



PROYECTO DEPORTIVO PARA LOS EQUIPOS DE LA BASE

“EL VALOR DE LA CANTERA”

CD NAVAL DE REINOSA

ÍNDICE

- 1. Filosofía y enfoque**
- 2. Principios de actuación**
- 3. Objetivos generales**
 - 3.1. Deportivos**
 - 3.2. Extradeportivos**
- 4. Contenidos de entrenamiento**
 - 4.1. Clasificación**
 - 4.2. Distribución**
- 5. Metodología de entrenamiento**
 - 5.1. Tipos y corrientes**
 - 5.2. Estilo y método**
 - 5.3. Estrategias didácticas**
 - 5.4. Tareas**
- 6. Actividades**
 - 6.1. Deportivas**
 - 6.2. Extradeportivas**

7. Confección y gestión de plantillas

7.1. Requisitos

7.2. Criterios y procedimientos

1. FILOSOFÍA Y ENFOQUE

El fútbol, como juego deportivo que es, nos ofrece dos componentes esenciales que lo hacen muy atractivo y valioso: diversión y competición. Por un lado, la diversión nos desconecta de las preocupaciones y los problemas, nos genera una sensación de bienestar y promueve el compañerismo. Por otro, la competición nos estimula a mejorar las cualidades personales y a trabajar en equipo, a fin de intentar superarse a uno mismo y al conjunto rival.

En este sentido, si levantamos la mirada más allá de los aspectos técnico-tácticos, del resultado del partido o del puesto en la clasificación, estos dos elementos contienen en sí mismos un **potencial educativo** extraordinario para sus practicantes más jóvenes, ya que constituyen un medio ideal para proporcionarles una sólida formación de la conducta y la voluntad. Esta preparación, complementaria a la que reciben en la familia y en el centro escolar, los ayuda a crecer como personas y a desenvolverse en otros ámbitos de la vida, al mismo tiempo que disfrutan con la práctica de su deporte favorito. En consecuencia, todas las entidades deportivas asumen una **responsabilidad social** ineludible en el desarrollo de una actividad tan importante para el futuro personal de los integrantes de sus equipos.

A ello no es ajeno el CD Naval, cuya Junta Directiva viene trabajando en esta línea y, consciente de la necesidad de mejorar el proceso formativo en estas etapas, se propone potenciar el fútbol base, fortaleciendo e impulsando aún más su compromiso con la cantera, dotándola de unas señas de identidad

propias, y orientándola a la excelencia y a la consecución de las cotas más altas posibles dentro del panorama regional. Un primer paso de ese propósito es el presente proyecto deportivo, **marco general** de referencia compartido por todas las partes implicadas, y **guía** para llevar a cabo una labor formativa conjunta, cohesionada y coherente.

2. PRINCIPIOS DE ACTUACIÓN

Los siguientes principios de actuación resultan fundamentales para llevar a cabo esta filosofía de cantera:

a) **Convicción**, para saber en todo momento a dónde queremos llegar, por qué y cómo podemos hacerlo de la mejor manera, superando las dificultades.

b) **Perseverancia**, para alcanzar objetivos a medio y largo plazo, sin caer en la inmediatez, la impaciencia ni la desesperación.

c) **Fidelización**, para estabilizar y aumentar poco a poco el número de personas que trabajan para el club o lo respaldan.

d) **Cooperación**, para optimizar todos los recursos y actuar bajo una misma perspectiva, contrastando opiniones en busca del consenso, sin personalismos desmedidos ni afanes de protagonismo.

e) **Colaboración**, para recabar el apoyo permanente de las instituciones (ayuntamientos, consejerías, centros educativos...) y de las autoridades que las rigen en cada momento, y viceversa.

La puesta en práctica de estos principios básicos de actuación nos va a proporcionar los siguientes **beneficios**:

a) **Implicación** de todas las personas ligadas al club (directivos, entrenadores, auxiliares, socios...) y de las propias familias y su entorno más cercano, ya que nos hace partícipes a todos de una empresa común.

Mayor sentimiento de pertenencia.

b) **Disposición** favorable a la realización de una acción armoniosa bien articulada, sin fisuras, ya que cada uno sabe cuál es su ámbito de intervención, su responsabilidad y lo que debe aportar en cada momento.

Mayor grado de eficacia, eficiencia y efectividad.

3. OBJETIVOS GENERALES

3.1. Deportivos

Fijamos los objetivos generales deportivos respecto a los factores fundamentales de rendimiento propios del fútbol:

a) Mejorar las capacidades físicas, coordinativas (equilibrio, ritmo, orientación...) y condicionales (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad).

b) Mejorar las capacidades técnicas (control, golpeo, conducción, entrada...).

c) Mejorar las capacidades tácticas (defensa zonal, cobertura, basculación, repliegue...).

d) Mejorar las capacidades psicológicas y sociológicas (percepción, decisión, comunicación...).

e) Proporcionar el mayor número posible de jugadores al primer equipo.

Formar deportistas con espíritu de superación personal.

3.2. Extradeportivos

Fijamos los objetivos generales extradeportivos respecto a aquellos aspectos personales y cívicos que trascienden el fútbol:

a) Fomentar hábitos y estilos de vida saludables: alimentación, higiene, ocio...

b) Promover valores ético-morales: respeto, responsabilidad, esfuerzo, solidaridad, limpieza, integración, interrelación, cooperación, disciplina...

c) Facilitar un desarrollo integral armonioso: físico, cognitivo, afectivo y social.

