

HOBBIT WEEKLY

PARA ENTRENADORES

La semana del fútbol base, elegida para entrena...



NÚMERO

03

Tema de portada

Metodología · ジュニアサッカー

Añade la versión desordenada

Del 5 oct al 11 oct 2026

El entrenador Kazu sobre hacer que el entrenamiento se parezca al partido

30 segundos

Cambia la organización, no tu voz

5 fases

Lo que sienten los jóvenes tras una derrota

90 segundos

Cómo los papás voluntarios ganan autoridad rápido

7 idiomas · lectura en línea · PDF gratis

hobbit.football/news

Precio
Gratis



TEMA DE PORTADA

01	【Fútbol base】 Dos razones por las que se puede hacer en los entrenamientos pero no en los partidos	04
	ジュニアサッカーカレッジ	

ESTA SEMANA

02	【Fútbol base】 Cuando el entrenamiento no sale bien, cambia la organización enseguida	09
	ジュニアサッカーカレッジ	
03	Cómo gestionar la derrota en fútbol base: Las 5 fases psicológicas	14
	Aprende Entrenando	
04	Cómo ganarte la autoridad con niños pequeños como padre voluntario	18
	r/SoccerCoachResources · 40 comentarios	
05	Guía práctica para la gestión de minutos en fútbol base: rotaciones, métodos y paz en el vestuario	21
	Aprende Entrenando	

LO QUE DEBATEN LOS ENTRENADORES

06	Entrenar a un equipo de niñas sub-7 es la peor experiencia deportiva de mi vida	25
	r/SoccerCoachResources · 52 comentarios	
07	¿Qué hago con un portero malo?	27
	r/SoccerCoachResources · 57 comentarios	
08	U12 con dificultades en la táctica de entrenamiento	29
	r/SoccerCoachResources · 20 comentarios	

EN EL CAMPO

09	El fútbol base como herramienta educativa: Guía práctica para transformar tu impacto real en el banquillo	32
	Aprende Entrenando	
10	Padre y Entrenador en Fútbol Base: Guía para Apoyar a tu Hijo sin Presión	36
	Aprende Entrenando	
11	Cómo planificar entrenamientos de fútbol base: guía práctica para entrenadores	39
	Aprende Entrenando	
12	Cómo Grabar Entrenamientos de Fútbol para Analizar y Mejorar tus Sesiones en Fútbol Base	43
	Aprende Entrenando	
13	Ejercicios de toma de decisiones en fútbol base: Guía práctica para entrenar jugadores inteligentes	46
	Aprende Entrenando	
14	Lanzado el plan nacional de formación arbitral	50
	The FA	

Cada pieza aparece completa, traducida por IA cuando el original está en otro idioma. Los derechos siguen siendo de cada autor y medio original; cada pieza enlaza a su original.

Haz que el entrenamiento se parezca al partido

Un entrenador pita. Los niños se colocan para un centro. Sin defensor. El balón entra. Todas las veces.

Lo vemos en todo este número. Entrenamientos que no se parecen al partido. Ejercicios donde el éxito llega demasiado fácil. Sesiones que ignoran lo que el juego realmente pide.

“ **Esto no es fútbol profesional.**

Puedes cambiar la organización. Añade un defensor. Haz el espacio más pequeño. Dale a los jugadores una señal para presionar. Después revisa tu propio vídeo.

“ **¿Qué cosa vas a cambiar en tu próxima sesión?**

Redacción de Hobbit

18

noticias

8

fuentes

4

debates

169

respuestas leídas

8

idiomas

PARA ENTRENADORES

Revisa tu próximo plan de sesión y busca un ejercicio donde la estructura regale el éxito a los jugadores, luego añade la versión desordenada: presión, igualdad numérica, errores incluidos.

TEMA DE PORTADA

Metodología · ジュニアサッカーカレッジ

01 【Fútbol base】 Dos razones por las que se puede hacer en los entrenamientos pero no en los partidos

Hola, soy Kazu, el instructor. En el entrenamiento sale bien, pero cuando llega el partido no se puede. Creo que esto es algo que ocurre muy a menudo en el día a día.

Por ejemplo, puede que haya quienes sientan lo siguiente.

- Lo hice en el entrenamiento, pero en el partido no sale en absoluto
- Lo dije, pero cuando llega el partido no se puede
- En el entrenamiento el balón circula, pero en el partido la construcción no funciona bien

Yo mismo, en el pasado, sentía de la misma manera que "lo entrené pero no sale".

En este artículo explico las causas de que el entrenamiento y el partido se desalineen desde dos puntos: la "representatividad" y el "desajuste de lo previsto", y hablo también de la forma de pensar para incorporar al entrenamiento las situaciones en las que no sale bien. Creo que cambiará tu forma de ver las cosas cuando pienses en menús de entrenamiento, así que mira hasta el final.

① Lo que ocurre a menudo en el día a día: "lo entrené pero no sale"

En el entrenamiento se puede, pero en el partido no se puede. En vuestro día a día, ¿qué escenas hay?

Puede ser una jugada individual, o puede que la construcción no funcione bien. Hicimos este entrenamiento, pero no funciona. Podríamos decir que es algo típico del día a día, y yo en el pasado también era así.

② La causa también está muchas veces en la estructura del entrenamiento

Aunque armes un menú de entrenamiento bastante meticuloso y lo hagas según el plan, hay veces que no funciona. Por otro lado, también se puede ver que el problema está en la propia estructura del entrenamiento.

En este artículo trato lo segundo. Son las causas en las que caen fácilmente los entrenadores de fútbol de nivel principiante a intermedio: en el entrenamiento sale bien, pero cuando llega el partido no se puede. Si lo dividimos a grandes rasgos, creo que son dos: la "representatividad" y el "desajuste de lo previsto".

① Qué es la representatividad: cuánto se acerca al partido

Primero, lo más común es el problema de la representatividad. La forma de decir representatividad es una expresión que se usa en el enfoque ecológico y demás.

Dicho de forma sencilla, es cuánto se entrena en un estado cercano al propio partido de fútbol. Si la imagen del entrenamiento y la imagen del partido están muy alejadas, ocurre que en el entrenamiento se puede pero en el partido no.

② Un centro sin rival y un centro con rival

Por ejemplo, pensemos en un entrenamiento de centro y tiro. Creo que en categorías altas de infantil o en cadetes también hay cosas que se hacen.

En el caso de entrenar el centro y el tiro en un estado sin rival, y en el caso de finalizar un centro en un estado con rival en el partido. El paisaje que se ve desde los ojos del jugador es completamente distinto. Dentro del enfoque ecológico también se dice que estos dos son cosas de dimensiones totalmente diferentes.

Sin rival, el centro y el tiro entran. Pero cuando llega el partido, el centro se levanta, pero no se llega hasta el tiro. Eso es porque se entrena en un estado en el que no hay portero, no hay defensa, y no hay presión sobre el jugador que levanta el centro.

En el partido hay presión y la precisión baja. Creo que entrenar en un estado sin realidad es una de las grandes causas.

Si de verdad quieres meter el centro y el tiro, necesitas, por ejemplo, un entrenamiento en estado con rival, como un juego de tiro en el que a un 5 contra 5 se le añaden hombres libres en ambas bandas, en el que los centros van levantándose uno tras otro.

③ El entrenamiento sin rival no es malo

Pero hacer un entrenamiento de centro sin rival no es algo malo. Esto se vuelve un tema algo profundo, pero hay casos en los que no necesariamente se quiere que lo que se hace en el entrenamiento salga tal cual en el partido.

Cuando yo hago centro y tiro sin rival es cuando el equipo, de entrada, no tiene la conciencia de levantar el centro. Lo hago como entrenamiento técnico y como toma de conciencia. Muchos de los entrenamientos en sombra también son ese tipo de creación de imagen.

Con eso no es que se meta, pero el objetivo es que primero tengan la imagen.

El entrenamiento de ejercicios también tiene una parte en la que, mediante la repetición sin rival, se presenta cómo usar la técnica.

Pero ya sea de tipo técnico o de tipo sombra, el entrenamiento sin rival se queda en una habilidad cerrada. Creo que no hay problema si el uso es: ahora quiero compartir la imagen a propósito, y si entra o no es la siguiente etapa.

④ En una posesión sin dirección, el uno-dos sale fácil

Otra cosa: por ejemplo, cuando se quiere entrenar una combinación para superar al rival con un uno-dos o con circulación de pase. Hay veces que se hace un entrenamiento sin dirección en formato de posesión, como un 5 contra 5 más 1 hombre libre.

La posesión sin dirección es una forma muy difícil de defender para la defensa. Porque no hay una dirección que defender. Al contrario, el ataque puede atacar hacia cualquier lado, así que el uno-dos también sale más fácil.

Pero en el momento en que se le da dirección, hay un aspecto en el que la defensa se vuelve ventajosa. Las combinaciones como el uno-dos o el desmarque de apoyo (creo que en España se llama descarga) son jugadas difíciles precisamente porque hay dirección. Que haya dirección también es una de las representatividades.

⑤ El 1 contra 1 con dos porterías y el regate en el partido

Lo mismo ocurre en el uno contra uno con regate. Por ejemplo, supongamos que hacemos un uno contra uno con dos porterías colocadas en diagonal a la derecha y en diagonal a la izquierda, en el que se puede conducir hacia cualquiera de las dos. El objetivo no es tanto el regate de ruptura (regate) como adquirir la técnica del uno contra uno para conducir el balón hacia el lado donde hay espacio.

Sin embargo, cuando llega el partido, el niño avanza hacia la portería, y ese tipo de regate no sale. Yo también sentí antiguamente que la imagen del partido y la del entrenamiento no estaban vinculadas. Avanzar hacia la portería, hay rival, hay dirección.

Esta es la imagen representativa del fútbol, y cuando falta, resulta que en el entrenamiento se puede pero en el partido no.

① En la posesión con superioridad numérica, que el balón circule es lo normal

El segundo es el problema del desajuste en las suposiciones. Creo que es frecuente en la construcción del juego.

Por ejemplo, una posesión de progresión de 4 contra 4 más 3 comodines.

Es un entrenamiento en el que, si se conduce verticalmente desde un servidor hasta el otro servidor se vuelve a empezar, y si se roba el balón se cambia de ataque a defensa y se hace lo mismo. El comodín del centro recibe entre líneas y se genera la superioridad numérica, y en el entrenamiento se puede progresar.

Pero esto es lo normal. Como hay superioridad numérica, el balón circula.

② En el partido, el rival viene con presión adelantada

Esto es algo en lo que yo caía mucho antiguamente. Pensaba que en el entrenamiento el balón circulaba, pero a la hora de la verdad, en el partido, el rival viene con presión adelantada total y se queda casi en marcaje individual. No hay ni el momento de generar superioridad numérica.

Sobre todo en fútbol 8, ya no hay espacio.

El portero queda libre, el central queda libre, se puede construir el juego. Si pensaba eso, resulta que también presionan al portero y me quedo atascado. Este es el problema del desajuste en las premisas y las suposiciones.

③ La estructura del entrenamiento favorece el éxito

No se puede decir que porque hacemos un rondo de 4 contra 2, en el partido también circulará el balón. En este tipo de entrenamientos, la estructura misma favorece el éxito.

Si la estructura del entrenamiento está hecha de forma que extrae buenas jugadas y soluciones, es más fácil que surja el desfase entre el partido y el entrenamiento. Entonces, ¿qué hay que hacer? Creo que es muy importante si, también en la posesión, al final se puede hacer en igualdad numérica.

① Empezar desde un estado en el que no se puede generar superioridad numérica

A partir de aquí, es una charla que creo que puede servir de pista a quienes entrenan en categorías de iniciación. Yo pienso que es mejor entrenar qué hacer cuando las cosas no salen bien.

Cuando quieres construir el juego, generar superioridad numérica y progresar, la cuestión es si realmente se puede generar esa superioridad numérica. En el fútbol 8 de iniciación, creo que en la mayoría de los casos vienen con presión adelantada. Al menos, mi zona es una zona así.

Precisamente por eso, cómo construir el juego en un estado en el que viene la presión adelantada y no se puede generar superioridad numérica, en el que no hay línea de pase y además está todo estrecho. Mi forma de pensar es que es mejor empezar por ese entrenamiento.

② La creación del equipo, desde el final y no desde la construcción

Lo que es frecuente en entrenadores de equipos de tipo construcción, de tipo posicional, es empezar el entrenamiento desde la construcción.

Empiezan la creación del equipo desde conectar bien los pases, y a la hora del partido, desde el principio viene la presión adelantada y se atascan. Los niños caen en un estado en el que ya no quieren construir el juego.

Precisamente por eso, creo que la regla de oro es hacerlo desde el final. Creo que empezar por lo que no sale bien es muy importante a la hora de crear un equipo.

③ Cuando ocurre un error, cómo gestionarlo

Dicho más a fondo, lo mismo ocurre a nivel de técnica. Cuando quieres trabajar el primer toque, qué hacer cuando el primer toque no sale bien. También en el cambio de orientación y el control orientado, qué hacer cuando no salen bien.

Si el control sale limpio, la jugada posterior va fluida. Pero si el control se va alto, no es que se acabó. Es cómo gestionar cuando ocurren fallos, errores, ruido.

Si se reduce demasiado a elementos como en los drills o el shadow, o si la estructura presupone que va a salir bien, nos alejamos del partido. Creo que entrenar incluyendo también cuando no sale bien nos acerca más a un entrenamiento cercano al partido.

④ Un entrenamiento que puede no dar resultados ahora es el ámbito de la planificación

Sin embargo, el entrenamiento no va tan fácil. También es necesario no esperar todavía que salga bien en el partido, pero ir creando una imagen como etapa previa.

Hacer ahora algo que puede no dar resultados inmediatos, de cara a dentro de 3 meses. Esto entra en el ámbito de la planificación. Creo que es importante pensar tanto en el entrenamiento inmediato como en el plan a futuro.

Resumen

- Las causas de que se pueda en el entrenamiento pero no en el partido son, a grandes rasgos, dos: la «representatividad» y el «desajuste en las suposiciones»
- Representatividad = cuánto se entrena en un estado cercano al partido (hay rival, hay dirección, se va hacia la portería)

- Los entrenamientos sin oposición y las sombras no son malos. Pero se convierten en una habilidad cerrada, úsalos para crear imágenes
- La posesión con superioridad numérica tiene una estructura que favorece el éxito. En el partido, a veces no se puede lograr la superioridad numérica con la presión tras pérdida
- Si entrenas desde una situación que no funciona (presión tras pérdida, igualdad numérica, cuando ocurren errores), te acercas al partido
- Los entrenamientos que no dan resultados ahora se pueden pensar en una planificación orientada a 3 meses después

Cuando piensas en el menú de entrenamiento, si revisas una vez "¿qué tan cerca está esto del partido?" y "¿puedo imaginar lo que ocurre en el partido?", creo que se ve la diferencia entre el entrenamiento y el partido. ¡Prueben también en sus contextos de entrenamiento!

Fuente: ジュニアサッカーカレッジ · Traducido del japonés junior-soccer.college

ESTA SEMANA

02

Metodología

【Fútbol base】 Cuando el entrenamiento no sale bien, cambia la organización enseguida

Para entrenadores Antes de tu próxima sesión, apunta una alternativa: qué vas a cambiar en números, espacio o reglas, y qué ejercicio quitas si la jugada sigue sin aparecer.

Hola, soy Kazu, el instructor.

Cuando empiezas el entrenamiento y las cosas no salen como esperabas. Cuando entrenas, creo que esos días los tiene cualquiera.

Por ejemplo, puede que haya quien sienta lo siguiente.

- Has hecho el entrenamiento, pero la jugada que buscabas no aparece en absoluto
- Intentas corregirlo hablando con los jugadores, pero al final sigues 15 minutos tal cual
- Quieres cambiar el menú, pero no sabes cómo cambiarlo sobre la marcha

En este artículo, desde la idea de la "cantidad" y la "calidad" del entrenamiento, explico la importancia de cambiar de inmediato la organización (número de jugadores, espacio, reglas, etc.) cuando no aparece el fenómeno que buscas, con el ejemplo del pilla pilla y del 1 contra 1. Al final, también hablo del "segundo plan" para cuando aun así no funciona, así que míralo hasta el final.

① Cantidad = volumen de movimiento, número de jugadas, intensidad

Creo que los elementos importantes del entrenamiento son, a grandes rasgos, dos.

Uno es que el entrenamiento avance sin estancarse. Asegurar el volumen de movimiento, asegurar la intensidad. Si los jugadores mueven bien el cuerpo y se asegura el número de toques al balón y el número de jugadas.

Por ejemplo, si son 15 minutos, si se completan con plenitud los 15 minutos de un menú. Es más bien el aspecto cuantitativo.

② Calidad = si aparece el fenómeno que buscas

El otro es si aparece bien el fenómeno que busca el entrenador, el fenómeno para vincularlo con el partido, el fenómeno que quieres que los jugadores aprendan. Este es el aspecto cualitativo.

③ Si falta cualquiera de los dos, no es muy bueno

Creo que si se pierde cualquiera de los dos, no es muy bueno.

Aunque bajes la calidad al mínimo, si hay cantidad, hay cosas que se pueden cubrir hasta cierto punto. Pero al contrario, si hay calidad pero no hay cantidad, creo que los jugadores no mejoran mucho.

Claro que, pensando en el aspecto físico, bajar la cantidad es importante. Pero cuando no es así, obsesionarse con los detalles de la instrucción o con el fenómeno y no asegurar el volumen de movimiento o el número de jugadas. Querer enseñar, querer enseñar, hace que ocurran ese tipo de cosas.

Por eso, mi idea es que hay que satisfacer tanto la parte cuantitativa como la parte cualitativa.

① La calidad del entrenamiento se decide por el "fenómeno"

En la parte de la calidad, lo importante es el fenómeno.

Cuando haces algún tipo de entrenamiento, qué fenómeno aparece. Las buenas jugadas también, y los errores y las faltas también. Sobre ese fenómeno, mejoras o lo desarrollas aún más.

Cómo hacer que ocurra este fenómeno es también un gran tema del entrenamiento. En las prácticas de enseñanza de los cursos de licencia creo que se dice "haz que ocurra el fenómeno" y "enfócate en el fenómeno", pero esto es igual en el entrenamiento diario.

② No intentes forzarlo con el coaching

Hay bastante gente que se equivoca aquí, pero lo importante es si aparece el fenómeno que buscas. Por eso, la organización básicamente hay que cambiarla con flexibilidad.

Puede que haya bastantes veces en que armas la organización y empiezas, pero "vaya, no aparece como pensaba". En ese momento, si no cambias la organización y tratas de forzar el fenómeno con el coaching, en general no sale bien. Esta es mi experiencia.

③ Está bien parar en 30 segundos

Más bien creo que el entrenador, desde el instante en que empieza el entrenamiento, tiene que estar preparado para cambiar la organización.

Antes que forzar 15 minutos un entrenamiento que no funciona, cambiarlo de inmediato. En el peor de los casos, parar con un "stop" a los 30 segundos, ampliar el campo, poner restricciones de toques. Al juzgarlo de inmediato así, esos 15 minutos de entrenamiento no se desperdician.

Incluso en situaciones como una práctica de enseñanza delante de gente, si no aparece el fenómeno que esperabas, no hay necesidad de dejar la organización tal cual.

Esto es algo que me dijo un español hace tiempo. Si haces un rondo y no aparece el fenómeno que esperabas, amplía o reduce el campo de inmediato, cambia las reglas. Para no desperdiciar un entrenamiento, hacerlo con flexibilidad, eso es.

