



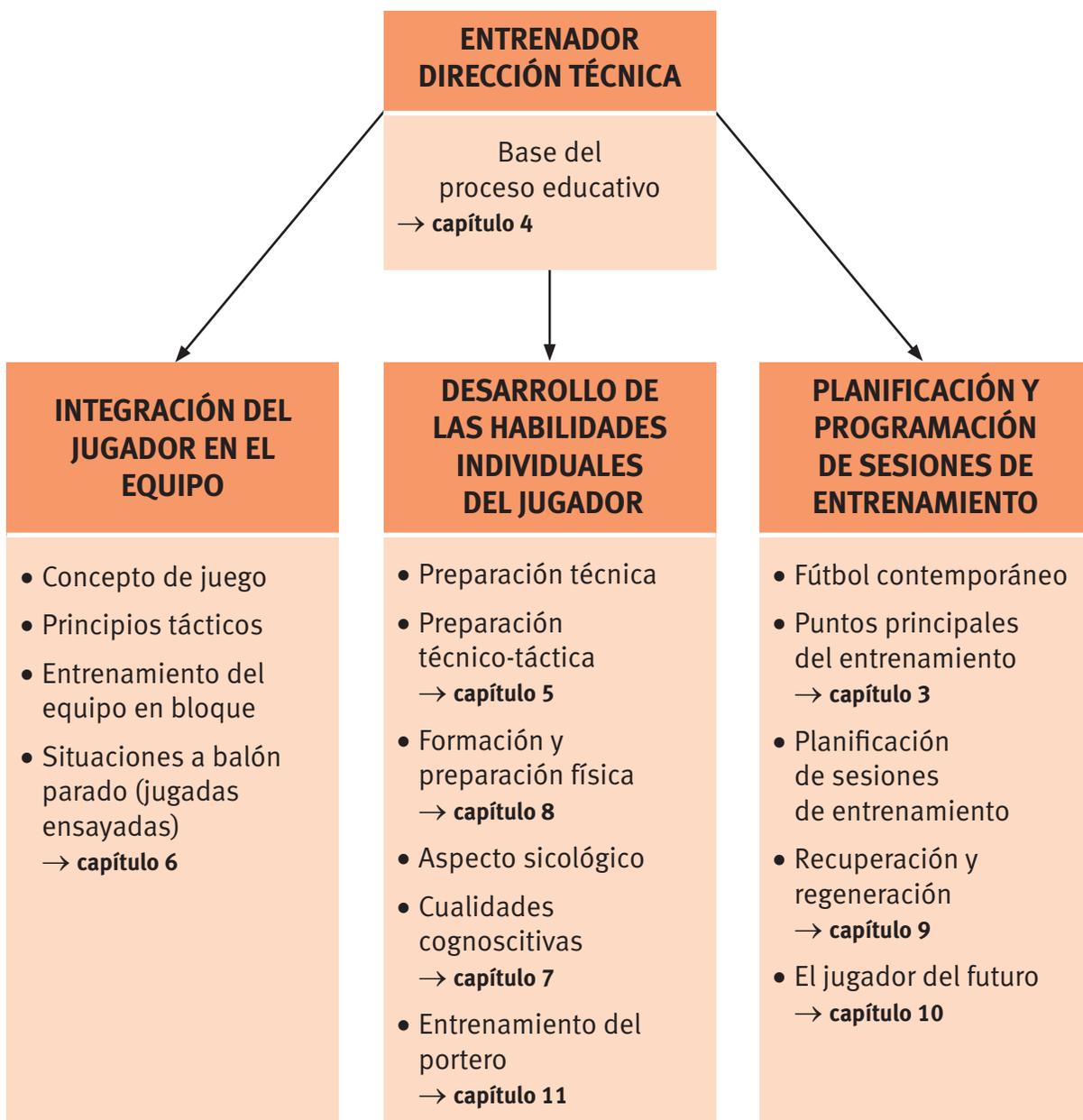
2

Programas de desarrollo técnico

- | | |
|---|----------|
| 1. Introducción al programa técnico de la FIFA | 1 |
| 2. La base y los puntos principales del programa técnico | 2 |

1. Introducción al programa técnico de la FIFA

Los puntos principales del programa técnico de la FIFA: la formación y el aprendizaje de jóvenes futbolistas



2. La base y los puntos principales del programa técnico

El concepto del programa de desarrollo técnico de la FIFA de los últimos años estuvo orientado hacia la promoción del fútbol, la estandarización de la formación de jugadores, sin olvidar la capacitación y el perfeccionamiento de los cuadros técnicos.

