DESARROLLO DE UN JUGADOR

1 FASES DE DESARROLLO

Fase lúdica
MENORES DE **9 AÑOS**

Primera edad dorada del aprendizaje
ENTRE LOS **9-10 AÑOS 11-12**

Pubertad: inseguridad y búsqueda
ENTRE LOS **13-14 AÑOS 15-16**

Fase de consolidación
MAYORES DE **16 AÑOS**

SOCIAL & MENTAL

- •Aprender de modelos o ejemplos / Imitación.
- •Confianza básica y enfocado en el entrenador.
- •Motivación fácil (auto-motivación).
- •Gran curiosidad.
- •Espontáneos y sinceros.
- •Mucha fantasía.
- •Placer y alegría al jugar y en el movimiento.

- •Experimentales.
- •Resistencia a la frustración.
- •Capacidad de entusiasmarse.
- •Curiosidad y deseo de aprender.
- •Sensibles a diferencias entre niños y niñas.
- •Alto sentido de honestidad y equidad.
- •Enfocados en el entrenador.
- •Conciencia (reconocimiento) de reglas.
- •Interés en la comparación y competición con pares.
- •Desarrollo de la capacidad de comunicación y de la percepción de sí mismos.
- •Limitación en la concentración y atención.
- •Altamente competitivos.
- •Reconocimiento y conciencia de las violencias de su entorno.

- •Pre-pubertarios: desequilibrio mental y emocional; curiosidad por la sexualidad.
- •Desarrollo de autoconfianza/autoestima.
- •Desarrollo de la capacidad de reflexión.
- •Víctima <-> victimario.

- •Enamoramiento.
- •Búsqueda de reconocimiento.
- •Fuerte idea de competitividad.
- •Mayor capacidad de comunicación y escucha.
- •Conocimiento de sí mismo.
- •Aislamiento y comportamiento conflictivo.
- •Pronunciación de la actividad corporal y agresividad.
- •Inseguridad mental y psico-social.
- •Infuenciable por otros/orientados a la opinión de grupo.
- •Iniciación al sexo y al consumo de drogas y alcohol.
- •Pubertad: Lazos de amistad fuertes; búsqueda de identidad.
- •Disminución de la atención.

- •Presentación personal: les gusta llamar la atención.
- •Mayor confiabilidad y responsabilidad.
- •Rompimiento de normas y reglas: peligro de cometer actos delictivos y violentos.

- •Actividad sexual.
- •Competición profesional.
- •Visión profesional y vinculación a educación superior; entrada a la vida laboral.
- •Capacidad de comunicación mejorada.
- •Búsqueda de autonomía.
- •Alta capacidad de reflexión.
- •Capacidad de liderar.
- •Comportamiento confrontativo.
- •Comportamiento de desviación: riesgos ante posible vinculación a estructuras criminales y delitos sexuales y vandalismo.

FÍSICO & DEPORTIVO

- •Altas expectativas, alegría y motivación.
- •Poca capacidad y resistencia física.
- •Campo visual limitado.
- •Se cansan rápidamente.
- •Enfocados en su propio juego y falta de visión táctica.
- • Equidad entre niños y niñas en el juego.

Fase psicológica: *Crisis del egocentrismo*

- •Mayor campo visual.
- •Juego con otros/mayor nivel táctico.
- •Perfilación de habilidades diferentes.
- •Equidad entre niños y niñas en el juego.
- •Diferencia significativa en tamaño y peso.
- •Incremento de la capacidad física: mayor desarrollo de velocidad, fuerza, resistencia, coordinación.
- •Reconocimiento de capacidades fisiológicas.

- •Diferencia significativa en tamaño y peso.
- •Diferencias físicas entre los géneros se pronuncian.
- •Problemas de coordinación y habilidades motrices.
- •Perfilación de capacidades particulares.
- •Mayor desarrollo de la capacidad física: resistencia, fuerza, velocidad, agilidad y coordinación.
- •Alta comprensión táctica y estratégica.