Formar personas con espíritu de servicio, íntegras e integradoras.

En este sentido, tenemos muy claro que la victoria siempre se presenta como un objetivo secundario y que no vamos a hipotecar o supeditar, bajo ningún concepto, la debida formación del joven futbolista a la consecución de la misma, ni obtenerla a cualquier precio.

4. CONTENIDOS DE ENTRENAMIENTO

4.1. Clasificación

La concepción del ser humano deportista propuesta por Francisco Seirul-lo Vargas, según la cual el jugador-futbolista está constituido por una serie de estructuras hipercomplejas que se relacionan entre sí de forma interactiva y retroactiva, contempla unos componentes estructurales que, a su vez, nos sirven como referencia para distinguir los respectivos bloques de contenidos a trabajar en los entrenamientos:

BLOQUE COORDINATIVO

Estructura coordinativa (movilidad, lateralidad y disociaciones). Capacidad de aprendizaje motor, capacidad diferencial y de conducta, capacidad de reacción, capacidad de orientación espacial, capacidad de ritmo y capacidad de equilibrio. Así como las correspondientes acciones técnicas aplicadas al juego: control, pase, remate, conducción, protección y regate (ofensivas); entrada, carga y despeje (defensivas).

BLOQUE CONDICIONAL

Estructura condicional (capacidades motrices). Fuerza de desplazamiento, fuerza de golpeo, fuerza de lucha, fuerza de salto, resistencia a la técnica, resistencia a la toma de decisiones, resistencia al juego, velocidad discriminativa, velocidad de toma de decisiones, velocidad de desplazamiento, velocidad de juego, flexibilidad y elasticidad.

BLOQUE COGNITIVO

Estructura cognitiva (proceso de percepción-decisión-acción). Intenciones tácticas ofensivas: progresar, finalizar, fijar, conservar y dividir. Acciones tácticas ofensivas: amplitud, profundidad y desmarque. Intenciones tácticas defensivas: evitar progresión, temporizar, proteger portería, orientar y recuperar el balón. Acciones tácticas defensivas: cobertura, permuta y marcaje.

BLOQUE EMOTIVO-VOLITIVO

Estructura emotiva-volitiva (sentimientos propios y estados de ánimo). Motivación, autocontrol emocional, atención y concentración, ajuste de tensión, autoconfianza, actitud y cohesión, y desempeño de distintos roles.

BLOQUE SOCIO-AFECTIVO

Estructura socioafectiva (relación e identificación con los compañeros y rol que ocupa cada uno). Cooperación, oposición, igualdad, superioridad e inferioridad numéricas y distintos roles.

BLOQUE CREATIVO-EXPRESIVO

Estructura expresivo-creativa (capacidad expresiva y relaciones interpersonales que aparecen en la competición). Proyección del “yo” y grados de libertad.

Además, como estructuras “subyacentes o transversales”, nos encontramos con la **estructura biológica** (vías energéticas), que da soporte a todas las estructuras constitutivas, y la **estructura mental** (áreas cerebrales), que facilita el modo de relacionarse entre sí todas ellas.

Por otro lado, si atendemos a la **toma de decisiones** y a la **coordinación táctica**, obtenemos otra clasificación de referencia: contenidos individuales, relacionados con la toma de decisiones a nivel técnico-táctico de un jugador; contenidos grupales, relacionados con la toma de decisiones a nivel técnico-táctico que mejoran la coordinación de varios jugadores con un mismo objetivo; y contenidos colectivos, relacionados con la toma de decisiones que mejoran la coordinación del equipo.

La toma de decisiones ocupa un lugar destacado en el fútbol, como deporte colectivo que es, dentro de los contenidos a desarrollar, en estrecha relación con la **capacidad de percepción**. Surge del proceso continuo y

decisivo de buscar información para actuar, y de actuar para detectar mejor la información; pero la complejidad intrínseca del juego hace que la elevada cantidad de situaciones y la gran diversidad de estímulos dificulten la elección de la decisión adecuada. Sin olvidarnos de otro factor muy importante para decidir con éxito: el poco o mucho tiempo disponible. Hoy en día, el tiempo para percibir, decidir y ejecutar ha disminuido considerablemente respecto a otras épocas. Por todo ello, la capacidad de percepción en el juego resulta determinante para decidir bien.

La capacidad de percepción permite al jugador analizar su entorno, y percibir una situación de juego permite su reconocimiento. La práctica específica acostumbra al jugador a identificar aquellos elementos de su entorno que le van a hacer eficiente en determinadas acciones y situaciones de juego, llegando a ser capaz de discernir aquellos estímulos importantes de los que no lo son tanto.

Quien no mira está incomunicado durante el juego. El fútbol, como deporte colectivo, es un **acto de comunicación** y esta empieza por saber dónde mirar para participar de las intenciones de los compañeros, reconocer sus acciones, entender lo que quiere hacer el rival, saber si la posición es correcta y reconocer si la situación de juego ha permitido crear o no cualquier tipo de superioridad.

Estar mirando continuamente permite anticipar lo que puede ocurrir o lo que se va a hacer, informarse previamente de lo que hacen los compañeros y los rivales, decidir acciones no previstas y, por consiguiente, evitar errores innecesarios. Mirar y perfilarse bien van de la mano para recabar información.

Es muy importante levantar la cabeza y mirar cerca y lejos, antes de la intervención y durante la intervención, para identificar la superioridad, entender la intención del compañero, detectar espacios próximos y alejados, identificar lo que quiere hacer la defensa rival, construir la superioridad y orientarse/perfilarse bien.

