



EVIEFútbol

EXPERTO EN INTELIGENCIA
EMOCIONAL PARA FÚTBOL BASE

NUEVOS HÁBITOS PARA EL ENTRENADOR DESDE LA PREPARACIÓN FÍSICA

VÍCTOR PAREDES HERNÁNDEZ

Título original: Nuevos hábitos para el entrenador desde la preparación física
Autor: Victor Paredes Hernández

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas de las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

EVIE Fútbol se exime de responsabilidad en caso de que los documentos gráficos y enlaces a los cuales se hacen referencia a lo largo del documento no estén disponibles.

¡Bienvenido/a al curso EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA FÚTBOL BASE!

Tienes en tus manos una formación pionera e innovadora en el mundo del fútbol base, que se ha vuelto imprescindible en nuestra sociedad actual, donde todo se evalúa bajo la lupa de los resultados y se define en términos de éxito o fracaso, mientras se dejan de lado aspectos tan importantes como la inteligencia emocional, la educación y los valores en un deporte tan bonito y lleno de posibilidades como es el fútbol.

En EVIE FÚTBOL contamos con un panel de ponentes de primera categoría con una amplia experiencia en el mundo del fútbol, del coaching y de la formación, que te acompañarán a lo largo de este programa. Tendrás la oportunidad de aprender y reflexionar acerca de aspectos fundamentales en el ámbito del fútbol, especialmente del fútbol base, como son la comunicación, la motivación, la gestión de equipos, las relaciones con los padres, el descubrimiento de ti mismo para liderar a tus jugadores... entre muchos otros.

En este tema **NUEVOS HÁBITOS PARA EL ENTRENADOR DESDE LA PREPARACIÓN FÍSICA**, Víctor Paredes, preparador físico de fútbol y especialista en prevención y readaptación de lesiones con una amplia experiencia en clubes profesionales de primer nivel, te ayuda a comprender el proceso de rehabilitación de un futbolista tras una lesión, así como una explicación de todo ese proceso para que puedas recuperar a tus jugadores y tenerlos disponibles y sanos el mayor tiempo posible.

Al final de este documento, encontrarás la bibliografía utilizada para el desarrollo de este tema, así como la biografía personal del ponente.

Además, para evaluar tu adquisición de conocimientos, tendrás que completar las preguntas tipo test que encontrarás en el campus virtual. Recuerda que para obtener la certificación, es necesario superar con éxito los cuestionarios de todos los temas del programa EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA FÚTBOL BASE.

Esperamos que disfrutes de la clase.



Fdo: Álvaro Sánchez
Director



Fdo: Rubén Godoy
CEO



EVIEFútbol



LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL Y LA FIGURA DEL PF

05

OBJETIVOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA DE FÚTBOL EN EDADES TEMPRANAS

10

PAUTAS METODOLÓGICAS EN EL ENTRENAMIENTO EN EDADES TEMPRANAS

14

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS, CAPACIDADES Y CUALIDADES DEBE TENER UN PREPARADOR FÍSICO DE FÚTBOL?

17

CÓMO AFRONTAR LA LESIÓN DESDE UNA VISIÓN SISTÉMICA

21

FASES DE LA READAPTACIÓN DE UN JUGADOR

23

¿CUÁNDO ESTÁ UN FUTBOLISTA PREPARADO PARA VOLVER A ENTRENAR CON EL GRUPO?
RELACIÓN CON EL JUGADOR

25

26

LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO (por EVIE Fútbol)

28

LAS SIETE CUALIDADES QUE DEFINEN A UN ENTRENADOR O PREPARADOR FÍSICO DE ÉLITE

31

CONCLUSIONES Y REFLEXIONES

33

BIBLIOGRAFÍA

35

BIOGRAFÍA DEL AUTOR

37

OTROS TEMAS

39

01

**LA PREPARACIÓN
FÍSICA EN EL FÚTBOL
Y LA FIGURA DEL PF.**

La preparación física es una de las cuatro partes fundamentales del fútbol, junto con la táctica, la técnica y el aspecto mental y, en las últimas décadas, ha ganado mayor relevancia debido a la **igualdad** existente entre los equipos. Hoy en día, todos trabajan condicionalmente con sus jugadores para prepararlos adecuadamente para la competición, llevarlos a su máximo potencial y evitar, en la medida de lo posible, las lesiones.

En ocasiones, se habla única y exclusivamente del rendimiento deportivo del grupo y se deja de lado el apartado individual, pero ambos son igual de relevantes porque de ello depende el buen funcionamiento de todo el equipo. Además, ten en cuenta que **la preparación física es muy amplia y abarca desde la prevención de las lesiones hasta la rehabilitación después de una lesión**, porque no solo interesa que los futbolistas estén bien preparados, sino también que lo estén el mayor tiempo posible.

La propia evolución del fútbol ha provocado que, actualmente, hasta en los equipos de fútbol base, haya cuerpos técnicos más amplios que incorporan la figura específica del preparador físico. En este tema, obtendrás información acerca de la preparación física y la readaptación de lesiones para que amplíes tus conocimientos en este campo y puedas aplicarlo a tus equipos en caso de que no dispongas de un preparador físico o, si dispones de esta figura en tu staff, que puedas comprender más acerca de su labor y coordinarte con él/ella para lograr recuperar adecuadamente a tus futbolistas en los entrenamientos.

El fútbol es un **deporte colectivo de carácter intermitente** con una exigencia de cooperación-oposición constante, y una complejidad técnico-táctica y condicional muy alta. Desde el punto de vista condicional, las **acciones explosivas y de alta intensidad son predominantes y decisivas** durante el transcurso de un partido de fútbol.

Por este motivo, a la hora de planificar y diseñar tareas, como entrenador/a o preparador físico debes tener un profundo conocimiento de las **demandas fisiológicas y técnico-tácticas** del fútbol en cada demarcación del campo. Esto determinará cómo se abordan las tareas y la especificidad en los entrenamientos, ya sea de manera individual o grupal, para asegurar una mejora en el rendimiento de tus jugadores y lograr que alcancen un estado óptimo de forma.

Para que puedas desarrollar un programa de preparación física adecuado para cada futbolista en base a sus características, capacidades y posición en el campo, es imprescindible que conozcas cuáles son sus patrones de movimiento, necesidades energéticas e incluso el perfil psicológico que les exigen, para que las tareas programadas sean lo más fieles posible a lo que van a vivir en la competición.

A continuación, te aportamos datos referidos a las **demandas fisiológicas** que se manifiestan en el fútbol para que puedas comprender por qué este deporte se categoriza como acíclico y complejo. Además, profundizaremos en cada demarcación en particular para que aprendas a discernir cuáles son las necesidades condicionales exigidas a cada jugador, así como las acciones más importantes según su disposición en el campo.

Es interesante también comprender que, en los últimos años se han realizado numerosas investigaciones con el objetivo de establecer rangos de intensidad y distancias recorridas por los jugadores durante un partido. Al poner en común los datos aportados (y sin tener en cuenta las exigencias específicas de algunas posiciones), se ha determinado que, durante el 80-90% del tiempo total de un partido, las acciones predominantes son de una intensidad baja o moderada. El fútbol, por tanto, es un deporte donde se demandan unos **periodos de actividad con intensidad muy elevada, seguidos de otros en los que el futbolista desarrolla una actividad moderada o ligera**, llegando incluso a estar en posición de parado.



