraataque) como en defensa (tomando una posición adecuada).	
8	<b>Se esfuerza en los entrenamientos y partidos</b> Se relaciona con la capacidad del jugador para esforzarse (tanto en términos de motivación como de responsabilidad) en entrenamientos y partidos.	
9	<b>Demuestra ganas de aprender y progresar</b> Se relaciona con la capacidad del jugador de esforzarse para ser un mejor jugador y tomar en cuenta los consejos del entrenador.	
10	<b>Demuestra concentración en los entrenamientos y/o partidos</b> Se relaciona con la capacidad del jugador de concentrarse durante los partidos y entrenamientos (capacidad de lidiar con la presión en ambos escenarios).	
11	<b>Tiene un carácter ganador</b> Se relaciona con el deseo intrínseco del jugador de ser un ganador, tanto en entrenamientos como en partidos.	
12	<b>Tiene una actitud mental positiva</b> Se relaciona con la capacidad del jugador para ser positivo con sus pensamientos y animar a sus compañeros cuando sea necesario y ayudarles a mejorar.	
13	<b>Está dispuesto a asumir responsabilidades</b>	

Se relaciona con la capacidad del jugador para tomar responsabilidades en función de su grupo de edad/categoría, como el aceptar la capitanía o tirar un penalti. Las responsabilidades varían dependiendo del grupo de edad/categoría, teniendo a su vez en cuenta que el objetivo de las edades más jóvenes es jugar y pasarlo bien.	
--	--

Adaptado de Prieto et al. (2017)

#### 8.14.- Test de la batería F-MARC sobre habilidades específicas del fútbol y la agilidad (4.2.-Evaluación de la estructura coordinativa)

-**Malabarismos con balón usando el pie:** los participantes comienzan con el balón en sus manos, y el test comienza cuando el balón se deja caer hacia el pie. Los jugadores hacen toques con el balón con su pie durante el mayor número de veces posible. El intento finaliza cuando el balón toca el suelo. Cada toque ejecutado correctamente tiene el valor de un punto, siendo la máxima puntuación de 25 puntos. Se permiten tres intentos con cada pie.

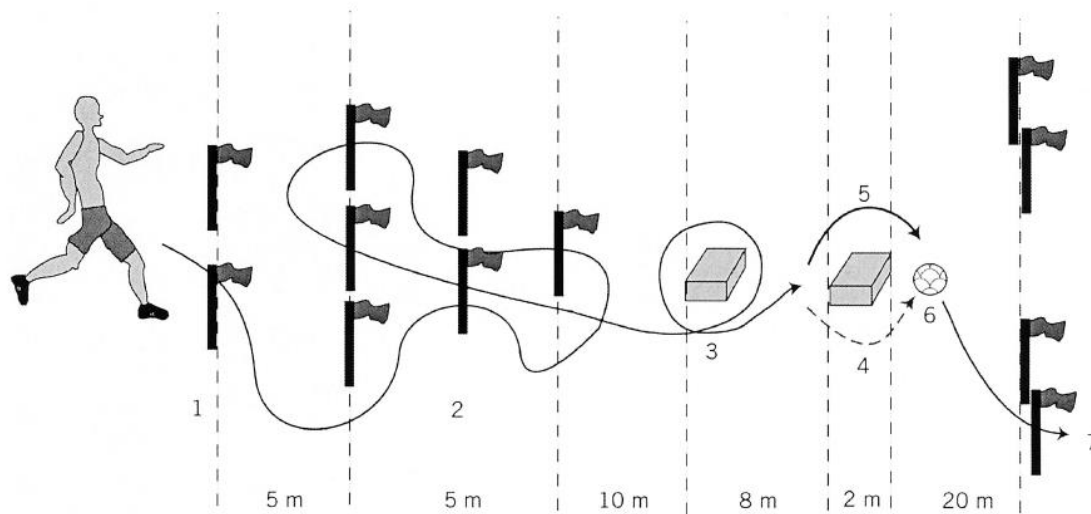


Test de malabarismos con balón usando el pie. Rosch et al. (2000)

La realización de todos los test por todos los jugadores conlleva mucho tiempo, por lo que, en vez de realizar este test, se propone anotar en una hoja el máximo número de toques que realiza el jugador durante los entrenamientos en los que se practique. Además, esto actuaría como un reto personal, aumentando así su motivación para tratar de superar su marca personal.

-**Conducción en velocidad:** se instruye a los jugadores a completar un circuito de 50m en el menor tiempo posible. Para aumentar la fiabilidad del test se usarán unas células fotoeléctricas, pero si no fuera posible, se utilizará un cronómetro manual. Los jugadores se sitúan con el balón en su

pie detrás de la línea de salida, y el intento comienza cuando el entrenador da la señal (“listo-ya”). Los conos deberían ser driblados en un orden preestablecido. Después, el jugador tiene que hacer un giro de 360° conduciendo el balón alrededor del bloque. Luego, el jugador debe conducir, lo más rápido posible, para situar el balón a un lado del bloque y correr alrededor del otro lado para volver a recuperarlo. Finalmente, el test finaliza cuando el jugador corre a través de la puerta final con el balón controlado en su pie. Los jugadores podrán elegir realizar el test con su pie más hábil.

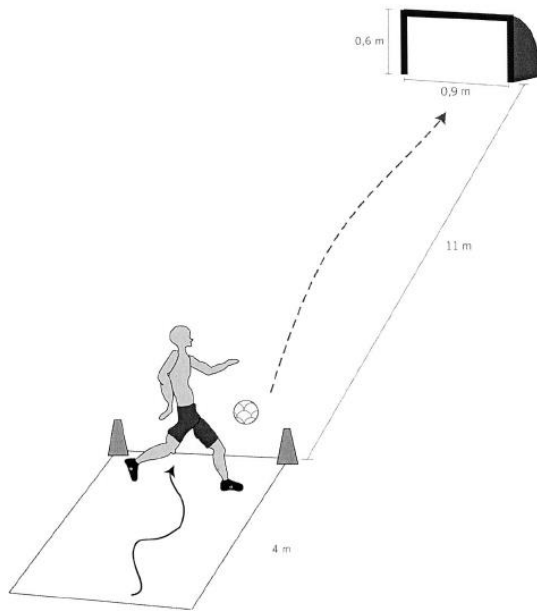


Test de conducción en velocidad. Rosch et al. (2000)

**-Pase corto en movimiento:** el jugador tendrá 5 intentos para marcar gol en una portería (0,6 m de alto x 0,9 m de ancho), situado a una distancia de 11 m desde el medio de un área rectangular de 4 m de largura. Este se situará detrás de la línea de salida y conducirá el balón sin pasar la línea designada por dos conos, y efectuará el pase a portería. Se asignarán 3 puntos cuando el balón entre en la portería, y 1 punto si el balón golpea el



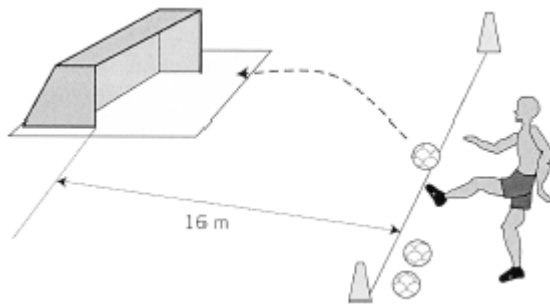
poste o el larguero de la misma. No se asignará ningún punto si el balón no va a portería. Los jugadores pueden elegir realizarlo con su pierna preferida. La puntuación final del jugador es la suma de los puntos de los 5 intentos.



Test de pase corto en movimiento. Rosch et al. (2000)

**-Tiro con la pelota parada:** para evaluar la precisión del tiro con una pelota parada, el jugador se colocará en la línea de tiro situada a 16 m desde el centro de la portería. La portería se divide en 6 segmentos con las mismas dimensiones. Cada jugador chuta el balón desde detrás de la línea, siguiendo una secuencia predeterminada de tiros. Se permiten 3 intentos para el segmento superior izquierdo, y 3 para el segmento superior derecho. Se asignan 3 puntos cuando el balón entra en el segmento correcto, y 1 punto si golpea el poste o el larguero, o si el balón entra en el segmento

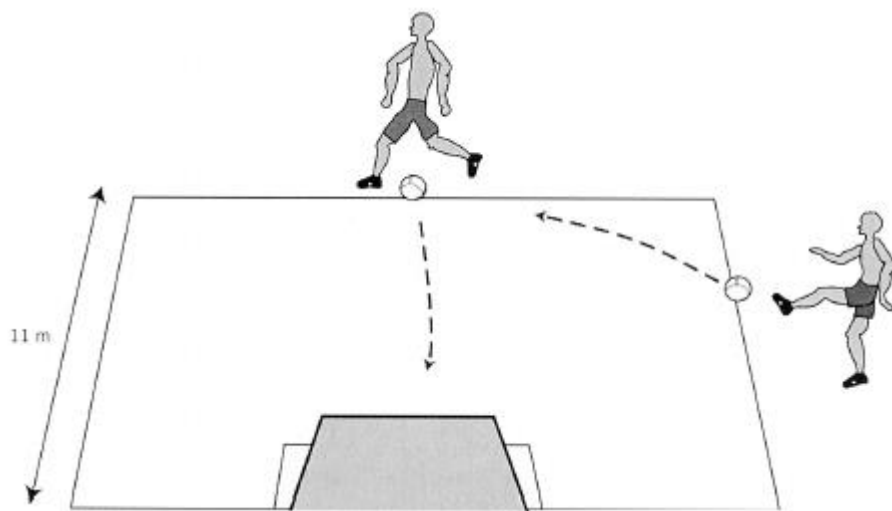
superior del medio. No se asigna ningún punto si el balón entra en un segmento inferior o si va fuera. Los jugadores realizan este test con ambas piernas.



Test de tiro con la pelota parada. Rosch et al. (2000)

Con el fin de optimizar el tiempo, se propone que las categorías pre-benjamín, benjamín y alevín realicen este test, en vez del tiro en movimiento que se plantea a continuación, variando, eso sí, la distancia desde la que ejecutan el tiro para adaptarse a las características de los jugadores.