En cada momento, cambiar de manos, cambiar de ingredientes. Por eso mismo, la capacidad de observación y de análisis, y la cantidad de recursos de menús de entrenamiento, se vuelven importantes. Si el campo es estrecho o amplio.

Si es un problema de número de jugadores. Si es el número de comodines. Eso es lo que miramos.

① En el pilla pilla, si hay un niño parado en la orilla

Es un ejemplo fácil de entender para las categorías inferiores.

Hacemos pilla pilla dentro de un grido. El jugador que tiene el peto es el que pilla, y si toca a alguien, se intercambia el que pilla y se pasa el peto.

Si al empezar hay uno o dos niños que se quedan parados en la orilla del campo diciendo "eh, eh, por aquí" y están unos 30 segundos en el mismo sitio. ¿Es eso un entrenamiento ideal? Creo que no.

Lo que se busca en el pilla pilla es, escapando bien del que pilla o persiguiendo de inmediato cuando te tocan, mover el cuerpo en la parte de agilidad y coordinación. Si hay niños parados en la orilla esperando al que pilla, significa que no está ocurriendo el fenómeno que buscas.

La causa es, probablemente, que hay demasiados pocos onis. Si hay diez personas que huyen y tres onis, solo tres o cuatro son perseguidos. Los demás se aburren y aparecen niños que no se mueven en absoluto y no son tocados.

Por eso, aumento el número de onis. Al contrario, si hay siete onis y solo tres que huyen, entonces los onis son los que se detienen. Se trata de cómo equilibrar el número de jugadores que son onis y los que no lo son.

Si se hace durante un minuto y ocurre ese fenómeno, inmediatamente aumento los petos y aumento el número de onis. Si pienso que ocurre porque el campo es demasiado grande, inmediatamente reduzco el campo. Y viceversa también.

Esto también es un cambio de organización.

② En un 1 contra 1 en un campo demasiado estrecho, no hace falta superar por completo al rival

El juego del oni es tan simple como fenómeno que se puede cambiar de inmediato. Pero cuando se vuelve algo más táctico, más futbolístico, a veces no se puede cambiar la organización con tanta facilidad.

Antes, entré como asistente en un entrenamiento de otro entrenador. El tema era el 1 contra 1, en particular la regate (dribbling de superación) en ataque. En ese momento, el campo era muy estrecho.

Al hacerlo de verdad, lo que ocurrió fue que, como el campo era estrecho, el jugador de ataque no necesitaba superar por completo al rival. Viene el defensor, lo esquivo con una finta de derecha a izquierda. Si avanza uno o dos metros, ya está en la portería.

En un partido real, el defensor lo sigue. Pero el campo es demasiado estrecho y no se puede juzgar si logró superarlo bien. El defensa también, como ya está en la portería, deja de defender.

Entonces, en el entrenamiento gana el ataque y parece que logra superar bien. Pero en el partido el rival lo persigue, así que no puede superarlo. Puede aparecer el fenómeno de que el regate no funciona.

③ Si el fenómeno no aparece, basta con ampliar de inmediato

Por supuesto, si solo se busca salir de golpe a la derecha o a la izquierda por un instante, no hay problema. Pero si se busca un regate que llegue hasta superar por completo al rival, como organización es un error. Se vuelve difícil que aparezcan los cambios de velocidad y la suavidad del toque de balón después de intentar superar.

Esa persona decía "buen ataque", pero desde mi punto de vista el fenómeno no aparecía. Aun así, no cambió la anchura. Si piensas "ah, estaba un poco estrecho", basta con ampliarlo de inmediato.

Esto también se puede decir que es falta de preparación. Si no se tiene la preparación de "si así no funciona, voy a cambiar la organización de esta manera", creo que hay bastantes casos en que la mano se detiene.

① **Cuanto más simple es el ejercicio, más claramente se ve el fenómeno**

El juego del oni y el 1 contra 1 son ejercicios cuyo fenómeno es fácil de entender. Cuando se trata de cómo generar entrelíneas (entre líneas) dentro de una posesión con igual número de jugadores, se vuelve mucho más difícil.

Simple no tiene un significado negativo. Cuanto más simple, más claramente se ve el fenómeno también en la organización. Por eso creo que es importante que los entrenadores, desde el entrenamiento habitual, adquieran el hábito de captar el fenómeno.

También en el ejercicio de 1 contra 1, el fenómeno que ocurre cambia según desde dónde se empiece y cómo se distribuya el balón. Dónde está el problema en la organización y qué se debe tocar para que aparezca el fenómeno buscado. Primero se prueba y se cambia de inmediato.

② **Si cambiar la organización tampoco funciona, cambiar el propio menú**

A veces, aunque se cambie la organización, sigue sin funcionar. En ese caso, hay que cambiar decididamente el propio menú de entrenamiento.

Si se insiste a la fuerza sin que aparezca el fenómeno buscado, se puede asegurar la cantidad, pero no mejora la calidad. Si es así, cambiar por completo el menú de entrenamiento es también un punto muy importante.

Esto también me lo dijo antiguamente un español. Para que aparezca el fenómeno, aunque sean 30 segundos, cambia de inmediato la organización. Si aun así no funciona, cambiemos a otro menú de entrenamiento, decía.

③ **Preparar hasta el segundo plan entrena la imaginación**

Por eso, en principio, a la hora de armar el entrenamiento de un día, hay que planificar hasta el punto de: "si este menú no funciona, voy a cambiar a esta organización. Si aun así no funciona, dejo este menú y cambio a este otro".

Yo también ahora puedo hacerlo de forma improvisada en la cabeza, pero antes preparaba bien hasta el segundo plan, el menú del segundo plan. En el terreno, lo hacía con bastante tensión.

Aunque se prepare hasta ese punto, hay veces que no funciona. Aun así, prepararlo entrena la imaginación de "si hago este entrenamiento, ¿no ocurrirá esto?". Y también entrena la capacidad de cambiar con flexibilidad en el terreno.

Resumen

- El entrenamiento cumple tanto la "cantidad" como la "calidad"
- Calidad = si aparece o no el fenómeno buscado

- Si el fenómeno no aparece, no insistir a la fuerza con el coaching, cambiar la organización aunque sean 30 segundos
- Si aun así no funciona, cambiar el propio menú de entrenamiento
- Preparar hasta el segundo plan entrena la imaginación y la capacidad de cambiar con flexibilidad

Si nunca han hecho algo así, ¡aprovechen esta ocasión y pruébenlo!

Fuente: ジュニアサッカーカレッジ · Traducido del japonés junior-soccer.college

03

Metodología

Cómo gestionar la derrota en fútbol base: Las 5 fases psicológicas

Para entrenadores La próxima vez que tu equipo pierda, mantén tu propia reacción corta: tres frases en el vestuario, nada de vídeo del partido esa noche, nada de mensajes largos en el chat del equipo, y usa la primera sesión de la semana para mostrar detalles corregibles con soluciones concretas.

El árbitro pita el final. Caéis 1-0 contra el colista. En tu banquillo hay caras de frustración, un chaval llorando en la esquina y dos compañeros recriminándose un pase mal dado. Saber gestionar la derrota en fútbol base es la línea que separa a un entrenador formador de uno que destruye la confianza de sus chicos tras un tropiezo imprevisto.

Cuando pierdes un partido que tenías marcado en rojo, el vestuario se convierte en un polvorín. Las emociones se desbordan. Si respondes desde el hígado, multiplicas el problema. Hoy vas a aprender a descifrar la psicología del jugador joven tras perder, qué hacer en cada categoría y cómo transformar un domingo amargo en la mejor sesión de trabajo de la temporada.

Las 5 fases psicológicas del jugador tras una derrota

La mente de un chaval procesa un mal resultado con reacciones muy parecidas a las fases del duelo descritas por Elisabeth Kübler-Ross. No se dan siempre en un orden fijo ni todos las viven igual, pero verás estos patrones repetirse con frecuencia en el vestuario.

Si quieres dirigir a tu equipo con criterio, debes saber identificar en cuál de estas casillas se encuentran tus jugadores nada más entrar al vestuario.

1. Negación

Aparece los primeros cinco minutos tras el pitido final. El jugador acepta el número del marcador, pero rechaza la realidad del rendimiento.

Escucharás frases como: «Eran muertísimos, nos han ganado de pura suerte» o «Si jugamos diez veces contra ellos, les ganamos nueve». Tu jugador intenta proteger su autoestima negando que el rival haya competido mejor.

2. Ira y búsqueda de culpables externos

La frustración acumulada busca una salida rápida. La mente necesita descargar la culpa lejos de la responsabilidad propia.

Aquí señalan al colegiado, al estado del césped artificial, al viento o al juego duro del contrario. Si no intervienes, la ira se traslada hacia los propios compañeros: el lateral que falló la marca o el portero que encajó el gol.

3. Negociación

El jugador empieza a procesar lo ocurrido, pero mediante hipótesis irreales. «Si el árbitro nos pita el penalti en el minuto diez, el partido acaba cuatro a cero».

Es una fase peligrosa porque distorsiona el análisis táctico. Como entrenador, no puedes permitir que tu plantilla analice el juego basándose en supuestos fantasma.

4. Desánimo o bajón emocional

La realidad se impone. El equipo se da cuenta de que los tres puntos se han volado y de que la clasificación se complica. Es el momento del silencio pesado en la caseta.

Cabezas agachadas, miradas al suelo y desatado de botas a cámara lenta. En categorías pequeñas como benjamín o alevín, esta fase se traduce en lágrimas directas.

5. Aceptación y reconstrucción

Llega cuando el jugador asume el resultado sin buscar excusas y comprende qué errores colectivos e individuales provocaron la caída. Solo desde este escalón se puede volver a entrenar con intensidad el martes.

Disonancia cognitiva: por qué tus charlas previas arruinan la respuesta a la derrota

Leon Festinger definió la disonancia cognitiva como el conflicto mental que se genera cuando tus creencias chocan de frente contra los hechos. Si durante la semana le dices a tus infantiles que el rival «es muy flojo» o que «hay que golear», estás construyendo una trampa mortal.

Si el rival se encierra, se pone 0-1 en un córner y el tiempo vuela, la mente de tu jugador entra en cortocircuito. La brecha entre lo que esperaba que pasara y lo que está ocurriendo genera ansiedad, precipitación y agresividad desmedida.

Trata a cada rival con respeto táctico durante la semana. Prepara a tus chicos para el peor escenario posible. Si esperas un partido duro, la derrota no te pillará desarmado mentalmente.

Cómo gestionar la derrota en fútbol según la categoría

No puedes hablarle de la misma forma a un niño de ocho años que a un chaval de diecisiete. El desarrollo madurativo cambia por completo la gestión del error.

Benjamines y Alevines (7 a 11 años)

- Centra el foco en el esfuerzo: A estas edades, la derrota duele por el miedo a decepcionar a los adultos (padres y entrenadores).
- Prohibido el análisis táctico tras el partido: Su capacidad de atención está colapsada por la emoción.
- La regla del bocadillo: Normaliza la situación rápidamente. Ducha, agua, algo de comer y sonrisa. El fútbol sigue siendo un juego.

Infantiles y Cadetes (12 a 15 años)

- Gestiona el ego y la presión social: Aquí la derrota les afecta por su imagen ante los demás. Suelen buscar culpables dentro del grupo.
- Corta los reproches entre compañeros: Si detectas señalamientos en la caseta, frena en seco. Ganamos todos, perdemos todos.
- Aplica la regla de las 24 horas: Guarda el vídeo o la libreta. No analices fallos individuales en caliente.

Juveniles (16 a 18 años)

- Exige responsabilidad sin destrucción: Tienen capacidad para hacer autocrítica seria.
- Datos antes que sensaciones: Habla de duelos perdidos, segundas jugadas y faltas tácticas, no de «falta de actitud».
- Involúcralos en la solución: Pregúntales qué sintieron en el campo y qué soluciones proponen para el siguiente entrenamiento.

El protocolo de 24 horas para el entrenador

Tú también estás con las pulsaciones a mil. Tú también quieres recriminar la falta de intensidad. Aguanta. Tu compostura en la derrota enseña más a tus jugadores que cien charlas tácticas en la pizarra.

Sigue este paso a paso justo después de escuchar el pitido final:

1. Minutos 0 a 10 (En el campo): Saluda al árbitro y al cuerpo técnico rival con corrección. Obliga a tus jugadores a dar la mano al contrario. La educación no se negocia jamás, menos aún tras perder.

2. Minutos 10 a 20 (En el vestuario): Mensaje corto de tres frases máximo. Reconoce el dolor del grupo, asume tu parte de responsabilidad como técnico y emplázalos al entrenamiento del martes. Cierra la puerta al ruido de fuera.
3. Las siguientes 12 horas: No mandes mensajes kilométricos por el grupo de WhatsApp del equipo. No vuelvas a ver el partido grabado esa misma noche. Desconecta.
4. El primer entrenamiento de la semana: Abre la sesión con una charla de cinco minutos. Muestra los aspectos corregibles con soluciones concretas de entrenamiento, nunca con reproches vacíos.

Cómo neutralizar el impacto de la grada tras tropezar

La gestión de la derrota no termina en el vestuario. Continúa en el coche de vuelta a casa, donde muchos padres destruyen en quince minutos el trabajo psicológico que has hecho en la caseta.

Los comentarios del tipo «El entrenador se ha equivocado con los cambios» o «Ese árbitro os ha robado» alimentan la fase de ira y victimismo del jugador.

A principio de temporada, deja claro a los padres qué papel juegan tras los partidos. Pídeles que en el viaje de vuelta solo pregunten: «¿Te has divertido?» o «¿Qué quieres comer?». La labor de análisis te corresponde a ti.

3 Tareas de entrenamiento para rehacerse tras una derrota

El martes no puedes hacer un entrenamiento castigo. Poner a correr a la plantilla sin balón porque el domingo jugaron mal solo genera resentimiento y fatiga inútil.

Diseña tareas que devuelvan la confianza con la pelota y resuelvan los problemas reales del partido anterior:

1. Ruedas de pase con finalización fácil

Empieza la sesión con ejercicios donde el gol sea constante. El jugador necesita volver a sentir la sensación de éxito. Eleva la moral del grupo desde el primer minuto de práctica.

2. Partidos reducidos con presión alta ajustada

Si el domingo el equipo estuvo blando en los duelos, diseña situaciones de 2v2 o 3v3 en espacios reducidos. Exige densidad defensiva y agresividad tras pérdida dentro de un contexto controlado.

3. Simulaciones de marcador en contra

Pon a jugar un partidillo donde un equipo empieza perdiendo 0-1 a falta de ocho minutos. Enseña a tus jugadores a mantener el orden táctico, la paciencia en la circulación y a no precipitarse colgando balones a lo loco cuando el reloj aprieta.

Aprende a gestionar la derrota en fútbol base con serenidad. Tu trabajo es enseñar a tus chicos a encajar el golpe, levantarse rápido y utilizar el tropiezo del domingo para morder en cada balón el próximo partido.

Fuente: Aprende Entrenando aprendeentrenando.com

04

Metodología

U7

Cómo ganarte la autoridad con niños pequeños como padre voluntario

Para entrenadores Limita tus charlas a unos 90 segundos, evita filas y discursos, y empieza cada sesión con un partido para quemar energía.

Este año me presionaron para ser entrenador voluntario y me está costando que el grupo de niños sub-7 me escuche. Tengo poca experiencia en fútbol, así que hice la formación y veo un montón de vídeos de YouTube.

Las sesiones son caóticas y los niños corren por todo el campo. La semana pasada tuve la ayuda de un entrenador profesional y, en cierto modo tranquilizador, él también tuvo dificultades. Aun así me fijé en lo siguiente:

- no dejaba pasar nada, pero se mantenía muy tranquilo en todo momento
- les dice qué hacer, no qué no hacer. Esto no me sale de forma natural, sobre todo cuando empiezan a pegarse entre ellos.
- consigue que se sienten y escuchen, aunque tarde unos buenos 10 minutos en conseguirlo, mientras que yo lo precipitaría para salir del caos

Yo tengo más energía de golden retriever, así que dejo que los niños me pasen por encima. Veo que puede que no encaje como entrenador, pero ¿cómo saco el máximo provecho esta temporada?

¿Qué consejos prácticos puedes darle a alguien que tiene problemas con la autoridad?

Mejores respuestas, las más votadas primero

- (+10) Sinceramente, es un comienzo muy bueno. Mantenlos en movimiento. Pide ayuda a un padre.

- (+7) Si descubres cómo hacer que un montón de niños pequeños escuchen, avísame. ¡Llevo 3 años entrenando y no lo he descubierto! 😊 La clave es limitar cuánto hablas, limitar cuánto tiempo están de pie en filas y mantenerlos en movimiento y activos todo lo que puedas. Por mucho que queramos decírselo verbalmente, y por mucho que estemos acostumbrados a transmitir ideas así a otros adultos, simplemente no funciona con los niños. Tienes quizá 3 minutos como máximo para hablar. Y, realísticamente, probablemente más bien 90 segundos.
- (+5) Mi filosofía de entrenamiento favorita es sin filas, sin vueltas al campo, sin charlas. El fútbol es divertido. Los balones de fútbol son divertidos. Estar con tus amigos es divertido. Escuchar a un entrenador no es divertido. Cada niño debería tener un balón, o estar metido en algún tipo de juego rápido y claro, todo lo posible durante toda la duración del entrenamiento. Ponte como objetivo dejarlos absolutamente agotados. Trae un altavoz y pon música, mantén la energía alta. Deja que lleguen y trasteen y jueguen al Mundial o tiren a portería (¡jo al entrenador!) o hagan algún tipo de partidillo, y cuando tengas masa crítica o pasen 6 minutos de...
- (+4) Nuestro club defiende el modelo jugar-entrenar-jugar. Cuando llegan, lánzalos a un partidillo. Eso les quita parte de la energía. Luego trabaja una o dos cosas concretas en la sesión de entrenamiento y después vuelve al partidillo. Aunque, al final del día, los niños sub-7 serán niños sub-7.
- (+3) Como madre que ayuda a entrenar sub-8, yo también tengo problemas con esto. Tengo algunos padres que ayudan, pero tenemos un grupo grande de niños que entrenan juntos (10-13 niños) y se dividen en dos equipos para los partidos. No tengo consejos, ¡solo empatía! Anoche mi marido dirigió el entrenamiento y su único comentario después fue "no escuchan".
- (+3) Consistencia. Los niños responden bien a lo que ven a menudo. "1,2,3....ojos en mí", los niños lo terminarán por ti si se lo saben. Lo terminarán igual después de unas semanas. Encuentra también tu propio estilo. No copies del todo al entrenador profesional. Mantén las instrucciones simples. A menudo pregunto a los niños por qué hacemos este ejercicio exacto, por qué es importante, etc.
- (+2) Creo que también es importante entender que tienen 6 años. Seis. Una de las lecciones más difíciles que aprendí al entrenar fútbol base fue que no puedes hacer las mismas cosas que harías con un montón de niños sub-18 de academia y esperar los mismos resultados con, por ejemplo, un grupo de niños sub-7. En mi caso, descubrí que apoyarme más en mi lado "golden retriever" funcionaba MUCHO mejor con los niños. Creo que con niños tan pequeños, plantear el entrenamiento como "todos nos divertimos juntos" en vez de una "sesión" es un buen comienzo. Sé payaso, enséñales el juego, deja que ellos sean payasos y caóticos. Obviamente, asumo que esto es una liga recreativa...