Víctor Paredes, en un proceso de rehabilitación de un futbolista de la primera plantilla del Rayo Vallecano de Madrid con la herramienta del GPS.

Pese a que, en la mayoría de las ocasiones, las acciones de alta intensidad no superan el 20% del total de un partido, estas son determinantes.

Pese a que, en la mayoría de las ocasiones, las acciones de alta intensidad no superan el 20% del total de un partido, estas son determinantes a la hora de establecer el resultado final del encuentro. Los sprints, los saltos y los uno contra uno son acciones que se dan a una intensidad muy alta y con un predominio metabólico anaeróbico (acciones muy cortas, explosivas y en ausencia de oxígeno) y un porcentaje grande de estas acciones finalizan en gol.

Si analizamos detenidamente las acciones que un jugador lleva a cabo durante un partido de fútbol, observamos que la mayor exigencia, desde el punto de vista fisiológico, recae sobre el sistema neuromuscular. Durante el juego, **el futbolista realiza entre 150 y 250 acciones a alta intensidad**, con una recuperación que no supera los 60-72 segundos entre cada una, y la mayoría de estas acciones se realizan con el balón en los pies. Estos datos analizados corresponden a un futbolista aficionado en un partido de 90 minutos en un campo de fútbol 11.

El hecho de conocer cuáles son las demandas físicas y fisiológicas de cada una de las demarcaciones te permitirá adaptar al máximo cada sesión de entrenamiento con el fin de que ésta sea lo más fiel posible a la realidad de la competición y el jugador puede aportar su máximo valor, evitando lesiones. El GPS (Global Positioning System) es una herramienta valiosa para evaluar la carga y las demandas fisiológicas de cada jugador de manera individual y suele utilizarse para incrementar el rendimiento de los futbolistas. Sin embargo, el uso de esta tecnología está más extendido en el fútbol profesional o en canteras de primer nivel.

A continuación, te describimos las **posiciones tácticas más comunes** en los sistemas de juego convencionales. Los datos que te presentamos han sido utilizados en sesiones de readaptación táctica y pertenecen a jugadores profesionales en competición. Para hacerlo, hemos combinado datos reales de partidos, tomando en cuenta un escenario de 90 minutos, para ajustar y personalizar el proceso de readaptación de un jugador, según el tipo y el momento de la lesión. Y, en función de eso, hemos adaptado los objetivos de la sesión y los tiempos de entrenamiento para lograr una efectiva readaptación.

Las variables que hemos tenido en cuenta son la **distancia total recorrida** (metros), y las **distancias recorridas en diferentes rangos de velocidad**: carrera (14-18 Km/h) o alta intensidad (>18 Km/h). El **número de aceleraciones y, sobre todo, deceleraciones** ($+ 2,5 \text{ m/s}^2$), así como el **número de impactos severos** (+8 G) y **número de sprints**. Finalmente, **hemos descrito acciones de juego junto con el número de pases y dirección** (gráficamente), la **eficacia en las acciones del partido**, los **duelos disputados** y las **zonas donde se producen las dos últimas variables**. En estas últimas tres variables hemos anotado también el número de acciones de acierto o eficacia sobre el número de acciones totales

Si haces un análisis pormenorizado de estos datos, podrás establecer las características más relevantes de cada posición, diseñar tareas de entrenamiento ad hoc y, sobre todo, orientar el trabajo con tu equipo para potenciar las cualidades de cada demarcación.

Por ejemplo, no tendría sentido que realices durante toda la semana tareas en espacios reducidos y sin desplazamientos de larga distancia con jugadores del perfil "extremo", ya que estarás limitando las cualidades propias de su puesto como la velocidad, el desmarque y la profundidad.

CENTRAL

Tiempo (min)	90
Distancia total (m)	9325
Distancia (>10 Km/h)	703
Distancia (>18 Km/h)	509
Aceleraciones (>2.5 m/s²)	62
Desaceleraciones (>2.5 m/s²)	83
Impactos severos (>5G)	24
Nº Sprites (>21 Km/h)	43

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:

- JUEGO AÉREO
- MARCAJE
- ANTIICIPACIÓN
- DESPLAZAMIENTO DEL BALÓN EN LARGO

CARACTERÍSTICAS TÁCTICAS:

- COBERTURAS
- ACHIQUE DE ESPACIOS
- REPULGUE
- AGERTADA TOMA DE DECISIONES
- COLOCACIÓN

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS:

- ALTURA Y VELOCIDAD

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS:

- LIDERAZGO Y VOZ DE MANDO

CENTRAL: DIRECCIÓN DE LOS PASES (47/54)

EFICACIA EN ACCIONES (74/87) DUELOS (8/13)

MEDIOCENTRO

Tiempo (min)	90
Distancia total (m)	12019
Distancia (>10 Km/h)	1409
Distancia (>18 Km/h)	789
Aceleraciones (>2.5 m/s²)	62
Desaceleraciones (>2.5 m/s²)	103
Impactos severos (>5G)	88
Nº Sprites (>21 Km/h)	55

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:

- VISIÓN DE JUEGO
- POSICIÓN DE BALÓN
- DOMINIO DEL PASE

CARACTERÍSTICAS TÁCTICAS:

- INTELIGENCIA TÁCTICA PARA ANTICIPAR SITUACIONES
- DOMINIO DEL REGATE
- COLOCACIÓN
- APOYOS

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS:

- RESISTENCIA

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS:

- CONFIANZA Y SEGURIDAD

MEDIOCENTRO: DIRECCIÓN DE LOS PASES (80/87)

EFICACIA EN ACCIONES (400/431) DUELOS (7/16)

LATERAL

Tiempo (min)	90
Distancia total (m)	10118
Distancia (>10 Km/h)	1207
Distancia (>18 Km/h)	1089
Aceleraciones (>2.5 m/s²)	72
Desaceleraciones (>2.5 m/s²)	94
Impactos severos (>5G)	62
Nº Sprites (>21 Km/h)	58

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:

- 1x1 DEFENSIVO Y OFENSIVO
- PASE-CENTRO
- ANTIICIPACIÓN

CARACTERÍSTICAS TÁCTICAS:

- PROFUNDIDAD Y AMPLITUD
- TEMPORIZACIÓN Y PRESSING

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS:

- GRAN RECORRIDO Y VELOCIDAD

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS:

- INTUITIVO Y COMPETITIVO

LATERAL: DIRECCIÓN DE LOS PASES (13/54)

EFICACIA EN ACCIONES (72/98) DUELOS (14/23)

MEDIAPUNTA

Tiempo (min)	90
Distancia total (m)	11363
Distancia (>10 Km/h)	1435
Distancia (>18 Km/h)	1264
Aceleraciones (>2.5 m/s²)	71
Desaceleraciones (>2.5 m/s²)	96
Impactos severos (>5G)	145
Nº Sprites (>21 Km/h)	63

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:

- DOMINIO DEL PASE
- DOMINIO DEL REGATE
- ÚLTIMO PASE
- VISIÓN DE JUEGO

CARACTERÍSTICAS TÁCTICAS:

- APOYOS
- DESMARQUES
- RITMO DE JUEGO

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS:

- VELOCIDAD EN ESPACIOS CORTOS

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS:

- CREATIVIDAD E IMAGINACIÓN

MEDIAPUNTA: DIRECCIÓN DE LOS PASES (40/52)

EFICACIA EN ACCIONES (44/70) DUELOS (7/12)