El perfilamiento del jugador tiene que ver con la orientación corporal que corresponde con el plano frontal del mismo. Ubicarse en las mejores condiciones posibles permite recibir un pase para controlar el balón con ventaja, protegerlo de un rival, desplazarse con eficacia, dar continuidad o facilitar la finalización. Hay que perfilarse bien, por dentro y por fuera.

Por todo ello, en el plano individual, vamos a prestar especial atención al entrenamiento de las **capacidades perceptivas**, a desarrollar la visión periférica, el tiempo de reacción, la anticipación y la concentración, para que el jugador analice las situaciones y gestione el espacio y el tiempo de juego lo mejor posible, y así obtenga la ventaja necesaria para lograr el éxito de las acciones individuales y colectivas.

4.2. Distribución

Si atendemos a las **fases de construcción** del futbolista, la distribución prioritaria según su importancia en las distintas etapas formativas es esta:

- Construir la **relación con el balón**: alta en alevín, media-alta en infantil, media en cadete y baja en juvenil.
- Construir la **presencia de adversarios**: media-baja en alevín, media en infantil, media-alta en cadete y alta en juvenil.
- Construir la **presencia de compañeros**: media-alta en alevín, media-alta en infantil, alta en cadete y alta en juvenil.

- Construir la **presencia de compañeros y adversarios**: media en alevín, media-alta en infantil, media-alta en cadete y alta en juvenil
- Construir la **adecuación espacio-temporal**: media en alevín, media en infantil, media-alta en cadete y alta en juvenil.

Si atendemos a las **fases de dificultad** o de frecuencia de trabajo, la distinción es la siguiente:

a) **Familiarización**: trabajamos los contenidos de forma esporádica.

b) **Iniciación**: trabajamos los contenidos de forma habitual con una dificultad facilitada o parecida a la realidad.

c) **Perfeccionamiento**: trabajamos los contenidos de forma habitual con una dificultad añadida.

d) **Rendimiento**: trabajamos los contenidos de forma habitual con una dificultad máxima.

Y la distribución prioritaria en cada etapa formativa, si juntamos los contenidos de aspectos individuales, grupales o colectivos y la relación de la tarea con el modelo de juego (contextualizada o descontextualizada), es la siguiente:

Alevín

- Máxima dificultad de contenidos individuales descontextualizados.
- Perfeccionamiento de contenidos individuales contextualizados.
- Iniciación de contenidos grupales descontextualizados.
- Familiarización de contenidos grupales contextualizados.

Infantil

- Máxima dificultad de contenidos individuales descontextualizados.
- Máxima dificultad de contenidos individuales contextualizados.

- Perfeccionamiento de contenidos grupales descontextualizados.
- Iniciación de contenidos grupales contextualizados.
- Familiarización-iniciación de contenidos colectivos descontextualizados.
- Familiarización de contenidos colectivos contextualizados.

Cadete

- Máxima dificultad de contenidos individuales contextualizados.
- Máxima dificultad de contenidos grupales descontextualizados.
- Perfeccionamiento de contenidos grupales contextualizados.
- Perfeccionamiento-máxima dificultad de contenidos colectivos descontextualizados.
- Iniciación de contenidos colectivos contextualizados.

Juvenil

- Máxima dificultad de contenidos individuales contextualizados.
- Máxima dificultad de contenidos grupales contextualizados.
- Perfeccionamiento-máxima dificultad de contenidos colectivos contextualizados.

Siguiendo esta línea, el **porcentaje aproximado de trabajo** de los aspectos individuales, grupales y colectivos en cada etapa el siguiente:

- Individuales: 50% en alevín, 40% en infantil, 30% en cadete y 20% en juvenil.
- Grupales: 30% en alevín, 35% en infantil, 40% en cadete y 45 % en juvenil.
- Colectivos: 20% en alevín, 25% en infantil, 30% en cadete y 35% en juvenil.

No obstante, resulta evidente que no trataremos los contenidos aisladamente o en “estado puro”, por así decir, sino que los interrelacionaremos, priorizando alguno de ellos según convenga. Haremos una distribución progresiva en cada etapa, teniendo en cuenta el desarrollo

biológico y las fases de aprendizaje (particularmente sus momentos sensibles, es decir, especialmente indicados para cada edad) y la lógica interna y la interpretación del juego. Además, asociaremos dichos contenidos a unos objetivos y a unas consignas determinadas en las distintas tareas de entrenamiento.

5. METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO

5.1. Tipos y corrientes

La metodología **descontextualizada** no presenta relación con el modelo de juego y abarca tanto la corriente analítica como la global, si bien la primera no favorece la toma de decisiones y la segunda, sí. Esta falta de relación con el modelo de juego puede tener una motivación formativa, para el trabajo de un contenido concreto, o “ideológica”, por no creer en la importancia del contexto real de juego para el trabajo de consignas contextualizadas.

A grandes rasgos, la corriente **analítica** entiende el entrenamiento como la **suma** de sus componentes (preparación física, psicológica, táctica y técnica). Cada uno de ellos se entrena por separado, de forma aislada, y priorizando la preparación física. No potencia el trabajo con oposición y da prioridad a la cantidad de repeticiones.

Por otra parte, la corriente **global** concibe el entrenamiento como la **interacción** de sus componentes. Cada uno de ellos se entrena de forma conjunta y son indivisibles, pero todos están supeditados a la táctica, puesto que el fútbol es un deporte decisional. Prioriza el trabajo del contenido en un contexto donde sea necesaria su aplicación, teniendo en cuenta al rival.