- (+2) Yo también entreno sub-7. Paso muy poco tiempo haciendo cosas en las que los niños tengan que sentarse y escuchar. Vamos directos a actividades en las que paro el juego periódicamente para mostrarles cosas distintas. La mayor parte de lo que hago es hacer y mostrar.
- (+2) Que se pongan las manos encima así recibe una advertencia de mi parte y luego se van a un lado sentados unos minutos. Son sub-7, acaban de pasar todo el día sentados en la escuela, van a estar como locos. Es lo que hay. Pon un par de porterías pequeñas y deja que jueguen 3v3 o lo que sea durante 10 minutos para que ojalá se desgasten un poco. No necesitas entrenarlo. Nombra un par de capitanes que hayan llegado primero y deja que jueguen. Con esa edad necesitas aportar el doble de energía que ellos en el entrenamiento. Cuanto más loco estés, más se divertirán y empezarán a escucharte más. Puedes...
- (+1) Esto es algo que me enseñó un entrenador de alto nivel para poner las cosas en perspectiva. En una línea temporal de la vida, los niños están al principio de esa línea. Todavía tienen todos esos problemas que tienen los adultos, pero con menos experiencia sobre cómo manejarlos. 1 SIN FILAS. A los niños pequeños no les va bien cuando tienen que esperar en una fila para su turno. Mantén las cosas activas. 2 Aprende algo sobre cada niño. Qué les gusta, qué no les gusta, qué está pasando en sus vidas. Pregúntales sobre eso. 3 Consigue 1 o 2 padres que ayuden. Dependiendo de cuántos niños tengas, quieres una proporción de 5 niños por 1 entrenador. Esto permite estaciones...
- (+1) Entonces... estoy un poco confundido... ¿qué consejo estás buscando? Parece más que estás interesado en cómo manejar un grupo de niños que en algo relacionado con el fútbol... esto se llama gestión del aula y lo que "funciona" es diferente según la edad... Si estás buscando cosas específicas de fútbol para gestionar la sesión... yo diría que solo necesitas tomar sesiones de otras personas que ya lo hayan hecho. Creo que estás preguntando sobre autoridad y lo que quieres decir es compromiso. Hay un dicho "no les importa lo que sabes hasta que saben que te importan" y para los niños eso es realmente importante. Si tienes este dorado...
- (+1) En U7, el enfoque debe estar en divertirse. Te escucharán si estás haciendo algo divertido. El otro tipo puede haberlos tenido sentados en silencio, pero eso no significa que hayan escuchado algo. Mantén tu energía de golden retriever. Haz menos que se sienten alrededor y haz las cosas más simples de lo que crees necesario.

Fuente: [r/SoccerCoachResources](#) · 40 comentarios · Traducido del inglés [reddit.com](#)

05

Metodología

U6 a U18

Guía práctica para la gestión de minutos en fútbol base: rotaciones, métodos y paz en el vestuario

Para entrenadores Escribe tu rotación en papel antes del partido y mantén el mismo plan sea cual sea el marcador, para que los padres vean una regla transparente y no una reacción al resultado.

El viernes por la noche no sueles darle vueltas al córner en corto ni a la presión tras pérdida del rival. Lo que te quita el sueño es la gestión de minutos en el fútbol base. Piensas en cómo vas a explicarle al padre de un chico por qué su hijo solo jugó un cuarto, o cómo vas a mirar a la cara a un chaval de diez años que se ha pasado casi todo el partido tiritando en el banquillo.

Repartir el tiempo de juego es el verdadero examen semanal de un formador. Si no utilizas un sistema transparente y planificado, la intuición te va a traicionar, el vestuario se terminará dividiendo y las familias llenarán los grupos de mensajería con reproches.

En este artículo te voy a mostrar cómo diseñar un modelo de rotaciones que funcione en el campo, respete el desarrollo de tus jugadores y te ahorre discusiones innecesarias cada fin de semana.

Por qué el tiempo de juego lo condiciona todo en el fútbol de formación

Un chaval que no juega, no aprende. Es así de simple. Por muy buena que sea tu planificación semanal, la competición es el laboratorio donde el jugador pone a prueba la toma de decisiones bajo presión real. Privar a un niño de minutos equivale a frenar en seco su progresión motriz y cognitiva.

Además del impacto individual, la percepción de injusticia destruye la cohesión del grupo. Cuando la plantilla detecta que los cambios responden al resultado o a amiguismos, la confianza en el cuerpo técnico se rompe. Aparecen los grupos cerrados, los reproches entre compañeros y la falta de compromiso en las sesiones de entrenamiento.

Etapas de iniciación (Prebenjamín a Alevín): Reparto equitativo sin excusas

En el fútbol 7 y fútbol 8, ganar no es un objetivo metodológico; es una consecuencia del aprendizaje. En las categorías que van desde Prebenjamín hasta Alevín, el reparto de tiempo debe ser matemáticamente equitativo.

El mito del «minuto ganado en el entreno»

Es habitual escuchar a entrenadores argumentar que los minutos se ganan durante la semana. En niños de 6 a 11 años, este planteamiento es erróneo. El nivel de atención, la madurez emocional y el entorno familiar varían enormemente a estas edades. Un niño desatento no necesita el castigo del banquillo; necesita un contexto de entrenamiento que lo enganche y minutos en el campo para consolidar su autoestima.

El sistema de los 4 cuartos en Fútbol 7

Si disputas partidos divididos en cuatro tiempos, el cálculo es muy sencillo. Para una plantilla habitual de 12 jugadores citados por encuentro:

- Todos juegan un mínimo de 2 cuartos completos (50% del partido garantizado).
- Nadie juega los 4 cuartos completos salvo lesión o ausencia de cambios en un puesto específico como la portería.
- Rotación de la portería: En categorías de iniciación (Prebenjamín y Benjamín), los porteros deben alternar minutos en el campo para desarrollar su competencia motriz global.

Planifica los cambios antes de salir de casa. Lleva la hoja impresa en la carpeta del cuerpo técnico. Si modificas el plan en caliente según el marcador, cometerás errores y terminarás perjudicando a los mismos chicos de siempre.

Etapas de rendimiento y desarrollo (Infantil a Juvenil): Competencia con justicia

A partir del paso al Fútbol 11 en categoría Infantil, la realidad del juego cambia. El componente táctico se vuelve más complejo y los roles dentro del equipo comienzan a definirse. Sin embargo, competir no significa abandonar la formación.

El porcentaje mínimo garantizado

En Infantil y Cadete, el objetivo ya no es repartir al 50% exacto cada sábado, sino asegurar un porcentaje mínimo garantizado de tiempo de juego a lo largo de la temporada.

Establece un umbral claro: ningún jugador citado debe jugar menos del 30% del tiempo total de un partido, salvo sanción disciplinaria previa. Los «minutos de la basura», hacer entrar a un jugador en el minuto 88 con el partido resuelto, minan la dignidad del deportista. Dale a tu suplente un bloque continuo de al menos 20 o 25 minutos para que pueda entrar en el ritmo del juego.

Gestión de convocatorias en plantillas amplias de F11

Si tienes una plantilla de 18 a 22 futbolistas, el problema no es solo la rotación durante el encuentro, sino la citación. Forzar la presencia de todos los jugadores en cada acta genera que 6 o 7 chicos apenas calienten.

- Convocatorias rotativas: Deja fuera de la lista a 3 o 4 jugadores cada fin de semana de manera organizada.
- Criterio de citación: Quien se queda fuera una jornada debe saber con antelación que a la siguiente será titular o dispondrá de un volumen amplio de minutos.
- Registro acumulado: Lleva el recuento de minutos globales jugados en el mes, no te fijas solo en un partido aislado.

Sistemas prácticos para organizar la rotación de la plantilla

Para evitar la improvisación, es recomendable utilizar un método visual de control. Puedes recurrir a hojas de cálculo tradicionales o a aplicaciones móviles específicas de gestión táctica.

Categoría | Criterio de Reparto | Minutos Mínimos por Partido | Gestión de Convocatoria

Prebenjamín / Benjamín | 100% Equitativo | 2 cuartos completos (50%) | Van todos los disponibles

Alevín | Equitativo con matiz táctico | 2 cuartos completos (50%) | Rotación si hay exceso de fichas

Infantil | Formativo-Competitivo | 30%, 40% del tiempo total | Convocatorias de 16 jugadores

Cadete / Juvenil | Rendimiento colectivo | Bloque mínimo de 20 min | Convocatoria por rendimiento y asistencia

Gestión de expectativas con las familias

La inmensa mayoría de los conflictos por la gestión de minutos en el fútbol base nacen de una falta de comunicación inicial. Si los padres no conocen tu criterio, deducirán sus propias conclusiones, casi siempre equivocadas.

La reunión de pretemporada

Antes de jugar el primer partido amistoso, convoca a los padres. Explícales el modelo de trabajo sin rodeos:

- Muestra la filosofía del club y la tuya como entrenador respecto al reparto de tiempo.
- Detalla cómo se gestionarán las ausencias a los entrenamientos por motivos académicos o personales.
- Aclara que la alineación y los cambios son competencia exclusiva del cuerpo técnico.

La norma de las 24 horas

Establece un protocolo estricto para atender las dudas de los padres sobre el tiempo de juego:

Nunca se habla con un familiar justo al acabar un partido. Las pulsaciones están altas y la objetividad brilla por su ausencia. Si un padre quiere pedir explicaciones sobre los minutos de su hijo, debe solicitar una cita privada por el canal oficial del club al menos 24 horas después del pitido final. Ese margen de tiempo enfría las emociones y permite analizar los datos reales de participación.

Disciplinas y ausencias: Cuándo es correcto reducir minutos

El criterio pedagógico debe ser coherente. Si un jugador no acude a las sesiones de entrenamiento sin justificación previa, su tiempo de juego se verá afectado, independientemente de su talento individual.

Sin embargo, debes diferenciar la causa de la falta:

- En iniciación (Prebenjamín a Alevín): Las ausencias suelen ser responsabilidad de los padres (turnos de trabajo, viajes). No castigues al niño quitándole minutos por la logística de los adultos. Habla con la familia en privado.
- En etapas avanzadas (Infantil a Juvenil): El jugador debe asumir la responsabilidad de su puntualidad y asistencia. Si un chico falta a 2 de los 3 entrenamientos semanales sin un motivo de fuerza mayor, no debe salir en el equipo titular esa jornada. La norma debe aplicarse por igual al máximo goleador y al suplente habitual. Si haces excepciones con el jugador determinante, perderás la autoridad moral ante el grupo.

Planificación, datos y coherencia

Llevar el control del tiempo de juego exige trabajo extra fuera del campo, pero garantiza la paz social dentro del vestuario. Utiliza un cuaderno, un archivo Excel o una aplicación especializada, pero registra los datos en cada jornada. Cuando dispones de estadísticas objetivas sobre los minutos disputados por cada futbolista, las opiniones subjetivas se desvanecen.

Recuerda que tu impacto como formador no se medirá por el trofeo que ganaste en categoría Benjamín, sino por el número de jugadores que continúen practicando este deporte cuando lleguen a edad adulta. Y para que un chico siga amando el fútbol, necesita sentir que el banquillo es solo una parada temporal, nunca su hábitat permanente.

Fuente: [Aprende Entrenando](http://aprendeentrenando.com) aprendeentrenando.com

LO QUE DEBATEN LOS ENTRENADORES

06

Metodología

U7

Entrenar a un equipo de niñas sub-7 es la peor experiencia deportiva de mi vida

Para entrenadores Diles a los padres que deben quedarse durante la sesión, y luego haz que el entrenamiento sea muy dinámico, lúdico y lleno de refuerzo positivo.

La mitad no quiere jugar, en los entrenamientos a 3 de las 8 simplemente las dejan sus padres y se van. Hoy nos ganaron por al menos 10 goles, desmoralizadas, y la mamá que debía traer los snacks no los trajo, así que las niñas se sintieron fatal y me culparon a mí. Me siento mal por las niñas del equipo que quieren aprender pero no pueden porque las otras son problemas andantes y arrastran a todas las demás. Sus padres no están presentes y no hay moral de equipo porque me tratan como su niño. Nos quedan 3 partidos, ¿debería centrarme en enseñar y hacer jugar a las que de verdad quieren aprender e ignorar al resto? Porque un poco quiero hacerlo.

Mejores respuestas, las más votadas primero

- (+13) Les decimos a los padres que tienen que estar ahí para las idas al baño. Eso lo arregla de inmediato. Tu plan de sesión es bueno y apropiado para la edad, así que creo que parte de esto puede ser reajustar tus propias expectativas. A esta edad, tu trabajo es enseñarles a las niñas a amar el fútbol (o ayudarlas a averiguar si pueden) más que enseñarles a jugarlo. Eso significa mucha energía y refuerzo positivo incesante. Hacer el tonto con el grupo ayuda. Participar les da un modelo positivo y dejar que los tiburones le roben el balón al entrenador (o lo que sea) también podría ayudar. También puedes probar un poco de...
- (+10) Necesitas establecer expectativas con los padres, tanto para su nivel de implicación como para el nivel de participación de sus hijos. He entrenado a ese grupo de edad varias veces, y dejarlas solas simplemente no está bien a esa edad. Los niños necesitan habitualmente que mamá o papá les pongan orden (¡lo cual es normal y está bien a los malditos 6 años!) y tú no puedes hacer eso y dirigir un entrenamiento. Esta temporada puede ser un desastre pero la siguiente, si lo haces, empieza con expectativas y requisitos claros para los padres.
- (+5) Yo enviaría un correo o un mensaje de texto diciendo que un padre debe estar presente para ayudar a su hijo a esa edad. No deberían tratarte como niño. Empieza por ahí, ¡y luego haz que el resto sea divertido! Lamentablemente, todavía no has filtrado a las niñas que simplemente no quieren jugar. Gracias por dar un paso al frente. Es una edad difícil.

- (+5) Es un cliché, pero todo lo que puedes hacer es intentar divertirte. Deja que las que quieren coger flores cojan flores, céntrate más en las que quieren aprender. Probablemente sea cosa de la crianza, realmente no enseñas con tus palabras, solo das ejemplo con tu comportamiento.
- (+5) Céntrate en los fundamentos
- (+3) Para empezar, siento que te estás tomando tu trabajo demasiado en serio (lo cual dice cosas positivas de tu carácter). A esta edad, realmente no puedes exigir o desarrollar jugadoras como crees que puedes. Solo tienes un entrenamiento por semana, ¿verdad? Eso no es ni de lejos suficiente para desarrollar habilidades. Eso es suficiente para darles una hora para divertirse y, más importante, para trabajar en *tu propia* capacidad de interactuar *positivamente* con todo tipo de niños, especialmente los que te sacan de quicio. Tómallo como tu propia experiencia de formación de carácter. Tienes la oportunidad de ser una presencia positiva en...
- (+2) A esta edad las niñas solo quieren divertirse :) Había más del límite, como que no recuerdo, quizá 13 o 14 niñas en el equipo recreativo de kindergarten de mi hija. De ese grupo solo quedan 2, incluida mi hija, ahora sub15 en GA/RL. Hay otras 1 o 2 que juegan en viajes de nivel bajo, pero mi punto es que las que están interesadas van a ser muy muy pocas en efecto. Mi hija se unió para jugar, se enamoró del fútbol de inmediato, no para socializar, pero prácticamente todas las demás lo hicieron por esto último. Tienes que gestionar un poco tus expectativas. Como trabajo secundario también es árbitra y siempre dice que las niñas sub9 son totalmente malas y es tan...
- (+2) A los seis años pueden concentrarse o no. Dejo que los niños pequeños deambulen si necesitan espacio.
- (+2) Se refiere a que te centres solo en lo básico
- (+1) Hay una diferencia entre el fútbol recreativo y el fútbol competitivo. Si el objetivo es simplemente darles a los padres un lugar donde enviar a sus hijos para que puedan decir que juegan fútbol organizado, entonces tienes que trabajar con lo que tienes y ajustar tus expectativas. Como entrenador, tienes que preguntarte qué quieres realmente. ¿Estás ahí solo para dirigir entrenamientos y mantener a los niños ocupados, o quieres desarrollar jugadores y cambiar su actitud hacia el juego? La segunda opción es mucho más difícil porque no puedes forzar a los niños a tener pasión, disciplina o el deseo de mejorar. Otra opción es encontrar un...

- (+1) Entonces diría que tu estilo de entrenamiento tiene que cambiar. Quizá pídele a un padre que se ofrezca como voluntario para ayudar si necesitas ayuda. Mi hijo ha hecho dos programas de fútbol diferentes. Lil kickers con un entrenador profesional muy dinámico y motivador y un equipo recreativo sub7 al que fuimos a 3 entrenamientos antes de dejarlo y volver a lil kickers. El estilo del entrenamiento era completamente diferente. Sub7 era terrible y lil kickers es tan divertido y mi hijo da lo mejor de sí. En lil kickers cada niño está constantemente con el balón, todo está gamificado, no hay colas, no hay esperar el balón, el entrenador es muy expresivo. En...
- (+1) Así es como lo manejaría yo. - Enviaría una comunicación a los padres y les explicaría las cosas paso a paso. Establecería pautas y parámetros y, lo más importante, expectativas tanto del lado de los padres como del lado de los jugadores. - Mi equipo Sub-6 es muy similar. Tengo 4 niños que se presentan con ganas de hacer cualquier cosa y todo para mejorar. 3 son irregulares y 3 son muy difíciles de manejar. Dirijo mis ejercicios como se espera y si los niños quieren ser niños y hacer lo suyo, déjalos. Siempre doy múltiples advertencias pero no puedo frenar el entrenamiento por niños que están activamente desconectados. Siempre que estén seguros y...

Fuente: [r/SoccerCoachResources](#) · 52 comentarios · Traducido del inglés · [reddit.com](#)

07

Metodología

U12

¿Qué hago con un portero malo?

Para entrenadores Culpa al equipo, no a un niño de 12 años. Rota al portero al campo y trabaja la colocación y las decisiones en los partidos de práctica mientras estás a su lado.

Equipo de club sub-12 y este portero simplemente no puede parar un balón. Todas nuestras derrotas caen sobre sus hombros porque simplemente no tenía fuerza para detener un disparo o el balón se le caía de las manos. La defensa hace lo posible para poner al tirador en la posición que mejor ayude al portero.

Si un balón está incluso ligeramente por encima de su cabeza, sin extensión completa de los brazos, el balón entra. Si está fuera de su paso lateral, el balón entra.

No soy entrenador de porteros pero sigo viendo videos tratando de ayudar, pero no puedo dedicar una práctica entera a entrenar solo a él. Simplemente no sé cómo hablar con él de manera constructiva para que mejore. Una gran mayoría de los goles que le marcan son por su falta de esfuerzo o de fuerza.

¿Qué puedo hacer?