EXTREMO

Tiempo (min)	90
Distancia total (m)	10798
Distancia (>10 Km/h)	1385
Distancia (>18 Km/h)	1112
Aceleraciones (>2.5 m/s²)	84
Desaceleraciones (>2.5 m/s²)	98
Impactos severos (>5G)	119
Nº Sprites (>21 Km/h)	54

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:

- REMATE CON CUALQUIER SUPERFICIE
- DESMARQUE
- CONTROL Y TIRO

CARACTERÍSTICAS TÁCTICAS:

- DESMARQUE
- PROFUNDIDAD

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS:

- VELOCIDAD
- AGILIDAD

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS:

- ASÍLUCIA
- MENTALIDAD GANADORA

EXTREMO: DIRECCIÓN DE LOS PASES (28/37)

EFICACIA EN ACCIONES (63/92) DUELOS (11/30)

DELANTERO

Tiempo (min)	90
Distancia total (m)	10492
Distancia (>10 Km/h)	1513
Distancia (>18 Km/h)	1346
Aceleraciones (>2.5 m/s²)	74
Desaceleraciones (>2.5 m/s²)	82
Impactos severos (>5G)	76
Nº Sprites (>21 Km/h)	58

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:

- 1x1 OFENSIVO
- CONDUCCIÓN
- CENTRO
- TIRO
- REMATE

CARACTERÍSTICAS TÁCTICAS:

- AMPLITUD Y PROFUNDIDAD
- DESMARQUE

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS:

- VELOCIDAD
- POTENCIA

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS:

- VALERÍA

DELANTERO: DIRECCIÓN DE LOS PASES (27/39)

EFICACIA EN ACCIONES (45/73) DUELOS (14/32)

02

**OBJETIVOS DE LA
PREPARACIÓN
FÍSICA DE FÚTBOL
EN EDADES
TEMPRANAS.**

Las principales razones que fundamentan la preparación física de fútbol en edades y etapas tempranas son:

- **Salud:** para favorecer un desarrollo más equilibrado del jugador y un crecimiento sano. El entrenamiento consigue optimizar el crecimiento, porque aumenta la densidad mineral ósea y tiene un efecto positivo en el plano hormonal.
- **Prevención de lesiones:** para conseguir que el jugador se proteja contra patologías y, especialmente, a medio y largo plazo, contra patologías cardiometabólicas.
- **Rendimiento:** para mejorar el desarrollo integral del jugador y su evolución deportiva. Se consiguen mejoras importantes, tanto en el rendimiento físico y deportivo, como en el rendimiento mental y académico.
- **Aprendizaje del movimiento:** para aprender a moverse bien con los patrones correctos de movimiento. Es fundamental saber acelerar y frenar, saber empujar o traccionar, saltar y aterrizar, etc. por lo que es esencial que aproveches tu trabajo con niños y jóvenes en edades tempranas para que mecanicen y aprendan dichas técnicas, ya que es muy frecuente encontrarse jugadores adultos que no saben realizar un cambio de dirección correctamente porque nadie se lo ha enseñado previamente.
- **Educación física:** para educar físicamente es preciso concienciar al jugador/a de que su carrera deportiva es corta, y que su longevidad profesional está directamente relacionada con el estado de su cuerpo. En este sentido, es crucial que comprendan que su cuerpo es su herramienta de trabajo y que, por lo tanto, deben cuidarlo y mantenerlo en óptimas condiciones para prolongar su rendimiento.
- **Cultura de entrenamiento:** para crear buenas costumbres de entrenamiento y buenos hábitos de trabajo, el futbolista debe aprender y mejorar individualmente en cada entrenamiento. En el fútbol de formación, cuanto mayor sea el esfuerzo entrenando, mayor será la diversión compitiendo.

● **Jugadores antes que deportistas:** debes adaptar la preparación física a la esencia de este deporte que se centra en formar jugadores más que deportistas, desarrollando no solo su resistencia, fuerza y velocidad, sino también sus habilidades técnicas y tácticas, como el amague, la astucia y otras cualidades determinantes relacionadas con la inteligencia emocional y el entrenamiento mental en el fútbol. Además, debes enseñar a tus futbolistas que nunca deben dejar de correr y, lo más importante, nunca deben dejar de jugar con pasión y entrega. fundamental que utilices un lenguaje sencillo cuando te diriges a niños, adaptándote a su vocabulario, para que puedan comprenderte, llegues a su corazón y generes emociones en ellos.

Para educar físicamente es preciso concienciar al jugador/a de que su carrera deportiva es corta, y que su longevidad profesional está directamente relacionada con el estado de su cuerpo

- Lo importante es **transmitir con pasión** para dejar una huella en los jóvenes deportistas. En el tema de COMUNICACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL, nuestro fundador e ideólogo del curso, Rubén Godoy, te revela varias herramientas relacionadas con este punto, como también la comunicación hacia otras direcciones como directiva y árbitros.

Como entrenador debes saber los beneficios invisibles que favorecen a la mente si tus futbolistas se encuentran en un buen estado de forma. Estos son:

- a) **Liberar las hormonas de la felicidad como dicen los expertos.** Las endorfinas que segrega nuestro cerebro durante y después de realizar ejercicio físico nos inducen a un estado de mayor felicidad y bienestar emocional.
- b) **Aumento de la autoestima;** Un cuerpo más definido se traduce en una mejor autoimagen y por ende en un aumento de la autoestima. La percepción de uno mismo cambia paulatina y conjuntamente con un mejor estado de ánimo suben inevitablemente los niveles de autoestima al aumentar la confianza en nosotros mismos. Muchos sabemos que los jugadores si se encuentran bien físicamente en los entrenamientos y en los partidos su nivel mental e incluso de actitud se eleva. Resultan más atrevidos y al estar más motivados destacan más la capacidad de aprendizaje. Ya que quieren seguir creciendo hacia su objetivo. En conclusión, muestran una mejor conducta social dentro del equipo.
- c) **Aumenta la memoria;** para muchos jóvenes encontrarse bien y desarrollarse físicamente hace aumentar las sustancias químicas del cerebro que previenen la degeneración de las neuronas del hipocampo, área afectada en las demencias. En este sentido, la retención de información, el aprendizaje de vocabulario nuevo sobre conceptos futbolísticos que hasta entonces no habían tratado se verían beneficiado. Es decir, mejora la capacidad de Atención, tan importante mejorar en los niños de nuestra nueva sociedad.
- d) **La importancia del descanso:** El insomnio es el trastorno del sueño más extendido en nuestra sociedad, debido al ritmo de vida, hace que cada vez más personas tengan problemas para poder dormir. Un buen estado físico, al combatir el estrés y aliviar la ansiedad, nos permite conciliar el sueño fácilmente.

En el caso de que un niño no descanse bien y pueda mejorar el estado mental a nivel individual, es enseñarles a descansar con pensamientos positivos. Justo antes de dormir, recomendar pensar en tres cosas por las que son agradecidos. El cuerpo descansa mejor. El descanso a nivel mental es una de las claves para el éxito. Hace poco afirmaba Haaland, cuando le nombraron el mejor jugador de Europa, que su manera de descansar y de dormir ha sido una de las bases fundamentales para conseguir el estado en el que se encuentra.