Si bien resulta difícil establecer un camino preciso con la formación futbolística que satisfaga tanto a las asociaciones de las diferentes confederaciones como a los participantes, los programas técnicos de la FIFA han tenido siempre un gran éxito. En efecto, constituyeron la base de resultados acreditados de algunas selecciones nacionales en competiciones internacionales, particularmente en la categoría de juveniles en Asia y África.

Puesto que es evidente que la FIFA deba proseguir su concepto del desarrollo del fútbol –incluso si se aportan ciertas modificaciones, a fin de abarcar más ampliamente todos los sectores del fútbol contemporáneo–, es lógico mantener un programa técnico que responda a las exigencias del fútbol moderno y a los deseos de las asociaciones nacionales en materia de formación, así como de los entrenadores, cuya función es cada vez más importante.

Basándose en los últimos informes de la FIFA relativos a sus competiciones internacionales, y en las recomendaciones de técnicos y entrenadores reconocidos de diferentes confederaciones, se ha llegado a la conclusión de que el fútbol puede mejorar aún: en el aspecto de la técnica en el juego y en las habilidades individuales del jugador, no sólo a nivel de la calidad de su rendimiento, sino igualmente a nivel mental y de su personalidad.

Dicho incremento requiere, por lo tanto, un mejor desarrollo de los jóvenes futbolistas, basado sobre una verdadera filosofía de formación, con programas y métodos más adaptados a la edad de los jugadores y a su nivel de desarrollo.

Por lo tanto, el fútbol debe asumir la educación de los jóvenes y convertirse en una “Escuela de la Vida”, como dijera el Presidente de la FIFA Joseph S. Blatter.

Ahora que numerosos países, en todas las confederaciones de la FIFA, buscan soluciones para lograr que el fútbol progrese y asignan los recursos necesarios para ofrecer estructuras de entrenamiento y cuadros de entrenadores más aptos, opinamos que debemos orientar el programa técnico de los próximos años hacia la educación y la formación de base de jóvenes futbolistas, a fin de ofrecerles una mejor preparación para el fútbol del mañana.

La formación continuada de los entrenadores

La realización de un programa destinado a jóvenes futbolistas no puede concebirse sin una dirección técnica y una enseñanza de calidad, lo cual exige, a su vez, entrenadores de calidad.

Por más que los cursos de la FIFA de los últimos años hayan permitido instruir y perfeccionar a miles de entrenadores, consideramos que la ciencia de la dirección técnica, con sus nociones físicas, pedagógicas y psicológicas, no debe cesar de progresar ni de innovar. Más aún, de cara a la evolución actual del fútbol y ante las exigencias cada vez más elevadas de los jugadores, es imperativo que los entrenadores y educadores de hoy día, -los verdaderos “arquitectos” de la preparación individual y colectiva de los jugadores- puedan estar mejor “armados” para afrontar todas las exigencias de su trabajo. A fin de lograrlo, es nuestra intención proponerles el presente programa técnico.

Concebido metodológicamente desde un enfoque progresivo óptimamente establecido para favorecer la preparación de jóvenes futbolistas, el presente programa técnico puede convenir igualmente a los entrenadores de equipos de élite.

—→ No obstante la utilización de una terminología adaptada a futbolistas masculinos, el programa técnico vale igualmente para entrenadores y entrenadoras de equipos femeninos.