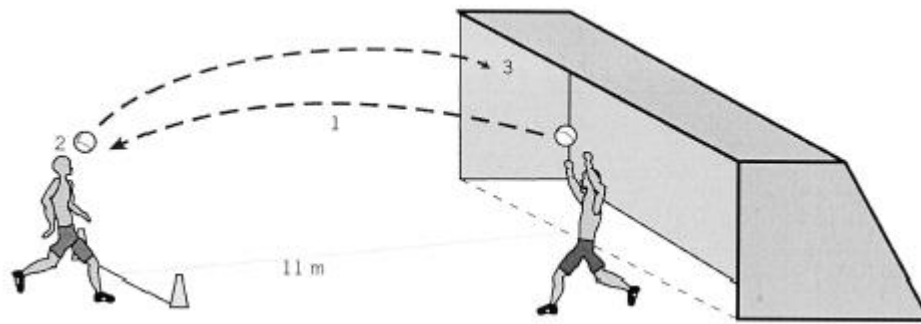
**-Tiro tras recibir un pase:** para realizar este test, se coloca el balón en el borde lateral del área de penalti, y se realiza un pase por el suelo de 20 m hacia el jugador. Después de correr 5 m, el jugador tiene que chutar a portería directamente, sin realizar un control previo. Si el jugador cree que el pase no es suficientemente preciso, se puede repetir el intento. Se dan 5 intentos. Se obtienen 6 puntos si el jugador mete gol dentro de los segmentos superiores izquierdo o derecho, y 1 punto si se golpea el poste o el larguero de esos segmentos, 2 puntos si el jugador mete el balón dentro del segmento superior central, y 1 punto y si el jugador lo mete dentro de los segmentos inferiores.



Test de tiro tras recibir un pase. Rosch et al. (2000)

Debido a la mayor complejidad de este test, se propone utilizarlo en la categoría alevín, si tienen suficiente destreza como para realizarlo correctamente, y en categorías superiores.

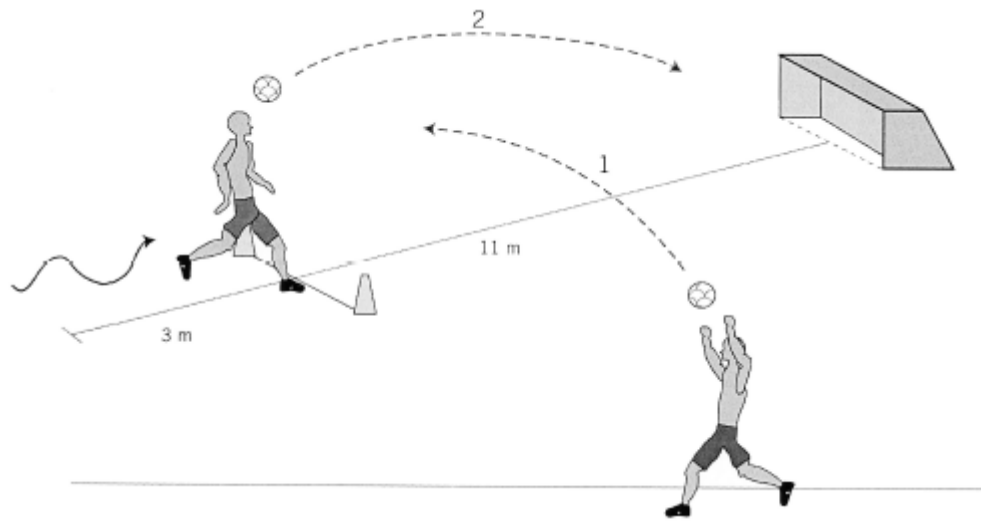
**-Remate de cabeza:** este test se divide en dos partes. En la primera parte, el entrenador se sitúa en el centro de la portería, y le pasa el balón al jugador que va a rematar. El jugador, situado a 11 metros de la portería, cabeceará hacia esta, la cual está dividida en 6 segmentos iguales. Cada jugador tiene 3 intentos, además de un intento inicial. Se asignan 6 puntos si el balón entra en un segmento superior izquierdo o derecho, 1 punto si el balón toca el larguero o el poste de esos segmentos, y 3 puntos si el balón entra en el segmento inferior izquierdo o derecho. No se asigna ningún punto si el balón entra en el segmento superior o inferior central.



Test de remate de cabeza desde parado. Rosch et al. (2000)

La realización de este test va a depender de la destreza de los jugadores, siendo, bajo mi punto de vista, a partir de la categoría alevín cuando existiría la posibilidad de realizarlo.

Para la segunda parte de este test, el entrenador se coloca 3 m a la derecha del poste derecho, y lanza el balón a la cabeza del jugador. El jugador se sitúa 15 m del centro de la portería, donde tendrá que correr 3 metros y cabecear el balón hacia portería. Se dan 3 intentos, además de otro adicional. Si el balón entra en el segmento superior izquierdo, se dan 6 puntos; si el balón golpea en el poste o el larguero de ese segmento, se obtiene 1 punto; si el balón entra en el segmento inferior, 3 puntos; si el balón entra en el segmento superior central, 2 puntos; y, si el balón entra en el segmento inferior central, 1 punto. No se dan puntos si el balón entra en el segmento derecho o si sale fuera.



Test de remate de cabeza en movimiento. Rosch et al. (2000)

Este test conlleva mayor dificultad técnica al realizarlo en movimiento y al rematar girando la cabeza, por lo que, bajo mi punto de vista, debería realizarse a partir de la categoría infantil.

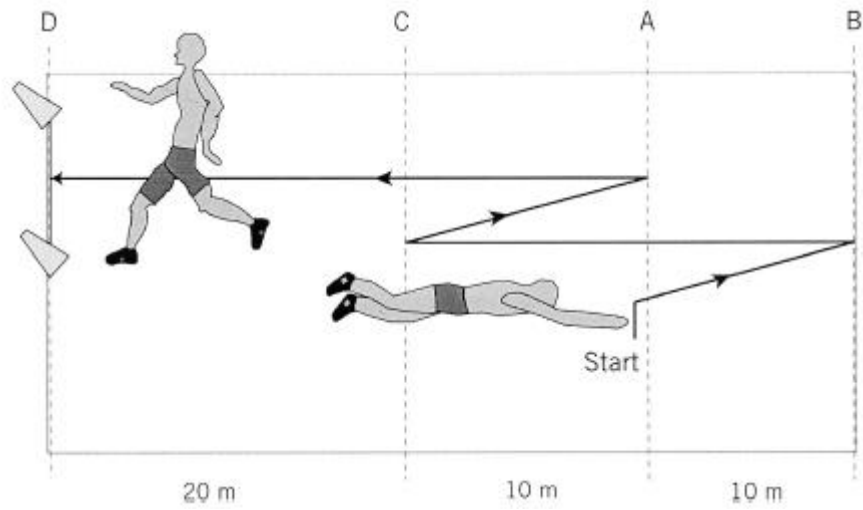
Además de los puntos obtenidos en los test, se valorarán cualitativamente y de manera observacional otros ítems referidos a la ejecución del gesto motriz. De esta forma, no sólo se obtendrá una evaluación sobre el resultado, sino que también se evaluará el progreso en cuanto a la ejecución motriz de la habilidad específica, pudiendo observar cuales son los errores técnicos que comete el jugador para poder incidir en ellos después en el entrenamiento.

Por último, cabe destacar la importancia de realizar un calentamiento previo, y de ejecutar los test siempre bajo las mismas condiciones (terreno de juego, meteorológicas, orden de los test, etc.), para que la fiabilidad de los resultados sea mayor. Se recomienda realizarlos en tres momentos

durante la temporada: al principio (pretemporada), a mitad (navidades) y al final de temporada, para poder controlar el proceso de enseñanza-entrenamiento-aprendizaje. Además, en estos momentos no suele haber competición y no interferirían en la misma, por lo que podrían realizarse en un entrenamiento con carácter lúdico. Estos test suponen un reto personal al intentar superar su propia marca, y la de los compañeros, por lo que suelen gustar mucho a los jugadores.

Por otro lado, se considera importante también la evaluación de la agilidad, ya que, como se demuestra anteriormente en el apartado “2.1.2.2. *Estructura coordinativa*”, los cambios de dirección en el fútbol adquieren un papel relevante. Para poder evaluar esta capacidad, se propone usar un test de la batería F-MARC, ya que tiene validez para ello.

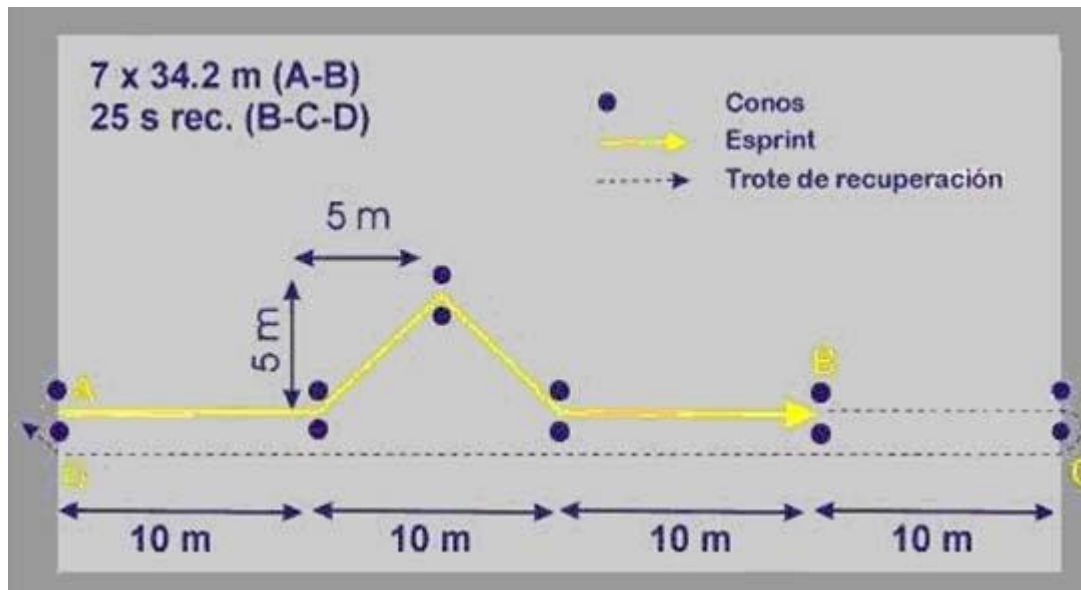
El **Test de esprín en cuatro líneas** permite evaluar la capacidad de ejecutar cambios de dirección a máxima velocidad. El jugador se tumba en el suelo detrás de la línea de salida (A), con los brazos y piernas estirados. A la señal “listo-ya”, correrá 10 metros hasta la línea B y la tocará con el pie. Después, correrá desde la línea B hasta la línea C (20 m), y tocará esta última. Luego, correrá 10 metros desde la línea C a la A, y la tocará, girándose y corriendo después 30 metros hasta la línea final situada entre dos postes (D). Se medirá el tiempo con un cronómetro manual, desde la señal de “ya” hasta que cruce la línea final.