En resumen, el estado mental resulta más óptimo a la par de que la parte física se desarrolla de una manera más productiva. Por eso la importancia de este tema para los entrenadores que no tienen preparador físico o incluso para los entrenadores que quieren aportar este tema a su Staff de preparación física dentro del fútbol formativo.

03

**PAUTAS
METODOLÓGICAS
EN EL
ENTRENAMIENTO
EN EDADES
TEMPRANAS.**

Para asegurar una formación adecuada en el fútbol de iniciación, es fundamental evitar posibles riesgos y peligros que puedan surgir por errores en nuestra labor como entrenadores o preparadores físicos. Por ello, te proponemos unas pautas metodológicas de preparación física en futbolistas, adaptadas a todas las edades, desde los más jóvenes hasta los adultos.

- **Enseña correctamente la técnica de ejecución.** Incide mucho en cómo se realiza cada ejercicio, sobre todo en etapas tempranas, para evitar posibles lesiones. Una vez que dominan la técnica del ejercicio, pasa al siguiente nivel con cargas externas (añade peso extra al ejercicio, como puede ser un balón medicinal, una barra de sentadilla, discos...).
- **Diseña programas de entrenamiento adecuados y bien adaptados para cada etapa y edades.** Es posible que te haya podido alguna vez el ímpetu por recrear ejercicios que hayas visto en redes sociales o que te haya enviado un compañero de profesión, pero antes debes reflexionar sobre si tu equipo está en la etapa y edad adecuada en la que, no solo el ejercicio le salga bien, sino que además tenga un beneficio para los jugadores y jugadoras.
- **Maneja las diferentes variables en la carga de entrenamiento,** para que cada sesión sea eficaz y segura. Reflexiona sobre cuánto tiempo de descanso debe haber entre ejercicios, cuál es el número ideal de repeticiones, cuál es el volumen adecuado para cada edad, a qué intensidad se debe realizar cada acción, etc. También debes trabajar la carga psicológica de cada tarea, como explica Diego Benito en el tema GESTIÓN DE FRUSTRACIONES EN EL FÚTBOL BASE.
- **Supervisa con precisión y conocimiento cada momento del entrenamiento** para controlar todos los pequeños detalles: número de jugadores, espacios de juego, rotaciones, control de balones, etc.
- **Evita la hiperespecialización** temprana, es decir, diseña entrenamientos lo más variados posible y evita hacer un entrenamiento específico de más de 12 horas semanales, con cargas elevadas y movimientos muy repetidos.
- **Entrena las principales capacidades físicas, como la fuerza, la resistencia y la velocidad** solo cuando los niños y niñas tengan la suficiente madurez, y sean capaces de entender tus consignas y obedecer en cada ejercicio. Con los más pequeños, puedes trabajar estas capacidades con tareas donde se utilice el balón, para que estén en contacto con el juego el mayor tiempo posible.
- **Gestiona los recursos materiales.** En la preparación física de estas edades, es esencial combinar de forma correcta la metodología empleada con el uso de los recursos materiales, especialmente en el entrenamiento de fuerza, que incluye discos, pesas, bandas elásticas, mancuernas, entre otros. Es fundamental comprender que lo importante es entrenar bien, con un material u otro, y que este no es ni bueno ni malo en sí mismo, sino que la clave radica en saber utilizarlo y darle un buen uso.

- **Conoce el método eficaz de entrenamiento.** Tu programa de entrenamiento y todas las tareas que diseñes debes estructurarlas desde el método. La clave del éxito está en la ejecución, el control y la corrección de cada ejercicio que realicen tus jugadores.
- **Considera la alimentación e hidratación de tus futbolistas.** En el tema ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: CUIDANDO CUERPO Y MENTE de Carolina Perea, puedes encontrar distintas pautas de alimentación e hidratación en diferentes tiempos para aplicar en tu equipo y afectar así positivamente al rendimiento de los jugadores.
- **Utiliza el balón** en las tareas que tengan un objetivo más orientado a la preparación física, jugando con el número de jugadores y los comodines, con los espacios empleados, con el tiempo... y evitando las tareas sin balón, como dar vueltas al campo o hacer sprints.

A continuación, pongo a tu disposición una batería de ejercicios que puedes realizar con tus jugadores. Estos ejercicios son ideales tanto para hacerlos antes del entrenamiento, cuando no dispongas de campo, como para realizarlos como ejercicios de recuperación, tras terminar el mismo.

Todos estos ejercicios están planteados para realizarlos con el peso del propio cuerpo, por lo que, en las primeras sesiones, tendrás que incidir mucho en la técnica de movimiento para que lo realicen de manera adecuada.

Recuerda que lo primero que debes hacer es adaptar las tareas a la edad de tus futbolistas. No tiene ningún sentido ni beneficio realizar este tipo de ejercicios en prebenjamines, benjamines e incluso alevines.

PROTOCOLOS DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUALES (VÍDEOS)

CADERA



VER VÍDEO 

FUERZA



VER VÍDEO 

CORE



VER VÍDEO 

RECUPERACIÓN



VER VÍDEO 

04

**¿QUÉ
CARACTERÍSTICAS,
CAPACIDADES Y
CUALIDADES DEBE
TENER UN
PREPARADOR FÍSICO
DE FÚTBOL?**

El factor más importante que debe manejar un entrenador o preparador/a físico es el **factor humano**. El futbolista es una suma de diferentes emociones, por lo que es indispensable **manejar la gestión de la incertidumbre** durante cada entrenamiento, y más aún durante la competición. La relación entre jugador y preparador físico debe ser clara, honesta y muy profesional. Y como responsable de su proceso de mejora, aprendizaje y desarrollo, debes tener claros los siguientes conceptos:

- Educar desde el **esfuerzo**, y evitar las quejas ante las dificultades
- Ante un problema, buena **actitud** y buena cara, y siempre positivismo
- Cuando las cosas no van bien, saber transmitir **confianza**
- Demostrar **humildad** para seguir aprendiendo cada día
- Intentar mejorar a diario trabajando con **pasión**.
- Aumentar la **energía** cuando se consiguen objetivos

Como entrenador o preparador físico debes ser muy consciente de que el proceso de entrenamiento es muy complejo y, por lo tanto, tienes que contar con estrategias de actuación para enfrentarte a impredecibles e infinitos problemas que se generan cada día, tanto en el entrenamiento como en la competición.

¿Qué aspectos debes trabajar como entrenador/a?

- **Control emocional para tomar decisiones**
 - Empatizar y mantener un equilibrio entre la agitación y la calma.
- **Lenguaje no verbal:** una mirada, una sonrisa, gestos, cercanía, etc.
 - Hablar poco, observar mucho
- **Gestión de conflictos**
 - Nunca debes generarlos, pero tampoco evitarlos; y siempre debes saber resolverlos
- **Gestión de soluciones hacia el jugador durante el entrenamiento**
 - Encontrar las respuestas a los problemas que tiene el jugador
- **Reforzar por cumplir objetivos, no resultados**
 - Feedback: trata de ganarte al jugador, no de perderlo para siempre.

El factor más importante que debe manejar un entrenador o preparador/a físico es el factor humano. El futbolista es una suma de diferentes emociones, por lo que es indispensable manejar la gestión de la incertidumbre.

Por último, te presentamos un resumen con ideas sobre las diferentes cualidades que debe tener un entrenador o preparador físico de fútbol, tanto en edades de formación como en el fútbol de alto rendimiento. Ten en cuenta que, en función del entorno y el contexto del futbolista, los técnicos y profesionales que trabajamos a su alrededor, debemos saber adaptarnos a él.