El programa de los cursos

Como en el pasado, el programa de cursos ha sido concebido de forma flexible, pudiendo los instructores elegir los temas elaborados por la FIFA en virtud de las necesidades de las asociaciones nacionales, y del nivel de los participantes.

La organización del programa de cursos y la elección de su contenido se adaptan igualmente a las exigencias de los países concernidos. Para este fin, se les solicitará dar a conocer los puntos principales del curso deseado y sus objetivos. De acuerdo con los organizadores del curso, los instructores de la FIFA involucrados en el programa establecerán la planificación y el itinerario del curso con actividades complementarias, solicitadas por las asociaciones, y especificando su duración.

Los programas de cursos y de capacitación que se presentan a continuación sirven de ejemplo y de referencia para la organización de cursillos de capacitación y de formación.

La elección de los participantes queda al libre criterio de las asociaciones nacionales, dependiendo de los objetivos del curso de capacitación, de su nivel, y de sus participantes.

La FIFA se reserva el derecho de solicitar la lista y el currículum de los participantes. Los instructores de la FIFA que impartan los cursos pueden exigir pruebas de admisión antes del inicio del curso, en caso de que lo juzguen necesario. La asociación nacional organizadora puede solicitar igualmente la evaluación de los participantes al término de un curso de capacitación de entrenadores. Dicha solicitud deberá enviarse a la FIFA como mínimo tres semanas antes del inicio del curso. El enfoque metodológico del programa de capacitación del presente Manual de Dirección Técnica, podrá utilizarse también por las asociaciones nacionales internamente en cursos de formación para sus propios técnicos, incluso en los clubes que deseen adquirir un concepto de formación y desarrollo.

El Manual de Dirección Técnica (FIFA Coaching)

Para responder a los deseos de las asociaciones nacionales, particularmente de los participantes en los cursos, se utilizará como base de enseñanza el nuevo Manual de Dirección Técnica de la FIFA. Una vez finalizado el curso, el manual beneficiará a los entrenadores con informaciones metodológicas y con material de entrenamiento a los cuales podrán referirse regularmente. El contenido práctico de los cursos está siempre vinculado con la parte teórica de la enseñanza en el capítulo correspondiente del manual.

El sistema de archivador permitirá a los participantes completar los temas tratados en los cursos con sus notas personales o con otros documentos de referencia.

Debido a la gran diferencia que existe entre un continente y otro, incluso entre ciertos países en cuestión de formación de jóvenes futbolistas, la FIFA está convencida de que una colaboración constante con las asociaciones nacionales, aunada al intercambio de opinión entre los entrenadores, permitirá mejorar la formación de los jóvenes e incrementar aún más el nivel del fútbol en el mundo.