Mejores respuestas, las más votadas primero

- (+57) "Todas nuestras derrotas caen sobre sus hombros". Eso no es verdad ni con el peor portero del mundo.
- (+23) Esa afirmación sobre "Todas nuestras derrotas..." dice mucho más de lo que probablemente crees.
- (+15) Ponlo en ataque y pon a otro jugador en la portería. Al menos la mitad del partido. Quizás sea mejor en otra cosa. Yo hago que mis sub-14 cambien de posición porque creo que son demasiado jóvenes para quedarse estancados en un puesto porque jugaron ahí en cuarto grado.
- (+15) ¿Honestamente? Renuncia y entrégale el equipo a alguien que no se queje ni culpe a niños de 11 años.
- (+13) ¿Qué puedes hacer para evitar estas derrotas? Haz que tus jugadores de campo marquen más y no pierdan el balón. Estás formando a un portero mejor. Dale tiempo y valora al chico que se sienta entre los postes. Mi hijo recibió 5 goles y perdieron 1-5 el año pasado. Los padres se quejaban de lo malo que era el portero. Ignoraron que mi hijo tuvo más de 30 atajadas en el partido. Un amigo de ellos es portero y ganaron su partido 5-4 pero solo tuvo como 10 disparos a portería... ¿quién es el mejor portero? A los porteros nunca se les mide únicamente por los goles que reciben.
- (+11) De hecho te creo cuando dices que tienes un problema de portero. Pero no creo que ese sea el único problema de tu equipo. De hecho, no me sorprendería que ni siquiera fuera el mayor problema de tu equipo. Creo que tu incapacidad para entender lo que este hilo de comentarios intenta decirte dice mucho. Incluso a nivel superficial podrías ceder en lo de la mala redacción. Admite que lo formulaste mal y sigue adelante. En cambio... Y lo que es más importante es la forma en que realmente piensas. Se manifestará de maneras que quizás no sospeches. Tu equipo puede captar estas cosas. Los chicos de 12 años son sorprendentemente perceptivos. Si eso ocurre, el...
- (+11) Señor. Hasta mis chicas sub-11 saben que "Ganamos juntos, perdemos juntos". Nunca recae sobre una sola persona. ¿Cuántas veces tu delantero ha disparado y fallado? ¿Cuántas veces tus mediocampistas han fallado en ganar el balón? ¿Cuántas veces tu defensa ha intentado quitar un balón y ha fallado, permitiendo que el atacante pase? Que el portero falle el balón es algo que todos notan, pero hubo muchos "fallos" de todo el equipo para llegar a ese punto.
- (+6) 100% Tuvo que pasar por otros 10 jugadores para llegar al portero. Esto es conocimiento básico de entrenador.
- (+6) Sí. También podríamos empezar por quien lo seleccionó en las pruebas, dijo que estaba calificado para jugar de portero, sigue poniéndolo ahí, el ataque, la defensa, etcétera. Decir que es culpa de este niño está en algún punto entre lo perezoso y lo ignorante.

- (+6) Tuve un niño así y descubrí que lo que le faltaba era entender qué debía hacer su posición según lo que pasaba en el partido. Así que planificamos cuándo el portero debía salir de la portería, cuándo debía retroceder, cuándo debía desplazarse, cuándo debía salir a enfrentar a un atacante. Una vez que esas señales estuvieron ahí, este portero jugó mejor y de hecho hizo atajadas. Creo que a los 12 años todavía puedes tener niños que realmente no entienden el juego. Puede que no sea que le falte motivación, sino que le falta entender qué debería estar haciendo dentro o fuera de la portería dependiendo...
- (+5) Eso fue lo que pensé. ¿Por qué no lo cambias entonces y lo pones en el campo? Con un entrenador que dice que las derrotas son enteramente culpa del portero, imagino que este niño está desmoralizado.
- (+5) Debo añadir que tenía un entrenador asistente que me ayudaba a dirigir el partido de práctica y literalmente me paraba junto a este portero durante el partido de práctica y hablaba con él sobre lo que debería estar viendo, lo que debería estar haciendo mientras ocurría, nos desplazábamos juntos, etcétera, etcétera. Creo que eso realmente desbloqueó parte de la latencia en la toma de decisiones que yo y otros podíamos interpretar fácilmente como falta de motivación o de habilidad.

Fuente: [r/SoccerCoachResources](#) · 57 comentarios · Traducido del inglés · [reddit.com](#)

08

Metodología

U12

U12 con dificultades en la táctica de entrenamiento

Para entrenadores Usa su partido favorito y añade una regla a la vez: amplitud para un gol, todos pasan del medio campo para marcar, o una condición de pasar y moverse.

Tengo un grupo increíble de niñas sub-12 que entreno. Son fuertes, rápidas y tienen más resistencia que casi cualquier otro equipo contra el que jugamos. En general tienen buena actitud, salvo algún mal humor por aquí y por allá. Son bastante apáticas en los entrenamientos y me cuesta ponerlas en movimiento, pero el día del partido, despiertan.

Hemos jugado contra equipos que tienen un nivel de habilidad más alto, pero ganamos por velocidad, resistencia y agresividad. Y tenemos habilidades decentes.

Me está costando encontrar entrenamientos tácticos divertidos y atractivos. Me doy cuenta de que depende de mí y de mis compañeros entrenadores ponerlas en movimiento en los entrenamientos. Así que solo busco algunos ejercicios que nos ayuden con el espaciado en el campo, pasar y moverse, y la posición.

¡Gracias!

Mejores respuestas, las más votadas primero

- (+9) Soy bastante firme en la opinión de que la mayoría de los niños solo necesitan jugar 1 contra 1, 2 contra 1, 3 contra 2. Es fácil usar esos formatos para recrear diferentes escenarios de partido. Ponlas en dos equipos, lleva la cuenta, hazlo competitivo.
- (+7) Haz que el entrenamiento esté lo más enfocado al juego posible, sin conos, sin puertas, solo partidos intensos y cortos con diferentes variaciones: equipos desiguales, mínimo 5 pases antes de un tiro, solo dos toques, etc. Esto se puede hacer con toda la plantilla o dividido en grupos más pequeños. Delanteros contra defensas siempre es divertido.
- (+2) Esto suena bastante similar a mi grupo a esa edad. Dos cosas. Poco esfuerzo en los entrenamientos: si tienen una mala semana de entrenamiento y a cambio tienen un mal partido, aprovecha eso y úsalo. Menciónalo solo brevemente al final del partido (para que lo escuchen pero sin quedarte en la negatividad) y luego en tu siguiente entrenamiento insiste más en el punto. Esto puede ayudar a transmitir el mensaje de que el entrenamiento y el esfuerzo en eso importan. Además, transmite el mensaje de que a medida que crezcan y jueguen contra mejores equipos, ellos serán igual de rápidos, igual de agresivos, etc. Así que si no desarrollan sus habilidades, no tendrán la...
- (+2) Creo que algo con lo que puedes estar teniendo dificultad en tu entrenamiento es que potencialmente es demasiado de parar y arrancar. El problema con las sesiones tácticas, especialmente para jugadores jóvenes, es que les cuesta engancharse porque es demasiado "pensar" por encima de hacer. Ahora bien, eso es una suposición, así que podría estar equivocado. La clave con la "táctica" a esta edad es hacerla lo más básica posible. Cuál es tu forma, cuál es tu rol y dónde estás en esa forma, cómo creas espacio en esa forma y cómo lo niegas en esa forma. No necesitas sesiones locamente detalladas sobre que el delantero hace esto, los extremos hacen esto,...
- (+2) Suena como los grupos de niñas que tuve cuando tenían esa edad. Siempre incluíamos partidos reducidos como 3 contra 3 para que nadie pueda esconderse y poner poco esfuerzo. A todas les encantaba la potencia y la finura, así que hacíamos variaciones de eso para enfocarnos en ciertas habilidades como golpear el balón de ciertas maneras, más tiempo menos tiempo, más espacio menos espacio, patearlo por encima del travesaño, patearlo fuerte por el suelo, y así sucesivamente. Mis favoritos eran desafíos en grupo algo aleatorios que hacíamos después del calentamiento o al final del entrenamiento. Algunos podrías clasificarlos como simple creación de equipo con temática de fútbol, pero otros les hacían usar la cabeza y su...
- (+2) interesante, tenemos 2 niñas que son geniales en el 1 contra 1, parecen un millón de dólares, y a la hora del partido intentan constantemente mantener el balón ellas mismas haciendo su juego de pies que funciona en el 1 contra 1 y pierden el balón todas las veces
- (+2) Tengo problemas con que todas se amontonen en el partido de práctica, así que uso conos durante el 75% para forzarlas a mantenerse espaciadas, correr a carriles abiertos, etc.

- (+1) Aquí hago entrenamientos de 90 minutos para niños sub-12. Déjalos patear un rato, para que se diviertan y hablen. Luego empieza con cardio, no siempre lo mismo, prueba diferentes variaciones. Déjalos competir, cronometra sus vueltas, haz dúos, etc. Luego pases, variaciones de regate, o en estilo de juego como el mono en el medio, vóley con el pie, y un partido de práctica con los entrenadores jugando también. Pero tienes que ver los entrenamientos que se necesitan, esa es la clave, creo. Cuando veo su partido, veo algunos errores y me surge una idea de entrenamiento en la mente. Esto requiere algo de creatividad, ver videos cortos, intuición, conocimiento para combinarlo. Nunca replico videos cortos,...
- (+1) Rondos, juego de números, partidos de práctica condicionados, medio contra medio son mis recursos habituales.
- (+1) Por tus respuestas, táctico significa tres cosas aquí. Mantenerse dispersas, moverse después de un pase y subir el campo juntas. Cada una puede ser una sola regla añadida al partido de práctica que ya les gusta, así nadie se queda parado en una fila. Para el espaciado, un gol solo vale cuando tu equipo tiene a alguien cerca de cada banda en el momento del tiro. Aprenden rápido que dos jugadoras tienen que mantener la amplitud. Para subir juntas, un gol solo vale cuando cada jugadora de campo del equipo que anota está pasada la mitad del campo. Eso cura a las defensoras que miran desde atrás. Para pasar y moverse, una vez que pasas no puedes tener...
- (+1) ¿Qué quieres decir cuando dices táctica?
- (+1) También entreno a un grupo mixto de niños y niñas sub-12. Mantengo mis entrenamientos de 45 a 60 minutos de duración dependiendo de cómo vaya el entrenamiento. Hacemos cosas como regates entre 4 o 5 conos terminando con un tiro a portería, coloco los mismos 4 o 5 conos en forma de u y hago que algunos empiecen en un lado y otros en el otro lado yendo al mismo tiempo para que se sientan cómodos en el tráfico; coloco 2 filas de 4 conos a unas 10 yardas o lo que sea de distancia bajando por el centro del campo, yo soy la defensa en el medio, tengo que quedarme entre las 2 filas de conos, las parejas están a cada lado de los conos y tienen que jugar a mantener la posesión lejos de mí y llegar hasta el final de todo el campo. principal...

Fuente: [r/SoccerCoachResources](#) · 20 comentarios · Traducido del inglés [reddit.com](#)

EN EL CAMPO

09

Metodología

El fútbol base como herramienta educativa: Guía práctica para transformar tu impacto real en el banquillo

Para entrenadores Revisa tu próximo plan de sesión y busca una pregunta guiada que permita a los jugadores encontrar la solución en lugar de que la cantes tú desde la banda.

Te han vendido que tu trabajo como entrenador consiste en ganar la liga de tu distrito o meter a tus infantiles en la máxima categoría. Te han engañado. Cuando centras tu energía únicamente en el marcador, destruyes el valor de tu trabajo y regalas la oportunidad de utilizar el fútbol base como herramienta educativa para transformar la vida de esos chavales. Si tu único legado al final de la temporada es un trofeo de plástico de diez euros y tres niños que abandonan el deporte quemados por no jugar, has fracasado como formador. Mírate al espejo un martes a las siete de la tarde bajo la lluvia: ahí no hay focos ni televisión. Solo estás tú, tu silbato y quince jugadores esperando que les enseñes algo útil para el campo y para su vida.

La paradoja del resultado: ¿Formas futbolistas o acumulas chatarra?

Llevo más de quince años pisando barro en campos de tierra y césped artificial. He visto a entrenadores de benjamines chillando desquiciados en la banda, pidiendo la hora o exigiendo a un niño de ocho años que pegue un pelotazo arriba para no arriesgar. Eso no es entrenar. Eso es utilizar a los niños para calmar tus propias frustraciones adultas.

Entender tu papel como formador exige cambiar el chip de raíz. Ganar un partido el domingo es una consecuencia del trabajo bien hecho, nunca el objetivo primario. Cuando priorizas la victoria inmediata sobre el proceso de aprendizaje, ocurren estas tres atrocidades cotidianas:

- El síndrome del banquillo fijo: Dejas sin jugar al chaval que necesita más minutos para desarrollarse solo porque comete errores técnicos.
- La especialización temprana rígida: Condenas a un alevín a jugar de lateral derecho toda su etapa formativa porque es alto, privándole de entender el juego desde otras posiciones.
- La cultura del atajo: Premias la pillería, la trampa o el insulto encubierto si eso te concede una falta a favor en el minuto ochenta.

Del modelo académico al barro: Metodologías pedagógicas en tu entrenamiento

La teoría universitaria habla de múltiples modelos de enseñanza, pero necesitas saber cómo aplicar esa pedagogía cuando tienes veinte cadetes deseando tocar balón.

Modelo analítico vs. modelo global en etapas de iniciación

El modelo analítico tradicional divide el juego en repeticiones aisladas: fila de niños, pase, cono y tiro. Genera automatismos, pero anula la mente del jugador. Si de verdad quieres que tus jugadores aprendan a pensar y entender el juego, debes priorizar el modelo global o integrado.

Los chavales aprenden a tomar decisiones cuando el entorno es incierto. Un ejercicio de 3 contra 2 más comodín en espacio reducido genera más conexiones neuronales y más aprendizaje emocional que diez filas de pases estáticos. El error debe ser bienvenido como el único camino hacia la autonomía.

El enfoque de juegos tácticos (Tactical Games Approach)

En categorías infantil y cadete, el juego debe plantear preguntas, no dar respuestas masticadas. En lugar de gritar desde la banda «¡pásala a la izquierda!», utiliza el descubrimiento guiado durante las pausas de la sesión.

Haz preguntas directas a tu equipo:

- «¿Dónde estaba el espacio libre cuando tu compañero fijó al central?»
- «¿Por qué hemos perdido la posesión tres veces seguidas en salida de balón?»
- «¿Qué solución proponéis para superar su presión alta?»

Cuando el jugador descubre la solución por sí mismo, se adueña del juego. Eso construye criterio, capacidad crítica y madurez.

Tres situaciones límite donde demuestras si eres formador o simple alineador

El verdadero examen de un entrenador no está en la pizarra táctica. Aparece en las situaciones de tensión donde tus valores entran en conflicto directo con el resultado.

1. El jugador estrella rompe las normas del vestuario

Es viernes. Mañana juegas contra el líder de la categoría juvenil. Tu máximo goleador llega tarde al entrenamiento por tercera vez en la semana sin justificación, o le falta al respeto al delegado del equipo. ¿Qué haces?

Si lo pones de titular porque «te juegas la liga», estás destruyendo tu autoridad moral. Les estás enseñando a los otros diecisiete futbolistas que el talento individual excusa el comportamiento incívico. Si lo sientas en la grada, estarás educando de verdad. Perderás el partido quizás, pero habrás ganado el respeto de tu grupo para siempre.

2. La gestión del fallo en la salida de balón de tu alevín

Minuto 25 de la segunda parte. Empate a uno. Le has pedido a tus alevines que arriesguen y jueguen por dentro desde atrás. Tu mediocentro intenta un pase filtrado, lo intercepta el rival y os marcan el gol de la derrota.

Tu reacción en ese segundo exacto define tu filosofía. Si te echas las manos a la cabeza, suspiras o te quejas al banquillo, el niño se destruirá por dentro. Si aplaudes la intención, corriges el gesto técnico o la orientación corporal con serenidad y le pides que pida el balón de nuevo en la siguiente jugada, estarás formando a una persona resistente a la frustración.

3. El arbitraje desfavorable en categoría infantil

El árbitro pita un penalti inexistente en contra de tu equipo infantil. El banquillo rival lo celebra y tus jugadores se abalanzan sobre el colegiado llenos de rabia. Tu actitud aquí es crítica.

Si protestas, te encaras o justificas una derrota por culpa del arbitraje, estás formando futuros jugadores victimistas. Tu deber es calmar al grupo, exigirles que se concentren en lo que depende exclusivamente de ellos y mostrar respeto absoluto hacia la figura arbitral.

Los 4 pilares metodológicos para estructurar tu temporada

Para educar desde el banquillo no basta con buenas intenciones; necesitas una estructura de trabajo rigurosa y planificada.

Pilar | Objetivo Metodológico | Impacto Humano y Social

1. Co-creación de normas | Diseñar el código interno del vestuario junto a los jugadores al inicio del año. | Fomenta la responsabilidad individual y el compromiso colectivo sin imposiciones.
2. Rotación de roles | Variar capitanías, posiciones y tareas de material entre todos los integrantes. | Desarrolla la empatía, elimina jerarquías nocivas y enseña a valorar cada función.
3. Feedback formativo | Sustituir el grito destructivo por correcciones concretas basadas en el esfuerzo. | Construye una autoestima sólida y reduce los niveles de ansiedad en competición.
4. Tercer tiempo deportivo | Saludar al rival y compartir un espacio común al finalizar los encuentros. | Humaniza al rival, destierra la idea del contrario como un enemigo y consolida el juego limpio.

Cómo gestionar a las familias sin convertir la grada en una guerra

No puedes educar a tus jugadores si ignoras el entorno que les rodea en casa. Los padres y madres no son tus enemigos, son agentes indispensables en el proceso formativo. El problema surge cuando carecen de pautas metodológicas claras.

Convoca una reunión presencial antes del primer entrenamiento de la pretemporada. No hables de sistemas tácticos ni de minutos. Establece los límites innegociables para la grada:

1. Prohibido teledirigir a los niños: Gritar «¡pasa!», «¡tira!» o «¡corre!» desde la grada crea interferencias cognitivas graves. El niño no sabe si hacer caso a su padre, a su entrenador o a su propio instinto.
2. Respeto absoluto al vestuario rival y al árbitro: Cualquier insulto o comportamiento violento desde la grada supondrá la retirada inmediata del equipo del campo o la sustitución de su hijo.
3. El trayecto de vuelta a casa en coche: Ese trayecto de regreso no es una rueda de prensa ni un juicio de valor sobre el planteamiento del técnico. Debe ser un espacio seguro donde el niño hable si quiere, o disfrute del silencio sin presiones.

Mide tu éxito real: La lista de verificación del formador

Olvida la clasificación de la federación por un instante. Si quieres saber si realmente estás haciendo una labor formativa de peso, hazte estas preguntas al cerrar la instalación cada domingo:

- ¿Han jugado todos los niños convocados un tiempo significativo para su desarrollo?
- ¿Mis jugadores han tomado sus propias decisiones en el campo sin mirar asustados hacia mi banquillo?
- ¿Hemos felicitado al rival de forma sincera tras la victoria o la derrota?
- ¿He mantenido la calma y el control emocional durante todo el partido?
- ¿Los chavales se van a casa con más ganas de entrenar el próximo martes que las que tenían hoy?

Si respondes afirmativamente a estas cuestiones, estás ganando el único partido que importa. La táctica pasa, las categorías cambian y los trofeos se llenan de polvo en los pasillos de los clubes. Lo único que perdura en la memoria de un chaval de catorce años es cómo le hiciste sentir y los valores de esfuerzo, superación y compañerismo que le grabaste a fuego en el campo de entrenamiento.

Fuente: [Aprende Entrenando](http://aprendeentrenando.com) aprendeentrenando.com

10

Metodología

Padre y Entrenador en Fútbol Base: Guía para Apoyar a tu Hijo sin Presión

Para entrenadores Prueba la regla de los 15 minutos después del entrenamiento: una vez que termina, solo eres su padre o madre, y deja que sea él quien decida si se habla de fútbol.