ESFUERZO A mayor esfuerzo, mayor es el éxito	EXIGENCIA Fortalece virtudes y pule defectos	ESTILO El rendimiento está por delante del resultado
PERSUASIÓN El grito sin mensaje solo es ruido	CREDIBILIDAD Gana prestigio y ahorra palabras	PASIÓN Una emoción transmite más que un mensaje
CONFIANZA Ayuda a mostrar todo el talento	SIMPLICIDAD La sencillez es eficacia	ÉXITO Significa no tener que reprochar nada

- Tu principal **objetivo** es estar **por** y **para** el jugador. Debes acompañarle en su proceso de desarrollo y mejora.
- La **planificación** de entrenamientos debe ser muy flexible, ya que te tienes que adaptar ante cualquier circunstancia (falta o lesión de jugadores, falta de material, etc.)
- La **evolución** de cada jugador es impredecible y nunca es lineal
- Transmite **pasión** para que se transforme en energía para el jugador/a
- Crea el mejor escenario de **entrenamiento**, lo más parecido posible a la competición
- Pon en marcha una **cultura de esfuerzo**, a través de buenos hábitos y costumbres de entrenamiento
- Ten buenas ideas y transmítelas de forma **didáctica**

Cuando estés diseñando tareas de entrenamiento colectivas, debes tener en cuenta numerosas variables, porque de ello dependerá que sean efectivas o no para tu equipo. Por ejemplo, si no dispones de porterías pequeñas, todas las tareas que diseñes tendrán que, o bien utilizar las porterías fijas que dispone el campo (fútbol 11 o fútbol 7) y establecer objetivos que no supongan finalización en portería, o bien establecer objetivos del estilo “conquistar una determinada zona con un pase y control” o “conducción para marcar un tanto”.

Este ejemplo es extensible a todas y cada una de las variables que te presento a continuación:

¿QUÉ VARIABLES SE DEBEN MANEJAR PARA EL DISEÑO DE LAS TAREAS COLECTIVAS?				
Nivel del equipo	Mecanismo de percepción	Número de jugadores	Demandas fisiológicas	Componente emocional
Modelo de juego	Mecanismo de decisión	Limitación del número de toques	Volumen, intensidad y densidad de la carga de entrenamiento	Aliento del entrenador
Aspectos técnico-tácticos	Mecanismo de ejecución	Material disponible: balones	Orientación y amplitud del espacio	Capacidades físicas y cualidades mentales

Actualmente, los entrenadores crecen y evolucionan a pasos agigantados y te puedes encontrar desde entrenadores que dibujan en la pizarra las jugadas que se imaginan hasta los que son estrategas y conocen a la perfección la parte ajedrecística del juego y, antes de un partido, estudian y analizan hasta el más mínimo detalle para no dejarse sorprender ante el rival.

Sin embargo, una vez que se inicia el partido, **los futbolistas empezarán a moverse, a improvisar, a desequilibrar, a cansarse, a equivocarse, a distraerse, es decir, empezarán a jugar.** Y el fútbol volverá a ser fútbol.

05

**CÓMO AFRONTAR LA
LESIÓN DESDE UNA
VISIÓN SISTÉMICA.**

El fútbol es un deporte exigente y considerado de contacto, y como tal, **inevitablemente se van a producir lesiones**, de menor y mayor grado.

Una vez que ya existe la lesión, y tras el diagnóstico del equipo médico, el futbolista entra en una etapa de recuperación, que debe ser planificada y entrenada de una manera eficiente.

Lo primero que debe hacer el futbolista es **asumir el duelo**. Será uno de los peores momentos de su vida deportiva ya que no puede hacer aquello que más desea: jugar al fútbol.

A partir de ese momento, **comienza una nueva etapa**, completamente diferente, ya que no podrá disputar partidos, ni concentrarse con el equipo o interactuar directamente con los compañeros en el vestuario. Esta situación puede generar momentos de ansiedad, y el deseo de querer volver lo antes posible puede llevar a tomar **decisiones precipitadas**.

Por esta razón, es muy importante que el niño **acepte la realidad** y sus circunstancias actuales: diagnóstico, planificación y objetivos, recursos materiales y humanos para la recuperación, experiencias anteriores, etc. **Las prisas y las dudas pueden aparecer conjuntamente**. Es comprensible que tanto el deportista como el club o el cuerpo técnico deseen un retorno rápido, pero es fundamental evitar precipitaciones y considerar que una recaída sería el peor escenario posible, porque se puede considerar un fracaso y esto podría afectar a la confianza y autoestima del jugador.

Es comprensible que tanto el deportista como el club o el cuerpo técnico deseen un retorno rápido, pero es fundamental evitar precipitaciones y considerar que una recaída sería el peor escenario posible, porque se puede considerar un fracaso y esto podría afectar a la confianza y autoestima del jugador.

Además, en un entorno de fútbol base en el que **trabajas con niños**, el no curarse completamente de una lesión por querer competir lo antes posible, **puede suponer un lastre** que dentro de unos años **provoque una lesión de mayor gravedad**, o incluso **molestias reiteradas** que le haga abandonar la práctica del fútbol. Por eso, debes **priorizar su salud** por encima de cualquier otra cosa.



Víctor paredes con un trabajo de rehabilitación con un jugador de la primera plantilla del Rayo Vallecano de Madrid.

5.1 FASES DE LA READAPTACIÓN DE UN JUGADOR

Una vez que se ha producido la lesión de un futbolista, comienza su **periodo de rehabilitación y readaptación para tener el alta competitiva** y poder participar de nuevo activamente con su equipo.

En este punto, debes distinguir entre “**cantera baja**” y “**cantera alta**”. Con “**cantera baja**” nos referimos a las primeras etapas de fútbol base, donde el enfoque del preparador/a físico debe ir orientado hacia la **educación física**, es decir, plantear ejercicios sencillos para que los jugadores dominen la técnica y se sientan seguros realizando los mismos, se eduquen en el aspecto físico, etc. Con “**cantera alta**” hacemos referencia a las edades más avanzadas como cadetes o juveniles, donde el enfoque se torna hacia la **preparación física**, es decir, preparar físicamente al futbolista para la competición, llevarle a un contexto de exigencia para que no solo mejore sus condiciones, sino que las potencie y pueda llegar incluso a destacar en las mismas.

Una vez realizada esta distinción, te detallamos las fases de readaptación por las que pasa un futbolista antes de volver a la competición:

1. **Rehabilitación:** es la primera fase tras la lesión y se realizan, especialmente, trabajos de CORE y fuerza de tren superior para que el jugador se mantenga activo. Si la lesión ha provocado una hinchazón local de la zona lesionada, tendrás que esperar hasta que se desinflame para poder pasar a la siguiente fase. En esta primera etapa es interesante realizar trabajo complementario con los fisioterapeutas.
2. **Recuperación funcional:** en esta etapa se comienza a trabajar el cardio en la bicicleta estática o la elíptica para que no tenga demasiado impacto en las articulaciones. Se puede seguir trabajando el miembro superior, pero ya puedes incorporar trabajos de fuerza con los músculos antagonistas. Por ejemplo, si la lesión se ha producido en el isquio, puedes comenzar a trabajar progresivamente el cuádriceps, su músculo antagonista.
3. **Reentrenamiento al esfuerzo:** es una fase donde el futbolista comienza a ver que avanza en su readaptación, ya que empieza a trabajar tareas de fuerza en el campo, de manera individual. Las cargas son progresivas, y es importante que el jugador tenga buenas sensaciones para poder avanzar a las siguientes fases.
4. **Entrenamiento grupal:** en esta última fase el futbolista se incorpora de manera gradual al trabajo grupal. Primero realiza ejercicios en los que no existe oposición (rondos, ruedas de pase, ejercicios de técnica, evoluciones...), y luego se incorpora a tareas colectivas como mantenimientos, juegos de posición, dobles áreas o incluso partidos condicionados, en posiciones exteriores al juego, actuando de comodín. En este punto, debes evitar el contacto físico y una posible recaída. Cuando el futbolista ya está completamente recuperado, se incorpora de manera total al grupo.