El contenido de los cursos: gráfico 1

El curso en la fase de la formación previa (12-15 años de edad): gráfico 2

El curso en la fase de la formación (16-19 años de edad): gráfico 3

Contenido del curso

Gráfico 1: Programa técnico – curso para entrenadores

Introducción Fútbol moderno	Entrenador/ Dirección técnica	Técnica	Técnica y táctica	Concepto de juego Táctica	Preparación física Planificación	Aspecto psicológico y personalizado
<p>TEORÍA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fútbol contemporáneo • Formación futura • Fútbol nacional • Centro de formación (Academia) 	<p>TEORÍA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrenador/ Dirección técnica <ul style="list-style-type: none"> – personalidad – función • Entrenador/Dirección técnica <ul style="list-style-type: none"> – partido – entrenamiento • Entrenador-educador • Dirección técnica del equipo 	<p>TEORÍA</p> <ul style="list-style-type: none"> • La técnica <ul style="list-style-type: none"> – puntos básicos – coordinación • Entrenamiento <ul style="list-style-type: none"> – metodológico – dirección técnica 	<p>TEORÍA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principios de juego <ul style="list-style-type: none"> – análisis y explicación • Juego ofensivo <ul style="list-style-type: none"> – ataques • Juego defensivo <ul style="list-style-type: none"> – marcación en zona – pressing – otros • Entrenamiento <ul style="list-style-type: none"> – metodología – dirección técnica 	<p>TEORÍA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concepto de juego <ul style="list-style-type: none"> – sistema – organización • Principios tácticos • Situaciones a balón parado • Otros <ul style="list-style-type: none"> – según el curso 	<p>TEORÍA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparación física <ul style="list-style-type: none"> – los factores del rendimiento • Métodos de entrenamiento • Planificación de sesiones de entrenamiento <ul style="list-style-type: none"> – preparación – competición • Recuperación/ Regeneración 	<p>TEORÍA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actitudes mentales • Cualidades cognoscitivas • El jugador y su personalidad <ul style="list-style-type: none"> – ¿Cómo formarla? • Deportividad (fair play) • Reglas de Juego y arbitraje • Dopaje • Diversos
<p>→ Por seminarios/ discusiones</p> <p>→ Soporte didáctico por retroproyector</p> <p>→ Participación de la asociación nacional</p>	<p>PRÁCTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sesión modelo de entrenamiento <ul style="list-style-type: none"> – dirección – dirección técnica • Aplicación metodológica con los participantes <ul style="list-style-type: none"> → Colocar a los participantes en una situación activa – dirección – observación 	<p>PRÁCTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sesión modelo técnica <ul style="list-style-type: none"> – coordinación – puntos básicos → por estaciones → por circuito técnico → con ejercicios - juegos • Entrenamiento <ul style="list-style-type: none"> – driblear + rematar – pasar + controlar – juego de cabeza – duelo 1:1 → a elección del instructor • Juegos técnicos <ul style="list-style-type: none"> → terrenos reducidos • Entrenamiento del portero 	<p>PRÁCTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque <ul style="list-style-type: none"> • juego armado • Ataque rápido • Contraataque Juegos de conclusión Defensa <ul style="list-style-type: none"> • de 1:1 a 4:4 – en zona – por bloques • de 4:4 a 8:8 – por bloques – pressing Juegos <ul style="list-style-type: none"> • ataque - defensa 	<p>PRÁCTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento de todo el equipo <ul style="list-style-type: none"> 11:1/11:6/11:11 – énfasis sobre el ataque y la defensa – organización y ocupación del terreno de juego • Sesión modelo con el equipo en bloque <ul style="list-style-type: none"> • según el sistema y el concepto de juego • Situaciones a balón parado • Partido de evaluación <ul style="list-style-type: none"> → con tareas de observación 	<p>PRÁCTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento con énfasis físico <ul style="list-style-type: none"> – resistencia (aerobia-anaerobia) – fuerza general y específica – velocidad • Modelo de una sesión física <ul style="list-style-type: none"> • Fuerza específica en los jóvenes → según su nivel • Sesión de recuperación <ul style="list-style-type: none"> – agilidad 	<p>PRÁCTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento específico <ul style="list-style-type: none"> – para la mente – para la cognición → Ejemplos prácticos

Curso – fase de formación previa (12 a 15 años)