Por último, la metodología **contextualizada** o corriente **sistémica** entiende el entrenamiento como una **interactuación** compleja de los componentes del juego, condicionada por el contexto que lo determina, en el que el jugador es visto como una unidad funcional que debe optimizar todas sus estructuras para un correcto funcionamiento del modelo de juego establecido. Orienta la toma de decisión a un objetivo específico del juego determinado por el modelo de juego.

Por nuestra parte, utilizaremos las metodologías analítica, global y sistémica en todas las etapas formativas, otorgando a cada una de ellas un grado de importancia respecto a su uso durante la temporada (macrociclos, mesociclos, microciclos y sesiones de entrenamiento). Estos son los **porcentajes de utilización** correspondientes: **analítica**, 25% en alevín, 20% en infantil, 15% en cadete y 10% en juvenil; **global**, 55% en alevín, 50% en infantil, 45% en cadete y 40% en juvenil; **sistémica**, 20% en alevín, 30% en infantil, 40% en cadete y 50% en juvenil.

No obstante, esta propuesta es orientativa a la hora de priorizar los contenidos en las diferentes etapas formativas, no una verdad absoluta, por lo que resulta clave ir adaptándola en función de las distintas realidades a las que pueda enfrentarse el entrenador, ya sean estas individuales o grupales, circunstanciales o estructurales.

5.2. Estilo y método

Somos conscientes de que el estilo y el método de enseñanza regulan la interacción entre entrenador, jugador y entorno, y marcan tanto la forma de organización de los contenidos como la de transmitirlos, así como la asimilación y el aprovechamiento del jugador. Por eso, vamos a ir

evolucionando paulatina y progresivamente de un aprendizaje por descubrimiento (estilo reactivo) a un aprendizaje por recepción (estilo repetitivo), a medida que el jugador vaya creciendo y completando sus etapas formativas.

Con el **estilo reactivo**, el jugador va generando su propio conocimiento a partir de la guía del entrenador, es decir, el aprendizaje se produce por la recreación del contenido mediante la vivencia de situaciones condicionadas por el entrenador. Por eso, las tareas son abiertas, buscan la libre interpretación del jugador -aunque estimulada mediante normas provocadoras que lleven a un patrón de actuación preferencial- y responden a una idea global del entrenamiento.

En esta línea, el aprendizaje por descubrimiento tiene una importancia vital en las etapas de iniciación, pues el jugador necesita vivir experiencias que le permitan generar un aprendizaje significativo que vaya incorporando a su esquema mental sobre los conocimientos previos ya adquiridos. También el desarrollo de habilidades técnico-tácticas relacionadas con la coordinación del jugador tienen mucha importancia en los primeros momentos de interacción con cualquier disciplina deportiva, en nuestro caso, el fútbol.

Con el **estilo repetitivo**, el jugador reproduce el contenido en función de unos parámetros claramente establecidos por el entrenador y el aprendizaje se produce por la imitación de un modelo previamente descrito. Por ello, las tareas son cerradas y tienen como solución un patrón que será repetido cuantas veces sea necesario para su asimilación, si bien pueden permitir también la expresión individual de ciertas acciones técnico-tácticas, y responden a una concepción analítica del entrenamiento.

A medida que el jugador va creciendo y avanzando, el aprendizaje por recepción va ganando terreno, con el propósito de reproducir situaciones que beneficien el juego colectivo del equipo. A la vez, el paradigma formativo va pasando paulatinamente a un segundo plano -sin descuidarlo completamente- y se va incrementando la importancia del rendimiento competitivo, por lo que los estilos y métodos que buscan una reproducción de comportamientos preferenciales van adquiriendo un mayor protagonismo.

Por último, la utilización de los procedimientos y los medios necesarios y adecuados va a ir habituando y adaptando al jugador a las distintas tareas de entrenamiento, percibiéndose claramente una continuidad y una progresión en su paso de una categoría a otra. Esto, junto con una clara y progresiva secuenciación de contenidos, va a favorecer su desarrollo y su tránsito, ya que vamos a conocer perfectamente lo que ha venido trabajando, hasta dónde ha llegado en la anterior y hacia dónde se encamina en la siguiente, con lo cual su evolución no sufrirá vaivenes ni lagunas contraproducentes.

En definitiva, nuestra línea metodológica de trabajo persigue potenciar así un **perfil de jugador** integral, versátil, polivalente, competitivo y comprometido con los valores deportivos y el trabajo en equipo, al que, ya en edad juvenil podamos ir exigiendo cierto rendimiento. **Nuestro lema es: “Se juega como se entrena”**, y viceversa.

Las **características principales** de nuestro método de entrenamiento son las siguientes:

a) Reproducción de la naturaleza y la estructura del fútbol.

Deporte colectivo de colaboración/oposición, con alternancia de fases defensivas y ofensivas, que requieren comportamientos diferentes y rápidas

adaptaciones al cambio de funciones tras la pérdida o recuperación del balón (transiciones).

b) Interrelación de las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas.

En situaciones propias del juego. adaptando la velocidad y el ritmo de ejecución de las acciones a las del juego real, por la presencia de adversarios, y conforme a lo que nuestra forma de jugar requiere.

c) Conexión de las relaciones implicadas en el modelo táctico a emplear.

Relación del jugador con el balón (conexión técnico-táctica), relación del jugador con el espacio y el tiempo (conexión físico-táctica), y relación del jugador con los compañeros: motivación, atención, concentración y comunicación (conexión psico-táctica).

d) Estimulación del pensamiento táctico.