Asumir la doble responsabilidad de ser padre y entrenador en fútbol base requiere una guía práctica para no destruir la ilusión de tu hijo ni quemar la convivencia en casa. Exigirle el doble que al resto, convertir el trayecto en coche en una sesión de vídeo o justificar cada minuto que juega ante la grada solo consigue distanciarte del chaval. Si te sientas en el banquillo y tu hijo está en la plantilla, necesitas marcar fronteras emocionales y deportivas desde el primer día de pretemporada.

El error invisible: proyectar tus expectativas en el chaval

El problema principal al entrenar a tu hijo no es elegir si juega de extremo o de medio centro. Es emocional. De forma inconsciente, muchos técnicos proyectan en sus hijos sus propios deseos no cumplidos, sus miedos al fracaso o la necesidad de demostrar al club que el niño no está ahí por favoritismo.

Esta dinámica genera una presión aplastante. El niño deja de jugar para divertirse o aprender; empieza a competir para no decepcionarte. Cuando un jugador siente que tu aprobación en casa depende de su rendimiento en el campo, el fútbol se transforma en una obligación amarga.

Si notas a tu hijo agarrotado sobre el césped, con miedo a tomar la iniciativa o poniendo excusas absurdas para no entrenar, para. Analiza qué mensajes le estás enviando en los calentamientos, en el banquillo y en el vestuario.

La regla de los 15 minutos: delimita el campo y el hogar

Para sobrevivir a esta situación sin erosionar la relación familiar, debes construir un muro invisible entre el terreno de juego y tu casa. No puedes ser el místico las 24 horas del día.

Aplica la regla de los 15 minutos al acabar el partido o la sesión de entrenamiento:

- Minuto 0 al 15: Tienes quince minutos tras salir del vestuario para hablar del partido, analizar jugadas o corregir errores. Solo hazlo si el niño saca el tema de forma voluntaria. Si prefiere hablar de otra cosa, respétalo.
- A partir del minuto 15: Se cierra la libreta de táctica. Vuelves a ser únicamente su padre.

El trayecto de vuelta a casa en el coche no puede convertirse en un juicio sumarísimo. Si conviertes la comida del domingo en un análisis minucioso de sus fallos en la primera parte, vas a achicharrarlo mentalmente.

El sesgo del «antifavoritismo»: la trampa de castigar a tu hijo

Muchos entrenadores, por pánico a que la grada o el resto de los padres los acusen de favoritismo, caen en el extremo opuesto: penalizan injustamente a su propio hijo. Le gritan más fuerte, lo cambian primero o lo dejan en el banquillo cuando merece jugar.

Eso es igual de destructivo que regalarle la titularidad. Tu hijo no tiene la culpa de que tú seas el técnico. Debe recibir exactamente el mismo trato, los mismos minutos por mérito o rotación y las mismas correcciones que cualquier otro compañero de la plantilla.

Aplica criterios objetivos de evaluación para todo el grupo:

- Asistencia y compromiso en los entrenamientos.
- Esfuerzo y actitud en el campo.
- Respeto a los compañeros y al cuerpo técnico.

Si basas tus decisiones en normas transparentes y comunicadas a principio de temporada, no tendrás que sobreexigir a tu hijo para acallar los murmullos de la grada.

Gestión de la grada y el entorno del equipo

La relación con las demás familias suele tensionarse cuando el hijo del míster juega en una posición cotizada o lanza las jugadas a balón parado. La transparencia es tu mejor escudo.

En la reunión de inicio de curso, aborda el tema de frente delante de todos los padres. Explícales tu filosofía de trabajo, cómo vas a gestionar las rotaciones y deja claro que tu hijo será evaluado bajo el mismo rasero que los demás.

Si un padre se acerca a pedirte explicaciones sobre los minutos de su hijo, mantén la conversación en el ámbito puramente deportivo y jamás utilices a tu hijo como punto de comparación. Evita frases como «mi hijo entrena más» o «mira lo que corre mi hijo». Habla de datos objetivos y del rendimiento individual del jugador en cuestión.

Adaptación del rol según la categoría

El nivel de exigencia y la autonomía del jugador deben evolucionar a medida que cumple años. No puedes gestionar la situación igual en fútbol 7 que en fútbol 11.

Benjamines y Alevines (Fútbol 7)

En estas edades, el foco es 100% lúdico y formativo. Tu única meta como padre y entrenador es que tu hijo ame el deporte y aprenda los conceptos básicos. Garantiza que juegue en distintas posiciones y no le cargues con conceptos tácticos complejos en casa. Déjalo jugar libre.

Infantiles (Paso a Fútbol 11)

Llega el cambio de campo, el fuera de juego y los primeros picos de competitividad. Aquí el niño empieza a buscar la aprobación de sus iguales por encima de la de sus padres. Dale espacio en el vestuario. Permite que sus compañeros se relacionen con él sin sentir que el míster está vigilando cada conversación.

Cadetes y Juveniles

La exigencia táctica y física se dispara. Si sigues entrenando a tu hijo en estas etapas, el trato debe ser absolutamente profesional dentro del recinto deportivo. En el campo es un atleta más disputando un puesto; en casa es tu hijo. Si no puedes separar ambos roles a estas edades, lo más sano para su progresión es que cambie de equipo o que tú des un paso al lado.

Señales de alarma: cuándo debes dar un paso al lado

A veces, a pesar de las buenas intenciones, la fórmula no funciona. Debes ser lo suficientemente maduro para detectar cuándo tu presencia en el banquillo está perjudicando el desarrollo del chaval.

Atento a estos indicadores:

- El niño se muestra irritable o triste los días de entrenamiento.
- Busca excusas físicas (dolores de cabeza, molestias dudosas) antes de los partidos.
- No se relaciona de forma natural con sus compañeros en el vestuario por miedo a romper la distancia con el entrenador.
- Las discusiones sobre fútbol continúan en casa horas después de haber terminado la jornada.

Si detectas dos o más de estas señales, siéntate con él a solas. Pregúntale con honestidad si prefiere que tú dejes el cargo o si prefiere cambiar de grupo. Su bienestar emocional y vuestra relación afectiva están infinitamente por encima de cualquier victoria o título de categoría base.

Decálogo de supervivencia para el padre-entrenador

Guarda estos diez puntos y repásalos antes de arrancar cada semana de trabajo:

1. En el campo eres el míster; en el coche eres su padre.
2. No corrija a tu hijo con un tono de voz más alto que al resto.
3. Jamás uses la cena para hacer un análisis táctico del partido.
4. Si tu hijo falla un gol o comete un penalti, dale el mismo apoyo que le darías a cualquier compañero.
5. No utilices tu posición para darle ventajas indebidas, pero tampoco lo castigues para parecer imparcial.

6. Permite que resuelva sus propios conflictos con los compañeros sin intervenir como padre.
7. Si la grada critica a tu hijo, filtra los comentarios y no los lles al banquillo.
8. Fomenta que tu hijo tome sus propias decisiones en el campo, aunque se equivoque.
9. Celebra sus avances personales, no solo los resultados del marcador.
10. Recuerda que su etapa en el fútbol base terminará, pero tu papel de padre es para toda la vida.

Fuente: [Aprende Entrenando](http://aprendeentrenando.aprendeentrenando.com) aprendeentrenando.com

11

Metodología

U6 a U18

Cómo planificar entrenamientos de fútbol base: guía práctica para entrenadores

Para entrenadores En la próxima sesión, plantea tu bloque principal como dos o tres tareas encadenadas, de juego reducido a juego global, en lugar de ejercicios separados, para que el objetivo del día llegue hasta el partido final.

Llevo más de quince años a pie de campo y sigo viendo la misma escena cada semana: entrenadores que llegan al municipal cinco minutos antes, tiran tres conos sobre la hierba y deciden sobre la marcha qué van a hacer. O peor aún, técnicos que copian una tarea compleja en redes sociales para aplicarla con niños de ocho años. Si quieres que tus chavales progresen de verdad y poner orden en tus sesiones, necesitas aprender cómo planificar entrenamientos de fútbol base con criterio, estructura y adaptación a cada etapa evolutiva. En el fútbol formativo, el desarrollo individual y colectivo siempre debe estar por encima del resultado del domingo.

Planificar no es llenar una libreta de dibujos vistosos ni encorsetar la libertad del jugador. Planificar es trazar una hoja de ruta lógica para que cada minuto sobre el césped responda a un objetivo de aprendizaje real. Te voy a mostrar paso a paso cómo diseñar tu programación para que tus sesiones sean dinámicas, intensas y realmente formativas.

La etapa evolutiva: el punto de partida obligatorio

Un niño de siete años no procesa la información igual que uno de catorce. Tratar a los pequeños como adultos en miniatura es el error más recurrente en los campos de fútbol formativo. Antes de dibujar la primera tarea, debes ajustar el contenido al momento evolutivo de tu plantilla.

1. Etapa de Iniciación (Prebenjamín y Benjamín: 6 a 9 años)

El balón es el centro del universo. En esta fase, el foco absoluto debe ser la relación individual con la pelota, la coordinación motriz y el descubrimiento del juego a través de formas jugadas en espacios reducidos (1v1, 2v2).

- Prioridad: Dominio del balón, conducción, regate y toma de decisiones básicas.
- Metodología: Juegos modificados y tareas con muchos contactos por minuto.
- Evita: Explicaciones tácticas complejas y posiciones fijas rígidas.

2. Etapa de Desarrollo (Alevín e Infantil: 10 a 13 años)

Es la edad de oro del aprendizaje motor. Los jugadores empiezan a entender el espacio, la noción de colectividad, la ocupación racional del campo y las referencias tácticas esenciales (conservar, progresar, finalizar).

- Prioridad: Pase y control orientado, perfiles, apoyos y líneas de pase.
- Metodología: Juegos de posición, conservaciones estructuradas y rondos.
- Evita: La especialización excesiva en una sola posición del campo.

3. Etapa de Perfeccionamiento (Cadete y Juvenil: 14 a 18 años)

Se introduce una mayor velocidad de decisión, riqueza táctica, preparación física integrada y especificidad por demarcación. La competición cobra mayor peso, pero el desarrollo del jugador sigue siendo la prioridad.

- Prioridad: Transiciones rápidas, comportamientos de línea, balón parado y lectura táctica avanzada.
- Metodología: Partidos modificados, tareas sectoriales y situaciones reales de partido.

Cómo estructurar una sesión de entrenamiento efectiva

Una sesión mal organizada genera tiempos muertos, aburrimiento y problemas de disciplina. Para mantener la atención y la intensidad, divide tus 75 o 90 minutos de entrenamiento en tres bloques muy claros.

Fase 1: Activación y calentamiento dinámico (15 minutos)

Olvídate de dar dos vueltas al campo corriendo en fila sin balón. La activación debe preparar la mente y el cuerpo para el objetivo principal del día desde el primer minuto.

Usa ruedas de pase sencillas, juegos de persecución con balón o rondos dinámicos. Incluye ejercicios de movilidad articular y pequeños estímulos de velocidad de reacción al final de esta fase.

Fase 2: Parte principal (45-50 minutos)

Es el corazón del entrenamiento. Aquí es donde se trabaja el objetivo táctico o técnico programado para el día. Lo ideal es diseñar entre dos y tres tareas conectadas de menor a mayor complejidad.

- Tarea 1 (Introductoria): Conservación o juego de posición con superioridad numérica para fijar el concepto clave (por ejemplo, buscar el tercer hombre).
- Tarea 2 (Aplicada): Situación de juego reducida (4v4 o 5v5 con comodines) con reglas de provocación que fuercen la aparición del objetivo.
- Tarea 3 (Global): Partido en espacio reducido o acondicionado donde aplicar lo aprendido en un contexto real de juego.

Fase 3: Vuelta a la calma y reflexión (10 minutos)

Baja las pulsaciones con estiramientos suaves o trote ligero mientras recoges el material de forma colaborativa con el equipo. Aprovecha estos últimos minutos para hacer un feedback rápido: pregunta a tus jugadores qué han trabajado hoy y para qué les va a servir el fin de semana. Haz que ellos piensen, no les des todas las respuestas.

La periodización: del Macro ciclo al Micro ciclo

Para dominar cómo planificar entrenamientos de fútbol base de manera profesional, debes conectar la visión global de la temporada con el trabajo del día a día.

El Macro ciclo (La temporada completa)

Define los objetivos generales por categoría. En benjamines, tu macro ciclo debe centrarse en la técnica individual y la coordinación. En infantiles, debe enfocarse en los principios tácticos colectivos.

El Mesociclo (Bloques de 3 a 4 semanas)

Divide la temporada en bloques temáticos. Cada mesociclo debe tener un hilo conductor claro. Por ejemplo:

- Mesociclo 1: Iniciación a la salida de balón y creación de líneas de pase.
- Mesociclo 2: Presión tras pérdida y repliegue defensivo.
- Mesociclo 3: Ataque organizado y ocupación del área de remate.

El Micro ciclo (La semana de trabajo)

Es la distribución de los contenidos entre las dos o tres sesiones semanales que tienes con el equipo. Ejemplo para una categoría Alevín con dos días de entreno:

Martes (Día de carga técnica y conceptos individuales):

- Activación: Rondo dinámico con cambios de dirección.

- Parte principal: Tareas de control orientado, perfiles de recepción y juego de posición 3v3+2.
- Cierre: Partido reducido a tres toques máximo.

Jueves (Día de aplicación táctica y velocidad mental):

- Activación: Rueda de pases con finalización a portería pequeña.
- Parte principal: Conservación con progresiones y ataque-defensa en espacio amplio.
- Cierre: Partido real aplicando los conceptos de salida de balón trabajados durante el mes.

Cinco errores graves que debes evitar al planificar

Incluso los entrenadores con buenas intenciones caen en trampas habituales que frenan el progreso de sus chicos. Ten presentes estos fallos para no repetirlos en tu campo:

1. Filas kilométricas: Si tienes a seis niños esperando turno para tirar a puerta, estás regalando tiempo de práctica. Divide el grupo, pon dos porterías o usa pasadores activos.
2. Discursos eternos: Un niño no retiene una explicación de cinco minutos. Da consignas claras de 30 a 45 segundos, pon la tarea en marcha y corrige sobre la marcha o en las pausas de hidratación.
3. Copiar sin contexto: Un ejercicio diseñado para un equipo juvenil de nivel alto no funcionará en tu benjamín de primer año. Adapta las distancias, el número de jugadores y las reglas.
4. Abusar de la preparación física aislada: En el fútbol base, la condición física se desarrolla jugando al fútbol. Elimina las series de carrera continua alrededor del campo.
5. Cambiar el objetivo a mitad de sesión: Si has planificado trabajar la presión tras pérdida, no pierdas 20 minutos corrigiendo cómo se saca un córner. Mantén el foco.

Evalúa tu entrenamiento al terminar la sesión

Tu planificación no termina cuando recoges los conos. Tómate cinco minutos en la caseta o de camino a casa para anotar en tu libreta tres aspectos clave:

- ¿La tarea principal tuvo la fluidez e intensidad que buscabas?
- ¿Los jugadores entendieron el concepto o la tarea era demasiado compleja?
- ¿Qué porcentaje del tiempo total estuvieron realmente jugando y en movimiento?

Si una tarea no ha funcionado, no te frustres. Ajusta las dimensiones del campo, añade comodines para dar ventajas al atacante o simplifica las reglas para la próxima sesión. La planificación no es un documento de piedra, es una herramienta viva que se adapta a las necesidades diarias de tu equipo.

Fuente: [Aprende Entrenando](http://aprendeentrenando.com) aprendeentrenando.com

12

Metodología

Cómo Grabar Entrenamientos de Fútbol para Analizar y Mejorar tus Sesiones en Fútbol Base

Para entrenadores Grabar una de tus sesiones cuesta casi nada y te muestra el tiempo muerto y los tamaños de espacio que no ves desde la banda mientras entrenas.

Diseñas una tarea impecable en la libreta, llegas al campo de entrenamiento y sientes que la sesión no fluye. Estás tan enfocado en pitar, corregir al lateral infantil o pedir intensidad a los alevines que pierdes por completo la perspectiva de lo que pasa en el conjunto del espacio. Te entiendo perfectamente porque a mí me ha pasado durante años. Por eso, grabar tus entrenamientos para analizarlos después es la forma más rápida y directa de auditar tu trabajo sobre el césped, ajustar los tiempos reales de juego y corregir errores que en directo no ves.

Las sensaciones mienten: por qué la cámara es tu mejor ayudante

Terminar un entrenamiento sudado y habiendo gritado mucho no significa que la sesión haya sido un éxito. Muchos entrenadores de fútbol base confunden el agotamiento personal con el rendimiento del grupo. Las sensaciones son engañosas; el vídeo refleja la realidad con precisión matemática.

Cuando revisas la grabación por la noche, descubres datos chocantes:

- Explicaciones de tres minutos para una tarea que requería solo treinta segundos de consigna.
- Filas de espera interminables en benjamines mientras dos jugadores hacen un tiro a puerta.
- Espacios demasiado amplios en rondos de cadetes que impiden una presión tras pérdida real.
- Tu propio tono de voz, que a veces confunde más de lo que aclara.

Verte en vídeo es un trago difícil para el ego, pero es el mejor atajo para evolucionar como técnico de fútbol base.

El equipo necesario: graba sesiones de calidad sin arruinarte

No necesitas una cámara de televisión ni gastar miles de euros. En el fútbol modesto los recursos son limitados y el tiempo de montaje debe ser mínimo. Con tres elementos básicos puedes montar un sistema de grabación eficaz en menos de tres minutos.

1. Smartphone o cámara de acción

Cualquier teléfono móvil actual graba en HD a 60 fotogramas por segundo. Si prefieres proteger tu teléfono, una cámara de acción económica te dará resistencia frente a pelotazos y un gran angular nativo ideal para espacios abiertos.

2. Trípode alto de 2 a 3 metros

Grabar a ras de suelo no sirve de nada. Las piernas y torsos de los jugadores se tapan entre sí y pierdes toda perspectiva táctica. Invierte en un trípode de iluminación o un pie extensible que alcance al menos dos metros y medio de altura. Cuanto más elevado esté el plano, mejor verás los espacios interlineales.

3. Lente gran angular tipo clip

Si usas el móvil, compra un accesorio de lente gran angular de clip. Por menos de veinte euros conseguirás encuadrar un campo completo de fútbol 7 o media cancha de fútbol 11 sin tener que alejarte demasiado de la línea de banda.

4. Micrófono de solapa inalámbrico (opcional)

Si tu objetivo prioritario es auditar tu comunicación verbal y tu feedback durante las tareas, engánchate un micro de solapa inalámbrico barato conectado al teléfono. Escucharás tus correcciones con total claridad por encima del ruido del campo.

Dónde colocar la cámara según el tipo de tarea y categoría

Grabar mal es igual de inútil que no grabar. La posición de la cámara debe cambiar en función de la tarea que estés ejecutando y la edad de tus futbolistas.

Para tareas reducidas (posesiones, rondos y conservación)

Coloca el trípode en la línea de banda, centrado con respecto al rectángulo delimitado por setas. Eleva el pie al máximo y orienta la cámara ligeramente hacia abajo. Es vital que las cuatro setas del límite queden dentro del encuadre para valorar si la ocupación del espacio es correcta.

Para situaciones complejas o partidos en fútbol 7 (benjamín y alevín)

Ubica la cámara detrás de una de las porterías si quieres analizar el repliegue, la basculación defensiva o la salida de balón. Si buscas analizar el volumen ofensivo global, coloca el trípode en la esquina del campo a media altura para cubrir diagonalmente toda la superficie.

Para fútbol 11 (infantil, cadete y juvenil)

Aprovecha la grada si el campo dispone de ella. Subir seis o siete escalones te da una vista panorámica perfecta. Si no hay grada, coloca el trípode detrás del banquillo o en la banda opuesta, lejos del paso de padres o curiosos.

Consejo de campo: Revisa siempre la orientación del sol antes de dar al botón de rec. Un plano a contraluz dejará a los jugadores convertidos en sombras oscuras y no podrás distinguir los petos.

Qué analizar exactamente al revisar tus grabaciones

No te sientes a ver la sesión entera como si fuera un partido de Champions. Ve directo a buscar patrones concretos que puedas corregir en el siguiente entrenamiento.

1. Densidad de juego y pausas innecesarias: Cronometra el tiempo desde que cortas una tarea hasta que vuelve a rodar el balón. Si tardas dos minutos en explicar la variante a un grupo juvenil, estás regalando un 10% del tiempo total de la sesión.
2. Ajuste de las dimensiones del espacio: Observa si las distancias facilitan o dificultan el objetivo buscado. Si querías provocar robos rápidos y los atacantes tienen cinco metros de margen antes de ser encimados, la seta está mal colocada.
3. Calidad del feedback: Escucha cómo corriges. ¿Tus correcciones son descriptivas o explicativas? ¿Interrumpes el juego constantemente por detalles menores o dejas fluir el aprendizaje implícito?
4. Comportamientos tácticos individuales: Fíjate en los perfiles corporales del mediocentro al recibir, la vigilancia de la línea de cuatro cuando el equipo ataca o las trayectorias de presión del delantero.

Usa tus grabaciones para dar visibilidad a tu club o escuela

El valor del vídeo no termina en el despacho del cuerpo técnico. Vivimos en una cultura visual y las familias exigen profesionalidad. Guardar el material grabado para el archivo personal es desaprovechar un recurso de marketing brutal.

Elaborar clips de quince o treinta segundos con momentos de máxima intensidad, buen trato de balón o celebraciones de tareas en grupo sirve para:

- Mostrar a las familias de benjamines y alevines la metodología real que se aplica en el campo.
- Alimentar las redes sociales de tu escuela con contenido dinámico y profesional.
- Enviar pequeños cortes de vídeo individuales a jugadores infantiles o cadetes para reforzar acciones positivas o corregir perfiles de orientación.
- Atraer nuevos jugadores para la siguiente temporada demostrando un trabajo de cantera serio y estructurado.

Método exprés de análisis: optimiza tu tiempo fuera del campo

Como entrenador de fútbol base, lo más normal es que tengas otro trabajo o estudies. No puedes permitirte pasar dos horas cada noche cortando vídeo. Sigue esta rutina rápida:

Durante la sesión, lleva una libreta pequeña en el bolsillo o anota en la app de notas de tu móvil el minuto aproximado de la grabación cuando veas que algo falla o sale perfecto. Al llegar a casa, ve directamente a esos minutos clave, analiza las causas, anota las dos correcciones principales para la semana que viene y cierra el ordenador.

Acostumbrarte a registrar y revisar tus sesiones es el paso definitivo para dejar atrás las improvisaciones sobre el verde. Coloca la cámara en tu próximo entrenamiento, elimina las dudas y empieza a tomar decisiones basadas en datos reales.

Fuente: [Aprende Entrenando](http://aprendeentrenando.aprendeentrenando.com) aprendeentrenando.com

13

Metodología

U7 a U16

Ejercicios de toma de decisiones en fútbol base: Guía práctica para entrenar jugadores inteligentes

Para entrenadores Si tus jugadores se ven bien en los ejercicios y se bloquean el día del partido, estos cuatro juegos reducidos te permiten añadir oposición real y reglas en lugar de gritar instrucciones desde la banda.

Tienes en plantilla al típico chaval que la pisa como nadie en estático, pero llega el partido, siente la presión del rival y regala tres balones seguidos. Nos ha pasado a todos. Si buscas ejercicios de toma de decisiones en fútbol base es porque sabes perfectamente que la técnica aislada no sirve de nada cuando el cerebro de tu jugador se bloquea al tener que elegir rápido bajo presión.

El fútbol es un deporte de toma de decisiones constantes. Poner a un grupo de niños en fila a pasar el balón contra una pared o a esquivar picas sin oposición genera jugadores ejecutores, pero tácticamente analfabetos. Si además nos pasamos la sesión teledirigiéndolos a gritos desde la banda, «¡pásala!», «¡tira!», «¡gírate!», les estamos quitando lo más valioso: la capacidad de pensar por sí mismos. Mi filosofía en AprendeEntrenando es clara: el entrenamiento debe ser un espejo de la complejidad del partido.

El ciclo percepción-decisión-acción: La base del entrenamiento cognitivo

Antes de meterte de lleno a diseñar ejercicios, necesitas entender cómo funciona la cabeza de un niño en el campo. Cada acción individual se divide en tres fases consecutivas:

- **Percepción:** El jugador escanea el entorno antes y durante la recepción del balón (dónde están los compañeros, por dónde presiona el rival, dónde está el espacio libre).
- **Decisión:** Con la información percibida, el cerebro selecciona la mejor respuesta táctica en milésimas de segundo.

- Ejecución: La técnica entra en acción para llevar a cabo la decisión tomada (un pase filtrado, un control orientativo, un regate).

Si eliminas la oposición en tus entrenamientos, eliminas la fase de percepción y decisión. El jugador solo entrena la ejecución. Por eso, cuando llega el sábado y aparece un rival corriendo hacia él, colapsa. Para trabajar la toma de decisiones en fútbol base, todas tus tareas deben contener incertidumbre, estímulos cambiantes y oposición real.

Variables para condicionar tareas e incrementar la carga cognitiva

No necesitas inventar la rueda cada semana. Para transformar un ejercicio simple en un reto mental solo tienes que manipular cuatro variables:

1. Reducción del espacio: Cuanto menor es el terreno, menor es el tiempo para percibir y decidir. Si un equipo infantil domina una tarea en 30×20 metros, reduce a 20×15 metros para obligarlos a pensar más rápido.
2. Limitación de contactos: Restringir a dos toques fuerza al jugador a saber qué va a hacer con el balón antes de que le llegue a los pies. Le obligas a escanear el espacio de forma anticipada.
3. Comodines y superioridades numéricas: Las superioridades (3v1, 4v3, 5v3) facilitan la toma de decisiones al generar siempre un hombre libre. Son ideales para categorías benjamín y alevín.
4. Reglas provocadoras: Introduce normas que premien la buena lectura. Por ejemplo: «si el gol viene tras una pared, vale doble» o «solo se puede cambiar de orientación tras atraer la presión a un carril».

1. Rondo 4v2 con cambio de espacio y orientación corporal (Categorías Benjamín y Alevín)

Este ejercicio enseña a los más pequeños a identificar cuándo conservar el balón y cuándo fijar al defensor para progresar.

- Espacio: Dos cuadrados adyacentes de 10×10 metros.
- Estructura: 4 atacantes contra 2 defensores dentro de un cuadrado. Fuera del cuadrado espera un compañero atacante en el espacio contiguo.
- Desarrollo: Los 4 atacantes deben dar un número mínimo de pases (por ejemplo, 4 pases) mientras los 2 defensores aprietan. En cuanto se dé la condición, el jugador en posesión debe filtrar un pase al compañero ubicado en el cuadrado contiguo. Todos se desplazan al nuevo espacio salvo dos defensores que entran a presionar.
- Objetivo cognitivo: Levantar la cabeza para identificar si hay línea de pase limpia con el compañero exterior o si se debe seguir perfilando la posesión.

2. Posesión 3v3 + 2 comodines con zonas de aceleración (Categoría Infantil)

Una tarea enfocada en detectar el momento exacto para cambiar el ritmo de la jugada de conservación a ataque vertical.

- Espacio: Rectángulo de 25×15 metros dividido en tres zonas (zona de inicio, zona central y zona de fin).
- Estructura: Dos equipos de 3 jugadores con 2 comodines por fuera (uno en cada fondo).
- Desarrollo: Se juega una posesión en la zona central. Para sumar un punto, el equipo con balón debe conectar con un comodín de fondo, recibir de vuelta y conectar con el comodín opuesto. La norma provocadora es que nadie puede pasar a la zona de fin si un compañero no ha ocupado previamente el carril libre mediante un desmarque de ruptura.
- Objetivo cognitivo: Evaluar si el espacio está bloqueado para seguir tocando o si hay espacio a la espalda de la línea defensiva para acelerar.

3. Oleadas 2v1 a 3v2 en transición rápida (Categorías Alevín y Cadete)

Las situaciones de transición defensiva y ofensiva son oro puro para entrenar el cerebro del futbolista en situaciones de ida y vuelta.

- Espacio: 30×20 metros con dos porterías pequeñas o dos zonas de marca.
- Desarrollo: Sale una pareja atacante contra 1 defensor (2v1). En cuanto la jugada finaliza (por gol, fuera o robo del defensor), el atacante que hizo el último tiro queda eliminado y salen inmediatamente 2 atacantes nuevos desde la banda contraria, generando una situación de 3v2 a favor del equipo que antes defendía.
- Objetivo cognitivo: Reorganización mental inmediata. El jugador debe cambiar el chip de atacar a defender en un segundo y decidir si temporizar o encimar al rival en desventaja.

4. Juego de posición 5v5 + 3 comodines con puertas de cambio de juego (Categorías Cadete y Juvenil)

Ejercicio avanzado para trabajar la atracción de la presión en un costado para golpear en el espacio débil del rival.

- Espacio: 40×30 metros con dos zonas laterales delimitadas con picas a modo de puertas.
- Estructura: 5 contra 5 más 3 comodines (2 por fuera en las bandas y 1 comodín interior).
- Desarrollo: El objetivo es acumular pases en un carril lateral para atraer a la estructura defensiva rival. Cuando el equipo con balón detecte que la defensa se ha cerrado, debe girar el juego utilizando al comodín interior hacia la puerta del lado contrario. Cruzar esa puerta con un pase conducido puntúa.
- Objetivo cognitivo: Lectura del comportamiento del rival. Descubrir dónde está la densidad de futbolistas y dónde se encuentra el espacio libre.

Cómo intervenir como entrenador: El secreto del descubrimiento guiado

De nada sirve que diseñes la mejor tarea si cada vez que un chaval se equivoca le gritas la solución. Si le dices a tu mediocentro «pásala a la derecha», el que ha decidido eres tú, no él. En el partido del sábado tú estarás en el banquillo y él estará solo frente al rival.

Sustituye la instrucción directa por preguntas reflexivas durante los parones o en las pausas de hidratación:

- En lugar de decir: «¡Te has equivocado, estabas cerrado!», pregunta: «¿Qué información tenías a tu espalda antes de recibir el balón?»
- En lugar de decir: «¡Había que cambiar de banda!», pregunta: «¿Dónde estaban acumulados la mayoría de sus defensores?»
- En lugar de decir: «¡Conduce más rápido!», pregunta: «¿Qué espacio libre tenías delante cuando no te salía ningún rival?»

El descubrimiento guiado hace que el jugador analice sus errores, interiorice las respuestas tácticas y construya su propio aprendizaje. Un chaval que comprende por qué se ha equivocado tomará una mejor decisión la próxima vez que se enfrente a esa misma situación en el campo.

Progresión del entrenamiento cognitivo por etapas de formación

No le pidas a un benjamín que interprete el espacio-tiempo como lo haría un juvenil. Adapta los ejercicios de toma de decisiones en fútbol base al desarrollo madurativo de tus futbolistas:

- Benjamín (8-9 años): Decisiones simples centradas en la relación con el balón y el rival directo. Tareas de 1v1, 2v1 y juegos reducidos con mucha variabilidad.
- Alevín (10-11 años): Posesiones con superioridad (3v1, 4v2), introducción de la orientación corporal y percepción de compañeros desmarcados.
- Infantil (12-13 años): Incorporación de la noción de carril libre, ritmo de juego (conservación vs. ataque rápido) y transiciones ataque-defensa en espacios medios.
- Cadete y Juvenil (14-18 años): Juegos de posición complejos, igualdad numérica, restricciones tácticas avanzadas y lectura rápida del modelo de juego en espacios reducidos bajo máxima presión temporal.

Empieza a aplicar este enfoque en tu próxima sesión de entrenamiento. Reduce las colas, elimina los ejercicios analíticos sin oposición y deja que tus jugadores cometan errores para que aprendan a resolverlos. Esa es la única vía real para formar futbolistas inteligentes, autónomos y valientes en el campo.

Fuente: [Aprende Entrenando](http://aprendeentrenando.com) aprendeentrenando.com

14

Reglas y formatos

Lanzado el plan nacional de formación arbitral

Para entrenadores Si tu club acoge o tutela a árbitros jóvenes, el nuevo currículum y los recursos de las County FA te dan una estructura compartida a la que puedes dirigirlos mientras avanzan por el itinerario.

Se lanza el Currículo Nacional de Arbitraje para elevar la formación

El Currículo Nacional de Arbitraje garantizará un sistema educativo unificado en todo el fútbol base

Hoy hemos lanzado un nuevo currículum de desarrollo arbitral para transformar nuestro enfoque de la formación de árbitros en todo el fútbol base de Inglaterra.

Impartido a través de FA Learning, el nuevo Currículo Nacional de Arbitraje crea un sistema educativo unificado en todo el fútbol base, estandarizando la impartición en todo el país.

Adaptado a las exigencias del arbitraje en cada nivel del itinerario, el currículum apoyará a los árbitros a medida que progresen por las fases Foundation, Perform, Compete y Excel del arbitraje, desarrollándolos como gestores del juego con conocimientos, confianza, solidez y eficacia.

El currículum utiliza módulos de aprendizaje en línea para cubrir materias esenciales en cada etapa del itinerario, incluyendo Control del Partido, Gestión de las Protestas, Reconocimiento de Faltas, DOGSO (Denegar una Ocasión Manifiesta de Gol), Faltas Tácticas, Control Emocional y Bienestar, ofreciendo un aprendizaje específico y accesible para árbitros de todos los niveles. Esto se complementa con talleres presenciales diseñados para mejorar el aprendizaje de los árbitros poniendo en práctica su trabajo teórico.

Nuestros webinars 'Grassroots to Greatness' para nuestros árbitros se centrarán en el nuevo currículum y proporcionarán un desarrollo profesional continuo (DPC) de alto valor a nuestros árbitros, con ponentes invitados expertos que garantizarán que las sesiones sean impactantes.

Los cambios proporcionarán una experiencia de partido coherente, con recursos y materiales adicionales disponibles para nuestra red de Asociaciones de Fútbol de Condado para apoyar su oferta local de desarrollo y formación de árbitros.

Marc Birkett, responsable sénior de arbitraje de la FA para el desarrollo del arbitraje en el fútbol base, ha declarado: "El desarrollo arbitral es un área prioritaria de nuestro trabajo, y el lanzamiento del Currículo Nacional de Arbitraje es un paso significativo para apoyar a nuestros árbitros dentro del fútbol base.

"Tras consultar con nuestros árbitros, quedó claro que se necesitaba un itinerario de desarrollo más estructurado y accesible para ofrecer a cada árbitro una experiencia más coherente y de apoyo. Para ayudarnos a lograrlo, las cuotas de inscripción de árbitros se reinvertirán en nuestro nuevo currículo para apoyar esta importante área de nuestro juego.

"A través de este enfoque coordinado, podremos vincular la formación en línea, el aprendizaje presencial y la impartición práctica para ayudar a mejorar nuestra oferta formativa a nuestros árbitros, lo que repercutirá positivamente en ellos tanto dentro como fuera del campo. Esperamos ver su impacto positivo".

El nuevo currículo se desplegará este año, y las fases Foundation y Perform serán las primeras en impartirse. Las fases Compete y Excel llegarán en noviembre y diciembre, respectivamente.

Fuente: [The FA](#) · Traducido del inglés [thefa.com](#)

15

Metodología

Cómo construir y entrenar una presión alta que no se puede superar, por el seleccionador de fútbol base de Japón

Para entrenadores Si presionas arriba, el balón largo a la espalda va a llegar, así que entrena a tu línea defensiva para colocarse donde puedan cubrir antes de que llegue el balón y luego trabaja la segunda jugada.

El tema de esta ocasión, continuando la primera parte, es "Cómo construir un pressing alto que no se pueda superar: 8 puntos que cambian drásticamente la defensa desde la línea avanzada". El instructor es Itaru Kato, entrenador principal del SC Toyohashi Azalea de la liga de adultos de la prefectura de Aichi y seleccionador de la selección japonesa de minifútbol.

En la segunda parte, bajo el tema "Comprensión táctica del pressing alto y menús de entrenamiento efectivos", nos presenta los 4 puntos que van desde la "gestión" hasta la "transición", y un ejemplo de entrenamiento de un día. (Texto de Tomoyuki Suzuki)

La "gestión" y la "recuperación" para prepararse ante el balón largo

Si presionas desde arriba, siempre habrá situaciones en las que el rival, agobiado, pateo un balón largo.

El quinto punto, la "gestión", que continúa desde la primera parte, consiste en que los jugadores de atrás se preparen para despejar el balón largo basándose en esa previsión.

Si presionas desde una posición alta, hay un espacio enorme detrás de la última línea propia, así que en una carrera desde parados gana el jugador más rápido. Por eso Kato les transmite a los jugadores lo siguiente:

"Primero, colócate donde no quieres que corran. Si te colocas donde hay cobertura, aunque corran, no hay problema. Les digo que se preparen eliminando las zonas donde no quieres que te superen, y que vayan con fuerza al balón que llegue delante de ti".

El sexto punto, la "recuperación", consiste en que, ante el balón despejado por los jugadores de atrás, los jugadores de adelante presionen hacia atrás para crear superioridad numérica y recojan el segundo balón.

Kato ha creado una palabra común, "si te superan, vuelve atrás", y dice que, si el balón llega a la línea avanzada del rival, insiste en que vayan a presionar por delante y por detrás.

Si recuperas, ataque rápido; si pierdes, transición. La base es la capacidad de continuar

El séptimo es el "ataque rápido". Si puedes robar el balón frente a la portería rival, el gol está a la vista. Kato, citando unas palabras del entrenador Klopp cuyo sentido es que "un sistema de pressing alto tiene el mismo valor que fichar a un delantero", habla de la importancia de tener preparadas jugadas que tras robar el balón conecten directamente con el gol.

El octavo es la "transición". Si pierdes el balón que habías robado, vuelves inmediatamente a la defensa y buscas recuperarlo de inmediato. Si el rival avanza, lo robas en el mediocampo, y si aun así te superan, formas un bloque frente a la portería, pero según el momento del partido también se empuja hacia atrás y se va a robar desde una posición alta.

"Lo importante para ejecutar los 8 puntos es la concentración y la capacidad de continuar. Para sincronizar la conciencia del equipo, todos deben mantener la concentración y seguir. Las ganas de continuar y la fuerza para continuar determinan la calidad de la defensa".

Entrenamientos para interiorizar los 8 puntos

Kato estructura el entrenamiento de un día en cuatro partes: calentamiento, entrenamiento 1, entrenamiento 2 y partido.

El calentamiento es un juego de posesión 6 contra 3 con tres equipos de tres jugadores cada uno. Se divide la cuadrícula en tres, y el ataque puede tener hasta dos jugadores en cada área, mientras que la defensa puede entrar con cualquier número de jugadores. Si la defensa roba el balón, el equipo que lo perdió pasa a defender. Esa es la configuración.

