

Clase 1 – Parte 1

La figura del entrenador

Tras este curso, seréis entrenadores y, sin tener ninguna importancia lo que habéis sido antes, como entrenadores tendréis una responsabilidad. Lo más probable es que seáis entrenadores de equipos infantiles, de niños pequeños, y para ellos seréis una figura importante. Os mirarán y os tomarán como ejemplo. Además, tenéis la responsabilidad de educarlos como futbolistas y como amantes del deporte.

Les tendréis que explicar o enseñar cómo se comporta uno cuando gana, cómo se comporta uno cuando pierde, cómo se comporta uno cuando va a entrenar, cómo se comporta uno cuando sufre una injusticia y cómo se comporta uno en el día a día (por ejemplo, saludando al llegar y al marcharse de la sesión).

Nos empezaremos enfocando en la figura del entrenador educador de personas y después en la figura del entrenador educador de fútbol. Creemos que educar en fútbol es también muy importante; no nos podemos quedar solo con enseñarles a ser buenos deportistas. También tenemos que enseñarles fútbol, ya que por eso han decidido practicar este deporte y no han optado por handbol, hockey, baloncesto, atletismo o tenis.

El entrenador en valores

Como valores principales, podemos destacar:

- El esfuerzo por delante de los resultados.
- El esfuerzo por delante del talento.
- El respeto por los compañeros, por el equipo rival, por el árbitro y por la gente que pueda estar mirando, los espectadores.

Es muy importante dar ejemplo en este aspecto. Normalmente, los niños son malos escuchando, pero muy buenos imitando.

Enseñar, y primero entender, que lo importante a esta edad es el aprendizaje y no el resultado. Podríamos debatir si esto es cierto siempre en la vida, pero eso sería una discusión más profunda. Lo que es obvio es que en edades tempranas lo importante es el aprendizaje, no el resultado.

Hemos de ser capaces de separar resultado y aprendizaje. Aprenderemos más adelante cómo hacerlo.

Como veremos más adelante, trabajaremos diferentes aspectos del juego cada semana. Por tanto, para nosotros la competición será una parte más en la educación y en el aprendizaje.

El entrenador en hábitos

Como entrenadores, deberemos inculcar o enseñar hábitos que son comunes en muchas prácticas deportivas, especialmente de equipo, pero también en algunas que no son de equipo. Estos hábitos serán extrapolables también a otras áreas de la vida de los deportistas.

Nos referimos a estos hábitos como:

La puntualidad: Como entrenadores, siempre tenemos que llegar los primeros a las convocatorias, tanto de entrenamiento como de partidos. Eso nos permitirá exigir lo mismo a nuestros jugadores y crear una dinámica de trabajo positiva que nos ayudará a optimizar el tiempo de entrenamiento.

En entrenamientos: No es suficiente con llegar a la hora del entrenamiento. Hay que llegar con antelación para preparar todo el material necesario para la sesión (balones, petos, conos, etc.).

En partidos: Aunque podamos disponer de personas que nos ayuden (segundo entrenador, delegado, etc.), como primer entrenador, debemos tener previsto todo el material necesario para los partidos: balones para calentar, petos, fichas de los jugadores, ropa del partido, botiquín, botellas de agua, etc.

Diapositiva 5

La imagen personal: Tenemos que ir vestidos en consecuencia con lo que estamos haciendo. Si estamos entrenando, deberemos ir con ropa de entrenamiento, idealmente, si no hace mucho frío, con botas de fútbol y sin gorras, si es que no hace mucho sol; sin cascos, sin gafas de sol, etc.

Siempre que el club nos facilite un uniforme, lo usaremos tanto durante los entrenamientos como durante los partidos. Si no es el caso, elegiremos un uniforme y seremos consistentes.

Cuando estamos entrenando, estamos presentes al 100%. Lo mismo que queremos o exigimos a los jugadores, lo daremos nosotros.

Diapositiva 6

El control del tiempo: Tanto en entrenamientos como en partidos, deberemos llegar 5 minutos antes del entrenamiento, si es posible, para empezar a preparar el campo (esto lo veremos con más detalle el próximo día). Pero también debemos tener en cuenta las pausas durante el entrenamiento, acabar a tiempo y lo mismo durante los partidos: llegar a tiempo para buscar el vestuario, cambiarse, hacer un calentamiento y luego estar listos para el partido.