Cómo ocupar el espacio y qué hacer en cada situación y momento del juego, estimulando una constante y fluida toma de decisiones.

e) Manejo de los principios de juego ofensivos y defensivos.

Según lo que el modelo táctico requiere, en situaciones de máxima intensidad y concentración psicológica; así como de las fases del juego (ataque y defensa), de los momentos (ataque y defensa organizados, y transiciones) y sus respectivos objetivos y comportamientos.

f) Transferencia a situaciones propias del juego real en competición.

Adaptación inteligente del jugador a las acciones propias del modelo de juego, mediante el procedimiento constante de percepción-decisión-ejecución.

g) Prioridad de la calidad (intensidad) sobre la cantidad (volumen).

Respecto a la cantidad de contenidos y consignas a priorizar en las sesiones de entrenamiento, proponemos un punto de partida con pocos contenidos y pocas consignas en equipos conformados por jugadores con escaso nivel, edad biológica y cronológica tempranas, dificultad en el aprendizaje de las acciones específicas, en fase de aprendizaje temprana, en etapa de dificultad cognitiva de aprendizaje en cuanto a la lógica interna del juego, principiantes... e ir aumentándolos poco a poco en la medida en que esos perfiles van desapareciendo o mejorando.

Por otra parte, y en estrecha relación con lo anterior, no vamos a perder de vista el llamado **entrenamiento “invisible”**: todo lo que hace el deportista entre una sesión de entrenamiento y otra, es decir, aquellas acciones que no forman parte del entrenamiento presencial en sí mismo, aquello que el entrenador “no puede ver”. Por eso, la idea fundamental es que el deportista debe serlo las veinticuatro horas del día, responsabilidad principal de las familias cuando los jugadores son pequeños, y también de estos, a medida que van creciendo.

El entrenamiento invisible engloba muchos factores, pero, sin duda, hay unos que tienen más peso que otros a la hora de mejorar el rendimiento deportivo, a saber:

Nutrición. Los alimentos que ingiere el deportista inciden directamente en la capacidad de recuperación tras el entrenamiento, en la sensación de fatiga muscular e incluso en la aparición de lesiones. Hay que evitar cualquier alimento que no aporte muchos nutrientes y contenga un alto número de calorías, como los fritos, los refrescos o la bollería, e incluir todo lo que sean frutas y verduras.

Hidratación. La ingesta de agua u otros líquidos es fundamental, ya que ayuda al transporte de nutrientes a todos los órganos del cuerpo y de forma específica a los músculos. Además, el agua tiene otras funciones importantes, como participar de la termorregulación del organismo, eliminar sustancias de desecho y lubricar todas las articulaciones del cuerpo.

Descanso. El sueño es beneficioso e imprescindible si se quiere progresar en los entrenamientos. Durante el sueño se segregan hormonas, como la del crecimiento, que ayudan a que los músculos se regeneren después de una jornada de entrenamiento. También refuerza el sistema inmunológico. Las horas de sueño son tan importantes como su calidad, es decir, despertarse con la sensación de haber descansado.

Estiramientos. Estirar alivia las tensiones musculares que, si no se solventan a tiempo, pueden derivar en molestias o lesiones, pero sus beneficios van más allá: mejora la flexibilidad, mantiene la movilidad articular y ayuda a que el riego sanguíneo llegue a todos los tejidos y, con ello, los nutrientes; de esta manera también se acelera la recuperación. Por todo esto, es imprescindible incluir una parte de estiramientos dentro de cada sesión de entrenamiento.

A todo lo anterior le podemos añadir, siempre que sea posible y en las etapas altas, un buen **masaje** deportivo, como método de prevención, para reducir la tensión muscular, sobre todo en las zonas más propensas a causar problemas, y preparar los músculos de cara a una competición o ayudar a su recuperación tras el evento; y la **crioterapia**, aplicación de frío con efecto

vasoconstrictor, que mitiga el dolor muscular y acelera su recuperación, analgésico y antiinflamatorio muy accesible, ya que en casa se puede aplicar agua fría después de una sesión de entrenamiento en los músculos trabajados.

Por otro lado, la parte psicológica también tiene mucho peso a la hora de seguir un programa de entrenamiento sostenido en el tiempo. La manera en la que se afronta cada entrenamiento puede determinar el rendimiento o incluso el soporte del nivel de estrés en periodos de mayor exigencia. La gestión de este factor del entrenamiento invisible requiere mucho conocimiento de uno mismo, saber cuándo se está disfrutando del deporte y cuándo no.

En este sentido, no debemos pasar por alto el cultivo de la **inteligencia emocional**: reconocimiento de las emociones propias y ajenas, capacidad para motivarse a sí mismo (automotivación), y capacidad para controlar las emociones y las relaciones interpersonales.

El **control de las emociones**, observando las conductas, reacciones y respuestas emocionales del jugador o del equipo en todo momento, y enseñando a redireccionarlas de manera que no influyan negativamente en el gesto deportivo y sí favorezcan el proceso de toma de decisiones, que ha de ser extremadamente rápido y eficaz, resulta fundamental. Debemos favorecer que los deportistas tengan los conocimientos y herramientas adecuados para identificarlas y transformarlas en energía que les sea de beneficio para actuar con la mayor habilidad posible.

En el fútbol se sienten muchas emociones, positivas y negativas, pero la línea que separa la intensidad y la pérdida del control es muy fina. Si las emociones no se controlan correctamente, el futbolista se arriesga a disminuir su rendimiento, y viceversa, son muchas las ventajas que proporciona el

control de las mismas, entre otras: mejora la relación entre los compañeros y el entrenador, aumenta el rendimiento físico y el disfrute de la práctica deportiva, y ayuda gestionar correctamente los pensamientos negativos.

En cuanto a la **transmisión de valores**, no hay mejor manera de hacerlo que “predicar” con el ejemplo; si todas las partes implicadas los ponemos en práctica día a día y en toda situación y circunstancia, constantemente, el jugador los irá interiorizando mejor, casi sin darse cuenta, gracias a lo que percibe en las personas que son importantes para él. Hay que “muscular” la conducta y la voluntad del mismo modo que las piernas.

Pero es que, además, entrenar y jugar con valores no solo prepara para afrontar la vida en general, sino que mejora claramente el rendimiento deportivo, ya que el jugador se va a enfrentar a determinadas frustraciones (equivocación arbitral, error propio o de un compañero...) y se va a ver en la tesitura de intentar superar esas adversidades, buscando soluciones y evitando caer en el lamento improductivo o en el victimismo.

Ni tampoco podemos olvidar la aportación de la biomecánica para identificar patrones y apoyar hábitos de movimiento óptimos que mejoren las técnicas específicas y minimicen el riesgo de lesiones. Resulta muy importante usar un buen calzado.

5.3. Estrategias didácticas

Las estrategias didácticas son los medios que conforman las tareas con las que vamos a desarrollar los contenidos de trabajo. Contribuyen a que los jugadores desarrollen, al máximo nivel posible y de forma proporcionada y adecuada, los factores de rendimiento fundamentales que el juego del fútbol requiere, haciendo por nuestra parte especial hincapié en la táctica, tanto individual como colectiva.

Cada estrategia didáctica tiene sus particularidades y, dependiendo de la metodología utilizada (analítica, global o sistémica), el desarrollo de la tarea

será completamente distinto; pueden ser contextualizadas o descontextualizadas, según estén en relación o no con el modelo de juego propuesto por el equipo o el club. La metodología global y la sistémica se expresan principalmente mediante oleadas, posesiones y partidos de forma descontextualizada.

a) Circuito

Recorrido de postas o estaciones previamente fijado que se utiliza principalmente para la mejora de las habilidades coordinativas básicas y el desarrollo de las acciones técnicas de forma descontextualizada.

b) Juego adaptado

Ejercicio lúdico-competitivo reglado que recrea situaciones deportivas de forma descontextualizada y puede presentar alguna toma de decisión inespecífica.

c) Oleada

Ejercicio cuyo desarrollo es discontinuo y orientado hacia una portería; enfatiza y corrige una situación de juego muy concreta (contextualizada o descontextualizada), normalmente aspectos técnico-tácticos, El tiempo de actividad depende del equipo que tenga la posesión del balón. La duración mínima debe ser de una fase de juego, es decir, la oleada se acaba si el equipo atacante marca gol, pierde el balón o este se va fuera; y una duración máxima de una unidad de competición, es decir, el equipo defensor consigue recuperar el balón y puntuar haciendo llegar la pelota a una zona determinada o el equipo que empieza atacando recupera el balón después de haberlo perdido.

d) Posesión

Disputa de dos equipos por tener el balón sin el objetivo de finalizar en gol, pero sí con otro posible (llevarlo de un lado a otro, dar un número de pases...) y con la opción de incorporar comodines que actúen con el equipo poseedor. La forma de organización enfatiza un contenido de naturaleza más técnica, táctica o de juego colectivo.

e) Partido

Ejercicio con espacio polarizado con una o más porterías a cada extremo del campo, y dos equipos atacando y defendiendo una de ellas. El juego es continuo y el balón cambia de poseedor sin repercutir en el tiempo, encadenándose todos los momentos del juego.

En este sentido, la importancia de los **tipos prioritarios** de estrategias didácticas en las distintas categorías es la siguiente:

Juegos adaptados: media-baja en alevín, baja en infantil, baja en cadete y baja en juvenil.

Circuitos: media en alevín, media-baja en infantil, baja en cadete y baja en juvenil.

Oleadas: (acciones combinadas descontextualizadas) alta en alevín, media en infantil, media en cadete y media-baja en juvenil; (situaciones reducidas descontextualizadas) media-alta en alevín, alta en infantil, media-alta en cadete y media en juvenil; (situaciones reducidas contextualizadas) baja en alevín, media-baja en infantil, media-baja en cadete y media en juvenil; (trabajo de líneas descontextualizado) media en alevín, media alta en infantil, alta en cadete y alta en juvenil; (trabajo de líneas contextualizado) media-baja en alevín, media en infantil, media-alta en cadete y alta en juvenil.

Posesiones: (conservación técnica) media en alevín, alta en infantil, media en cadete, media-baja en juvenil; (conservación táctica) media-baja en alevín, media en infantil, media-alta en cadete y alta en juvenil; (juego de posición táctico) baja en alevín, media en infantil, alta en cadete y alta en juvenil; (juego de posición colectivo) baja en alevín, media-baja en infantil, media en cadete y alta en juvenil; (juego de posición específico) descartado en alevín, baja en infantil, media en cadete y media-alta en juvenil.