Fase psicológica: Fase de egolatría.

- •Consolidación física: altas capacidades y resistencia física.
- •Altas capacidades tácticas y estratégicas.
- •Alto conocimiento técnico.
- •Precisión en el movimiento y juego.
- •Juego por objetivos y competición profesional.
- •Diferenciación física entre los géneros y en el juego.

Fase psicológica: Transición a la fase de "otro-centrismo"

2 OBJETIVOS DE ENSEÑANZA

APTITUDES SOCIALES

- •Puntualidad.
- •Honestidad.
- •Expresar emociones.
- •Igualdad entre niños y niñas.
- •Alegría de estar y jugar en grupo.
- •Conciencia de la salud/higiene/nutrición.

- •Resiliencia.
- •Generosidad.
- •Resolución no-violenta de conflictos.
- •Sensibilización frente a diferencias de género.
- •Valoración del otro.
- •Habilidades de comunicación.
- •Proactividad/creatividad.
- •Empoderamiento.
- •Autoevaluación.
- •Liderazgo.

- •Conocimiento de procesos de dinámicas de grupos.
- •Habilidades comunicativas.
- •Proyecto de vida/ Cuidado personal.
- •Voluntad de buscar acuerdos.
- •Proactividad y creatividad.
- •Derechos y deberes.
- •Autoevaluación.
- •Liderazgo.
- •Proactividad.
- •Visión profesional.
- •Hábitos saludables.
- •Conciencia de género.
- •Compromiso y perseverancia.
- •Autoevaluación/ reflexión.
- •Educación en salud sexual y derechos reproductivos.
- •Prevención del crimen y de la violencia.
- •Prevención del consumo de drogas y alcohol.
- •Habilidades de comunicación.

DEPORTIVAS

TIEMPOS DE ENTRENAMIENTO

60min 1 - 2 VECES POR SEMANA

- •Asegurar la integridad física.
- •Transmisión de la idea básica: meter goles - evitar goles.
- •Desarrollar y mantener la alegría en el deporte y movimiento.
- •Promover el juego entre niños y niñas.
- •Fortalecer la coordinación motriz.
- •Introducción a las técnicas básicas.

70min 2 VECES POR SEMANA

- •Conocimiento del juego en diferentes posiciones y situaciones.
- •Conocimiento de los principios tácticos básicos de ataque y defensa.
- •Consolidación y mejoramiento de las técnicas básicas.

80min 2 - 3 VECES POR SEMANA

- •Habilidades técnicas generales del fútbol.
- •Habilidades técnicas exhaustivas (dinámica).
- •Uso de las técnicas en forma de juego bajo presión de tiempo y de oponentes.
- •Aplicación y profundización de tácticas y comportamientos individuales y de grupo relacionadas con defensa y ataque.
- •Perfilación en la posición según fortalezas individuales (defensiva u ofensiva).
- •Formaciones.
- •Plan de juego.

90min 3 VECES POR SEMANA

- •Perfección.
- •Refinamiento técnico con velocidad, tiempo y presión del oponente (técnicas dinámicas).
- •Uso en situaciones competitivas.
- •Entrenar tácticas de la posición.
- •Entrenamiento especializado, individual y grupal.
- •Aplicación amplia.
- •Estabilización táctica de comportamientos del equipo.
- •Formaciones.
- •Nuevas tendencias, adaptaciones.
- •Variaciones.
- •Precisión.

3 METODOLOGÍA

PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO | MÉTODO

CONDICIÓN

Resistencia
Fuerza
Velocidad

Agilidad
Coordinación

- Entrenador como animador y modelo.
- "Pies pequeños – cancha pequeña", grupos pequeños, arcos pequeños.
- Niños y niñas juegan juntos.
- Objetivos y ejercicios fáciles.
- Observar y respetar emociones de los niños.
- Múltiples experiencias en el movimiento.