5.2 ¿CUÁNDO ESTÁ UN FUTBOLISTA PREPARADO PARA VOLVER A ENTRENAR CON EL GRUPO?

Una vez que el jugador ha pasado por todas las fases, tiene el alta competitiva y ha vuelto a la competición, **debes realizar un seguimiento del caso**, para ver cómo evoluciona las semanas posteriores al proceso de readaptación, y realizar **trabajos de fuerza extra** durante la semana para seguir fortaleciendo y evitar una recaída.

MOMENTO DE LA LESIÓN	FASES DE LA READAPTACIÓN DE UN FUTBOLISTA			VUELTA A LA COMPETICIÓN	
	REHABILITACIÓN		REENTRENAMIENTO AL ESFUERZO		
	Fase Inicial		Fase Intermedia		ENTRENAMIENTO GRUPAL
	Tratamiento médico y fisioterapia	Entrenamiento funcional	Entrenamiento individual		Entrenamiento con el equipo

A continuación, te presento una tabla donde puedes encontrar los esfuerzos, estímulos y gestos técnico-tácticos a emplear en las fases de “**reentrenamiento al esfuerzo**” y “**entrenamiento grupal**”. Como ves, todo sigue una progresión tanto en carga física y mental, como en complejidad.

READAPTACIÓN CAMPO	CONTROL	INCERTIDUMBRE	ESTIMULOS CONDICIONALES	GESTOS TÉCNICOS Y ACCIONES DE JUEGO	ACELERAR/ DECELERACIONES IMPACTOS VELOCIDAD DE CARRERA
CONTROL 	MÁXIMO CONTROL		Propiocepción y estímulos básicos de fuerza	Conducción del balón, cambios de dirección, giros, saltos, aterrizajes; habilidades básicas	Volumen +30' Distancia AV 0 m Acel/Decel +2,5 m/s ² Velocidades 14-18 Km/h
3.1 Readaptación Intermedia					
	CONTROL MODERADO		Estímulos excéntricos de fuerza	Controles y pases, centros, despejes y remates; y habilidades específicas	Volumen +45' Distancia AV +100 m Acel/Decel +3 m/s ² Velocidad Max 18-21 Km/h
3.2 Readaptación Técnica					
	CONTROL > INCERTIDUMBRE		Transferencia de la fuerza en acciones de juego en fatiga	Transiciones, momentos de AT y DF, movimientos específicos	Volumen +60' Distancia AV +200M Acel/Decel +3,5 m/s ² Velocidad Max 21-24 Km/h
3.3 Readaptación Táctica					
INCERTIDUMBRE 	INCERTIDUMBRE MODERADA		Demandas específicas parciales de las acciones grupales de juego	Movimientos y acciones técnicas específicas individuales	Volumen +60' Distancia AV +300M Acel/Decel +4 m/s ² Velocidades 24-28 Km/h
4.1 Entrenamiento Grupal Parcial					
	MÁXIMA INCERTIDUMBRE		Demandas específicas de las acciones grupales de juego		Volumen +75' Distancia AV +400M Acel/Decel +4,5 m/s ² Velocidades +28 Km/h
4.2 Entrenamiento Grupal Total					

5.3. RELACIÓN CON EL JUGADOR

Solo cuando cumpla estos criterios el futbolista estará capacitado para incorporarse al grupo como un miembro más. Lo analizamos desde un enfoque multidisciplinar, siguiendo un plan de actuación a partir del ALTA MÉDICA.

- Criterio 1: completar las fases y subfases del proceso de readaptación. Cumplir los objetivos propuestos a través de los diferentes contenidos utilizados.
- Criterio 2: que el futbolista no tenga dolor **ni ninguna sensación subjetiva limitante** (al correr, al girar, al cambiar de dirección, al saltar y aterrizar, al golpear) y tenga una sensación absoluta de normalidad en todas las acciones.
- Criterio 3: **repetir el mecanismo lesional** en situaciones individuales analíticas y de juego. Es decir, repetir la manera en cómo se produjo la lesión para evitar que vuelva a ocurrirle lo mismo.
- Criterio 4: comparar sus **valores e indicadores de rendimiento** (distancias recorridas, altas velocidades, número de sprints, aceleraciones y frenadas, etc.) previos al momento de la lesión, en caso de que dispongas de dispositivos que puedan ofrecer estos datos. En su defecto, te deberás centrar en tu criterio y considerar si está apto para competir.

Una vez que el médico da el **ALTA DEPORTIVA** y el futbolista regresa al grupo de forma progresiva, debes coordinar con el staff la comunicación entrenador/jugador para conseguir el último objetivo: tener el **ALTA COMPETITIVA** por parte del entrenador.

La relación que mantengas con el jugador durante todo el proceso debe ser honesta, clara, concisa y muy profesional. El factor humano es fundamental, ya que el futbolista es una suma de diferentes emociones y debe gestionar su incertidumbre. Al ser niño, muchas veces no gestiona bien esta situación y debes acompañarle y ayudarle en este camino.

Mantén una actitud positiva en todo momento y hazle ver los progresos que está consiguiendo: escucha, observa, analiza y empatiza con su situación porque habrá ocasiones en las que necesite un empujón emocional.

Mantén una actitud positiva en todo momento y hazle ver los progresos que está consiguiendo: escucha, observa, analiza y empatiza con su situación porque habrá ocasiones en las que necesite un empujón emocional. El tema de Rubén Godoy sobre COMUNICACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL te ayudará a empatizar mejor con el niño o niña del fútbol base.

Tienes que darle ejemplo y mostrarle que va a salir delante de esa situación. Por eso, el **feedback**, la **reflexión** y la **observación** son elementos muy relevantes para que un jugador progrese. La sesión de entrenamiento deberá cumplir algunas condiciones para que se produzca esa mejoría:

- **El deportista debe identificar** claramente el único objetivo de la sesión
- Necesitarás conocer **cómo interpreta cada deportista** lo que quieres entrenar y mejorar
- Tienes que conseguir una **conexión** de la práctica con el entorno social y cultural de los jugadores
- Debe existir un ambiente de **comunicación e interacción** durante la práctica
- Cuanta más comunicaLa fase de rehabilitación es una etapa complicada de gestionar a nivel individual por los futbolistas, y para poder acompañarles de una manera óptima y cercana puedes acudir a las herramientas a nivel individual que te propone Álvaro Sánchez en su tema MOTIVAR PARA GENERAR PASIÓN EN FÚTBOL BASE.



Víctor Paredes junto a Raúl de Tomás en un entrenamiento con el Rayo Vallecano de Madrid.

Algunos tips a la hora de dirigir estas sesiones son:

- **Control emocional para tomar decisiones:** empatiza con el jugador y mantén un equilibrio entre la agitación y la calma.
- **Lenguaje no verbal:** una mirada, una sonrisa, los gestos, etc. a veces dicen mucho más que la palabra hablada.
- **Gestión de conflictos:** nunca se deben generar nuevos conflictos, pero tampoco evitarlos, y siempre debes tratar de resolverlos. Si no sabes cómo gestionar una determinada situación, no tengas miedo en preguntar a los expertos o entrenadores más experimentados de tu club.
- **Correcciones:** diferencia entre la corrección grupal (públicas) e individuales (privada). Para ello debes conocer a cada futbolista, saber cuál acepta/necesita una corrección, y elegir el momento oportuno.
- **Trata de cumplir objetivos, no resultados.** Es una máxima en la que se profundiza en otro tema como GESTIÓN DE EQUIPOS DESDE LA PSICOLOGÍA Y COACHING DEPORTIVO de Federico Acuña.

06

LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO (POR EVIE FÚTBOL).

El descanso es uno de los mejores hábitos que puedes fomentar en los más pequeños. Diversos estudios respaldan la teoría de que **un buen descanso no solo mejora nuestro rendimiento, sino también nuestra actitud ante la vida**. Además, en el tema que nos compete, descansar bien es un **factor clave** en la prevención y rehabilitación de lesiones.

Por ejemplo, un estudio realizado por Iglesia, López, Rosler, Logatt Grabner y Castro (2021), que analizó los hábitos de sueño de 465 estudiantes de entre 6 y 12 años de edad, concluyó que existe una deuda de sueño en todas las edades. El 54,6% no duerme las horas recomendadas, el 83,4% reporta dificultades de sueño y el 48,4% muestra un alto nivel de estrés. Por otro lado, los niños que tienen un patrón de sueño más saludable y menos estrés obtienen un mejor rendimiento académico.

Aquí tienes algunos consejos sobre este tema para puedas dárselos a tus jugadores:

Antes de dormir, deben **evitar el uso de pantallas con mucha luz**. En su lugar, fomenta la lectura, lo cual también apoya otros aspectos de su desarrollo.

El descanso nocturno es esencial para que **el cerebro ordene la información aprendida**. Durante la noche, el cerebro lleva a cabo una especie de poda, eliminando lo que no es esencial. Por lo tanto, es clave transmitir la importancia del buen descanso a tus pequeños futbolistas. Todo lo que aprenden durante la semana será más efectivo si descansan adecuadamente en lugar de pasar la noche jugando videojuegos.

El médico y escritor Mario Alonso Puig reconoce la importancia que tiene el sueño y aconseja evitar consultar dispositivos móviles a partir de las diez o diez y media de la noche. También recomienda **evitar el ejercicio intenso antes de dormir y cenar en exceso** ya que ponemos a funcionar el tubo digestivo y esto roba recursos al cerebro, que necesita trabajar con mayor intensidad durante la noche. Además, afirma que, cuando nos vamos a la cama con un problema, la memoria toma ese problema y lo incorpora. Por ello, recomienda **anotar las preocupaciones en un papel antes de acostarnos** ya que así lanzamos un mensaje al cerebro de que ese problema no es tan grande ni importante.

VER VÍDEO 

El delantero de moda del fútbol europeo, Erling Haaland, tras ser la revelación del Manchester City la pasada temporada 2022-2023, ha sido objeto de análisis y de entrevistas para entender el porqué de su rendimiento. En una de estas entrevistas habló precisamente del valor del descanso y de sus rutinas antes de dormir: *“creo que dormir es lo más importante del mundo. Así que, para dormir bien, uso unas gafas especiales que bloquean la luz azul y apago todas las señales en el dormitorio. Hacer muchas cosas antes de ir a dormir no es bueno, pero hacer cosas pequeñas todos los días durante un período más largo realmente vale la pena”*.

Por último, te animamos a enseñar a tus futbolistas a practicar el ejercicio de gratitud, invitándolos a encontrar algo positivo que haya ocurrido en su día y expresar su agradecimiento por ello. Así terminarán el día con un pensamiento positivo. Pueden decirse, por ejemplo: “hoy me doy la enhorabuena porque, a pesar de los desafíos, he aguantado como una campeona”.

[VER VÍDEO](#)

06

**LAS SIETE CUALIDADES
QUE DEFINEN A
UN ENTRENADOR
O PREPARADOR
FÍSICO DE ÉLITE.**

Es cierto que la mayoría de las personas que os dedicáis al fútbol formativo, ya sea como entrenadores o preparadores físicos, lo hacéis por **vocación**. Sin embargo, en los últimos años, esta situación está cambiando debido a la proliferación de equipos y a sus diversas necesidades. Muchos clubes o escuelas, especialmente en edades tempranas, carecen de un preparador físico, lo que resalta la importancia de que los entrenadores tengáis conocimientos sobre las habilidades más importantes de esta disciplina.

Como entrenador/a debes contar con estas características para hacer bien tu trabajo y convertirte en un líder de éxito:



Víctor Paredes durante un proceso de readaptación de lesiones en el primer equipo del Rayo Vallecano de Madrid.

- **PASIÓN:** siente lo que haces, con énfasis.
- **ESPERANZA:** ten metas atractivas y objetivos alcanzables para crear ilusión y optimismo y sé siempre positivo.
- **ESTILO:** no discutas el resultado y no ocultes la realidad. El estilo va por delante, porque es lo que te hace diferente. Quien no es diferente, es invisible.
- **INTUICIÓN:** ten capacidad para comprender una situación de manera instantánea. Esto es algo que se puede entrenar. Es la velocidad punta de la inteligencia.
- **PALABRA-COMUNICACIÓN:** debate ideas y evita silencios. El emisor es breve y concreto; el receptor: sabe escuchar.
- **TIEMPO:** el antes solo te sirve para el recuerdo; cuando no, para el olvido. El fútbol es después y, sobre todo, es ahora.
- **TALENTO:** habla de tu vocación, explícala con una sola virtud e indica cuál es tu papel en el mundo. El talento necesita libertad, energía, exigencia y muchísima confianza.

En todos los temas de EVIE Fútbol podrás ahondar en estas características, ya que cada una pertenece a una rama distinta de cada tema ofrecido por EVIE Fútbol.

07

CONCLUSIONES.

En las últimas décadas se ha producido un incremento exponencial en la relevancia del componente físico en la práctica del fútbol. Los profesionales que nos dedicamos a ello desde hace tiempo siempre le hemos imprimido la importancia que merece, pero es cierto que en el fútbol moderno disponemos de más recursos y más conciencia para potenciar nuestro trabajo. Si nos alejamos del fútbol profesional, y también del fútbol de alto rendimiento, y atendemos al tema que nos ocupa, el fútbol base, no es necesario utilizar una gran cantidad de recursos, ni disponer de demasiado tiempo para trabajar el aspecto físico.

Simplemente debes, en primer lugar, reflexionar sobre los niños que tienes a tu cargo y saber que estás formando parte, no solo de su desarrollo técnico-táctico, emocional y vital, sino también de su desarrollo y bienestar físico. Tienes por delante una maravillosa oportunidad para corregir y enfocar ciertos aspectos de los niños y niñas como la coordinación, la técnica básica de movimiento y cualquier otro aspecto físico, en un momento en el que están aprendiendo y todo es más sencillo corregir. Más adelante, cuando tus jugadores tengan más edad, será mucho más complicado reeducar al deportista en gestos y movimientos ligados al fútbol.

En segundo lugar, tu objetivo con los niños no es que sean los más rápidos, los más fuertes y los que más resistencia tengan en su categoría, sino que debes acompañarles en el proceso que vive cada uno de ellos de manera diferente. Aquí entra en juego la madurez física de cada uno. A unos les llegará antes que a otros...

En tercer lugar, si dispones en tu cuerpo técnico de una figura como la del preparador físico, puedes aplicar los conocimientos aprendidos en este tema como las características de cada posición, los diferentes ítems para diseñar un entrenamiento, las distintas fases de readaptación de un futbolista, etc. para entrenar a tu equipo con un orden, una estructura y una lógica digna de un profesional.

En caso de que no tengas esta figura en tu cuerpo técnico y tengas que hacerlo tú mismo, no te preocupes. Si por algo se caracteriza el fútbol base es por generar continuos contextos de aprendizaje, y al aplicar los conceptos de este tema vas a poder elevar los entrenamientos a otro nivel.

Te animo personalmente, como profesional de la preparación física que está en contacto constante con futbolistas lesionados, que no te olvides de ellos hasta que vuelven a tener el alta competitiva. Están pasando por un momento muy difícil, y es precisamente cuando necesitan el apoyo emocional de sus compañeros y entrenadores. Habla con ellos antes o después de algún entrenamiento, estate pendiente de su evolución, invítales a que estén a tu lado durante algún ejercicio del entrenamiento, aunque solo sea para comentar alguna jugada... que se sigan sintiendo parte del equipo. Así, una vez se recuperen, van a volver a jugar con mucho mejor ánimo que antes.

Aprovecha y disfruta del fútbol base. Los niños son el futuro y, aunque la gran mayoría, no va a llegar a ser futbolista profesional, siempre guardarán un recuerdo de la temporada que estuvieron contigo. En tu mano está hacer que este sea positivo y que recuerden toda la vida cómo les hiciste sentir. ¡Eso no tiene precio!

08

BIBLIOGRAFÍA.



- Calderón, G. P., Paredes-Hernández, V., Sánchez-Sánchez, J., García-Unanue, J., & Gallardo, L. (2018). Effect of the Fatigue on the Physical Performance in Different Small-Sided Games in Elite Football Players. *Journal of strength and conditioning research*.
- García C; Peinado AB; Paredes V; Alvero JR. (2015). Efficacy of different recovery strategies in elite football players. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte*.
- Heredia Macías, C; Paredes Hernández, V and Fernández-Seguín, LM (2022). Incidencia de lesiones deportivas en futbol base durante una temporada, *Fisioterapia*, <https://doi.org/10.1016/j.ft.2022.06.005>
- Iglesia, F., López, M., Rosler, R., Logatt Grabner, C., & Castro, M. (2021). Sueño y Estrés: su relación con el rendimiento académico en niños. *Revista Innovación Digital y desarrollo sostenible – IDS*, 2 (1), 9-16. <https://www.canvis.es/es/beneficios-del-deporte-para-la-salud-mental-y-emocional/>
- Moreno-Perez, V; Paredes, V; Pastor, D; Nevado, F; Jos, S; Del Coso, J; Mendez-Villanueva, A (2021). Under-exposure to official matches is associated with muscle injury incidence in professional footballers. *Biol Sport*. 2021;38(4):563–571
- Paredes Hernández, V.; Martos Varela, S. y Romero Moraleda, B. (2011). Propuesta de readaptación para la rotura del ligamento cruzado anterior en fútbol. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 11 (43) pp. 573-591
- Ramos-Álvarez, J., Jiménez-Borrero, F., Paredes-Hernández, V., Gallardo, J., & Romero-Moraleda, B. (2021). Esfuerzos de alta intensidad durante la competición en el fútbol profesional. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte*, 21(81), 131–141.
- Rey E; Domínguez A; Porcel D; Paredes V; Barcala R; Abelairas C. (2016) Effects of a 10 week nordic hamstring exercise and russian belt training on posterior lower limb muscle strength elite junior soccer player. *J Strength Con research*.
- Rodríguez Peleteiro, M. (2023, 31 agosto). *Haaland: sus extraños trucos para dormir bien*. *Diario AS*. [<https://as.com/tikitakas/haaland-sus-extranos-trucos-para-dormir-bien-n/>]
- Serrano, C., Paredes-Hernández, V., Sánchez-Sánchez, J., Gallardo-Pérez, J., Da Silva, R., Porcel, D., & Gallardo, L. (2019). The team's influence on physical and technical demands of elite goalkeepers in LaLiga: a longitudinal study in professional soccer. *Research in Sports Medicine*, 27(4), 424-438.



07

**BIOGRAFÍA
DEL AUTOR.**



EVIE Fútbol

VÍCTOR

PAREDES HERNÁNDEZ



Preparador físico de fútbol, especialista en la prevención y readaptación de lesiones. Los equipos en los que ha trabajado son el Rayo Vallecano de Madrid (2001-2005, y 2006-2018), CF Fuenlabrada (2005/06), y desde 2018, pertenece a la Cantera del Real Madrid como preparador físico en la readaptación de lesiones.

Es Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CCAFD), en (2003, INEF-UPM), y Doctor en CCAFD (UAM 2009). Tiene un Sexenio de investigación y está acreditado por ANECA (2018).

Es profesor en la Universidad Camilo José Cela, en los Grados de CCAFD y de Fisioterapia; y en los Master de Readaptación deportiva y Entrenamiento de Fuerza Neuromuscular. Además, es Codirector en el Máster de Entrenamiento y Nutrición en la Escuela Universitaria Real Madrid Universidad Europea.

Ha trabajado con entrenadores como Gregorio Manzano, Fernando Vázquez, Julen Lopetegui, Carlos Mandía, Gustavo Benítez, Jorge D´Alessandro, Antonio Iriondo, Emilio Ferreras, Pepe Mel, José Ramón Sandoval, Paco Jémez, Rubén Baraja, Michel, Santiago Solari, Manolo Díaz y Raúl González Blanco.

1

COMUNICACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL.

2

MOTIVAR PARA GENERAR PASIÓN EN FÚTBOL BASE.

3

GESTIÓN DE FRUSTRACIONES EN EL FÚTBOL BASE.

4

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y VALORES PARA FÚTBOL BASE.

5

CLAVES PARA GESTIONAR TU PSICOLOGÍA COMO ENTRENADOR.

6

GESTIÓN DE EQUIPOS DESDE LA PSICOLOGÍA Y COACHING DEPORTIVO.

7

ENTRENAMIENTO MENTAL Y NEUROCIENCIA.

8

COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA EL ENTRENADOR.

9

GESTIÓN EMOCIONAL EN MOMENTOS CLAVES DE UN PARTIDO.

10

GESTIÓN DE PADRES.

11

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO DEL NIÑO DE FÚTBOL BASE.

12

PERFILES SOCIOLÓGICOS DENTRO DEL VESTUARIO.

13

**NUEVOS HÁBITOS PARA EL ENTRENADOR DESDE LA
PREPARACIÓN FÍSICA.**

14

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: CUIDANDO CUERPO Y MENTE.

TEMARIO CURSO



EVIEFútbol

www.eviefutbol.com