El control del tiempo, al principio, será más complicado que cuando vayamos ganando experiencia.

Hasta que no tengamos esa experiencia, nos pasarán cosas como no poder hacer todos los ejercicios que habíamos planificado, perderemos más tiempo

del esperado poniendo conos para hacer un ejercicio, o nos daremos cuenta de que estamos con todo preparado, los jugadores en su lugar, conos listos, pero los balones están en el saco.

Este control del tiempo se aprende haciendo, como casi todo en la vida. Durante los primeros entrenamientos, tendréis que estar mirando la hora constantemente, y poco a poco lo llevaréis más interiorizado.

Todos los entrenadores cometemos errores y muchas veces pasa que se pierde la noción del tiempo.

Relaciones personales:

Tenemos que saber gestionar bien las relaciones personales con los demás.

Escuchar es uno de los valores más importantes en un líder, y esto es lo que deberemos hacer en nuestro papel como entrenadores.

Si queremos recibir una buena atención y respeto por parte de los demás (jugadores, adversarios, árbitros, entrenadores, delegados, etc.), tendremos que exigirnos lo mismo a nosotros, teniendo en cuenta que somos la imagen del equipo que entrenamos.

Hemos de demostrar aprecio sincero y nunca criticar. Si aplicamos esto con nuestros jugadores, rivales, árbitros, entrenadores, personal del club, etc., podremos influir en ellos más fácilmente.

Esto nos ayudará a conseguir nuestros objetivos.

Recordar que nuestro objetivo principal es educar a nuestros jugadores de forma que el conocimiento dure en el tiempo.

Como entrenadores, debemos tratar con atención y respeto a nuestros jugadores.

Tenemos que hacer que los jugadores muestren respeto por los árbitros y sus decisiones. Son una parte más del juego y, al igual que los jugadores, pueden cometer errores

Hemos de mostrarnos como ejemplo para mejorar el mundo del fútbol creando un clima de respeto hacia los colegiados.

Es de vital importancia para la salud del deporte el respeto e incluso admiración hacia los árbitros. Sin ellos todo esto no sería posible.

Diapositiva 8

Entrenador de fútbol

Por último, somos profesores de fútbol. Tenemos que educar en el deporte y explicar, enseñar, mostrar y hacerles pensar sobre las mejores formas y alternativas de jugar este deporte.

Muchas veces, esta parte se lleva al extremo; es decir, algunos se enfocan simplemente en la parte de los valores que hemos explicado antes y olvidan que los niños invierten entre tres y seis horas a la semana en esta actividad, si tenemos en cuenta los entrenamientos, ir a entrenar, volver de entrenar, el partido o torneo del fin de semana. Por tanto, es importante que aprendan fútbol, de lo contrario habrían escogido otro deporte, como hemos dicho. Otros caen en el extremo opuesto y se centran en ser profesores de fútbol. Su objetivo es el rendimiento, quieren ganar y muchas veces lo hacen a cualquier precio. Un ejemplo sería colocar a tu mejor jugador, que le saca dos cabezas a los demás, en posición de fuera de juego en los países que se juega sin fuera de juego, a fútbol siete o fútbol 5, para pasarle balones y que marque goles. Este es un ejemplo extremo para que se entienda un entrenador que solo se centra en el rendimiento.

¿Cuánto aprenden cada uno de los jugadores en este caso?

Lo que buscamos es exactamente lo que hemos estado explicando hasta ahora: alguien que cumpla con todos los valores anteriores, entienda que hemos de educar tanto en valores, en hábitos como en fútbol. Vamos a ver cómo podemos aprender fútbol:

Diapositiva 9

Ver el video de Wenger y comentar.

¿Qué opinión te merecen sus palabras?

¿Qué responsabilidad tenemos como entrenadores?

¿El dato que facilita Wenger influye de alguna manera en la forma en la que tendremos que entrenar? ¿Influye en los objetivos?

Cómo aprendemos

Diapositiva 11

Para aprender fútbol tenemos que crear las condiciones necesarias para que el aprendizaje sea posible.

Vamos a poner un ejemplo: tú no aprendes a cocinar cocina italiana leyendo libros de cocina italiana, tampoco aprendes a amar la cocina italiana cocinando partes de la cocina italiana; es decir, solo cortas la cebolla o solo hierves la pasta.

Tampoco aprendes realmente algo si no fallas, si no hay fricción, si yo te digo

exactamente lo que tienes que hacer y tú no lo interiorizas y no sabes por qué lo haces, no hay aprendizaje. Sin error, es difícil aprender.

Otro ejemplo claro es la escuela. No recordamos casi nada de lo que hemos aprendido en sexto o en noveno. Solo recordamos para aprobar el examen.

La diferencia entre educación y aprendizaje es que la educación es algo que hacemos para conseguir un papel, un diploma.

En la educación preguntamos: ¿Esto sale en el examen?

Cuando aprendemos, no nos damos cuenta de que estamos aprendiendo. No hay examen.

Diapositiva 12

Si les decimos a los jugadores lo que deben hacer, los jugadores se van a comportar como nosotros queremos; es decir, aprenden a hacer las cosas que nosotros queremos, pero no entienden por qué y en otras situaciones, porque el fútbol es extremadamente complejo, no van a saber qué decisión tomar porque no les hemos enseñado a pensar, a tomar decisiones; les hemos enseñado a seguir nuestras instrucciones o órdenes.

Todo esto es para decir que hay dos aproximaciones a la educación, hay dos estilos de enseñanza:

El estilo de enseñanza de reproducción, que es un estilo de enseñanza conocido como tradicional. Así que ya os podéis imaginar: es un estilo de enseñanza donde el entrenador da órdenes sin preocuparse por si el jugador entiende el por qué de estas.

Uno de los aspectos positivos de este estilo es que los resultados son más rápidos.

Si decimos al jugador lo que debe hacer, el jugador ejecutará la orden y muy probablemente tendremos resultados.

El problema está en que somos nosotros los que damos la orden. ¿Qué pasará cuando no estemos nosotros? ¿Sabrá el jugador qué hacer?

Hay alguna posibilidad de que sí, pero seguramente el jugador se enfoque en seguir instrucciones y no en pensar en posibles soluciones.

El estilo de enseñanza de producción, que también se conoce como estilos cognitivos o de descubrimiento. Con el nombre ya entendemos que no es lo mismo. Con este estilo lo que se intenta es que el aprendizaje sea más duradero y sea más significativo; es decir, que el jugador entienda el por qué.

¿Cómo conseguimos esto? Obligándolo a tomar decisiones a distintos problemas que le planteamos. A estos problemas les llamamos "ejercicios" en el fútbol.

En el momento en que le obligamos a tomar decisiones, van a cometer errores

y estos errores son la oportunidad para aprender.

Es de vital importancia que usemos el error como un paso hacia el aprendizaje. No debemos castigar el error en edades tempranas, pero sí hablar sobre él.

Otro aspecto importante que hablaremos más adelante es la diferencia entre el error técnico y el error de decisión.

La herramienta que utilizamos en este tipo de enseñanza son preguntas.

Si por ejemplo estamos jugando un juego de posesión y un jugador hace un mal pase porque se la da al jugador contrario. Lo que deberíamos hacer en una pausa, o si queremos hacerla en un momento, es preguntarle: "¿Qué ha pasado? ¿Por qué has perdido el balón?" Entonces el jugador pensará y nos dará una respuesta. Siempre le podremos guiar; entonces le diremos: "¿Cómo podríamos haber evitado esto? ¿Qué podrías haber hecho?"

De este modo, el jugador pensará y, gracias a nuestra ayuda guiándole, entenderá que probablemente no había observado el entorno antes de pasar o cometió otro error.

Diapositiva 13

Como futuros entrenadores, lo más probable es que empecéis entrenando equipos de jugadores o jugadoras jóvenes.

Si esto es así, deberéis intentar utilizar la mayoría del tiempo un estilo productivo con preguntas para que aprendan bien todos los conceptos y situaciones.

Cuando entrenéis o si entrenáis equipos de jugadores por encima de 17 años, donde por norma general los resultados son más importantes, el estilo será más reproductivo aunque hacer preguntas y ayudarles a entender el "por qué" de las cosas es importante también.

En definitiva, es imposible ser totalmente purista y siempre usar preguntas o nunca usarlas; siempre haremos una mezcla entre los dos estilos.

Es importante tener en cuenta qué estilo utilizar más en función del equipo que estamos entrenando.

Diapositiva 14

El descubrimiento guiado

Utilizaremos preguntas e intentaremos guiar a los jugadores para que encuentren soluciones, les obligaremos a pensar y estar atentos. Cuando el jugador verbaliza la respuesta, se la cree más y deberemos acostumbrarnos poco a poco a utilizar las preguntas en vez de las órdenes.

Si un jugador aprende con un estilo productivo, aprende a tomar decisiones, entiende el juego y sabrá tomar decisiones en el campo de fútbol, pero incluso

este conocimiento le servirá en otros deportes de equipo como, por ejemplo, balonmano, baloncesto, etc.

Aprenderá a ocupar espacios, a comprender qué pasa cuando un jugador se mueve, a generar espacios y a comprender el objetivo del juego. En otras palabras, estamos ayudando al jugador a tener una visión global del juego y a entender que las decisiones propias afectan a los resultados del equipo.

Es muy habitual encontrarse con entrenadores que utilizan el estilo reproductivo (aunque ellos no sepan cómo se llama) y muy especialmente utilizan este estilo durante los partidos.

Aquí la cosa se complica; debemos ser pacientes. No podemos entrar en una lucha de egos contra el otro entrenador y empezar a dar direcciones y órdenes a nuestros jugadores.

Es lógico que un equipo de cualquier edad por debajo de 15 años que esté entrenado por un entrenador que da órdenes jugará mejor o, al menos, tendrá más posibilidades de ganar.

El entrenador está tomando las decisiones por ellos y ayudándoles desde fuera a ver las soluciones a los diferentes problemas que se puedan encontrar en el campo.

Diapositiva 16

Conseguir que nuestros jugadores, especialmente los jóvenes, tengan o adquieran aprendizajes significativos, que sean duraderos, es un objetivo común en todos los entrenadores.

Para aplicar estilos productivos, como sabemos, deberemos hacer preguntas a los jugadores.

Estas preguntas tienen como objetivo que los jugadores encuentren soluciones a las diferentes situaciones, tareas o problemas planteados.

Diapositiva 17

Preparar estas preguntas previamente al entrenamiento es vital; obviamente, debemos ser flexibles y adaptarnos a las respuestas que recibamos.

Cuanta más experiencia tengamos, mejor lo haremos. Pero esto no debe ser motivo para no intentarlo.

En futuras lecciones de este curso estudiaremos las diferentes acciones técnicas y tácticas del fútbol.

Cada acción tiene unas consignas o detalles.

Es más fácil plantear preguntas cuando sabes cuál es el objetivo del entrenamiento o del ejercicio en concreto. Trabajaremos en esto más adelante.

Diapositiva 17

A continuación, listamos algunas preguntas "típicas" que podemos hacer; las puedes utilizar, variar, adaptar a tu equipo.

Es una práctica común o necesaria hacer más de una pregunta muchas veces, ya que quizás no entienden el objetivo de esta o necesitan una pregunta más específica o una pregunta que incluya un ejemplo.

El "truco" está, como en casi todo en esta vida, en practicar. Cuantas más preguntas preparemos en casa, cuantas más preguntas hagamos y más respuestas recibamos, mejores preguntas haremos y más cómodos nos sentiremos.

Preguntas típicas:

- ¿Ocupas el mejor espacio posible?
- ¿Eres de ayuda a tus compañeras/os en la posición en la que estás?
- ¿Cómo podrás ser más útil?
- ¿Puedes ver todo el terreno de juego en esta posición? ¿Cómo podrías solucionar esto aunque sea en parte? ¿Cómo podrías mejorarlo?
- ¿Estás creando línea de pase?
- ¿Qué dificulta más la acción del defensor? ¿Y menos?
- ¿Qué podría pasar si conduces el balón?
- ¿Cómo podrías evitar que te quiten el balón?

Diapositiva 19

Con las preguntas conseguimos:

- Generar inquietudes en los jugadores
- Generar curiosidad por aprender
- Incrementamos la atención
- Enfocar a los jugadores en lo que estamos trabajando
- Interiorización del aprendizaje
- Aumentar la conciencia sobre cómo es el rendimiento de los/las jugadores

Diapositiva 20

Nuestras sesiones deben estar diseñadas de forma que se tengan que encontrar soluciones a problemas, retos o desafíos propuestos.

Ejercicios o tareas del estilo partidos, conservaciones o oleadas (veremos detalles cuando hablemos de Metodología) son las ideales, ya que favorecen o facilitan que los jugadores tomen decisiones. Son lo que llamamos tareas abiertas.

Como contra-ejemplo tendríamos tareas del estilo ruedas de pase o tareas donde trabajamos automatismos. En estas tareas el jugador no toma decisiones, ya que es el entrenador quien decide qué se va a hacer y el jugador ejecuta y repite (estas son tareas que encajan en un estilo de enseñanza reproductivo).

Diapositiva 21

En el enlace del vídeo más abajo podemos ver la diferencia entre las tareas abiertas y las cerradas.

Preguntar a la clase qué piensan que están trabajando en cada uno de los ejercicios.

En ambos casos estamos trabajando como eje central el pase corto.

Es obvio que el grupo que trabaja la conservación trabaja muchísimas más cosas que el pase, pero centrándonos solo en el pase vemos claramente que el pase cambia en cada momento en función de mi compañero, del adversario, de la cercanía, posición corporal de estos y del mío propio.

El pase en este escenario es mucho más "real" y nos encontramos que practicamos muchas veces el pase sin estar aislado, sino con contexto de fútbol (rival, balón, objetivo).

Diapositiva 22

Sin entrar en el tipo de feedback que se da en cada uno de los casos del vídeo. Es bastante obvio que la cantidad de preguntas que podemos realizar es mucho mayor en el caso del ejercicio o la tarea abierta.

Ejercicio:

Escribe 10 posibles preguntas que podrías hacer a los jugadores durante la pausa del ejercicio abierto del vídeo anterior.

Diapositiva 23

Hay algunas actitudes muy importantes para la mejora continua del jugador.

Algunas de estas actitudes son intrínsecas, lo que quiere decir que son actitudes que el jugador tiene que tener, mientras son extrínsecas, lo que quiere decir que son actitudes del entrenador hacia el jugador, es decir, nuestras hacia el jugador.

Las actitudes intrínsecas son la disciplina, la responsabilidad y la actitud.

Como entrenadores debemos ayudar a los jugadores a tener una mejor disciplina, una mejor responsabilidad y una mejor actitud.

La disciplina: Mucho se ha escrito sobre la disciplina. Cuanto más disciplina tengamos, más libres seremos. Disciplina es hacer lo que tenemos que hacer, tengamos ganas o no; si hoy no tenemos ganas de entrenar, entrenaremos sin ganas, pero entrenaremos.

Esto es muy difícil, especialmente para niños pequeños. Una buena idea es preguntar al principio del entrenamiento quién no tiene ganas de entrenar y después hacer un buen entrenamiento y preguntar lo mismo al final y hacerles

ver que aún entrenando sin ganas, su estado de ánimo es mucho mejor después de entrenar.

Si los jugadores aplican esta disciplina en otros aspectos de su vida, será muy importante.

Si tenéis la disciplina de venir al curso entero, tendréis la recompensa de tener el título y quizás entrenar a un club grande en la ciudad.

A los jugadores les tenemos que ayudar con la disciplina en aspectos como escuchar cuando hablamos, llegar a tiempo, recoger los balones cuando haya que recogerlos y todos estos detalles.

También es distintamente importante la disciplina de escuchar cuando el entrenador habla, de venir al momento cuando les llamamos, de no jugar con los balones entre ejercicios, etcétera.

Si los jugadores fallan en alguno de estos aspectos, podemos utilizar consecuencias. Estas consecuencias funcionan mucho mejor si son ellos los que deciden sobre ellas.

Un ejemplo sería, por ejemplo, al llegar tarde a un entrenamiento, el jugador que llegue tarde ha de dar una vuelta al campo, hacer 10 sentadillas, 10 flexiones o cualquiera que sea la consecuencia que hayamos decidido.

PAUSA DE 10 MINUTOS (Café, té, relax)