Partidos: (descontextualizado y técnica) alta en alevín, media-alta en infantil, media en cadete y baja en juvenil; (descontextualizado táctica y juego colectivo) media en alevín, media-alta en infantil, alta en cadete y media-alta en juvenil; (contextualizado y táctica) media en alevín, media-alta en infantil, alta en cadete y alta en juvenil; (contextualizado y juego colectivo) media-baja en alevín, media en infantil, media-alta en cadete y alta en juvenil.

5.4. Tareas

Las tareas constituyen la unidad mínima de ejercitación en las sesiones, en las que priorizamos una o varias consignas que son objetivos de entrenamiento, para que los jugadores mejoren sus capacidades y se desenvuelvan de la mejor forma posible en la competición, con inteligencia y creatividad. Los tipos de estas tareas se van a manifestar en el carácter descontextualizado o contextualizado de las mismas, es decir, según no estén o sí estén vinculadas al modelo de juego del equipo o del club; y en la estructura, coordinación y consigna utilizados: situación básica, estructura sectorial, estructura intersectorial y estructura completa; coordinación de jugador, coordinación de jugadores y coordinación de equipo; consigna individual, consigna grupal y consigna colectiva.

El **porcentaje de importancia** de estos tipos de tareas en cada etapa es el siguiente:

- Situación básica: 20% en alevín, 15% en infantil, 10% en cadete y 5% en juvenil.
- Estructura sectorial: 35% en alevín, 35% en infantil, 30% en cadete y 30% en juvenil.
- Estructura intersectorial: 30% en alevín, 30% en infantil, 35% en cadete y 35% en juvenil.
- Estructura completa: 15% en alevín, 20% en infantil, 25% en cadete y 30% en juvenil.
- Coordinación de jugador: 50% en alevín, 35% en infantil, 35% en cadete y 15% en juvenil.
- Coordinación de jugadores: 40% en alevín, 55% en infantil, 45% en cadete y 55% en juvenil.
- Coordinación de equipo: 10% en alevín, 10% en infantil, 20% en cadete y 30% en juvenil.

Las tareas deben reproducir la estructura del fútbol (reglamento, espacio y tiempo) y el comportamiento que deseamos para nuestro equipo, en función de las fases del juego y sus respectivos momentos y objetivos (modelo táctico de juego). Sus **características** son las siguientes:

a) Competitividad y progresión.

Tienen como estímulo la consecución de la victoria sobre el oponente y la mejora gradual de las capacidades técnicas, tácticas, físicas y psicológicas que nuestro modelo de juego requiere.

b) Colaboración y oposición inteligentes, eficientes y eficaces.

Ya sea en situaciones de igualdad, superioridad o inferioridad numérica.

c) Carga fisiológica continua o discontinua.

Evitando, en la medida de lo posible, los tiempos pasivos o de espera.

d) Alternancia en la duración.

De muy reducida a otras de más extensión.

e) Reducción del número de jugadores, del espacio y del tiempo.

Para lograr una mayor repetición de las acciones técnico-tácticas, una mayor intensidad física, un mayor nivel de concentración y una mayor velocidad de pensamiento y ejecución (salvo en los partidos condicionados o libres).

f) Señalización adecuada de las superficies de juego.

Particularmente de las áreas en las tareas con finalización, para que los jugadores y el portero dispongan de esa referencia a la hora de atacar y defender; sus dimensiones deben ir en relación proporcional al tamaño del espacio de juego.

g) Disposición de reglas de provocación, continuidad y corrección.

Su cumplimiento favorece el desarrollo de nuestro modelo de juego.

Por último, en las etapas formativas debemos poner en práctica modelos de juego que favorezcan la adquisición de habilidades técnico-tácticas positivas, de creatividad, de inteligencia... y generar un gran respeto por el buen trato del balón, el sentido del juego colectivo, las responsabilidades defensivas y ofensivas..., profundizando en la implantación de un sistema táctico y un modelo de juego compartidos por todos los equipos del club.

6. ACTIVIDADES

6.1. Deportivas

La actividad deportiva principal del club la constituyen los entrenamientos semanales de hora y media, (tres para fútbol 11 y 2 para fútbol 8) y los partidos de las competiciones organizadas por la Federación Cántabra de Fútbol los fines de semana. Para desarrollarla, contamos con el campo de fútbol municipal de San Francisco en horario de 16:30 h. a 21:00 h. y disponemos de los materiales básicos (balones, petos, conos...). También es posible la participación en algunos torneos de fin de temporada.

Es muy importante tener el control de los jugadores desde el inicio de los entrenamientos. Para ello, todos procurarán ser puntuales y los jugadores esperarán en el vestuario a que los entrenadores les indiquen en qué va a consistir el trabajo, y saldrán al campo todos juntos. Las explicaciones de las tareas se harán en disposición de abanico o semicírculo y los cambios de tareas serán con los balones controlados, sin pelotazos ni enredos.

Al frente de cada equipo habrá, al menos, un entrenador titulado y un ayudante, o dos entrenadores titulados. En los partidos, el de mayor titulación hará las veces de primer entrenador y el otro hará la función de delegado; en caso de coincidir, el primero será el de mayor experiencia, salvo que ellos lleguen a otro acuerdo. El ayudante que no disponga de título se comprometerá a empezar a formarse a la mayor brevedad que sus circunstancias personales le permitan. El coordinador deportivo estará siempre a su disposición para lo que sea menester y los sustituirá siempre que sea necesario, tanto en los entrenamientos como en los partidos.