Test de esprint en cuatro líneas. Rosch et al. (2000)

### 8.15.- Test de esprín de Bangsbo (4.3.-Evaluación de la estructura condicional)

El test de esprint de Bangsbo consiste en la ejecución de 7 repeticiones de carrera a máxima intensidad, con un cambio de dirección de 90°, y realizando pausas de recuperación activa de 25 segundos entre cada repetición. Se debe medir el tiempo de cada repetición, bien con un cronómetro manual o, para ser más precisos, con células fotoeléctricas. Además, lo ideal sería realizarlo sobre la misma superficie y calzado que en la competición, y procurando que la repetición posterior del test se realice bajo las mismas condiciones meteorológicas, la misma hora del día, y, en resumen, en la misma situación que se realizó el primer test, para que no interfiera en el resultado final.



Esquema del recorrido del test de esprint de Bangsbo. Barbero (2007)



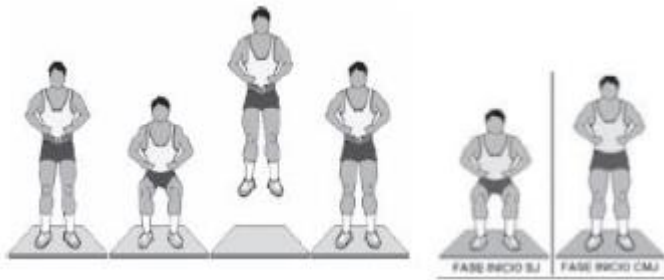
Como señala Legaz (2012), la fuerza explosiva se mide fijándose en la repetición ejecutada en menor tiempo, siendo mejores los valores de fuerza explosiva cuanto menor sea el tiempo de la repetición. Por otro lado, para calcular la resistencia a la fuerza explosiva, se divide el esprint de mayor tiempo entre el esprint de menor tiempo (índice de fatiga), siendo los valores óptimos los que más se acercan a 1. Aquellos con valores más elevados en esta relación serán aquellos que han perdido durante el test un mayor porcentaje de su manifestación de fuerza explosiva y, por tanto, son peores en la manifestación de resistencia a la fuerza explosiva. Por último, el rendimiento en la prueba se obtiene calculando el promedio del tiempo de los 7 esprints o el tiempo total de los 7 esprints. Aquellos con mejores valores son los que mejor rendimiento tienen, aunque eso no tiene por qué ser indicativo de que sean los mejores en fuerza explosiva y/o en resistencia a la fuerza explosiva.

Si, en relación con los valores publicados para tu deporte o compañeros y/o si en relación a tus valores obtenidos en otros test, evidencias peores valores de fuerza explosiva, se debe priorizar sobre ello, a través, por ejemplo, del entrenamiento con sobrecargas. Si se evidencian valores pobres en cuanto a la resistencia a la fuerza explosiva, se debe trabajar esta en el entrenamiento. Por otro lado, un buen rendimiento promedio sólo es indicativo de que eres más o menos bueno, pero ello no aporta información para reorientar el entrenamiento, ya que no diferencia si esos valores son consecuencia de los valores de fuerza explosiva o de resistencia a la fuerza explosiva.

**8.16.- Explicación de tests CMJ y Abalakov, incluidos dentro del protocolo de Bosco (1994; 2000), junto a tabla comparativa de resultados entre futbolistas de distintos sexos (4.3.-Evaluación de la estructura condicional)**

El SJ tiene el objetivo de evaluar la fuerza explosiva. Como este aspecto se calcula a través del Test de esprión de Bangsbo, y con el objetivo de optimizar el tiempo, se propone realizar únicamente el CMJ y Abalakov. El CMJ se encarga de calcular la capacidad de reutilizar la energía elástica y la coordinación intra e intermuscular, y el Abalakov se encarga de medir el grado en que ayudan los brazos en el salto (Garrido, González-Lorenzo, Expósito, Sirvent y García-Vercher, 2012). Por ello, resulta adecuado emplearlos desde edades tempranas, ya que, aunque el deportista no posea niveles óptimos de fuerza explosiva, puede analizarse su mejora coordinativa, tanto intra e intermuscular, como en el empleo de los brazos para impulsarse.

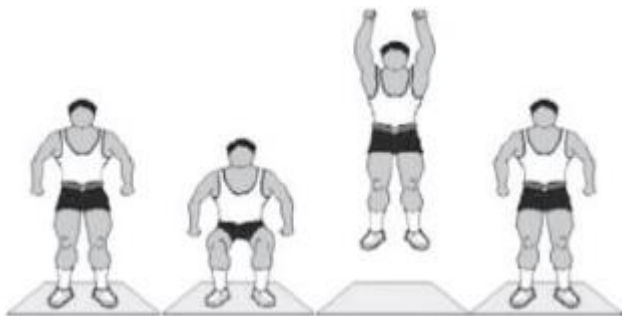
Como señalan Garrido et al. (2012), para ejecutar el CMJ, el deportista comienza de pie, con las manos en las caderas para evitar ayudarse de los brazos para impulsarse y el tronco recto. Se realiza una flexión de rodillas (las rodillas deben doblarse 90°) y, seguidamente, se realiza la extensión de las mismas para iniciar el salto. El sujeto, en la fase de vuelo, debe mantener el cuerpo erguido, las piernas extendidas y los pies en flexión plantar, efectuando la caída en el mismo lugar de inicio, con los brazos apoyados en las caderas en todo momento. Cabe destacar que la flexo-extensión debe ser rápida, ya que si se realiza de forma lenta la energía elástica se disipa en forma de calor, y no se aprovecha a un nivel óptimo.



Representación visual de la ejecución del test CMJ. Mella (2013)

Para realizar el Abalakov, como señalan estos autores, se realiza de la misma manera que el CMJ, pero sin tener los brazos en las caderas, si no por detrás de las mismas, por lo que se pueden usar para tomar impulso llevándolos hacia delante y arriba. Se puede calcular cuánto interviene en el salto el uso de los brazos a través de la siguiente fórmula:

$$\text{Índice de utilización de brazos} = (\text{ABK} - \text{CMJ}) / (\text{CMJ}) * 100$$



Representación visual de la ejecución del test Abalakov. Mella (2013)

En el estudio de Garrido et al. (2012), se evaluaron a 645 deportistas de distintos deportes, siendo la edad media de la muestra de  $15,47 \pm 9,52$ . En el caso de los futbolistas, se obtuvo una muestra de 196 varones y 55 mujeres. A continuación, se muestran los resultados obtenidos para los futbolistas de ambos sexos, tanto en el CMJ como en el Abalakov, para poder tener una medida comparativa.

	CMJ		ABALAKOV		WATIOS		CM	
	med	desv	med	desv	med	desv	med	desv
Varones	37,54	4,89	45,62	4,97	42,19	6,86	33,28	7,07
Mujeres	26,18	4,51	31,23	5,17	33,08	5,52	20,96	3,62

Garrido et al. (2012)

Como evidencian Padilla y Lozada (2013), la fuerza explosiva de las extremidades inferiores es un agente determinante en el rendimiento de las RSA. Esto se explica porque la potencia muscular de las extremidades inferiores tiene mucha importancia en los movimientos de desaceleración y aceleración, requerido en los cambios de dirección.

### 8.17.- Explicación de realización de un sociograma (4.4.-Evaluación de la estructura socio-afectiva)

Al realizar un sociograma, el jugador debe responder a cuatro preguntas sencillas, que son: ¿con qué tres compañeros del equipo te gusta más estar?, ¿con qué tres compañeros no te gusta estar?, ¿qué tres compañeros crees que prefieren estar contigo?, ¿a qué tres compañeros crees que no les gusta estar contigo? Además, estaría bien preguntar un ¿por qué? seguido de cada una de las preguntas anteriores para conocer los motivos.

Introducir el nombre de todos los compañeros del equipo, para que ellos elijan tres, y sea más fácil la selección. Además, de esta forma se evita que se puedan olvidar de algún compañero y que haya confusiones si se elige un compañero que tiene el mismo nombre que otro.

Nombre:..... Apellido:..... Núm.:.....  
 Fecha:.....Curso 3.º: .....UD:.....  
 Elige a tres compañeros/as.....

1. Prefieres jugar con		2. Prefieres no jugar con		3. Quiénes crees que prefieren jugar contigo		4. Quiénes crees que prefieren no jugar contigo	
1	Alba	1	Alba	1	Alba	1	Alba
2	Bea	2	Bea	2	Bea	2	Bea
3	Carlos	3	Carlos	3	Carlos	3	Carlos
4	Dídac	4	Dídac	4	Dídac	4	Dídac
5	Edu	5	Edu	5	Edu	5	Edu
6	Félix	6	Félix	6	Félix	6	Félix
7	Guiu	7	Guiu	7	Guiu	7	Guiu
8	Héctor	8	Héctor	8	Héctor	8	Héctor
9	Iria	9	Iria	9	Iria	9	Iria
10	Juan	10	Juan	10	Juan	10	Juan
27	Zoraida	27	Zoraida	27	Zoraida	27	Zoraida

Formato de un cuestionario sociométrico adaptado al entorno escolar. Andueza et al. (2016)

Una vez rellenan el cuestionario, los resultados se trasladan a una matriz de transición (Parlebas, 1992) en una hoja de cálculo de Excel. Sus filas y columnas representan a cada alumno, y las celdas de intersección constatan las relaciones diádicas resultantes de las respuestas del cuestionario. Por un lado, las columnas reflejan las elecciones que ha realizado cada alumno con respecto a las 4 preguntas del cuestionario sociométrico (“prefieres jugar/no jugar con” y “quién crees que prefiere jugar/no jugar contigo”), y un sumatorio en la fila inferior que recoge el total de respuestas por alumno, que debería ser igual en todos al tener que elegir a 3 compañeros por pregunta. Y, por otro lado, las filas reflejan las designaciones recibidas por los compañeros, lo que muestra la situación de cada alumno. Finalmente, a la derecha se sitúan 4 columnas, que se corresponden con las 4 preguntas del cuestionario sociométrico (elecciones positivas/negativas (Sp/Sn) e índice de reciprocidad positivo/negativo (IR+/IR -)), para identificar el estatus social de cada alumno a partir de las designaciones recibidas:

-Popular: >5 elecciones

-Rechazado: >5 rechazos

-Ignorado: <2 elecciones

-Controvertido: >5 rechazos y 3 elecciones.

-Normal: 2-5 elecciones o rechazos reales.

	16	4	12	5	15	Sp	Sn	IR+	IR-
16		1			1 1	5	0	3	0
4	1		1 1	1	1 1	6	4	4	1
12					1	4	0	1	3
5		1			1 1	3	1	3	1
15	1	1 1	1			1	7	3	5
Suma	3 3 3 3	3 3 3 3	3 3 3 3	3 3 3 3	3 3 3 3	81	81	81	81

Ejemplo de un fragmento de la matriz sociométrica. Andueza et al. (2016)

Después, se representan las elecciones en grafos de relaciones: el género con figuras geométricas (chicos con triángulos y chicas con círculos); la intensidad de la relación con la dirección, estilo, color y grosor de las flechas; el alumnado de diferente marco cultural con contorno rojo fuerte, y el alumnado más aislado con relleno gris. Además, los más populares se sitúan en la zona alta, los olvidados en la zona baja, los no rechazados más a la derecha y los más rechazados a la izquierda, rellenando a su vez el fondo de cada grupo y situando a los aislados en el fondo original para poder reconocer a estos, así como los subgrupos que existen, de una manera visual (Andueza, 2015, pp.211-215).

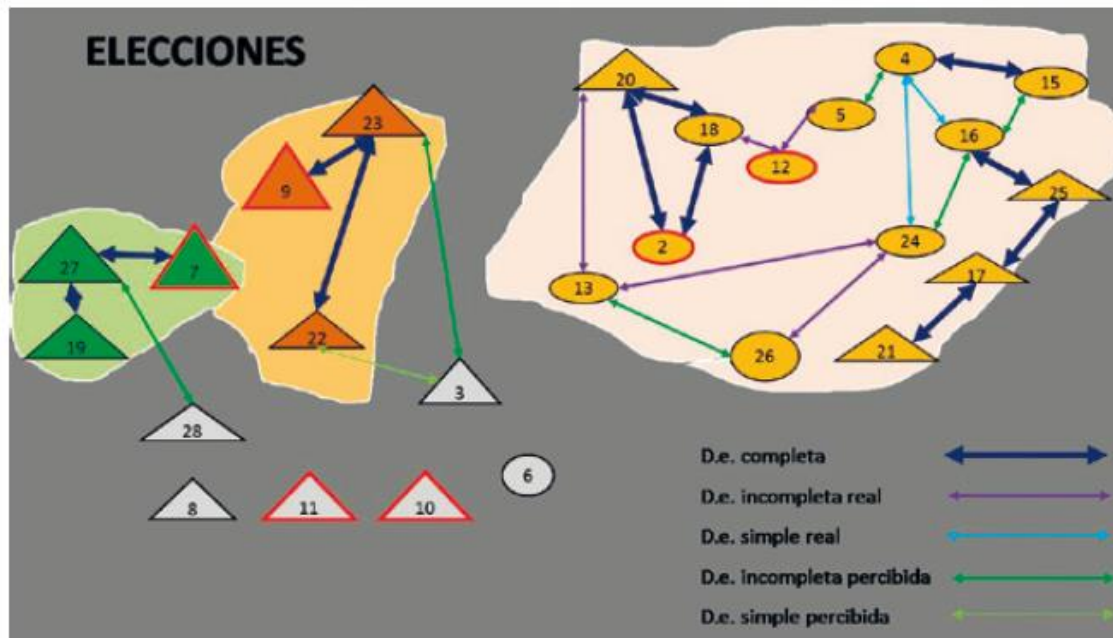
Las díadas de elección (D.e.) resultantes son las siguientes:

- D.e. completa: elección y suposición de elección entre dos alumnos (color azul oscuro).
- D.e. incompleta real: elección entre dos alumnos y suposición en solo uno (color violeta).

-D.e. simple real: elección sin suposición de elección entre dos alumnos (color azul claro).

-D.e. incompleta percibida: un alumno elige al otro y dos alumnos se perciben (color verde oscuro).

-D.e. simple percibida: dos alumnos se perciben (color verde claro).



Representación de las dadas de elección en un grupo de clase. Andueza et al. (2016)

De esta forma tenemos una imagen visual de la situación relacional del grupo. Una vez obtenido esto, será el entrenador quien deberá mejorar la situación a través de su actuación. El sociograma se volverá a realizar en un tiempo determinado para observar los cambios producidos, y ver la



repercusión que han tenido sobre el grupo las medidas tomadas por el entrenador. Y es que, como señalan Andueza et al. (2016), las relaciones de un grupo son flexibles y moldeables, de manera que la cohesión de un grupo se puede mejorar si el entrenador modifica la lógica interna de las tareas motrices (por ejemplo, ajustando el rol del juego según las características del alumnado) y la distribución de los alumnos y alumnas en los distintos subgrupos. Con respecto a esto, estos autores señalan que la formación de grupos grandes, que persigan un objetivo común, reduce el número de aislados e incentiva las relaciones dentro del grupo.

### 8.18.- Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (BPNES) (4.5.-

*Evaluación de la satisfacción/frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas (NPB))*

Dicha escala está compuesta por 12 ítems que evalúan la satisfacción de las NPB a través de una escala Likert que presenta valores desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta cinco (totalmente de acuerdo), y en la que aparecen 4 ítems por cada factor: competencia, autonomía y relaciones sociales. Los ítems 1, 4, 7 y 10 se relacionan con la autonomía; los ítems 2, 5, 8 y 11 se relacionan con la competencia; y los ítems 3, 6, 9 y 12 se relacionan con las relaciones sociales. Además, a la escala le precede la frase “En mis clases de educación física...”, que he modificado para adaptarse a esta modalidad deportiva con la siguiente frase: “En mis entrenamientos de fútbol...”.

En mis entrenamientos de fútbol...	1	2	3	4	5
1.-Los ejercicios que realizo se ajustan a mis intereses.					
2.-Siento que he tenido una gran progresión con respecto al objetivo final que me he propuesto.					
3.-Me siento muy cómodo/a cuando hago ejercicio con los/as demás compañeros/as.					
4.-La forma de realizar los ejercicios coincide perfectamente con la forma en que yo quiero hacerlos.					
5.-Realizo los ejercicios eficazmente.					
6.-Me relaciono de forma muy amistosa con el resto de compañeros/as.					
7.-La forma de realizar los ejercicios responde a mis deseos.					
8.-El ejercicio es una actividad que hago muy bien.					
9.-Siento que me puedo comunicar abiertamente con mis compañeros.					
10.-Tengo la oportunidad de elegir cómo realizar los ejercicios.					
11.-Pienso que puedo cumplir con las exigencias de la clase.					
12.-Me siento muy cómodo/a con los/as compañeros/as.					

Adaptado de Moreno et al. (2008)

### 8.19.- Programaciones de las distintas categorías (5.-Programación)



PREBENJAMÍN (1ª PRIMARIA)																		
MES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE									
Nº SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
SEMANA	31(ago)	7	14	21	28(sep)	5	12	19	26	2	9	16	23					
DÍA	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
ESPACIO PREFEREN	MOTRICIDAD, Intervención																	
FASE DEL JUEGO	Circuitos de habilidad																	
ROL SOCIO	Atacante con balón																	
INTENC TECNOLÓGICA	Progresar, Finalizar																	
PRINCIPIALES	Penetración																	
ELEMENTOS	Pase, Conducción, Remate																	
ASPECTOS COORDINATIVOS	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS, AGILIDAD (CAMBIOS DE DIRECCIÓN)																	
<b>TEST</b>																		
BATERÍA F-MARC																		
ESPRÍN 4 LÍNEAS																		
CMJ																		
ABALAKOV																		
SOCIOGRAMA																		










 Inicio de competición aprox.

PREBENJAMÍN (1ª PRIMARIA)																		
MES	DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO									
Nº SEMANA	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26					
SEMANA	30(nov)	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22					
DÍA	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
ESPACIO PREFEREN	MOTRICIDAD, Intervención																	
FASE DEL JUEGO	Circuitos de habilidad																	
ROL SOCIO	Atacante con balón																	
INTENC TECNOLÓGICA	Progresar, Finalizar																	
PRINCIPIALES	Penetración																	
ELEMENTOS	Pase, Conducción, Remate																	
ASPECTOS COORDINATIVOS	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS, AGILIDAD (CAMBIOS DE DIRECCIÓN)																	
<b>TEST</b>																		
BATERÍA F-MARC																		
ESPRÍN 4 LÍNEAS																		
CMJ																		
ABALAKOV																		
SOCIOGRAMA																		

 Festivo

<b>PREBENJAMÍN (1ª PRIMARIA)</b>																						
MES	MARZO												ABRIL						MAYO			
Nº SEMANA	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39									
SEMANA	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24									
DÍA	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
ESPACIO PREFEREN	MOTRICIDAD, Intervención																					
FASE DEL JUEGO	Circuitos de habilidad																					
ROL SOCIO	Atacante con balón																					
INTENC TECNOLÓGICA	Progresar, Finalizar																					
PRINCIPIALES	Penetración																					
ELEMENTOS INDICADORES	Pase, Conducción, Remate																					
ASPECTOS COORDINADOS	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS, AGILIDAD (CAMBIOS DE DIRECCIÓN)																					

 Fin de competición aprox.  
 Festivo



<b>PREBENJAMÍN (1ª PRIMARIA)</b>												
MES	JUNIO											
Nº SEMANA	40	41	42	43	44							
SEMANA	31(may)	7	14	21	28							
DÍA	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
ESPACIO PREFEREN	MOTRICIDAD, Intervención											
FASE DEL JUEGO	Circuitos de habilidad											
ROL SOCIO	Atacante con balón											
INTENC TECNOLÓGICA	Progresar, Finalizar											
PRINCIPIALES	Penetración											
ELEMENTOS INDICADORES	Pase, Conducción, Remate											
ASPECTOS COORDINADOS	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS, AGILIDAD (CAMBIOS DE DIRECCIÓN)											
<b>TEST</b>												
BATERÍA F-MARC												
ESPRÍN 4 LÍNEAS												
CMJ												
ÁBALAKOV												
SOCIOGRAMA												










PREBENJAMÍN (2ª PRIMARIA)																								
MES	SEPTIEMBRE						OCTUBRE						NOVIEMBRE											
Nº SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13											
SEMANA	31(ago)	7	14	21	28(sep)	5	12	19	26	2	9	16	23											
DÍA	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2				
ESPACIO PREFEREN	MOTRICIDAD, Intervención																							
FASE DEL JUEGO	Ataque																							
ROL SOCIO	Atacante con balón																							
INTENC TECNOLÓGICA	Progresar, Finalizar																							
PRINCIPIALES	Penetración																							
ELEMENTOS	Pase, Conducción, Remate																							
ASPECTOS COORDINATIVOS	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS, AGILIDAD (CAMBIOS DE DIRECCIÓN)																							
<b>TEST</b>																								
BATERÍA F-MARC																								
ESPRÍN 4 LÍNEAS																								
CMJ																								
ABALAKOV																								
SOCIOGRAMA																								

 Inicio de competición aprox.


PREBENJAMÍN (2ª PRIMARIA)																								
MES	DICIEMBRE						ENERO						FEBRERO											
Nº SEMANA	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26											
SEMANA	30(nov)	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22											
DÍA	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
ESPACIO PREFEREN	MOTRICIDAD, Intervención																							
FASE DEL JUEGO	Ataque																							
ROL SOCIO	Atacante con balón																							
INTENC TECNOLÓGICA	Progresar, Finalizar																							
PRINCIPIALES	Penetración																							
ELEMENTOS	Pase, Conducción, Remate																							
ASPECTOS COORDINATIVOS	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS, AGILIDAD (CAMBIOS DE DIRECCIÓN)																							
<b>TEST</b>																								
BATERÍA F-MARC																								
ESPRÍN 4 LÍNEAS																								
CMJ																								
ABALAKOV																								
SOCIOGRAMA																								

 Festivo

PREBENJAMÍN (2ª PRIMARIA)																												
MES	MARZO						ABRIL						MAYO															
Nº SEMANA	27		28		29		30		31		32		33		34		35		36		37		38		39			
SEMANA	1		8		15		22		29		5		12		19		26		3		10		17		24			
DÍA	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
ESPACIO PREFEREN	MOTRICIDAD, Intervención																											
FASE DEL JUEGO	Ataque																											
ROL SOCIO	Atacante con balón																											
INTENC TECNOLÓGICA	Progresar, Finalizar																											
PRINCIPIALES	Penetración																											
ELEMENTOS	Pase, Conducción, Remate																											
ASPECTOS COORDINATIVOS	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS, AGILIDAD (CAMBIOS DE DIRECCIÓN)																											
	 Fin de competición aprox.  Festivo																											

PREBENJAMÍN (2ª PRIMARIA)															
MES	JUNIO														
Nº SEMANA	40			41			42			43			44		
SEMANA	31 (may)			7			14			21			28		
DÍA	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
ESPACIO PREFEREN	MOTRICIDAD, Intervención														
FASE DEL JUEGO	Ataque														
ROL SOCIO	Atacante con balón														
INTENC TECNOLÓGICA	Progresar, Finalizar														
PRINCIPIALES	Penetración														
ELEMENTOS	Pase, Conducción, Remate														
ASPECTOS COORDINATIVOS	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS, AGILIDAD (CAMBIOS DE DIRECCIÓN)														
TEST															
BATERÍA F-MARC															
ESPRÍN 4 LÍNEAS															
CMJ															
ABALAKOV															
SOCIOGRAMA															

BENJAMÍN (3ª PRIMARIA)																		
MES	SEPTIEMBRE						OCTUBRE						NOVIEMBRE					
Nº SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
SEMANA	31(ago)	7	14	21	28(sep)	5	12	19	26	2	9	16	23					
DÍA	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
ESPACIO PREFEREN	MOTRICIDAD, Intervención																	
FASE DEL JUEGO	ATAQUE																	
ROL SOCIO	Atacante con balón																	
INTENC TECNOLÓGICA	PROGRESAR, FINALIZAR																	
PRINCIPIALES	PENETRACIÓN																	
ELEMENTOS INDICADORES	Conducción, Regate, Protección (DÍA 1) / Pase, Remate (DÍA 2)																	
ASPECTOS COORDINACIÓN	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS, AGILIDAD (CAMBIOS DE DIRECCIÓN)																	
<b>TEST</b>																		
BATERÍA F-MARC																		
ESPRÍN 4 LÍNEAS																		
CMJ																		
ABALAKOV SOCIOGRAMA																		
ESCALA NSIFT																		
BPNES																		

 Inicio competición aprox.

BENJAMÍN (3ª PRIMARIA)																		
MES	DICIEMBRE						ENERO						FEBRERO					
Nº SEMANA	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26					
SEMANA	30(nov)	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22					
DÍA	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
ESPACIO PREFEREN	MOTRICIDAD, Intervención																	
FASE DEL JUEGO	ATAQUE																	
ROL SOCIO	Atacante con balón																	
INTENC TECNOLÓGICA	PROGRESAR, FINALIZAR																	
PRINCIPIALES	PENETRACIÓN																	
ELEMENTOS INDICADORES	Conducción, Regate, Protección (DÍA 1) / Pase, Remate (DÍA 2)																	
ASPECTOS COORDINACIÓN	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS, AGILIDAD (CAMBIOS DE DIRECCIÓN)																	
<b>TEST</b>																		
BATERÍA F-MARC																		
ESPRÍN 4 LÍNEAS																		
CMJ																		
ABALAKOV SOCIOGRAMA																		
ESCALA NSIFT																		
BPNES																		


 Festivo

<b>BENJAMÍN (3ª PRIMARIA)</b>																		
MES	MARZO						ABRIL						MAYO					
Nº SEMANA	27	28	29	30	31		32	33	34	35			36	37	38	39		
SEMANA	1	8	15	22	29		5	12	19	26			3	10	17	24		
DÍA	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
ESPACIO PREFEREN	MOTRICIDAD, Intervención																	
FASE DEL JUEGO	ATAQUE																	
ROL SOCIO	Atacante con balón																	
INTENC TACATA	PROGRESAR, FINALIZAR																	
PRINCIPIATA	PENETRACIÓN																	
ELE T-TINDATA	Conducción, Regate, Protección (DÍA 1) / Pase, Remate (DÍA 2)																	
ASPECTOS COORDINAT	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS, AGILIDAD (CAMBIOS DE DIRECCIÓN)																	
<b>TEST</b>																		
BATERÍA F-MARC																		
ESPRÍN 4 LÍNEAS																		
CMJ																		
ABALAKOV																		
SOCIOGRAMA																		
ESCALA NSIFT																		
BPNES																		


Festivo  
 Fin competición aprox.





BENJAMÍN (4ª PRIMARIA)													
MES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				
Nº SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
SEMANA	31 (ago)	7	14	21	28 (sep)	5	12	19	26	2	9	16	23
DÍA	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2
SITUACIÓN DE JUEGO	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ
ESPACIO PREFEREN	MOTRICIDAD, Intervención												
FASE DEL JUEGO	ATAQUE, defensa												
ROL SOCIO	Atacante con balón, Defensa del atacante con balón												
INTENC TEC-TAC ATA	PROGRESAR, FINALIZAR, CONSERVAR												
INTENC TEC-TAC DEF	Recuperar, Impedir la progresión, Proteger la portería												
PRINCI ATA	PENETRACIÓN												
PRINCI DEF	Contención												
ELE T-T IND ATA	Control, Pase (DÍA 1) / Conducción, Regate, Protección, Remate (DÍA 2)												
ELE T-T IND DEF	Robo, Interceptación, Disuasión, Desplazamientos												
ASPECTOS COORDINAT	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS, AGILIDAD (CAMBIOS DE DIRECCIÓN)												
TEST													
BATERÍA F-MARC													
ESPRÍN 4 LÍNEAS													
CMJ													
ABALAKOV SOCIOGRAMA													
ESCALA NSIFT													
BPNES													

 Inicio competición aprox.


BENJAMÍN (4ª PRIMARIA)														
MES	DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO					
Nº SEMANA	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
SEMANA	30 (nov)	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	
DÍA	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	
SITUACIÓN DE JUEGO	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	
ESPACIO PREFEREN	MOTRICIDAD, Intervención													
FASE DEL JUEGO	ATAQUE, defensa													
ROL SOCIO	Atacante con balón, Defensa del atacante con balón													
INTENC TEC-TAC ATA	PROGRESAR, FINALIZAR, CONSERVAR													
INTENC TEC-TAC DEF	Recuperar, Impedir la progresión, Proteger la portería													
PRINCI ATA	PENETRACIÓN													
PRINCI DEF	Contención													
ELE T-T IND ATA	Control, Pase (DÍA 1) / Conducción, Regate, Protección, Remate (DÍA 2)													
ELE T-T IND DEF	Robo, Interceptación, Disuasión, Desplazamientos													
ASPECTOS COORDINAT	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS, AGILIDAD (CAMBIOS DE DIRECCIÓN)													
TEST														
BATERÍA F-MARC														
ESPRÍN 4 LÍNEAS														
CMJ														
ABALAKOV SOCIOGRAMA														
ESCALA NSIFT														
BPNES														

 Festivo


BENJAMÍN (4ª PRIMARIA)														
MES	MARZO						ABRIL				MAYO			
Nº SEMANA	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
SEMANA	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	
DÍA	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
SITUACIÓN DE JUEGO	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	
ESPACIO PREFEREN	MOTRICIDAD, Intervención													
FASE DEL JUEGO	ATAQUE, defensa													
ROL SOCIO	Atacante con balón, Defensa del atacante con balón													
INTENC TECNOLÓGICA ATA	PROGRESAR, FINALIZAR, CONSERVAR													
INTENC TECNOLÓGICA DEF	Recuperar, Impedir la progresión, Proteger la portería													
PRINCIPIOS ATA	PENETRACIÓN													
PRINCIPIOS DEF	Contención													
ELEMENTOS INDICADORES ATA	Control, Pase (DÍA 1) / Conducción, Regate, Protección, Remate (DÍA 2)													
ELEMENTOS INDICADORES DEF	Robo, Interceptación, Disuasión, Desplazamientos													
ASPECTOS COORDINATIVOS	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS, AGILIDAD (CAMBIOS DE DIRECCIÓN)													
TEST														
BATERÍA FÍSICA														
ESPRÍN 4 LÍNEAS														
CMJ														
ABALAKOV														
SOCIOGRAMA														
ESCALA NSIFT														
BPNES														

 Festivo  
 Fin competición aprox.



ALEVIN (5ª PRIMARIA)													
MES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE					NOVIEMBRE			
Nº SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
SEMANA	31 (ago)	7	14	21	28 (sep)	5	12	19	26	2	9	16	23
DÍA	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2
SITUACIÓN DE JUEGO	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ
ESPACIO PREFEREN	INTERVENCIÓN, motricidad												
FASE DEL JUEGO	ATAQUE, defensa												
ROL SOCIO	ACB, dacb												
INTENC TECNOLÓGICA ATA	PROGRESAR, FINALIZAR, CONSERVAR												
INTENC TECNOLÓGICA DEF	Recuperar, Impedir la progresión, Proteger la portería												
PRINCIPIOS ATA	PENETRACIÓN												
PRINCIPIOS DEF	Contención												
ELEMENTOS TÉCNICOS ATA	Control, Pase (DÍA 1) / Conducción, Regate, Protección, Remate (DÍA 2)												
ELEMENTOS TÉCNICOS DEF	ROBO, INTERCEPTACIÓN, DISUASIÓN, DESPLAZAMIENTOS												
ASPECTOS COORDINATIVOS	AGILIDAD (CAMBIOS DE DIRECCIÓN)												
TEST													
BATERÍA F-MARC													
ESPRÍN 4 LÍNEAS													
CMJ													
ABALAKOV SOCIOGRAMA													
ESCALA NSIFT													
BPNES													

 Inicio competición aprox.

ALEVIN (5ª PRIMARIA)													
MES	DICIEMBRE				ENERO					FEBRERO			
Nº SEMANA	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
SEMANA	30 (nov)	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22
DÍA	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2
SITUACIÓN DE JUEGO	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ
ESPACIO PREFEREN	INTERVENCIÓN, motricidad												
FASE DEL JUEGO	ATAQUE, defensa												
ROL SOCIO	ACB, dacb												
INTENC TECNOLÓGICA ATA	PROGRESAR, FINALIZAR, CONSERVAR												
INTENC TECNOLÓGICA DEF	Recuperar, Impedir la progresión, Proteger la portería												
PRINCIPIOS ATA	PENETRACIÓN												
PRINCIPIOS DEF	Contención												
ELEMENTOS TÉCNICOS ATA	Control, Pase (DÍA 1) / Conducción, Regate, Protección, Remate (DÍA 2)												
ELEMENTOS TÉCNICOS DEF	ROBO, INTERCEPTACIÓN, DISUASIÓN, DESPLAZAMIENTOS												
ASPECTOS COORDINATIVOS	AGILIDAD (CAMBIOS DE DIRECCIÓN)												
TEST													
BATERÍA F-MARC													
ESPRÍN 4 LÍNEAS													
CMJ													
ABALAKOV SOCIOGRAMA													
ESCALA NSIFT													
BPNES													

 Festivo

ALEVIN (5ª PRIMARIA)																
MES	MARZO						ABRIL						MAYO			
Nº SEMANA	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39			
SEMANA	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24			
DÍA	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
SITUACIÓN DE JUEGO	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ			
ESPACIO PREFEREN	INTERVENCIÓN, motricidad															
FASE DEL JUEGO	ATAQUE, defensa															
ROL SOCIO	ACB, dacb															
INTENC TAC ATA	PROGRESAR, FINALIZAR, CONSERVAR															
INTENC TAC DEF	Recuperar, Impedir la progresión, Proteger la portería															
PRINCI ATA	PENETRACIÓN															
PRINCI DEF	Contención															
ELE T-TIND ATA	Control, Pase (DÍA 1) / Conducción, Regate, Protección, Remate (DÍA 2)															
ELE T-TIND DEF	ROBO, INTERCEPTACIÓN, DISUASIÓN, DESPLAZAMIENTOS															
ASPECTOS COORDINAT	AGILIDAD (CAMBIOS DE DIRECCIÓN)															
TEST																
BATERÍA F-MARC																
ESPRÍN 4																
LÍNEAS																
CMJ																
ABALAKOV																
SOCIOGRAMA																
ESCALA NSIFT																
BPNES																

 Festivo  
 Fin competición aprox.

ALEVIN (6ª PRIMARIA)													
MES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE					NOVIEMBRE			
Nº SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
SEMANA	31 (ago)	7	14	21	28 (sep)	5	12	19	26	2	9	16	23
DÍA	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2
SITUACIÓN DE JUEGO	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ
ESPACIO PREFEREN	INTERVENCIÓN, motricidad, ayuda												
FASE DEL JUEGO	ATAQUE, DEFENSA												
ROL SOCIO	ACB, DACB, asb dentro cdj												
INTENC TEC-TAC ATA	PROGRESAR, FINALIZAR, CONSERVAR, buscar la recepción, crear espacio												
INTENC TEC-TAC DEF	RECUPERAR, IMPEDIR LA PROGRESIÓN, PROTEGER LA PORTERIA, ayudar dacb												
PRINCI ATA	PENETRACIÓN, cobertura												
PRINCI DEF	CONTENCIÓN, cobertura												
ELE T-T IND ATA	Control, Pase (DÍA 1) / Conducción, Regate, Protección, Remate (DÍA 2)												
ELE T-T IND DEF	ROBO, INTERCEPTACIÓN, DISUASIÓN, DESPLAZAMIENTOS, cobertura												
ELE T-T COL ATA	DESMARQUE APOYO												
ELE T-T COL DEF	marcajes												
ASPECTOS COORDINAT	AGILIDAD (CAMBIOS DE DIRECCIÓN)												
<b>TEST</b>													
BATERÍA F-MARC	■		■										
ESPRÍN 4 LÍNEAS		■		■									
CMJ		■		■									
ABALAKOV		■		■									
SOCIOGRAMA				■									
ESCALA NSIFT						■							
BPNES				■									

■ Inicio competición aprox.


ALEVIN (6ª PRIMARIA)																		
MES	DICIEMBRE						ENERO				FEBRERO							
Nº SEMANA	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26					
SEMANA	30 (nov)		7		14		21		28		4		11		18		25	
DÍA	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
SITUACIÓN DE JUEGO	SCJ		SFJ		SIJ		SCJ		SFJ		SIJ		SCJ		SFJ		SIJ	
ESPACIO PREFEREN	INTERVENCIÓN, motricidad, ayuda																	
FASE DEL JUEGO	ATAQUE, DEFENSA																	
ROL SOCIO	ACB, DACB, asb dentro cdj																	
INTENC TECNOLÓGICA	PROGRESAR, FINALIZAR, CONSERVAR, buscar la recepción, crear espacio																	
INTENC TECNOLÓGICA DEF	RECUPERAR, IMPEDIR LA PROGRESIÓN, PROTEGER LA PORTERÍA, ayudar dacb																	
PRINCIPIOS ATA	PENETRACIÓN, cobertura																	
PRINCIPIOS DEF	CONTENCIÓN, cobertura																	
ELEMENTOS INDICADORES ATA	Control, Pase (DÍA 1) / Conducción, Regate, Protección, Remate (DÍA 2)																	
ELEMENTOS INDICADORES DEF	ROBO, INTERCEPTACIÓN, DISUASIÓN, DESPLAZAMIENTOS, cobertura																	
ELEMENTOS TÉCNICOS COLABORACIÓN ATA	DESMARQUE APOYO																	
ELEMENTOS TÉCNICOS COLABORACIÓN DEF	marcajes																	
ASPECTOS COORDINACIÓN	AGILIDAD (CAMBIOS DE DIRECCIÓN)																	
TEST																		
BATERÍA F- MARC																		
ESPRÍN 4 LÍNEAS																		
CMJ																		
ABALAKOV																		
SOCIOGRAMA																		
ESCALA NSIFT																		
BPNES																		

 Festivo

ALEVIN (6ª PRIMARIA)														
MES	MARZO					ABRIL					MAYO			
Nº SEMANA	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
SEMANA	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	
DÍA	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
SITUACIÓN DE JUEGO	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	
ESPACIO PREFEREN	INTERVENCIÓN, motricidad, ayuda													
FASE DEL JUEGO	ATAQUE, DEFENSA													
ROL SOCIO	ACB, DACB, asb dentro odj													
INTENC TEC-TAC ATA	PROGRESAR, FINALIZAR, CONSERVAR, buscar la recepción, crear espacio													
INTENC TEC-TAC DEF	RECUPERAR, IMPEDIR LA PROGRESIÓN, PROTEGER LA PORTERÍA, ayudar dacb													
PRINCI ATA	PENETRACIÓN, cobertura													
PRINCI DEF	CONTENCIÓN, cobertura													
ELE T-T IND ATA	Control, Pase (DÍA 1) / Conducción, Regate, Protección, Remate (DÍA 2)													
ELE T-T IND DEF	ROBO, INTERCEPTACIÓN, DISUASIÓN, DESPLAZAMIENTOS, cobertura													
ELE T-T COL ATA	DESMARQUE APOYO													
ELE T-T COL DEF	marcajes													
ASPECTOS COORDINAT	AGILIDAD (CAMBIOS DE DIRECCIÓN)													
TEST														
BATERÍA F-MARC														
ESPRÍN 4 LÍNEAS														
CMJ														
ABALAKOV														
SOCIOGRAMA														
ESCALA NSIFT														
BPNES														

■ Festivo      ■ Fin competición aprox.

INFANTIL (1º ESO)													
MES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				
Nº SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
SEMANA	31 (ago)	7	14	21	28 (sep)	5	12	19	26	2	9	16	23
DÍA	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2
SITUACIÓN DE JUEGO	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ
ESPACIO PREFEREN	INTERVENCIÓN, AYUDA, motricidad												
FASE DEL JUEGO	ATAQUE, DEFENSA												
ROL SOCIO	ACB, ASB dentro CDJ, DACB, DASB dentro CDJ												
INTENC TEC-TAC ATA	progresar, finalizar, conservar, BUSCAR LA RECEPCIÓN, CREAR ESPACIO												
INTENC TEC-TAC DEF	RECUPERAR, IMPEDIR LA PROGRESIÓN, PROTEGER LA PORTERIA, AYUDAR DACB												
PRINCI ATA	PENETRACIÓN, COBERTURA												
PRINCI DEF	CONTENCIÓN, COBERTURA												
ELE T-T IND ATA	Control, Pase (DÍA 1) / Conducción, Regate, Protección, Remate (DÍA 2)												
ELE T-T IND DEF	ROBO, INTERCEPTACIÓN, DISUASIÓN, DESPLAZAMIENTOS, COBERTURA												
ELE T-T COL ATA	DESMARQUE APOYO, COMBINACIONES												
ELE T-T COL DEF	MARCAJES												
ASPECTOS COORDINAT	agilidad (cambios de dirección)												
TEST													
BATERÍA F-MARC													
ESPRÍN 4 LÍNEAS													
CMJ													
ABALAKOV SOCIOGRAMA													
ESCALA NSIFT													
BPNES													

 Inicio competición aprox.




INFANTIL (1º ESO)																		
MES	DICIEMBRE						ENERO				FEBRERO							
Nº SEMANA	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26					
SEMANA	30 (nov)		7		14		21		28		4		11		18		25	
DÍA	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
SITUACIÓN DE JUEGO	SCJ		SFJ		SIJ		SCJ		SFJ		SIJ		SCJ		SFJ		SIJ	
ESPACIO PREFEREN	INTERVENCIÓN, AYUDA, motricidad																	
FASE DEL JUEGO	ATAQUE, DEFENSA																	
ROL SOCIO	ACB, ASB dentro CDJ, DACB, DASB dentro CDJ																	
INTENC TECNOLÓGICA	progresar, finalizar, conservar, BUSCAR LA RECEPCIÓN, CREAR ESPACIO																	
INTENC TECNOLÓGICA DEF	RECUPERAR, IMPEDIR LA PROGRESIÓN, PROTEGER LA PORTERÍA, AYUDAR DACB																	
PRINCIPIOS ATAQUE	PENETRACIÓN, COBERTURA																	
PRINCIPIOS DEFENSA	CONTENCIÓN, COBERTURA																	
ELEMENTOS TÉCNICOS ATAQUE	Control, Pase (DÍA 1) / Conducción, Regate, Protección, Remate (DÍA 2)																	
ELEMENTOS TÉCNICOS DEFENSA	ROBO, INTERCEPTACIÓN, DISUASIÓN, DESPLAZAMIENTOS, COBERTURA																	
ELEMENTOS TÉCNICOS COLABORACIÓN ATAQUE	DESMARQUE APOYO, COMBINACIONES																	
ELEMENTOS TÉCNICOS COLABORACIÓN DEFENSA	MARCAJES																	
ASPECTOS COORDINACIÓN	agilidad (cambios de dirección)																	
<b>TEST</b>																		
BATERÍA F-MARC																		
ESPRÍN 4 LÍNEAS																		
CMJ																		
ABALAKOV																		
SOCIOGRAMA																		
ESCALA NSIFT																		
BPNES																		

 Festivo



INFANTIL (2º ESO)													
MES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE					NOVIEMBRE			
Nº SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
SEMANA	31 (ago)	7	14	21	28 (sep)	5	12	19	26	2	9	16	23
DÍA	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2
SITUACIÓN DE JUEGO	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ
ESPACIO PREFEREN	INTERVENCIÓN, AYUDA, fase												
FASE DEL JUEGO	ATAQUE, DEFENSA												
ROL SOCIO	acb, ASB dentro CDJ, asb fuera cdj, DACB, DASB dentro CDJ, dasb fuera cdj												
INTENC TEC-TAC ATA	progresar, finalizar, conservar, BUSCAR LA RECEPCIÓN, CREAR ESPACIO, vigilar												
INTENC TEC-TAC DEF	recuperar, impedir la progresión, proteger la portería, AYUDAR DACB, vigilar												
PRINCI ATA	penetración, COBERTURA, espacio												
PRINCI DEF	contención, COBERTURA, concentración												
ELE T-T IND ATA	Control, Pase (DÍA 1) / Conducción, Regate, Protección, Remate (DÍA 2)												
ELE T-T IND DEF	robo, interceptación, disuasión, desplazamientos, COBERTURA, control a distancia												
ELE T-T COL ATA	desmarque de apoyo, combinaciones, DESMARQUE RUPTURA												
ELE T-T COL DEF	MARCAJES, basculaciones												
ASPECTOS COORDINAT	agilidad (cambios de dirección)												
TEST													
BATERÍA F-MARC													
ESPRÍN 4 LÍNEAS													
CMJ													
ABALAKOV SOCIOGRAMA													
ESCALA NSIFT													
BPNES													

 Inicio competición aprox.

INFANTIL (2º ESO)													
MES	DICIEMBRE						ENERO						FEBRERO
Nº SEMANA	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
SEMANA	30 (nov)	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22
DÍA	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2
SITUACIÓN DE JUEGO	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ
ESPACIO PREFEREN	INTERVENCIÓN, AYUDA, fase												
FASE DEL JUEGO	ATAQUE, DEFENSA												
ROL SOCIO	acb, ASB dentro CDJ, asb fuera cdj, DACB, DASB dentro CDJ, dasb fuera cdj												
INTENC TEC-ATA	progresar, finalizar, conservar, BUSCAR LA RECEPCIÓN, CREAR ESPACIO, vigilar												
INTENC TEC-DEF	recuperar, impedir la progresión, proteger la portería, AYUDAR DACB, vigilar												
PRINCI ATA	penetración, COBERTURA, espacio												
PRINCI DEF	contención, COBERTURA, concentración												
ELE T-T IND ATA	Control, Pase (DÍA 1) / Conducción, Regate, Protección, Remate (DÍA 2)												
ELE T-T IND DEF	robo, interceptación, disuasión, desplazamientos, COBERTURA, control a distancia												
ELE T-T COL ATA	desmarque de apoyo, combinaciones, DESMARQUE RUPTURA												
ELE T-T COL DEF	MARCAJES, basculaciones												
ASPECTOS COORDINAT	agilidad (cambios de dirección)												
<b>TEST</b>													
BATERÍA F-MARC													
ESPRÍN 4 LÍNEAS													
CMJ													
ABALAKOV													
SOCIOGRAMA													
ESCALA NSIFT													
BPNES													
	■ Festivo												

INFANTIL (2º ESO)															
MES	MARZO						ABRIL						MAYO		
Nº SEMANA	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39		
SEMANA	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24		
DÍA	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2		
SITUACIÓN DE JUEGO	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ		
ESPACIO PREFEREN	INTERVENCIÓN, AYUDA, fase														
FASE DEL JUEGO	ATAQUE, DEFENSA														
ROL SOCIO	acb, ASB dentro CDJ, asb fuera cdj, DACB, DASB dentro CDJ, dasb fuera cdj														
INTENC TECNOLÓGICA ATA	progresar, finalizar, conservar, BUSCAR LA RECEPCIÓN, CREAR ESPACIO, vigilar														
INTENC TECNOLÓGICA DEF	recuperar, impedir la progresión, proteger la portería, AYUDAR DACB, vigilar														
PRINCIPIOS ATA	penetración, COBERTURA, espacio														
PRINCIPIOS DEF	contención, COBERTURA, concentración														
ELEMENTOS INDICIALES ATA	Control, Pase (DÍA 1) / Conducción, Regate, Protección, Remate (DÍA 2)														
ELEMENTOS INDICIALES DEF	robo, interceptación, disuasión, desplazamientos, COBERTURA, control a distancia														
ELEMENTOS COLLECTIVOS ATA	desmarque de apoyo, combinaciones, DESMARQUE RUPTURA														
ELEMENTOS COLLECTIVOS DEF	MARCAJES, basculaciones														
ASPECTOS COORDINATIVOS	agilidad (cambios de dirección)														
TEST															
BATERÍA F-MARC															
ESPRÍN 4 LÍNEAS															
CMJ															
ABALAKOV															
SOCIOGRAMA															
ESCALA NSIFT															
BPNES															


■ Festivo    ■ Fin competición aprox.