Gráfico 2: Programa técnico – entrenador

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
<ul style="list-style-type: none"> ORGANIZACIÓN DEL CURSO RECEPCIÓN DE LOS PARTICIPANTES INAUGURACIÓN DEL CURSO 	<p>TEORÍA ENTRENADOR-EDUCADOR</p> <ul style="list-style-type: none"> Dirección técnica del partido/del entrenamiento <p>PRÁCTICA SESIÓN MODELO</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejemplo de una sesión de entrenamiento – metodología de una sesión de entrenamiento 	<p>TEORÍA TÉCNICO/TÁCTICA (TE/TA)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque Defensa <p>PRÁCTICA TE/TA – 1:1</p> <ul style="list-style-type: none"> Ataque/Defensa – dribbling y finta – marcación, carga 	<p>TEORÍA TÁCTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> Principios del juego Análisis del juego <p>PRÁCTICA TA/TE – 2:2/4:4</p> <ul style="list-style-type: none"> Defensa (en zona) Principios tácticos 	<p>TEORÍA PREPARACIÓN FÍSICA (PF)</p> <ul style="list-style-type: none"> Factores de rendimiento <p>PRÁCTICA SESIÓN FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> Fuerza Resistencia 	<p>TEORÍA PLANIFICACIÓN DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> Período de preparación Período de competición <p>PRÁCTICA TE/TA/PF</p> <p>ATAQUE RÁPIDO</p> <ul style="list-style-type: none"> Velocidad Remate a la portería 	<p>TEORÍA EDUCACIÓN DE JÓVENES</p> <p>→ Tareas para los participantes (preparación de una sesión de entrenamiento)</p> <p>PRÁCTICA EQUIPO EN BLOQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> Entrenamiento con el equipo (11:1/11:5) (9:3)/9:6) <p>PARTIDO – 9:9/11:11</p>	<p>TEORÍA/PRÁCTICA ENTRENAMIENTO DEL PORTERO</p> <ul style="list-style-type: none"> Específico/individual Con el equipo
<p>TEORÍA FÚTBOL MODERNO</p> <ul style="list-style-type: none"> Análisis del juego Puntos esenciales y objetivos del aprendizaje <p>PRÁCTICA PARTIDO JUVENIL</p> <ul style="list-style-type: none"> Observación <p>→ Equipo juvenil (sub-13/sub-14)</p>	<p>TEORÍA ENTRENAMIENTO DE JÓVENES</p> <ul style="list-style-type: none"> Metodología <p>PRÁCTICA ENTRENAMIENTO TÉCNICO</p> <ul style="list-style-type: none"> Coordinación Habilidades técnicas básicas <p>JUEGOS TÉCNICOS</p> <p>FLEXIBILIDAD</p>	<p>TEORÍA COORDINACIÓN Y TÉCNICA</p> <p>PRÁCTICA TE/TA</p> <ul style="list-style-type: none"> Pases Desmarcación Ocupación de zonas <p>JUEGOS DE APLICACIÓN DE LA TEORÍA</p>	<p>TEORÍA PREPARACIÓN MENTAL Y CUALIDADES COGNOSCITIVAS</p> <p>PRÁCTICA TE/TA – 3:3/4:4</p> <ul style="list-style-type: none"> Juego ofensivo – coordinación – remate a la portería <p>JUEGO EN TERRENO REDUCIDO</p> <p>JUEGO COGNOSCITIVO</p>	<p>ORGANIZACIÓN DE UN TORNEO CON JÓVENES</p> <p>Niños de la Aldea Infantil SOS</p>	<p>PRÁCTICA SESIÓN ESPECÍFICA INDIVIDUAL</p> <p><i>Objetivos:</i> Enfoque técnico + mental (según el instructor)</p> <p>JUEGO LIBRE (partido interno)</p>	<p>PRÁCTICA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> Dirigido por los participantes a) Equipo sub-13 b) Equipo sub-15 (2 x 1 hora) (sesión completa) 	<p>EVALUACIÓN DEL CURSO</p> <p>CEREMONIA DE CLAUSURA</p>
EVALUACIÓN DEL PARTIDO		FÚTBOL INTERNACIONAL JUVENIL (vídeo)		POSIBLE SEMINARIO (tema libre)		ARBITRAJE	

Curso – fase de formación (16 a 19 años)

Gráfico 3: Programa técnico – entrenador

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
<p>ORGANIZACIÓN DEL CURSO</p> <p>RECEPCIÓN DE LOS PARTICIPANTES</p> <p>INAUGURACIÓN DEL CURSO</p>	<p>TEORÍA ENTRENADOR/DIRECCIÓN TÉCNICA</p> <ul style="list-style-type: none"> Dirección técnica de una sesión de entrenamiento <p>PRÁCTICA SESIÓN MODELO</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejemplo de una sesión de entrenamiento – metodología de una sesión de entrenamiento 	<p>TEORÍA ENTRENAMIENTO TÉCNICO/TÁCTICO</p> <ul style="list-style-type: none"> Principios del juego <p>PRÁCTICA TE/TA</p> <ul style="list-style-type: none"> Duelo 1:1/2:2 Dribbling y tiro Cargar/encimar 	<p>TEORÍA JUEGO OFENSIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> Ataques <p>PRÁCTICA TE/TA</p> <ul style="list-style-type: none"> Pases/uno-dos Ataque rápido Contraataque 	<p>TEORÍA PREPARACIÓN FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> Resistencia (aerobia-anaerobia) <p>PRÁCTICA SESIÓN FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> Coordinación Resistencia (separada e integrada) 	<p>TEORÍA PREPARACIÓN FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> Fuerza Velocidad <p>PRÁCTICA SESIÓN FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> Fuerza – fortalecimiento muscular multifuncional Velocidad (separada e integrada) 	<p>TEORÍA ASPECTO PSICOLÓGICO Y MENTAL</p> <p>PRÁCTICA PREPARACIÓN MENTAL</p> <ul style="list-style-type: none"> Cualidades cognitivas (sentido táctico) TE/TA 	<p>PRÁCTICA SESIÓN DE EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> Entrenamiento organizado y dirigido por los participantes <p>→ Equipos juveniles (sub-18)</p>
<p>TEORÍA FÚTBOL MODERNO</p> <ul style="list-style-type: none"> Análisis de vídeo Sistemas de juego Orientación sobre el futuro <p>PRÁCTICA PARTIDO JUVENIL</p> <ul style="list-style-type: none"> Tareas de observación Dirección técnica <p>→ Equipo juvenil (sub-17/sub-18)</p>	<p>TEORÍA EL JUGADOR</p> <ul style="list-style-type: none"> Formación y entrenamiento <p>PRÁCTICA SESIÓN TÉCNICA</p> <ul style="list-style-type: none"> Coordinación Técnica de base Control + pase <p>JUEGOS TÉCNICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Pase 	<p>TEORÍA JUEGO DEFENSIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> Marcación en zona <p>PRÁCTICA TA/TE</p> <ul style="list-style-type: none"> En zona Pressing 4:4/6:6 <p>EJERCICIOS Y JUEGOS DE APLICACIÓN DE LA TEORÍA</p>	<p>TEORÍA ENTRENADOR-EDUCADOR</p> <ul style="list-style-type: none"> Dirección técnica del partido <p>PRÁCTICA TE/TA</p> <ul style="list-style-type: none"> Centro + empalme (definición) Juego armado Ataques por los flancos <p>JUEGOS DE APLICACIÓN</p>	<p>JUEGOS DE RESISTENCIA</p> <p>JUEGOS DE APLICACIÓN</p>	<p>JUEGOS DE RESISTENCIA</p> <p>JUEGOS DE APLICACIÓN</p>	<p>JUEGOS DE CONCLUSIÓN (terreno reducido)</p> <p>JUEGOS DE APLICACIÓN</p>	<p>EVALUACIÓN DE LA SESIÓN</p> <p>EVALUACIÓN DEL CURSO</p> <p>CEREMONIA DE CLAUSURA</p>
				<p>OTRAS ACTIVIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> Organización de actividades culturales y deportivas con los participantes <p>Niños de Aldeas Infantiles SOS</p> <p>OBSERVACIÓN DE UN PARTIDO</p>	<p>CONCEPTO DEL JUEGO</p> <ul style="list-style-type: none"> Equipo en bloque <p>TEORÍA ENTRENAMIENTO DEL EQUIPO EN BLOQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> Juego ofensivo (11:4/11:6) Juego defensivo (6:8/7:11) <p>PARTIDO – 11:11</p>	<p>PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> Programa anual Programa semanal <p>→ Hacer trabajar a los participantes en ello</p> <p>PRÁCTICA ENTRENAMIENTO DEL PORTERO</p> <ul style="list-style-type: none"> Específico/individual En situación de partido real 	
				<p>SITUACIÓN DEL FÚTBOL NACIONAL</p> <p>ARBITRAJE</p>		<p>SEMINARIO (preparación de una sesión de entrenamiento)</p>	