- •Ejercicios con mucho movimiento/ lúdica.
- •Ejercicios en grupos pequeños y en parejas.
- •Se describen e introducen los ejercicios con historietas.
- •Entrenadores participan activamente en los ejercicios.
- •Entrenadores están atentos al desarrollo individual y de las emociones de los niños.

Formas de juego:
- •4x4, grupos y campos pequeños.
- •Campeonatos con un ganador al final del día/no sistema de liga.

Resistencia
Fuerza
Velocidad

Agilidad
Coordinación

- Entrenador como profesor y modelo: respeto de reglas, responsabilidad, identidad y espíritu de equipo, solidaridad en el grupo.
- Ejercicios progresivos: desde lo fácil a lo complejo.

- •Intercalar ejercicios de concentración (individuales) y dinámicas grupales enfocadas en la lúdica y la alegría; incluir competiciones y competitividad.
- •Entrenador promueve la expresión de emociones.
- •Cambios de tareas y roles (árbitro, entrenador auxiliar) para fomentar la empatía.
- •Construcción colectiva de unas normas y reglas de comportamiento e introducción de rituales.
- •Se dejan "tareas" a los niños/as (pe: identificar lugares de riesgo en su camino a la casa; observar situaciones sociales).

Formas de juego:
- •Tres tiempos.
- •Niños y niñas juegan juntos.

Fuerza

Resistencia
Velocidad

Agilidad
Coordinación

- Entrenador como experto y modelo.
- Desarrollo deportivo: solución de situaciones complejas de juego.
- Fomento de habilidades de comunicación, liderazgo, empatía, respeto, tolerancia.

- •Aumento progresivo de la complejidad del juego y del entrenamiento en grupo.
- •Desarrollo independiente de bloques de entrenamiento por parte de los adolescentes.
- •Concertación y control participativo de reglas y normas; sanción de la transgresión.
- •Jóvenes organizan eventos/ campeonatos.
- •Identificación de necesidades de la comunidad y organización de actividades comunitarias.

Formas de juego:
- •Torneos en canchas pequeñas y en tamaño normal.
- •Sistema de liga y campeonatos.

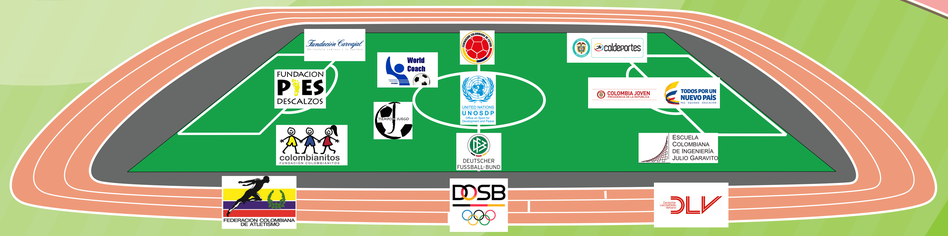
Resistencia
Fuerza
Velocidad
Agilidad
Coordinación

- Entrenador como amigo y modelo.
- Alta complejidad del juego: fortalecimiento de la comprensión táctica y estratégica.
- Fomentar la capacidad de tomar decisiones, habilidades de comunicación y liderazgo, responsabilidad y confiabilidad.

- •Ejercicios de juego en bloques tácticos (intercalar ataque y defensa).
- •Situaciones y objetivos de juego complejos.
- •Ejercicios bajo presión de tiempo y situaciones de estrés.
- •Mayor comparación y competitividad con otros clubes con una visión más allá del barrio.
- •Desarrollo de capacidades para la solución autónoma de conflictos.
- •Reconocimiento de relaciones complejas y abstractas.
- •Organización autónoma.
- •Identificación de necesidades comunitarias y organización de actividades comunitarias.

Formas de juego:
- •Torneos en canchas en tamaño normal.
- •Sistema de liga y campeonato.

Proporción baja en entrenamiento sistemático. | Proporción media en entrenamiento sistemático. | Proporción alta en entrenamiento sistemático.



Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

cooperación alemana
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH