

# Índice:

1. IDEOLOGÍA ACADEMIA TECNIFICACION
2. NUESTRA ACADEMIA DEPORTIVA DE FÚTBOL SALA.
3. OBJETIVOS QUE PRETENDEMOS CON LAS ACADEMIAS DEPORTIVAS DE FÚTBOL SALA.
4. MONITORES/AS-EDUCADORES/AS TITULADOS: PRINCIPIOS METODOLÓGICOS Y EDUCACIÓN EN VALORES.
5. FILOSOFÍA DE LA COMPETICIÓN EN ETAPAS FORMATIVAS.
6. LAS NECESIDADES MÁS VITALES DEL NIÑ@ EN LA ACADEMIA DE INICIACIÓN y metodología aplicable en función de las mismas.
7. METODOLOGÍA, CONSIDERACIONES Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN LAS DIFERENTES ETAPAS EVOLUTIVAS DEL/LA JUGADOR@ DE FÚTBOL SALA.
8. CRITERIOS AMPA ACTIVIDADES EXTRA-ESCOLARES.

## 1. IDEOLOGÍA ACADEMIA

La función principal de nuestra Academia es la educativa; para cumplirla nos basamos en 12 premisas fundamentales que inculcaremos a nuestros jóvenes deportistas:

1. El buen juego debe estar por encima del resultado.
2. Buscar siempre la victoria hasta el final, pero no a cualquier precio.
3. Nunca debemos considerarnos perdedores si hemos puesto el máximo esfuerzo y hemos hecho todo lo posible por alzarnos con el triunfo.
4. Ganar no es tan bueno o importante como parece, ni perder tan malo.
5. Ganar es una consecuencia de jugar bien. Pretendemos disfrutar jugando y no en función del marcador.
6. Hay que aprender a jugar como si fuera un entrenamiento, y entrenar como si fuera un partido.
7. Todos juegan (si los comportamientos y actitudes son acordes con las normas).
8. Jugamos y entrenamos con deportividad.
9. Acatamos las decisiones de los árbitros.
10. Vencemos sin humillar.
11. Perdemos sin rencor.
12. Respetamos a los adversarios.

Esta filosofía es extensiva a deportistas, técnicos, directivos, auxiliares y acompañantes.

Con ella se busca la adquisición de valores tales como el respeto, el esfuerzo, el compañerismo, la disciplina, la responsabilidad, el autocontrol, el trabajo en equipo y la obtención de hábitos saludables de vida.

### REGLAMENTO INTERNO

La Academia tendrá especial cuidado en el cumplimiento de las siguientes normas:

- Es obligatoria la asistencia a las sesiones de entrenamiento, las competiciones oficiales, y demás actos que promueva la misma. Se deben justificar las faltas producidas, además de avisar con suficiente antelación al entrenador o delegado de tal circunstancia.
- La puntualidad es una cuestión a tener en consideración, no permitiéndose los retrasos ni la reiteración.

- Una vez finalizada la actividad deportiva, será obligatoria la ducha, por lo que será necesario venir provisto de los útiles necesarios para ello, siendo básico la toalla y las chanclas de baño. Una vez terminado el entrenamiento disponemos de 20 minutos como máximo para salir del vestuario.
- El material deportivo y las instalaciones deberán conservarse en las mejores condiciones posibles.
- El acceso a la pista y vestuarios sólo está permitido a los jugadores, técnicos deportivos y delegados (excepción: responsables de los más pequeños pueden entrar en vestuario para ayudar a vestirlos).
- El comportamiento será el normal exigido en el ámbito escolar, predominando el respeto hacia los compañeros, directivos, público, padres y entrenadores.

## **NORMAS DE ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS**

- Se asistirá a los entrenamientos con zapatillas de fútbol sala, ropa de entrenamiento propia y la facilitada por la Academia (si es el caso). En los partidos, además, será obligatorio el uso de espinilleras, chándal y la equipación oficial de la Academia. Cada uno debe vigilar el buen estado de sus equipaciones.
- Está prohibido entrar a la pista con calzado de calle. Se deben traer las zapatillas en una mochila y cambiarse en el vestuario.
- No se podrá comer pipas, golosinas, etc. dentro del recinto deportivo antes y después de los entrenamientos y partidos; y menos durante éstos.
- No se podrá entrenar ni competir con reloj, pulseras, pendientes, anillos,... Debemos evitar todo aquello que pueda hacer daño o sea motivo de distracción.
- No se podrá entrar en la pista ni molestar hasta que finalice el grupo que esté entrenando o me lo indique el entrenador. Por otra parte, cada entrenador velará porque cada sesión de entrenamiento se inicie y finalice con la puntualidad debida; debiendo traer las sesiones por escrito programadas en tiempo real.
- Queda totalmente prohibido golpear el balón sin antes haber calentado debidamente.
- Se pedirá siempre permiso para abandonar una sesión: beber agua, ir al servicio,...
- Debemos comportarnos con corrección y respeto en entrenamientos, partidos y desplazamientos. Aquellos jugadores sancionados por conducta antideportiva o por saltarse el reglamento deportivo de la Academia, deben asumir la sanción deportiva impuesta, no volviendo a ser convocado hasta que no cumpla dicha sanción.
- Durante los partidos, en el banquillo o mientras se calienta, será obligatorio permanecer con peto, sudadera o camiseta de calentamiento.
- Se debe participar en los entrenamientos atendiendo a las instrucciones del entrenador/a y esforzándose por aprender y mejorar en las facetas del juego.
- Los padres y acompañantes de nuestros deportistas podrán asistir a los entrenamientos, pero en silencio, con una actitud colaboradora y correcta; y en ningún caso podrán dirigirse a ellos ni darles instrucciones.

## **2. NUESTRA ACADEMIA DEPORTIVA DE FÚTBOL SALA**

### **a) Organización del Tiempo:**

- Año de 10 meses (Septiembre a Junio).
- Dos entrenamientos semanales como mínimo.
- Coherencia en trabajar a largo plazo.
- Definimos los objetivos y las actividades antes de comenzar la temporada.
- Definimos las competiciones y amistosos, para todas las Categorías:

### Categorías Masculinas

- \* Juveniles: 16 / 17 / 18 años – 2.005 / 2.004 / 2.003
- \* Cadetes: 14 / 15 años – 2.007 / 2.006
- \* Infantiles: 12 / 13 años – 2.009 / 2.008
- \* Alevines: 10 / 11 años – 2.011 / 2.010
- \* Benjamines: 8 / 9 años – 2.013 / 2.012

### Categorías Femeninas

- \* Juveniles: 16 / 17 / 18 años – 2.005 / 2.004 / 2.003
- \* Cadetes: 14 / 15 años – 2.007 / 2.006
- \* Infantiles: 12 / 13 años – 2.009 / 2.008
- \* Alevines: 10 / 11 años – 2.011 / 2.010
- \* Benjamines: 8 / 9 años – 2.013 / 2.012

### Categorías Mixtas

- \* Pre-Benjamines: 6 / 7 años – 2.015 / 2.014
- \* Biberones: 4 / 5 años – 2.017 / 2.016

- Distribuir los entrenamientos semanales de todos los equipos.
- Todas las categorías Competiran en la Real Federacion Gallega de Futbol Sala.
- Todas los/as jugadores/as, tendrán su Seguro Medico y Asistencia Sanitaria.

#### **b) Material necesario para las escuelas:**

- 1 balón por alumno/a con un tamaño adaptado a su edad.
- 2 o 3 juegos de 5 petos de colores diferentes.
- Conos, Aros, Silbatos, Mini Porterias, etc ....
- Botiquín completo.

#### **c) Financiación:**

- Captación de pequeños patrocinadores para web, carteles o eventos.
- Colaboración de las familias y aficionados en concepto de Colaboradores.
- Subvenciones de organismos públicos.
- Creación de eventos deportivos.

#### **d) Calidad de la enseñanza:**

- Tenemos un programa o modelo a seguir, con distintas actividades formativas para cada categoría.
- Unificamos criterios de trabajo (filosofía y metodología a utilizar en las academias), así como objetivos prioritarios para Pre-benjamines, Benjamines, Alevines, Infantiles, Cadetes y Juveniles.
- Aseguramos diversión y aprendizaje.
- Planificamos el trabajo a largo plazo (2 años), medio plazo (1 temporada) y corto plazo (1 mes).
- Evaluamos el trabajo realizado y modificamos el plan o la forma de enseñar y educar en las distintas edades.
- Captamos y renovamos información a través de la permanente comunicación del coordinador con los técnicos, asistencia a cursos de iniciación o perfeccionamiento, de monitores o instructores, jornadas técnicas, clinic de entrenadores, literatura, etc.
- Coordinamos y controlamos el trabajo de los monitores en el campo de juego y celebramos reuniones mensuales con cada uno para un intercambio de impresiones y compartir consejos y sugerencias.

#### **e) Colaboración con las familias de los alumn@s:**

- Explicamos a padres/madres/tutores los objetivos que se pretenden, normas, cómo se va a trabajar,...
- Asistencia a los entrenamientos en la medida de lo posible para involucrar a las familias.
- Invitarlos a eventos, celebraciones, fiestas,...de las academias.
- Programación de partidos amistosos entre alumn@s y sus familiares.
- Padre/madre/tutor como delegad@ de equipo/grupo.
- Educación conjunta con diálogo permanente.
- “Escuela de padres”. Contamos con una guía que pretende ser una herramienta dirigida a los padres, madres y familias que tengan niños y niñas iniciándose en la actividad deportiva. Analiza el papel que desempeñan estas figuras de apego que son tan importantes para nuestros jóvenes deportistas; recoge situaciones más comunes que se pueden producir en este contexto, las formas de comportarse más habituales y cual sería el ideal para afrontar estas situaciones. Esta guía no pretende ser un análisis sobre la psicología del comportamiento de los padres en este papel y, sobre todo, no es una receta mágica que permita afrontar con éxito todas y cada una de las situaciones conflictivas que se puedan dar.

El objetivo es orientar, eliminar ciertos comportamientos establecidos, fomentar la participación y, en definitiva, ayudar a las familias a participar y comportarse lo más adecuadamente posible en las pistas de juego.

Esta guía se divide en 4 bloques bien diferenciados:

- Comportamientos durante la competición: ¿Animadores?, ¿Y los padres?, Padres sobreprotectores, ¿Critizamos o apoyamos?, Los árbitros, Prepartido y postpartido, Los contrarios.
- Relación entre padres y entrenadores: Confía en el monitor, Justifica las faltas al entrenamiento, ¿Padre o entrenador?, Comunicación, Empatía.
- Relación entre padres y padres: Padres útiles, Fuera de control, Competitividad: ¿entre hijos o entre padres?, Padres de compañeros de tu hijo, El tercer tiempo.
- Relación entre padres e hijos: La victoria, Las notas, Tabaco y alcohol, Fuera de la pista, Soñando: las expectativas.

La divulgación de esta guía, se realiza con una publicación permanente en nuestra página web: [www.centerstadiumacademy.es](http://www.centerstadiumacademy.es), y además se refuerza con carteles semanales de la temática a tratar colocados en el pabellón los días de entrenamientos y partidos.

#### **f) Captación de nuevos jugadores:**

- Tenemos un monitor/captador para cada equipo.
- Definimos cuántos jugadores y de qué edad.
- Cuidamos a los jugador@s que están.
- Atraemos alumn@s con actividades promocionales (partidos de exhibición en zonas públicas, stand en ferias, festivales en el club o el colegio, actividades polivalentes, encuentros de los padres,...).
- “Matrimonio” (colaboración) con colegios cercanos.
- Captación de nuevo alumnado con ayuda de los socios o de los propios jugadores.

### **3. OBJETIVOS QUE PRETENDEMOS CON LAS ACADEMIAS DEPORTIVAS DE FÚTBOL SALA**

- Valorar y disfrutar del fútbol sala como una alternativa de ocio sana, lúdica, divertida y repleta de valores socializadores.
- Valorar el fútbol sala como una actividad deportiva en la que no existen barreras ni estereotipos de tipo sexual. Es un deporte para niños y niñas.

- Establecer vínculos fluidos de relación con los iguales, respondiendo a los sentimientos de afecto, respetando la diversidad y desarrollando actitudes de ayuda y cooperación.
- Respetar, valorar y aceptar las reglas que rigen en el deporte, así como en la vida misma.
- Fomentar y valorar positivamente el trabajo en equipo, compartir y cooperar.
- Respetar las características y cualidades de otras personas, evitando actitudes de discriminación en relación con el sexo o cualquier otro rasgo diferenciador (cultura, lengua, raza, religión,...).

Usar el deporte para favorecer la aceptación de uno mismo, la descarga de conflictos emocionales, el respeto a los demás y a las normas.



#### **4. MONITORES - EDUCADORES TITULADOS: PRINCIPIOS METODOLÓGICOS Y EDUCACIÓN EN VALORES**

En este proyecto, los entrenadores/as y monitores/as tienen una doble tarea muy importante para estos niños/as. Deben poseer unos conocimientos técnicos y tácticos específicos del fútbol sala y saber transmitirlos de una manera adecuada y significativa; pero también deben ser educadores.

Los monitores/as nos comprometemos a seguir los siguientes principios metodológicos:

1. Favorecer que los niños/as entrenen y compitan juntos, ya que ambos se beneficiarán de ello.
2. Mantener su motivación a través de una gran variedad de ejercicios y juegos.

Evitar colas y sesiones en los que niños/as estén mucho tiempo estáticos.

“Niños/as no espectadores”.

3. Promover el juego limpio.
4. Emplear juegos simplificados (situaciones reales de juego planificadas de una manera reducida) para que los niños/as “toquen” a menudo el balón y marquen muchos goles.
5. Los entrenadores/as somos meros guías del aprendizaje de nuestros alumnos.

Con los juegos simplificados favorecemos el auto-aprendizaje de nuestros deportistas a través de su propia experiencia. Aprenden de sus errores, y sólo intervenimos si no son capaces de solucionar una situación de juego que les proponemos. “Menos hablar y más jugar”

6. Seleccionar juegos en los que la cooperación sea imprescindible para ganar. Crear una necesidad de colaboración para lograr un objetivo común.
7. Ser siempre positivos, alabando el esfuerzo y los progresos de los niños/as.
8. Facilitar la igualdad en los juegos.
9. Evitar materiales que difundan el sexismo.
10. Dar un trato igualitario.
11. Relacionarse con distintos tipos de personas; de distintas edades, sexo o procedencia social.
12. Evitar juegos peligrosos, violentos o de excesivo contacto físico para los niños/as.

## **EDUCACIÓN EN VALORES**

Estará inmersa en todos y cada uno de los entrenamientos, y nos centraremos en apartados educativos que ayuden a la formación integral de los niños/as que reforzarán su enseñanza académica, impartida por sus maestros en el centro escolar, y que están a la orden del día en el panorama educativo actual, como son: “Educación para la Igualdad de Oportunidades entre hombres y mujeres”, “Educación para la Salud”, “Educación para el Medio Ambiente”, “Educación para la Democracia”, “Educación para el Ocio y el Tiempo Libre”, prestando especial atención a la diversidad en materia de sexo, cultura, raza, lengua, religión,...

La educación para la igualdad entre hombres y mujeres. Ambos tienen el derecho a practicar todo tipo de deporte, a ser aceptados, respetados y valorados independientemente de la opción deportiva que elijan. Gracias a dios, en la actualidad, no vivimos en una sociedad como la de antaño, en la cual hombres y mujeres tenían roles en la vida muy diferentes. Era prácticamente imposible ver a un chico hacer gimnasia o baile, o a una chica futbolista.

La sociedad ha cambiado, se ha modernizado. Todos los deportes son apasionantes, y no tienen barreras de tipo sexual, cultural, racial, de edad,... Y debemos contribuir a que los jóvenes interioricen este nuevo pensamiento “moderno” y que lo conviertan en suyo, para que ellos también eduquen a las generaciones venideras en igualdad de género y respeto mutuo.

Haremos reflexionar a todos y a todas acerca de los estereotipos y barreras de tipo sexual, y analizaremos las ventajas que tienen en el fútbol sala unos sobre otros y a la inversa según la edad y las características físicas. A los 11 años, por poner un ejemplo, las niñas son más altas y fuertes que los niños, ya que crecen antes. Enfrentaremos a la fuerza con la elasticidad; rudeza frente a plasticidad; agilidad frente a contundencia; calidad técnica frente a fondo físico. Todas estas son características válidas para nuestro deporte, y debemos explotarlas al máximo y trabajar para mejorar en las que se es menos hábil.

Otra de nuestras inquietudes como entrenadores/as-educadores/as se centra en la Educación para la salud, muy importante en la sociedad actual.

Debemos incidir en los hábitos alimenticios sanos y hacer deporte. Debemos saber si en el centro escolar ya se ha realizado algún tipo de taller dedicado a este tema, y si no es así, lo llevaremos a cabo nosotros. Hoy en día, esta iniciativa nace como medida para combatir el crecimiento alarmante de la obesidad infantil.

Debemos informar y preguntar acerca de los alimentos necesarios para una dieta equilibrada y variada; de lo importante que es la alimentación en los deportistas para prevenir lesiones y enfermedades, o para curarlas mejor y más rápido, y para optimizar su propio rendimiento y mejorar el funcionamiento de su organismo. Muy relacionado con este asunto, recalcaremos la importancia del calentamiento y los estiramientos previos antes de realizar una actividad física prolongada: para evitar y reducir el riesgo de lesiones, para lograr un acondicionamiento

óptimo del cuerpo, de sus músculos y articulaciones, y para conseguir un mayor rendimiento del mismo.

También en materia de prevención y protección, debemos recordar la necesidad de emplear unos materiales que reduzcan el riesgo de golpes y lesiones, como son el uso de unas zapatillas deportivas adecuadas, el uso de espinilleras, tobilleras, coderas, ropa deportiva,... así como evitar actividades peligrosas para la integridad física de los más pequeños.

Otro apartado muy interesante para los niños/as, y sobre todo para los/las adolescentes es la aparente facilidad para hacer amigos al practicar deporte. El fútbol sala es un deporte colectivo, en el que son necesarios el trabajo en equipo, la cooperación, la comunicación,... para lograr un objetivo común beneficioso para todos. Esto permite una gran variedad de interacciones sociales con iguales y mayores, además de un mayor conocimiento de los demás y de uno mismo. Nos permite vencer la timidez y borrar del mapa todo tipo de prejuicios insanos; y en su lugar desarrollar un cierto criterio para saber emitir juicios de valor de una manera crítica y objetiva.

Además, esto contribuye al respeto por los demás, a aceptar todo tipo de diversidad, a la participación activa de todos y todas si creamos un buen ambiente, a la aceptación de normas, y a desarrollar un espíritu cívico y para la ciudadanía. Es lo que llamamos Educación para la Democracia; y es que el deporte es un marco ideal para la socialización de las personas, ya que está lleno de normas, actitudes y valores altruistas que persiguen la mejora de la sociedad en la que vivimos. Quizás es una utopía, pero los educadores tenemos el deber de tratar de cambiar para mejorar la realidad social actual.

Finalmente, decir que también podemos realizar actuaciones en materia de Educación para el Medio Ambiente, para que las generaciones venideras tengan un planeta limpio y sano en el que se pueda vivir, realizando acciones simples pero muy importantes, como mantener limpio el campo de entrenamiento y su entorno, reciclar las botellas de plástico que usamos en los entrenamientos para beber, reducir el uso de agua en la ducha, usar el transporte público para ir a entrenar, etc.

## **5. FILOSOFÍA DE LA COMPETICIÓN EN ETAPAS FORMATIVAS**

1. Desde Pre-benjamins hasta Juveniles, el **buen juego debe estar por encima del resultado**. Debemos estar dispuestos a correr riesgos tácticos, ya que el partido es un entrenamiento más.
2. **Buscar siempre la victoria** hasta el final, con entrega y ganas de hacerlo lo mejor posible, pero **nunca jugar a ganar a cualquier precio**, como si ganar ahora fuese lo más importante.
3. Ante la derrota, nuestros jugadores **nunca** deberían considerarse **perdedores si han puesto su máximo esfuerzo** y han hecho todo lo posible por alzarse con el triunfo.
4. **Ganar no es tan bueno o importante como parece, ni perder tan malo**. Todo depende de cómo un equipo haya conseguido esos resultados. Se puede ganar jugando muy mal y en un ambiente poco agradable; o perder jugando muy bien y con una convivencia de grupo estupenda.
5. **Ganar es una consecuencia de jugar bien**. Jugando mal, a veces se gana; pero jugando bien nos da en la mayoría de casos la victoria. Es importante **disfrutar jugando** para poder jugar bien y no en función del marcador.
6. **Hay que aprender a jugar como si fuera un entrenamiento, y entrenar como si fuera un partido**.

7. **Todos juegan.** No sólo los más fuertes. Se prefieren jugadores con perspectivas en el manejo del balón e inteligencia. El comportamiento fuera y dentro del campo es uno de los criterios para la selección, así como la voluntad de esforzarse. Deben experimentar diferentes puestos y roles en la competición.

Debemos llevar siempre cronómetro para saber administrar los tiempos de juego que quedan en el partido. No se puede dar la situación de meter en el campo a un niño que no ha jugado, no llevar el tiempo, y que nada más entrar el árbitro pite el final (así se “quemán” a los jugadores y a sus padres). Si queremos evitar problemas, hagamos convocatorias de 10 jugadores, en lugar de 12.

8. **Es el jugador el que decide** qué hacer en el campo, tras haber observado y analizado una situación. No decide el técnico para él. Entrenadores somos guías y podemos aconsejar con el fin de mejorar el rendimiento del jugador y de su equipo, pero no coartar sus decisiones.

9. **Somos formadores.** El partido sirve para evaluar el grado de habilidad y ganar experiencia en la táctica. Es conveniente variar frecuentemente de sistema de juego, aunque prevalece la cultura de mantener la posesión del balón, tratando que todos los jugadores toquen el balón con pases y apoyos cortos para buscar el gol (incluido el portero, que debe sacar en corto). Se enseña deportividad, honestidad, a respetar el reglamento y a ser leal en la confrontación con los adversarios. Daremos prioridad a la formación de la persona por medio del deporte, como una escuela de la vida.

*Nuestras premisas educativas son:*

- a) Jugar y entrenar con deportividad.
- b) Acatar las decisiones de los árbitros.
- c) Vencer sin humillar.
- d) Perder sin rencor.
- e) Respetar al adversario.
- f) Ofrecer amistad dentro y fuera del terreno de juego.

## **6. LAS NECESIDADES MÁS VITALES DEL NIÑ@ EN LA ACADEMIA DE INICIACIÓN y metodología aplicable en función de las mismas.**

### **a) La necesidad de seguridad.**

El niñ@ necesita en los entrenamientos un ambiente íntimo y familiar que le dé seguridad y confianza. Es recomendable **no cambiar frecuentemente el lugar de entrenamiento ni el formador que imparte las clases.**

Volviendo a **juegos que ya conocen pero presentando variantes**, que les gustarán porque los contenidos ya experimentados les facilitarán la adquisición de nuevas experiencias.

El niñ@ de la escuela formativa exige relaciones tan estables como en su familia.

Además, los entrenamientos deberían desarrollarse siempre en **instalaciones deportivas seguras, aplicando reglas de juego que eviten situaciones peligrosas y violentas.**

### **b) La necesidad de ganar nuevas experiencias.**

**Nada puede ser comprendido completamente sin haberlo practicado.**

En lugar de decir a los niñ@s lo que deben hacer, sería mejor permitirles



resolver propiamente los problemas de una tarea.

Los niñ@s necesitan descubrir el mundo, también el mundo del deporte y del fútbol sala. Consecuentemente, el niño prefiere ser **más estimulado que instruido**, lo que el formador consigue por medio de una gran variedad de **juegos simplificados** y actividades multilaterales a la medida de sus capacidades intelectuales y físicas. La posibilidad de poder ganar en cada entrenamiento y partido nuevas experiencias desarrolla la inteligencia del niñ@.

**c) La necesidad de ser reconocido su esfuerzo.**

El **reconocimiento en público de sus méritos** es un gran aliciente para cada niñ@. Con elogios suelen esforzarse aún más.

El **formador o los padres y madres son** para el niñ@ de hasta 12-14 años como un **espejo en el cual ven su capacidad o incapacidad**.

Consecuentemente, el formador y también los padres y madres, deben intentar ser siempre positivos y deben **aprender a hacer elogios**, evitando al mismo momento las críticas.

**d) La necesidad de tener responsabilidades.**

El **niñ@** prefiere hacer casi todo por sí mismo, sin depender demasiado del adulto. Quiere llegar a ser **independiente, autónomo** lo antes posible.

La metodología de la enseñanza debe respetar esta necesidad de los niñ@s, asegurando que busque con frecuencia y por su cuenta soluciones a los problemas que el formador presenta, pero no resuelve. El monitor sólo debe intervenir en el "auto-aprendizaje" del niño en caso de necesidad. También se pueden proponer modificaciones de las reglas de un juego determinado o preparar sus propios campos de práctica, además de disfrutar del permiso del formador para realizar en cada entrenamiento unos 10 hasta 15 minutos de práctica libre en la cual los niñ@s por sí mismos deciden qué hacer, como ejecutarlo, en que parte del campo hacerlo y con quién realizar la actividad elegida.

**e) La necesidad de jugar.**

Jugar es para el niñ@ como el sueño: necesario para su salud corporal y para su mente. **El niño aprende jugando**. Así satisface su deseo de moverse y descubrir el mundo. Consecuentemente, el juego es siempre el punto central de cada sesión de entrenamiento. El arte de la enseñanza es adaptar el juego al niñ@ y no al revés. Jugando con los demás, **facilitan la capacidad de comunicación y estimulan el proceso de toma de decisiones**. **Pero jugar sin pensar es como tirar a portería sin apuntar**.

**f) La necesidad de socializarse con los demás.**

Cualquier niñ@ busca instintivamente a otros. Cuanto mayor sea, mas compañer@s de su edad necesita. Le encanta asociarse e identificarse con un grupo o un equipo para lograr sus objetivos comunes.

**g) La necesidad de moverse.**

El niñ@ es activo por naturaleza. Suelen descubrir su entorno y experimentar con todo lo que les rodea. **No tienen paciencia para esperar en filas mucho tiempo hasta que les toca el turno. Estar parado no es cosa de niñ@s**. Por eso tampoco le complace estar en el banquillo o recibir órdenes del entrenador sobre qué hacer en qué momento.

**Juegos simplificados** con pocos participantes aseguran una mayor actividad,

intensidad y participación completa, física y mental, que la práctica de las competiciones tradicionales.

**h) La necesidad de vivir el presente.**

Al niñ@ no le interesa el pasado ni el futuro. Su sentido del tiempo es completamente distinto al de un adulto. **Viven siempre muy intensamente el momento actual** y el hoy sin pensar en mañana o ayer, que para ell@s están muy lejos.

**i) La necesidad de la variedad.**

Cuanta más variedad, menores serán el aburrimiento y cansancio. Una gran variedad de estímulos son fundamentales para mantener un nivel de atención alto por bastante tiempo. Sin variar frecuentemente el método de presentación y los contenidos la atención del niño suele desviarse.

Es también necesario variar el grado de intensidad entre las distintas actividades propuestas por el formador, así como asegurar qué juegos multilaterales se alternan con tareas específicas del fútbol sala.

Además, es conveniente mezclar el método global con el analítico y el entrenamiento colectivo, igual para todos los jugador@s de un equipo o grupo, con el individualizado que respeta las características de cada niñ@.

**j) La necesidad de ser comprendid@ por los adultos.**

Parece que los niñ@s viven en un mundo distinto al de los adultos. Pero **no son adultos en miniatura**. Tienen otros problemas diferentes, aprenden de una forma distinta y no piensan de una forma tan lógica como suelen hacerlo los adultos. Su estabilidad emocional depende en alto grado de la velocidad de su crecimiento biológico. No saben dosificar sus esfuerzos y suelen cansarse rápidamente. Por eso, los adultos que los rodean, deben ser personas bien preparadas para poder guiar correctamente a los niñ@s en la búsqueda de su propia identidad. Se comportan como se sienten.

Debido a todas estas razones, los adultos que trabajan y conviven con niñ@s deben ser personas muy bien preparadas con el fin de poder estimular y guiar a l@s jóvenes en la búsqueda de su personalidad e identidad.



## **7. METODOLOGÍA, CONSIDERACIONES Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN LAS DIFERENTES ETAPAS EVOLUTIVAS DEL/LA JUGADOR@ DE FÚTBOL SALA**

### **a) ETAPA PRE-BENJAMIN (6 a 7 años).**

Es recomendable organizar para niños de 6 hasta 7 años una escuela de iniciación deportiva. En ella los jóvenes serán expuestos en forma lúdica un gran abanico de actividades motoras con el fin de compensar sus múltiples deficiencias motoras y los retrasos que las actuales generaciones tienen en el manejo de su cuerpo, del espacio y del tiempo. Estas escuelas de iniciación deportiva sustituyen hoy el juego libre que las generaciones anteriores practicaron diariamente en la calle, en el patio o en el parque vecino a su casa, intentando suavizar los negativos efectos que conlleva vivir en una sociedad “moderna” en la cual la creciente presencia de la informática y la televisión los condenan a una vida cada vez más sedentaria y lejos de un ambiente sano y natural.

Para permitir al niño de 6 y 7 años crecer de una forma más sana y natural debería tener por lo menos dos veces por semana la oportunidad de:

- Reconocer su propio cuerpo, a las posibilidades y limitaciones estructurales y funcionales de su cuerpo de forma global y en sus distintos segmentos, para poder con el tiempo consolidar un repertorio de habilidades motoras básicas: rodar, reptar, agarrar, arrastrar, sentarse, gatear, pararse, caminar, subir, bajar, frenar, correr, arrojar, saltar, esquivar, trepar, deslizarse, empujar, balancearse, patear, recoger, pasar, trotar,...
- Desarrollar su estado mental-emocional y social por medio de los juegos populares (relevos, recorridos con distintos obstáculos y juegos de pillar) y la ejecución de habilidades motoras básicas (mediante ejercicios con el compañer@ con o sin balón), la confianza en sí mismos y sus posibilidades corporales, aprender a comunicarse y expresarse verbal, corporal y gestualmente, a integrarse y a cooperar en pequeños grupos, vivir el placer del movimiento, aprender a cuidar su cuerpo y el de los demás, y conocer y cuidar su entorno.
- Saber orientarse y conocer con respecto a su entorno las nociones espaciales (dentro, fuera, delante, detrás, cerca, lejos, entre, alrededor,...), las nociones temporales elementales (rápido, lento, al mismo tiempo, después de,...) y entre ellas las del ritmo y la combinación de varios movimientos.
- Hacer experiencias perceptivas con el balón, aprendiendo con una gran variedad de estímulos a evaluar correctamente: la velocidad del balón, el punto más alto de su vuelo, el posible lugar de su caída, el efecto que tiene durante su trayectoria, sus botes en distintas superficies, etc. Hace falta utilizar balones y bolas de distintos materiales, tamaños, pesos y elasticidades.
- Dominar el balón, convirtiéndose cada vez más en un “mago del balón”.

Para el niñ@ de estas edades, su principal deseo es establecer una estrecha relación con el balón. Para satisfacer este placer, intentará por todos los medios con muy frecuentes contactos domarlo y mejorar su dominio hasta que el mismo le obedezca. Esta relación amistosa jugador@-balón es fuente de placer cuando el balón está controlado y fuente de frustración cuando necesariamente hay que separarse de él o cuando un adversario lo conquista.

### **b) ETAPA BENJAMÍN (8 y 9 años)**

- Objetivo táctico: Adquisición de los conceptos atacante y defensor.
- Objetivo técnico: Familiarizarse con el balón.

- Metodología: Juegos en los que haya que controlar las dimensiones del terreno de juego, objetivos del juego, jugadores,...

- Consideraciones:

- El niñ@ sólo presta atención a aquellas cosas que le interesan. Si un ejercicio no funciona, debemos cambiarlo inmediatamente. Al contrario, si uno de nuestros ejercicios gusta, se puede prolongar un poco más, siempre respetando la planificación de la sesión de entrenamiento (improvisación dentro de la planificación).
- Tienen buena predisposición para realizar movimientos por imitación. Eso no quiere decir que estemos dentro de la cancha jugando con ellos. No puede estar un niño esperando fuera, y el entrenador jugando constantemente. Entramos al juego de vez en cuando, para agilizarlo o para que vean como se puede hacer algo.
- Poseen una gran curiosidad por aspectos que desconoce.
- Tienen sólo una percepción global de las cosas.
- No pueden retener conceptos tácticos complejos.
- Tienen poca resistencia al esfuerzo. Siempre lo llevarán mejor con un balón de por medio.
- Comprenden a través de la experiencia práctica. Debemos hablar poco y dejar que jueguen mucho. Ellos aprenderán de sus errores. Somos meros guías que sólo debemos intervenir cuando no vean la salida a un problema que les planteemos. Debemos planificar juegos en los que se den situaciones reales de partido, con pocos jugadores y en el que puedan realizar una acción el mayor número de veces (por ejemplo, si hacemos un mini partido 2x2 en 10x10 mts, es posible que en 10 minutos realicen 20 ataques y otras tantas acciones defensivas. Con los niños parados en filas, a lo mejor hacen 5 o 6 de estas acciones.
- Empiezan a coordinar los lanzamientos.
- Debemos proponer juegos libres con muchas posibilidades de movimiento.
- Debemos seguir trabajando con aspectos relacionados con el espacio y el tiempo: cerca, lejos, al lado de, alrededor, juntos, separados, antes, después, primero, segundo, al principio, al final,...
- Debemos proponer trabajos de familiarización con el terreno de juego y el balón.
- Debemos seguir proponiendo tareas que trabajen las habilidades y destrezas básicas.

### **c) ETAPA ALEVÍN (10 y 11 años)**

- Objetivos tácticos:

- Conocimiento y comprensión del fútbol sala atacando y defendiendo.
- Comienzo del desarrollo de las capacidades de decisión (tomar decisiones jugando).
- Desarrollo de los aspectos socializadores (colaboración).

- Objetivo técnico: Manejo del balón.

- Metodología. Juegos simplificados: juegos de competición adaptada, 1x1, situaciones reducidas 2x2 o 2x2 + comodín.

- Consideraciones:

- Incremento de la capacidad de atención.
- Tienen capacidad para organizar nociones de espacio y tiempo. Debemos realizar trabajos simples de colocación táctica en el campo.
- Mejoran su psicomotricidad y coordinación general.
- Aumenta su resistencia al esfuerzo.

- Debemos trabajar mediante juegos, teniendo en cuenta aún las habilidades y destrezas básicas.

#### **d) ETAPA INFANTIL (12 y 13 años)**

- Objetivos tácticos:

- Comprensión del juego de fútbol sala.
- Iniciación de la táctica colectiva de ataque y defensa.
- Esquemas lógicos del juego

- Objetivo técnico: Dominio de las diferentes superficies de contacto y manejo de las dos piernas con cierta autonomía.

- Metodología:

- Juegos y competiciones adaptadas de las reglas del fútbol sala de competición.
- Ataque, desarrollo de los sistemas sencillos 2-2 y 3-1.
- Situaciones reducidas 2x2, 2x2 + comodín, 3x3.
- Contraataque 2x1 y 3x2.
- Defensa colectiva, iniciación de ayudas defensivas y repliegue colectivo.

- Consideraciones:

- Capacidad de raciocinio y organización de las ideas.
- Aparece el pensamiento deductivo
- Freno en la coordinación general.
- Disminuye la flexibilidad.
- Aumenta la velocidad de carrera.
- Cantidad y calidad en la ejecución de las tareas.
- Debemos trabajar algunos aspectos de la técnica individual de forma analítica.
- Debemos trabajar conceptos de táctica individual.
- No debemos trabajar la condición física específicamente, sólo flexibilidad.

#### **e) ETAPA CADETE en adelante (a partir de 14 años)**

- Objetivos tácticos:

- Ataque, sistemas de juego variado, 2-2, 3-1, 4-0.
- Contraataque, perfeccionamiento del 2x1 y 3x2.
- Desplazamientos sin balón, paralela, diagonal, dualidad, rotaciones...
- Movimientos del pivot.
- Trabajo específico del portero.

- Objetivo técnico: Dominio de todas las acciones técnicas, recursos y velocidad en la ejecución de los gestos técnicos.

- Metodología:

- Juegos, juego oficial.
- Partidos amistosos.
- Táctica grupal, 2x2 y 3x3.
- Variables de superioridad e inferioridad, trabajo con comodines.

- Consideraciones:

- Aptitud de retención de conceptos tácticos.
- Capacidad de razonamiento analítico.
- Aumento del cuerpo en anchura.
- Aumento de la fuerza y resistencia.
- Debemos proponer tareas parecidas a las situaciones reales del juego.
- Debemos empezar a trabajar conceptos de táctica colectiva simples.
- Debemos conseguir afianzar los conceptos de táctica individual.
- Introduciremos en una parte de trabajo el acondicionamiento físico.

## **CRITERIOS AMPA ACTIVIDADES EXTRA-ESCOLARES**

- Monitor con titulación ( se entrega C. Vitae con informes a nivel Deportivo y experiencia Futbol Sala ), con alta en Seguridad Social + Salario, SIN antecedentes Penales.
- Tiempo de la actividad 1 hora u 1 hora y 30 minutos máximo.
- Los días de la actividad, se estipularan según necesidades por parte del Colegio.
- Instalaciones adecuadas para realizar la actividad.
- Material Deportivo por parte del Colegio o por parte de la Academia.
- Ropa o equipación adecuada para los entrenamientos. Cada niño trae su equipación o la Academia pone sus equipaciones, abonadas por los padres para desarrollar la actividad.
- Calzado adecuado para la práctica de la actividad.
- Adaptarse a la necesidad del AMPA: solo actividad en Centro Escolar o también Academias Deportivas compartidas y de competición.
- Mínimo de 10 niños por equipo, en caso de pretender Competición con resto de edades, ... Academias Deportivas.
- Cuota fija de 15€ / mes por niño. Posibilidad forma pago Anual o Semestral.
- Asistencia Sanitaria en Centros Médicos Concertados 24 horas + Seguro de Fallecimiento e Invalidez.
- Póliza de Responsabilidad Civil.
- Solicitud de Subvenciones por ambas entidades.

Crecemos jugando ... al fútbol sala !!!!