Aquí se confirman la intermediación, la contención, la decisión y la coordinación. Se observa si se eliminan tanto al hombre como la línea de pase, y si, después de que uno decide, los jugadores de atrás se coordinan.

El entrenamiento 1 es un entrenamiento en medio campo con 8 contra 9 más portero y hombre objetivo, en el que se roba el balón a un rival que construye con un 4-4-2 y se busca el gol.

Si el ataque pasa el balón al hombre objetivo y, recibiendo la devolución, supera la línea, o si logra atravesar con conducción entre los conos de la banda, el pressing alto se considera superado. Es una configuración en la que se ordenan los 8 puntos, desde la gestión y la recuperación hasta el ataque rápido y la transición.

"El pressing alto existe porque hay un rival que construye desde atrás. Por eso se necesita un enfoque no solo para la defensa, sino también para el ataque. Sobre esa base, a la defensa le digo que descarte a los jugadores del lado lejano, se cierre hacia dentro y trate de crear igualdad o superioridad numérica cerca del balón".

El entrenamiento 2 se realiza en campo completo: el ataque suma 1 punto por superar, y la defensa suma 1 punto si marca gol. Al final se cierra con un partido 11 contra 11.

【Instructor】Itaru Kato / Nacido en la ciudad de Nagoya, prefectura de Aichi. Tras ejercer como docente durante 16 años en una preparatoria pública de la prefectura de Aichi, pasó a ser entrenador profesional de fútbol y analista individual de jugadores profesionales. Actualmente es seleccionador de la selección japonesa de minifútbol (fútbol 6) y, como representante de "Itaru Football Support", desarrolla formación de entrenadores y clínicas. Es autor de tres libros, entre ellos "Introducción al entrenamiento de fútbol de un analista individual" (Heibonsha). En el terreno de juego, es entrenador principal y gerente general del "SC Toyohashi Azalea", y asesor (juvenil e infantil) del club de fútbol de la preparatoria afiliada a la Universidad de Bienestar Social de Japón y del Seagrosso Chita. Además, ha sido seleccionador de la selección juvenil de Aichi para el Kokutai (U-16), seleccionador de la selección de Tokai U-17 y entrenador de la escuela de la Academia del Barcelona en Aichi, y también ha trabajado ampliamente dentro y fuera de Japón, por ejemplo como director de "KOMOREBI FOOTBALL ACADEMY" en Uganda. Posee la licencia General A oficial de la JFA.

Fuente: [サカイ ク](http://sakaiku.jp) · Traducido del japonés sakaiku.jp

16 Metodología

¿Cuándo presionar en el fútbol? ¡Las 5 señales que debes enseñar a tus jugadores!

Para entrenadores Entrena tanto la parada como el arranque: haz que tus jugadores mantengan su línea cuando el rival tiene la cabeza levantada y opciones de pase, y luego ensaya las cinco señales en tu próxima sesión.

Gritas «¡Presionen!» desde el borde del campo. Tu equipo arranca... y el balón sale limpio, tres jugadores superados de golpe. El problema no es el deseo de tus jugadores. Es que no saben cuándo presionar en el fútbol.

La respuesta cabe en una frase: se presiona cuando una señal lo permite. Una señal es un momento preciso en el que el adversario se vuelve frágil: su control se le escapa, recibe de espaldas al juego, el pase es lento.

En este artículo encuentras 5 señales concretas para enseñar a tus jugadores, el caso en el que sobre todo no hay que ir, y un reto para probar desde este fin de semana.

Para recordar: presionar no es correr más. Es correr en el momento adecuado, juntos.

Por qué presionar sin señal no funciona

Una presión desencadenada al azar cuesta cara, y no solo en energía.

- Agota a tus jugadores. Corren mucho, por un balón que casi nunca recuperan.
- Estira a tu equipo. Un jugador sale, los demás se quedan. Los espacios se abren entre tus líneas.
- Regala pases fáciles. El jugador presionado encuentra a un compañero libre, y tienes un hombre menos detrás del balón.
- Desanima. A fuerza de correr para nada, los jugadores terminan por no presionar en absoluto.

En el campo, esto se traduce a menudo en un delantero que presiona solo mientras el mediocampo se queda en su sitio. Tomemos el ejemplo de un grupo de U15: el 9 esprinta hacia el defensor, nadie le sigue, y el balón se juega en el espacio que acaba de dejar. El educador grita «¡Presionen!». Pero nadie sabe en qué momento preciso había que ir.

La solución no es gritar más fuerte. Es dar a tus jugadores puntos de referencia claros, señales que puedan ver y reconocer juntos.

Cuándo presionar en el fútbol: las 5 señales de un vistazo

Estas cinco situaciones tienen un punto en común: el adversario pierde tiempo, espacio o visión. Ahí es donde tu equipo puede ganar terreno.

Señal | Lo que pasa | Por qué es el buen momento | Reflejo que hay que dar

1. El balón que se aleja | El control se le escapa al jugador | Tiene que alcanzar el balón antes de jugar | Sal cuando el balón sale de su pie
2. El pase hacia atrás | El balón vuelve hacia su portería | Su bloque retrocede, el tuyo puede subir | Todo el equipo avanza junto
3. El jugador de espaldas al juego | Recibe sin ver el campo | No te ve ni a ti ni a sus compañeros | Llega por detrás, hasta el contacto
4. El pie malo | Recepción con su pie malo | Pierde un tiempo para ajustarse | Acelera durante su ajuste

5. El pase flojo | Pase en globo o sin velocidad | El balón tarda en llegar | Sal mientras el balón está en el aire

Señal 1: el balón que se aleja

El adversario controla, pero el balón se le escapa del pie. Mientras corre a alcanzarlo, no puede ni pasar, ni levantar la cabeza.

En el campo, el educador puede observar el momento exacto: el balón sale de la zona de control del jugador, y es ahí cuando arranca el presionador. Ni un segundo antes. Salir demasiado pronto es dejarse eliminar por un jugador que mantiene su balón cerca.

El reflejo que hay que enseñar: «Cuando el balón se aleja de su pie, salgo.»

Señal 2: el pase hacia atrás

El balón vuelve hacia la portería adversaria. Su bloque retrocede, el tuyo puede subir: ganas terreno sin correr detrás del balón.

Es la señal colectiva por excelencia. Concretamente, durante tu sesión, pide a tus jugadores que se detengan en cada pase hacia atrás para verificar: ¿ha avanzado todo el equipo al mismo tiempo? Si un solo jugador sube, la señal no sirve de nada.

El reflejo que hay que enseñar: «Balón hacia atrás, avanzamos todos juntos.»

Señal 3: el jugador de espaldas al juego

Recibe el balón de espaldas. No ve ni tu posición ni la de sus compañeros: es su momento más frágil.

Un error frecuente consiste en presionar de frente, donde él puede verte llegar. Mejor acercarse por detrás, rápido, hasta el contacto. En un grupo de U13, puedes ilustrarlo de forma sencilla: un jugador recibe un pase de espaldas a la portería, el presionador tiene que tocarlo antes de que se gire.

El reflejo que hay que enseñar: «Me da la espalda, voy a por él.»

Señal 4: el pie malo

El balón llega al pie malo del adversario, o a su lado malo. Duda, recoloca su cuerpo y pierde un tiempo. Ese tiempo es tu ventaja.

El educador puede entonces observar un detalle valioso: los jugadores que presionan bien aceleran durante el ajuste del adversario, no después. Cuando esperan a que el jugador haya puesto el balón en su pie bueno, ya es demasiado tarde.

El reflejo que hay que enseñar: «Tiene el balón en su pie malo, acelero.»

Señal 5: el pase flojo

Un pase en globo o sin velocidad deja tiempo para llegar. El balón viaja, tu jugador avanza. Presiona el balón antes de presionar al jugador.

Es la señal más fácil de detectar para los jugadores jóvenes, porque se ve de lejos. En el campo, eso puede traducirse en una palabra simple que el equipo aprende a gritar, por ejemplo «¡Arriba!» en cuanto un pase sube por el aire. La palabra desencadena la salida de todos al mismo tiempo.

El reflejo que hay que enseñar: «El balón está en el aire, salgo.»

Sin señal, no hay presión

Es la regla que lo cambia todo. Aprender a presionar es también aprender a no presionar.

Tus jugadores deben mantener su línea cuando:

- el adversario tiene la cabeza levantada y varias soluciones de pase;
- el jugador es el único que quiere ir;
- el equipo está estirado detrás de él.

En esos casos, presionar solo equivale a regalar un pase más al adversario. El buen reflejo es recolocarse, cerrar los ángulos y esperar la próxima señal. Muchos educadores olvidan este segundo aprendizaje, aunque protege al equipo tanto como el primero.

Los errores frecuentes cuando se aprende a presionar

1. Gritar «¡Presionen!» sin explicar cuándo. Los jugadores ejecutan, pero no comprenden.
 2. Presionar solo. La presión es un gesto colectivo: si un jugador sale, los demás deben seguir.
 3. Salir demasiado pronto. Correr antes de la señal es dejarse driblar.
 4. Aprender las cinco señales de golpe. Mejor dominar una antes de pasar a la siguiente.
 5. No hablar nunca del «no». Sin la regla «sin señal, no hay presión», el equipo presiona todo el tiempo o nunca.
1. Elige una sola señal por sesión. Empieza por la más visible: el pase flojo o el balón que se aleja.
 2. Muéstrala con el juego parado. Coloca a los jugadores, haz jugar la situación a cámara lenta y pregunta: «¿Qué ves?»
 3. Da una palabra clave. Una palabra corta que el equipo grite cuando aparezca la señal.
 4. Hazla colectiva. Impón que todos los jugadores implicados avancen al mismo tiempo.
 5. Juega en situación. En un juego reducido, la presión solo se autoriza con la señal anunciada.
 6. Termina con un intercambio. Pregunta a los jugadores: «¿Qué señal han visto y qué ha pasado?»

El objetivo no es recitar una lista, sino desarrollar la mirada: tus jugadores aprenden a leer el juego antes de actuar.

El reto para probar este fin de semana

No hace falta cambiarlo todo. Aquí tienes una prueba simple:

- Antes del partido: anuncia una sola señal al equipo.
- Durante el partido: observa cuántas veces aparece la señal y qué hacen tus jugadores.
- En el descanso: pregunta «¿Quién la ha visto?» y deja que los jugadores respondan.

Verás pronto si tu equipo detecta la señal, la pierde o la ve sin reaccionar. Es una información valiosa para construir lo que sigue de tu trabajo.

¿A partir de qué edad se pueden enseñar estas señales?

Las señales más visibles (balón que se aleja, pase flojo) pueden trabajarse desde las categorías en las que los jugadores juegan en equipo organizado, por ejemplo a partir de la U11. Hay que adaptar el vocabulario y presentar solo una señal a la vez. Las demás exigen más lectura del juego y se abordan más tarde.

¿Hay que presionar durante todo el partido?

No. Una presión permanente agota al equipo. La idea es presionar cuando aparece la señal y recolocarse el resto del tiempo.

¿Qué hacer si mis jugadores presionan cada uno por su lado?

Vuelve a lo colectivo: una palabra clave común y un juego reducido en el que la presión solo se autorice si varios jugadores avanzan juntos.

¿Cuánto tiempo hace falta para que el equipo integre una señal?

Depende del grupo y de la regularidad del trabajo. Mejor unos minutos en cada sesión que una sola sesión larga aislada.

Un jugador pierde a menudo la señal. ¿Qué hacer?

Hazle la pregunta en lugar de darle la respuesta: «¿Qué has visto justo antes?». Aprende a observar por sí mismo.

Conclusión: presionar es, primero, aprender a ver

Saber cuándo presionar en el fútbol no es una cuestión de intensidad. Es una cuestión de lectura. Cinco señales, una palabra clave para desencadenarlas y la regla «sin señal, no hay presión»: eso es lo que puede dar a tus jugadores verdaderos puntos de referencia.

Una pregunta para ti: ¿qué señal pierden más a menudo tus jugadores?

Fuente: [Josselin Lebreton](#) · Traducido del francés [josselinlebretoneducateur.com](#)

17

Seguridad y bienestar

Cómo el Liverpool FC crea espacio para escuchar las voces de los jugadores jóvenes

Para entrenadores Las notas adhesivas anónimas y las estaciones de discusión cortas son una forma barata de escuchar a los niños más callados de tu propia categoría, y devolver lo que cambió es lo que mantiene su confianza.

Continuando con el fin de semana Play Safe en septiembre, el Liverpool FC organizó una serie de actividades dentro de su Centro de Talento Emergente y sus Academias, tanto en el fútbol femenino como en el masculino, para asegurarse de que los jugadores de su programa sintieran que realmente se les escuchaba.

El objetivo era darles la oportunidad de compartir sus opiniones sobre todo, desde cómo quieren recibir información hasta las mejores prácticas para la retroalimentación en la academia.

Dirigida por el Equipo de Salvaguarda, cada actividad se diseñó como un taller práctico que dejó al club con comentarios reales que podían usar para hacer cambios. También permitió a los niños tener la oportunidad de sentirse escuchados, como explicó Nicola Fryer, Directora de Salvaguarda:

Asegurar que los niños y jóvenes sientan que se les escucha es una parte clave de los estándares de salvaguarda de la Premier League y de nuestra cultura de salvaguarda en el Liverpool FC. Cuando los jóvenes ven que sus opiniones importan en los aspectos cotidianos de su experiencia, es mucho más probable que hablen abiertamente con adultos de confianza si encuentran una preocupación o necesitan apoyo. Esa confianza y seguridad pueden marcar una verdadera diferencia. Si bien Play Safe ofrece una oportunidad importante para resaltar la voz del niño, esto es algo que estamos comprometidos a integrar durante toda la temporada, no solo durante el fin de semana de Play Safe."

Guía Infantil Objetivo: Descubrir cómo quieren los niños recibir información sobre salvaguarda. Método: Discusión asistida en torno a los símbolos, palabras e imágenes utilizados en la política de salvaguarda, usando bolígrafos de colores y notas adhesivas para capturar ideas. Puntos clave: Querían ver fotos de personal sonriendo y pareciendo accesible, para que supieran con quién debían hablar. También preferían palabras e instrucciones simples como 'qué hacer mejor' y 'cómo debería verse' para que puedan entender más fácilmente. Resultado: Nueva guía creada con la voz de los niños. Actualización de la apariencia y sensación del sitio web, incluyendo nuevas fotos, lenguaje más simple y diferentes símbolos para hacerlo más relevante. Más importante aún, eliminó una imagen de dibujos animados que a los niños les disgustaba por completo.

Oportunidad de Discusión Play Safe Objetivo: Explicar Play Safe y proporcionar a los niños un espacio seguro para hablar sobre sus experiencias en la academia. Método: 15-20 minutos con cada grupo de edad, cuatro estaciones dispuestas alrededor de la sala basadas en cuatro preguntas sobre la Academia: ¿Te sientes seguro? ¿Con quién hablarías? ¿Cuál es tu mayor preocupación? ¿Qué cambiarías? Respuestas completadas de forma anónima en notas adhesivas, con cada niño teniendo la oportunidad de responder cada pregunta. Resumen completo presentado a jugadores y personal. Puntos clave: Muchas sugerencias, especialmente sobre comida y nutrición. Resultado: Cambios en comida y nutrición. Esto se comunicó de vuelta a los niños a través de un proceso de 'tú dijiste, nosotros hicimos', para que supieran que sus comentarios habían sido escuchados y se hicieron cambios.

Conclusiones Hay mucho que aprender y adoptar del enfoque del Liverpool. Aquí hay algunos consejos para llevar a tu propio club:

- Haz que escuchar sea práctico y fácil.

Usa cosas simples y accesibles como notas adhesivas, bolígrafos de colores, estaciones de discusión y buzones de comentarios anónimos.

- Enfócate en las cosas pequeñas.

Las preocupaciones de los niños no siempre son sobre grandes problemas de salvaguarda. Haz espacio para hablar sobre comida, WiFi en el autobús, equipación, descansos, comunicación y educación.

- Dale una voz a todos (no solo a los niños más ruidosos).

Usa una mezcla de enfoques individuales, anónimos, grupales y representativos para que los niños más tranquilos no sean pasados por alto.

- Deja que los niños den forma a cómo se les comunica.

Pregúntales cómo quieren recibir información, así como qué quieren oír. Los niños influirán en cosas como el lenguaje, los símbolos y las imágenes, ayudándote a crear guías que les atraigan específicamente.

- Crea formas seguras de hablar.

Preguntas como, "¿Te sientes seguro?", "¿Con quién hablarías?", "¿Cuál es tu mayor preocupación?" y "¿Qué cambiarías?" dan a los niños aperturas directas para decir lo que realmente piensan.

- Sé claro sobre qué pasa con los comentarios.

Un enfoque sólido que usó Liverpool fue "tú dijiste, nosotros hicimos", resumiendo para todos lo que se discutió, lo que se pudo o no se pudo cambiar y, lo más importante, por qué.

Mantén la conversación Y recuerda, no tienes que esperar una gran consulta para oír lo que piensan los niños. Busca cualquier momento en el que puedas mantener la conversación preguntando cómo van las cosas y si algo se puede mejorar para ellos. Esto te ayudará a construir confianza, identificar preocupaciones temprano y crear una cultura de salvaguarda más fuerte.

Fuente: [England Football](#) · Traducido del inglés [englandfootball.com](#)

OPINIONES Y EL SECTOR

18

Opinión

La paradoja de la protección: repensar el desafío, el bienestar y el desarrollo en el deporte de alto rendimiento

Para entrenadores Útil cuando estás sopesando si suavizar una sesión dura: la prueba que ofrecen los autores es si la exigencia es proporcionada y está respaldada, no si se siente cómoda.

Artículo de OPINIÓN

Front. Sports Act. Living, 07 de octubre de 2026

Sección. Coaching deportivo: rendimiento y desarrollo

Volumen 8 - 2026 | <https://doi.org/10.3389/fspor.2026.1965164>

- 1. Moray House School of Education and Sport, University of Edinburgh, Edimburgo, Reino Unido
- 1. Grey Matters Performance Ltd., Stratford upon Avon, Reino Unido

1 Introducción: la creciente importancia del bienestar en la psicología del deporte

El estrés y el desafío son inevitables en el deporte de alto rendimiento. Los deportistas que persiguen la excelencia se encuentran habitualmente con la incertidumbre, el fracaso, la no selección, las lesiones, la presión competitiva y experiencias emocionalmente exigentes. Estas experiencias rara vez son cómodas, pero a menudo son fundamentales para el aprendizaje, la adaptación y el desarrollo de la pericia ().

En las últimas décadas, la psicología del deporte ha experimentado un cambio importante y en gran medida bienvenido hacia el bienestar del deportista, la salud mental y la protección. Los marcos de consenso internacionales han subrayado con razón la necesidad de reconocer el malestar psicológico, mejorar el acceso al apoyo y proteger a los deportistas de daños innecesarios (). Esta conversación se ha vuelto cada vez más sofisticada, reconociendo que el bienestar del deportista está determinado por las relaciones, las culturas organizativas y el entorno de rendimiento más amplio (,). Estos avances representan un progreso importante.

Sin embargo, ¿ha tenido este cambio un coste no previsto?