CADETE (3º ESO)													
MES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE					NOVIEMBRE			
Nº SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
SEMANA	31 (ago)	7	14	21	28 (sep)	5	12	19	26	2	9	16	23
DÍA	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2
SITUACIÓN DE JUEGO	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ
ESPACIO PREFEREN	intervención, AYUDA, FASE												
FASE DEL JUEGO	ATAQUE, DEFENSA												
ROL SOCIO	acb, ASB dentro CDJ, ASB fuera CDJ, dacb, DASB dentro CDJ, DASB fuera CDJ												
INTENC TEC-TAC ATA	progresar, finalizar, conservar, BUSCAR LA RECEPCIÓN, CREAR ESPACIO, VIGILAR												
INTENC TEC-TAC DEF	recuperar, impedir la progresión, proteger la portería, AYUDAR DACB, VIGILAR												
PRINCI ATA	penetración, COBERTURA, ESPACIO, MOVILIDAD												
PRINCI DEF	contención, COBERTURA, CONCENTRACIÓN, EQUILIBRIO												
ELE T-T IND ATA	Control, Pase (DÍA 1) / Conducción, Regate, Protección, Remate (DÍA 2) --> (En función del tiempo)												
ELE T-T IND DEF	robo, interceptación, disuasión, desplazamientos, COBERTURA, CONTROL A DISTANCIA												
ELE T-T COL ATA	desmarque de apoyo, combinaciones, desmarque ruptura, AMPLITUD DE ATAQUE, PROFUNDIDAD DE ATAQUE, JUEGO POR LINEAS, SISTEMAS DE JUEGO												
ELE T-T COL DEF	marcajes, BASCULACIONES, JUEGO POR LÍNEAS, SISTEMAS DE JUEGO												
ASPECTOS COORDINAT	agilidad (cambios de dirección)												
TEST													
BATERÍA F-MARC													
ESPRÍN 4 LÍNEAS													
CMJ													
ABALAKOV													
SOCIOGRAMA													
ESCALA NSIFT													
BPNES													
TEST ESPRÍN													
BANGSBO													

 Inicio competición aprox.



CADETE (3º ESO)															
MES	MARZO					ABRIL					MAYO				
Nº SEMANA	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
SEMANA	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	
DÍA	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
SITUACIÓN DE JUEGO	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	
ESPACIO PREFEREN	intervención, AYUDA, FASE														
FASE DEL JUEGO	ATAQUE, DEFENSA														
ROL SOCIO	acb, ASB dentro CDJ, ASB fuera CDJ, dacb, DASB dentro CDJ, DASB fuera CDJ														
INTENC TECNOLÓGICA ATA	progresar, finalizar, conservar, BUSCAR LA RECEPCIÓN, CREAR ESPACIO, VIGILAR														
INTENC TECNOLÓGICA DEF	recuperar, impedir la progresión, proteger la portería, AYUDAR DACB, VIGILAR														
PRINCIPIOS ATA	penetración, COBERTURA, ESPACIO, MOVILIDAD														
PRINCIPIOS DEF	contención, COBERTURA, CONCENTRACIÓN, EQUILIBRIO														
ELE T-T IND ATA	Control, Pase (DÍA 1) / Conducción, Regate, Protección, Remate (DÍA 2) --> (En función del tiempo)														
ELE T-T IND DEF	robo, interceptación, disuasión, desplazamientos, COBERTURA, CONTROL A DISTANCIA														
ELE T-T COL ATA	desmarque de apoyo, combinaciones, desmarque ruptura, AMPLITUD DE ATAQUE, PROFUNDIDAD DE ATAQUE, JUEGO POR LINEAS, SISTEMAS DE JUEGO														
ELE T-T COL DEF	marcajes, BASCULACIONES, JUEGO POR LÍNEAS, SISTEMAS DE JUEGO														
ASPECTOS COORDINAT	agilidad (cambios de dirección)														
TEST															
BATERÍA F. MARC															
ESPRÍN 4 LÍNEAS															
CMJ															
ABALAKOV															
SOCIOGRAMA															
ESCALA NSIFT															
BPNES															
TEST ESPRÍN															
BANGSBO															

 Festivo  
 Fin competición aprox.



CADETE (4º ESO)														
MES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE					
Nº SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
SEMANA	31 (ago)	7	14	21	28 (sep)	5	12	19	26	2	9	16	23	
DÍA	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
SITUACIÓN DE JUEGO	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	
ESPACIO PREFEREN	intervención, ayuda, FASE													
FASE DEL JUEGO	ATAQUE, DEFENSA													
ROL SOCIO	acb, asb dentro cdj, ASB fuera CDJ, daob, dasb dentro cdj, DASB fuera CDJ													
INTENC TEC-TAC ATA	progresar, finalizar, conservar, BUSCAR LA RECEPCIÓN, CREAR ESPACIO, VIGILAR													
INTENC TEC-TAC DEF	recuperar, impedir la progresión, proteger la portería, AYUDAR DACB, VIGILAR													
PRINCI ATA	penetración, COBERTURA, ESPACIO, MOVILIDAD													
PRINCI DEF	contención, COBERTURA, CONCENTRACIÓN, EQUILIBRIO													
ELE T-T IND ATA	Control, Pase (DÍA 1) / Conducción, Regate, Protección, Remate (DÍA 2) --> (En función del tiempo)													
ELE T-T IND DEF	robo, interceptación, disuasión, desplazamientos, COBERTURA, CONTROL A DISTANCIA, DESPLAZAMIENTOS OFENSIVOS													
ELE T-T COL ATA	desmarque de apoyo, combinaciones, desmarque ruptura, amplitud ataque, profundidad ataque, JUEGO POR LINEAS, SISTEMAS DE JUEGO, TRANSICIONES													
ELE T-T COL DEF	marcajes, BASCULACIONES, JUEGO POR LÍNEAS, SISTEMAS DE JUEGO, TRANSICIONES													
ASPECTOS COORDINAT	agilidad (cambios de dirección)													
<b>TEST</b>														
BATERÍA F-MARC														
ESPRÍN 4 LÍNEAS														
CMJ														
ABALAKOV SOCIOGRAMA														
ESCALA NSIFT														
BPNES														
TEST ESPRÍN BANGSBO														

 Inicio competición aprox.

CADETE (4º ESO)														
MES	DICIEMBRE						ENERO				FEBRERO			
Nº SEMANA	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
SEMANA	30 (nov)	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	
DÍA	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	1   2	
SITUACIÓN DE JUEGO	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	
ESPACIO PREFEREN	intervención, ayuda, FASE													
FASE DEL JUEGO	ATAQUE, DEFENSA													
ROL SOCIO	acb, asb dentro cdj, ASB fuera CDJ, dacb, dasb dentro cdj, DASB fuera CDJ													
INTENC TEC-TAC ATA	progresar, finalizar, conservar, BUSCAR LA RECEPCIÓN, CREAR ESPACIO, VIGILAR													
INTENC TEC-TAC DEF	recuperar, impedir la progresión, proteger la portería, AYUDAR DACB, VIGILAR													
PRINCIATA	penetración, COBERTURA, ESPACIO, MOVILIDAD													
PRINCIDEF	contención, COBERTURA, CONCENTRACIÓN, EQUILIBRIO													
ELE T-T IND ATA	Control, Pase (DÍA 1) / Conducción, Regate, Protección, Remate (DÍA 2) --> (En función del tiempo)													
ELE T-T IND DEF	robo, interceptación, disuasión, desplazamientos, COBERTURA, CONTROL A DISTANCIA, DESPLAZAMIENTOS OFENSIVOS													
ELE T-T COL ATA	desmarque de apoyo, combinaciones, desmarque ruptura, amplitud ataque, profundidad ataque, JUEGO POR LINEAS, SISTEMAS DE JUEGO, TRANSICIONES													
ELE T-T COL DEF	marcajes, BASCULACIONES, JUEGO POR LÍNEAS, SISTEMAS DE JUEGO, TRANSICIONES													
ASPECTOS COORDINAT	agilidad (cambios de dirección)													
TEST														
BATERÍA F-MARC														
ESPRÍN 4 LÍNEAS														
CMJ														
ABALAKOV														
SOCIOGRAMA														
ESCALA NSIFT														
BPNES														
TEST ESPRÍN														
BANGSBO														

■ Festivo

CADETE (4º ESO)															
MES	MARZO					ABRIL					MAYO				
Nº SEMANA	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
SEMANA	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	
DÍA	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	
SITUACIÓN DE JUEGO	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	SCJ	SFJ	SIJ	
ESPACIO PREFEREN	intervención, ayuda, FASE														
FASE DEL JUEGO	ATAQUE, DEFENSA														
ROL SOCIO	acb, asb dentro cdj, ASB fuera CDJ, daob, dasb dentro cdj, DASB fuera CDJ														
INTENC TEC-TAC ATA	progresar, finalizar, conservar, BUSCAR LA RECEPCIÓN, CREAR ESPACIO, VIGILAR														
INTENC TEC-TAC DEF	recuperar, impedir la progresión, proteger la portería, AYUDAR DACB, VIGILAR														
PRINCI ATA	penetración, COBERTURA, ESPACIO, MOVILIDAD														
PRINCI DEF	contención, COBERTURA, CONCENTRACIÓN, EQUILIBRIO														
ELE T-T IND ATA	Control, Pase (DÍA 1) / Conducción, Regate, Protección, Remate (DÍA 2) --> (En función del tiempo)														
ELE T-T IND DEF	robo, interceptación, disuasión, desplazamientos, COBERTURA, CONTROL A DISTANCIA, DESPLAZAMIENTOS OFENSIVOS														
ELE T-T COL ATA	desmarque de apoyo, combinaciones, desmarque ruptura, amplitud ataque, profundidad ataque, JUEGO POR LINEAS, SISTEMAS DE JUEGO, TRANSICIONES														
ELE T-T COL DEF	marcajes, BASCULACIONES, JUEGO POR LÍNEAS, SISTEMAS DE JUEGO, TRANSICIONES														
ASPECTOS COORDINAT	agilidad (cambios de dirección)														
<b>TEST</b>															
BATERÍA F-MARC															
ESPRÍN 4 LÍNEAS															
CMJ															
ABALAKOV															
SOCIOGRAMA															
ESCALA NSIFT															
BPNES															
TEST ESPRÍN BANGSBO															

Festivo  
 Fin competición aprox.