Las fuentes principales de financiación son las cuotas anuales de las familias, el patrocinio de Aqualia y Ugarte, y las subvenciones del ayuntamiento de Reinoso y de la Federación. Como principio general, la Junta Directiva procurará que la totalidad o la mayor parte del dinero generado por la cantera se invierta en la mejora de todos los aspectos relacionados con la misma, entre los que son pieza fundamental todos los técnicos.

6.2. Extradeportivas

Como complemento a este proyecto formativo, pero no menos importante, se propone, siempre que las circunstancias lo permitan, la participación en actividades de sensibilización para combatir la violencia, el racismo, la discriminación, las conductas sexistas, el dopaje y la intolerancia. Y también la celebración de jornadas de actualización, reciclaje o formación permanente para técnicos, así como charlas para familias sobre alguno de los distintos aspectos involucrados en la práctica deportiva y que pueden ser más de su incumbencia (nutrición, descanso, psicología deportiva y familiar...).

7. CONFECCIÓN Y GESTIÓN DE PLANTILLAS

7.1. Requisitos

Ningún jugador se incorporará a los entrenamientos sin haberse inscrito previamente en el plazo y forma establecidos ni, aun habiéndolo hecho, sin haber pagado la parte de la cuota anual a su debido momento, salvo causa justificada o existencia de plazas vacantes.

Los entrenamientos de las dos primeras semanas tendrán el carácter de pruebas iniciales, en las que los entrenadores y el coordinador deportivo

valorarán el nivel de partida, colectiva e individualmente. Si algún jugador no acude a los mismos, salvo causa justificada, no se contará con él.

Todos los jugadores disfrutarán de licencia federativa. El tope establecido es de 22 en F11 y de 15 en F8. Se podrán tramitar menos licencias al inicio de la competición y el resto se realizará tras la disputa de los 4 o 5 primeros partidos. No obstante, si los entrenadores y el coordinador deportivo advierten carencias de alguna índole, o falta de compromiso y esfuerzo, valorarán la conveniencia o no de completar dicho tope. A este respecto, la información que faciliten los entrenadores de temporadas anteriores será tomada muy en cuenta.

7.2. Criterios y procedimientos

El equipo de superior categoría competitiva tendrá prioridad a la hora de elegir a sus integrantes si hay más de un equipo en la misma etapa formativa, siendo aquellos, preferentemente, de segundo año.

Por otro lado, y como criterio de actuación general de cara a la competición, se buscará un equilibrio entre la buena marcha del grupo y la evolución personal favorable de cada jugador, para lo que se procurará formar un equipo inicial lo más competitivo posible, en el que poco a poco se vayan incorporando aquellos jugadores menos dotados, en la medida en que vayan mejorando.

Todos los jugadores van a tener oportunidad de participar en los partidos, intentando que el reparto de convocatorias y minutos sea lo más equitativo y productivo posible, según la entidad del rival y las circunstancias, teniendo en cuenta que no es tan importante la cantidad como la calidad del

tiempo que se juega, ni salir de inicio o desde el banquillo, sino lo que se aporta al conjunto.

La **confección de plantillas** se iniciará en mayo con el sondeo de las intenciones futuras de los jugadores, es decir, si tienen previsto o no continuar en el club. A continuación, se preguntará a los entrenadores en ese mismo sentido y se acordará con ellos cuál va a ser su equipo, iniciándose un intercambio de información entre ellos y el coordinador deportivo sobre los futuros jugadores a entrenar.

Luego se convocará a las familias para informarlas de lo principal de cara a la próxima temporada, a fin de que se vayan organizando. Si quedara vacante alguna plaza, se ofertaría públicamente. Los jugadores provenientes del CDE Campoo de Enmedio tienen prioridad por el convenio de colaboración existente entre ambos clubes. Cuando se completen las plantillas, se abrirá una lista de espera.

La solicitud de **incorporación ocasional** de algún jugador de un equipo a otro, a entrenamientos o partidos, se realizará conforme a los principios del “bien común”, es decir, cuidar todos por el bien de todos los equipos, de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba, y del “bien personal”, es decir, cuidar y respetar la progresión adecuada del jugador.

Dicha solicitud se comunicará al coordinador deportivo con la mayor antelación posible y se argumentará debida y cumplidamente en toda su extensión, ya que, previamente, el cuerpo técnico solicitante habrá valorado a conciencia todas las posibilidades disponibles en su plantilla para satisfacer la

necesidad surgida y, en su caso, salir al paso o superar la eventual dificultad con las mayores garantías.

Dicha solicitud se atenderá siempre y cuando existan una necesidad o dificultad objetivas: completar una convocatoria, cubrir una posición (especialmente la de portero), probar o incrementar el nivel de exigencia competitiva o la motivación de algún jugador, cuadrar un número imprescindible de jugadores para realizar un entrenamiento importante de cara a la competición...

El coordinador deportivo y los entrenadores implicados valorarán la conveniencia o no de dicha solicitud, es decir, que la incorporación del jugador no suponga un perjuicio excesivo para el equipo que lo cede ni para el propio jugador solicitado. No obstante, aun causando un perjuicio, se aplicará el principio del “mal menor o bien mayor”, es decir, se llevará a efecto si lo que se juega el equipo solicitante es importante para el devenir de la competición (liderato, ascenso, descenso...).

El jugador solicitado podrá acudir a entrenamientos previos si el entrenador solicitante estima oportuno observar su comportamiento y/o adaptarlo al grupo antes de disputar el partido para el que va a ser convocado.

Firmado:



Juan Carlos García Robles

Presidente CD NAVAL

Diciembre 2023



Elaborado y presentado por Tomás Pérez (Coordinador Base CD Naval)