Sugerimos que la psicología del deporte se ha vuelto más sofisticada a la hora de identificar los riesgos del desafío excesivo que los riesgos para el desarrollo de un desafío insuficiente. Dado que el daño suele ser inmediato y visible, mientras que los costes de un desafío insuficiente pueden aparecer solo más tarde, las políticas y la práctica pueden inclinarse con demasiada facilidad hacia la reducción de las exigencias difíciles. Esto corre el riesgo de tratar la incomodidad como un problema que debe aliviarse en lugar de como un rasgo potencial de un desarrollo ambicioso.

La incomodidad, el malestar y el daño no son equivalentes. Cierta desagradabilidad psicológica puede ser deseable desde el punto de vista del desarrollo, porque los deportistas no pueden desarrollar capacidades para la incertidumbre, la emoción difícil, el fracaso o la presión sin encontrarse con esas exigencias. La tarea consiste, por tanto, en distinguir el desafío legítimo para el desarrollo del daño evitable, reconociendo que el equilibrio entre protección, apoyo y desafío variará según los deportistas, las circunstancias y las etapas de desarrollo. En consecuencia, este artículo examina el desafío como mecanismo central del desarrollo, el estrés como principal forma en que el desafío se experimenta psicológicamente, y las implicaciones de ambos para el apoyo psicológico. Sostenemos que la psicología del deporte debe mantener a los deportistas a salvo del daño sin hacerlos a salvo de los desafíos a través de los cuales se produce un desarrollo ambicioso.

2 El desafío como mecanismo de desarrollo

El progreso en el deporte de alto rendimiento requiere que los deportistas se adapten cuando sus capacidades existentes ya no satisfacen las demandas emergentes. El desarrollo rara vez se produce mediante un éxito ininterrumpido; los deportistas se encuentran con la incertidumbre, el fracaso, la no selección, las lesiones, la presión competitiva y la perturbación emocional que les exigen reconsiderar y perfeccionar cómo rinden (). Aquí, desarrollo se refiere a una expansión o reorganización duradera de las capacidades psicológicas, conductuales o técnicas. El desafío crea la discrepancia entre lo que un deportista puede gestionar actualmente y lo que exige el rendimiento futuro. Sin esa discrepancia, hay poco impulso para la adaptación y una oportunidad limitada para el desarrollo ().

El desafío no es lo mismo que la adversidad innecesaria o el daño evitable. La exposición a la dificultad no garantiza el crecimiento, y el éxito posterior no puede justificar una práctica inapropiada, ni siquiera en retrospectiva. Sin embargo, el desarrollo de alto rendimiento implica necesariamente demandas que son incómodas y, a veces, genuinamente angustiosas. Cuando tales demandas son proporcionadas, relevantes para el desarrollo y van acompañadas de un apoyo y una recuperación adecuados, la perturbación que crean puede impulsar el aprendizaje y la adaptación ().

Algunas formas de desagradabilidad psicológica pueden ser, por tanto, deseables desde el punto de vista del desarrollo, en lugar de meramente inevitables. Los deportistas no pueden aprender a tolerar la incertidumbre sin experimentarla, regular las emociones difíciles sin encontrarse con ellas, o desarrollar la capacidad de rendir bajo presión sin practicar bajo presión (). En estas circunstancias, la incomodidad no es simplemente un subproducto no deseado del desarrollo; forma parte del estímulo del desarrollo porque proporciona el contexto en el que se ejercitan las capacidades relevantes. Como tal, eliminar la incomodidad puede también eliminar la oportunidad de que esas capacidades se desarrollen. Su valor para el desarrollo reside en lo que la experiencia exige del deportista y en cómo se estructura y se apoya esa experiencia ().

La intensidad por sí sola no puede determinar si una exigencia promueve el desarrollo o se vuelve abrumadora. También depende de cómo el deportista evalúe la exigencia y los recursos disponibles para afrontarla (). Las experiencias de desafío de los deportistas están determinadas por sus capacidades actuales, sus experiencias previas y el acceso a un apoyo adecuado (). La evaluación también puede cambiar a través del control percibido, las relaciones y la interacción con el entorno de rendimiento más amplio (). Por lo tanto, una misma exigencia puede ser manejable para un deportista, abrumadora para otro, o vivida de forma diferente por el mismo deportista a lo largo del tiempo.

En consecuencia, el desafío se entiende mejor como una relación dinámica entre el deportista, la exigencia y el entorno de rendimiento. El desarrollo no depende de eliminar la dificultad, sino de permitir que los deportistas se impliquen con experiencias exigentes, se adapten a ellas y les den sentido de manera que amplíen sus capacidades.

3 Distinguir el desafío para el desarrollo del daño evitable

Reconocer el desafío como un mecanismo de desarrollo no significa que todas las experiencias exigentes sean beneficiosas. Aquí el malestar se refiere a la experiencia psicológica desagradable que puede acompañar a circunstancias exigentes, mientras que el daño implica un efecto adverso significativo sobre la salud, la seguridad, la dignidad, el funcionamiento o el desarrollo a largo plazo de un deportista. Los dos pueden solaparse, pero no son sinónimos: los deportistas pueden experimentar malestar sin daño, mientras que el daño puede desarrollarse sin malestar inmediato. Por lo tanto, el bienestar significa más que la ausencia de incomodidad; se refiere a la capacidad de los deportistas de funcionar, desarrollarse y perseguir metas significativas sin costes inaceptables (). La protección implica (o al menos debería implicar) prevenir prácticas y entornos que amenacen estas condiciones ().

El límite entre el desafío para el desarrollo y el daño evitable no es fijo. Depende del propósito y la proporcionalidad de la exigencia, la evaluación del deportista, los recursos y el apoyo disponibles, y las consecuencias a lo largo del tiempo. Un desafío legítimo puede volverse dañino cuando las exigencias son excesivas o se acumulan sin una recuperación adecuada, cuando los deportistas experimentan indefensión o deterioro persistentes, o cuando la exposición continúa a pesar del deterioro de la salud. La investigación sobre el burnout destaca de forma similar la interacción entre las exigencias, la recuperación, la motivación y el entorno de rendimiento, en lugar de tratar las experiencias estresantes como inherentemente dañinas ().

El poder y la capacidad de acción también importan. Aunque los deportistas no pueden elegir todas las exigencias del entrenamiento, el estándar de rendimiento o la decisión de selección, deberían entender el propósito de una exigencia, poder expresar sus preocupaciones y poder denunciar prácticas inapropiadas sin miedo a consecuencias desproporcionadas. Cómo se imponen las exigencias puede importar tanto como las exigencias mismas: los entornos controladores se han asociado con la frustración de las necesidades psicológicas () y el burnout de los deportistas (). Los deportistas más jóvenes requieren mayor cautela, ya que su dependencia de los adultos puede limitar su capacidad de cuestionar prácticas exigentes (). Ni la intención de desarrollo de un entrenador ni la aparente aceptación de un deportista son suficientes para establecer que una práctica es apropiada. Del mismo modo, la incomodidad temporal no es prueba suficiente de daño. Puede requerir ajustar la intensidad, el momento, la duración o el apoyo en torno a un desafío en lugar de eliminarlo. Sin embargo, cuando la salud, la seguridad, la dignidad, el funcionamiento o el desarrollo a largo plazo están amenazados, la protección frente al daño tiene prioridad.

4 El estrés como experiencia psicológica del desafío

Si el desafío crea las condiciones para el desarrollo, el estrés es una de las principales formas en que el desafío se experimenta psicológicamente. Las exigencias de alto rendimiento a menudo generan estrés porque los deportistas persiguen metas que les importan profundamente. Por lo tanto, su presencia no indica necesariamente disfunción ni que algo haya ido mal. De hecho, para muchos puede ser de larga duración. La distinción más importante es entre el estrés esperado de implicarse con exigencias significativas y el estrés que se vuelve persistente, incapacitante o dañino ().

La importancia del estrés depende de cómo se evalúa y de cómo se desarrolla a lo largo del tiempo. El modelo transaccional de Lazarus () conceptualiza el estrés como una relación dinámica entre las exigencias que encuentra un individuo y su evaluación de los recursos disponibles para afrontarlas. Por lo tanto, situaciones aparentemente similares pueden producir respuestas marcadamente diferentes. Un deportista puede vivir una decisión de selección, una lesión grave o una competición importante como manejable y significativa, mientras que otro puede encontrarla abrumadora. Estas respuestas también pueden cambiar a medida que las exigencias se acumulan, los recursos disminuyen o las capacidades se desarrollan a través de la experiencia.

La teoría del desafío y la amenaza respalda aún más esta posición. Cuando los deportistas valoran sus recursos como suficientes para satisfacer las demandas de la situación, es más probable que experimenten un estado de desafío (). En el deporte, los estados de desafío se han asociado con respuestas fisiológicas más adaptativas, control atencional y rendimiento bajo presión, mientras que la amenaza se vuelve más probable cuando las demandas percibidas superan los recursos disponibles (). Ninguna de las dos respuestas es una propiedad fija del evento o del deportista. La valoración se moldea continuamente por la experiencia previa, el control percibido, las relaciones y la interacción con el entorno de rendimiento ().

Es importante destacar que el objetivo no puede ser eliminar el estrés de la preparación para el deporte de alto rendimiento. Es poco probable que los deportistas desarrollen la capacidad de rendir bajo presión si el entrenamiento los protege sistemáticamente de experimentarla (). La exposición adecuada permite a los deportistas practicar la interpretación, la regulación y la respuesta al estrés antes de encontrarse con demandas comparables en competición. Eliminar el estrés de forma indiscriminada puede, por tanto, reducir el malestar inmediato y a la vez limitar la preparación para demandas futuras.

La pregunta relevante no es si el estrés es bueno o malo, sino qué significa para este deportista, en este contexto, en este punto de su desarrollo. Para los profesionales, esto desplaza el foco desde reducir rutinariamente el estrés hacia evaluarlo y monitorizarlo. El apoyo psicológico debe intervenir cuando el estrés se vuelve abrumador, persistente o incapacitante, y a la vez ayudar a los deportistas a comprometerse de forma constructiva con las presiones a través de las cuales se desarrollan las capacidades de alto nivel.

5 Apoyar el desarrollo sin comprometer el bienestar

Cómo se entiende el apoyo psicológico puede determinar si los deportistas y entrenadores lo consideran relevante para el alto rendimiento. En culturas donde la dureza se asocia con la competencia, buscar apoyo puede interpretarse como evidencia de vulnerabilidad o de incapacidad para afrontar. Los deportistas también pueden preocuparse de que abordar el malestar disminuya su motivación, su ventaja competitiva o su capacidad para tolerar la presión. Junto con las preocupaciones sobre el estigma, la confidencialidad y las consecuencias profesionales, estas percepciones pueden desincentivar la búsqueda de ayuda ().

Tales preocupaciones pueden reflejar incertidumbre sobre el propósito del apoyo psicológico. Si la psicología se entiende principalmente como reducción del malestar, quienes consideran el desafío como parte integral del rendimiento pueden cuestionar su valor. El apoyo psicológico también debe ayudar a los deportistas a comprometerse eficazmente con experiencias exigentes valorando los desafíos con precisión y regulando las emociones difíciles (), recuperándose adecuadamente y construyendo significado a partir de la disrupción (). Los profesionales pueden fortalecer la agencia del deportista y ayudar a los entrenadores a calibrar, explicar y apoyar el desafío legítimo (). También deben monitorizar si el estrés se está volviendo acumulativo o incapacitante (). Cuando hay signos de daño, maltrato o deterioro significativo, la protección y la intervención adecuada tienen prioridad (). Cuando el desafío sigue siendo proporcionado, el apoyo debe ayudar a los deportistas a mantenerse comprometidos el tiempo suficiente para que ocurran la adaptación y el aprendizaje.

El objetivo no es eliminar el estrés ni fomentarlo indiscriminadamente, sino ayudar a los deportistas a comprometerse de forma constructiva con el desafío legítimo y a la vez reconocer cuándo se requiere intervención. El bienestar y el desarrollo deben avanzar juntos, aunque no necesitan recibir idéntico énfasis en cada situación o en cada etapa del desarrollo. El bienestar no es sinónimo de comodidad, y el malestar no es, por sí mismo, evidencia de daño.

6 Conclusión: reequilibrar el bienestar y el desarrollo

El énfasis creciente en el bienestar y la protección ha producido avances importantes. Sin embargo, también ha dejado comparativamente poco especificado el significado evolutivo de las experiencias difíciles y desagradables. El desarrollo de alto rendimiento implica incertidumbre, fracaso, presión, vulnerabilidad y disrupción emocional. Aunque estas experiencias no son inherentemente beneficiosas, el malestar y la angustia no son necesariamente evidencia de daño. Algunas formas de desagrado son deseables desde el punto de vista del desarrollo porque proporcionan las condiciones en las que los deportistas ejercitan y amplían las capacidades requeridas para un rendimiento ambicioso.

Reequilibrar el bienestar y el desarrollo requiere más que afirmar que ambos importan. Requiere reconocer que no siempre recibirán la misma importancia y que el equilibrio adecuado variará según los deportistas, los contextos y las etapas de desarrollo. También es necesario reconocer y corregir el “concept creep” (expansión conceptual) que ha visto muchos constructos psicológicos expandidos acríticamente para incorporar formas completamente diferentes o más moderadas de los originales (). En ocasiones, la protección y la recuperación deben tener prioridad. En otras, sin embargo, el desarrollo puede requerir que los deportistas se enfrenten y trabajen a través de exigencias que alteren temporalmente su bienestar. Tratar la reducción de la incomodidad como la respuesta por defecto corre el riesgo de proteger a los deportistas de las mismas experiencias para las que el deporte de alto rendimiento requiere que estén preparados.

La psicología del deporte debe, por lo tanto, distinguir el daño evitable del desafío legítimo de desarrollo atendiendo al deportista, la exigencia, el entorno de rendimiento y las consecuencias que emergen con el tiempo. La protección frente al daño sigue siendo fundamental, pero no debería convertirse en protección frente a la dificultad. El futuro de la psicología del deporte radica en mantener a los deportistas a salvo del daño mientras los prepara para los desafíos, en lugar de protegerlos de ellos, a través de los cuales ocurre el desarrollo ambicioso.

Contribuciones de los autores

AB: Conceptualización, Redacción, borrador original, Redacción, revisión y edición. DC: Conceptualización, Redacción, revisión y edición. UK: Conceptualización, Redacción, revisión y edición.

Financiación

Los autores declararon que no se recibió apoyo financiero para este trabajo y/o su publicación.

Conflicto de intereses

Los autores DC y UK fueron empleados por Grey Matters Performance Ltd.

Los autores restantes declararon que la investigación de este trabajo se realizó en ausencia de cualquier relación comercial o financiera que pudiera interpretarse como un posible conflicto de intereses.

Declaración sobre IA generativa

Los autores declararon que no se utilizó IA generativa en la creación de este manuscrito.

Cualquier texto alternativo (texto alt) proporcionado junto a las figuras de este artículo ha sido generado por Frontiers con el apoyo de inteligencia artificial y se han hecho esfuerzos razonables para garantizar su exactitud, incluida la revisión por parte de los autores siempre que ha sido posible.

Nota del editor

Todas las afirmaciones expresadas en este artículo son únicamente responsabilidad de los autores y no representan necesariamente las de sus organizaciones afiliadas, ni las del editor, los editores y los revisores. Cualquier producto que pueda ser evaluado en este artículo, o cualquier afirmación que pueda hacer su fabricante, no está garantizada ni respaldada por el editor.

Referencias

- 1. Collins D MacNamara Á McCarthy N . Super champions, champions, and almos: important differences and commonalities on the rocky road . Front Psychol . (2016) 6 : 2009 . 10.3389/fpsyg.2015.02009 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Reardon CL Gouttebarga V Kroshus-Havril E Aron CM Bahr R Blauwet C et al . Mental health in elite athletes: international Olympic committee consensus statement (2026) . Br J Sports Med . (2026) 60 (15): 1083 to 130 . 10.1136/bjsports-2025-111514 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Purcell R Gwyther K Rice SM . Mental health in elite athletes: increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs . Sports Medicine, Open . (2019) 5 : 46 . 10.1186/s40798-019-0220-1 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Küttel A Larsen CH . Risk and protective factors for mental health in elite athletes: a scoping review . Int Rev Sport Exerc Psychol . (2020) 13 (1): 231 to 65 . 10.1080/1750984X.2019.1689574 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Taylor J Ashford M Collins D . The role of challenge in talent development: understanding impact in response to emotional disturbance . Psych . (2022) 4 (4): 668 to 94 . 10.3390/psych4040050 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Kong Y Collins D Martindale A . Finding “just right”: optimising challenge and support in sport coaching to foster both growth and well-being: perspectives and guidelines for sport psychology practitioners . J Sport Psychol Action . (2026) 17 (2): 128 to 40 . 10.1080/21520704.2025.2479597 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Bouthiller E Lautenbach F . Implementing pressure on athletes during training: a scoping review. International review of sport and exercise psychology . Adv Online Publ . (2025): 1 to 34 . 10.1080/1750984X.2025.2578781 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Lazarus RS . Emotion and Adaptation . New York, NY, Oxford University Press (1991). Google Scholar View reference in article

- 1. Williams GG MacNamara Á . El desafío está en el ojo del observador: explorando la experiencia de los desafíos de los jóvenes deportistas en la ruta del talento . J Sports Sci . (2022) 40 (10): 1078 to 87 . 10.1080/02640414.2022.2047503 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar Ver referencia en el artículo
- 1. Bonetti R Hauw D . Experiencias diarias de entrenamiento de deportistas junior: un análisis narrativo y de conglomerados utilizando el método de reconstrucción del día. Leisure/Loisir. Publicación en línea anticipada (2026 : 1 to 26). Disponible en línea en: 10.1080/14927713.2026.2666057 CrossRef Google Scholar Ver referencia en el artículo
- 1. Tuakli-Wosornu YA Burrows K Fasting K Hartill M Hodge K Kaufman K et al . Declaración de consenso del COI: violencia interpersonal y protección en el deporte . Br J Sports Med . (2024) 58 (22): 1322 to 44 . 10.1136/bjsports-2024-108766 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar
- 1. Woods S Dunne S Gallagher P McNicholl A . Una revisión sistemática de los factores asociados con el agotamiento de los deportistas en deportes de equipo . Int Rev Sport Exerc Psychol . (2025) 18 (1): 70 to 110 . 10.1080/1750984X.2022.2148225 CrossRef Google Scholar Ver referencia en el artículo
- 1. Bartholomew KJ Ntoumanis N Ryan RM Bosch JA Thøgersen-Ntoumani C . La teoría de la autodeterminación y el funcionamiento disminuido: el papel del control interpersonal y la frustración de las necesidades psicológicas . Pers Soc Psychol Bull . (2011) 37 (11): 1459 to 73 . 10.1177/0146167211413125 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar Ver referencia en el artículo
- 1. Barcza-Renner K Eklund RC Morin AJS Habeeb CM . Conductas de entrenamiento controladoras y agotamiento del deportista: investigando los roles mediadores del perfeccionismo y la motivación . J Sport Exerc Psychol . (2016) 38 (1): 30 to 44 . 10.1123/jsep.2015-0059 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar Ver referencia en el artículo
- 1. Bergeron MF Côté J Cumming SP Purcell R Armstrong N Basilico L et al . Declaración de consenso del COI sobre deportistas juveniles de élite que compiten en los Juegos Olímpicos: elementos esenciales para un paradigma saludable, seguro y sostenible . Br J Sports Med . (2024) 58 (17): 946 to 65 . 10.1136/bjsports-2024-108186 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar Ver referencia en el artículo
- 1. Blascovich J . Desafío y amenaza . En: Elliot AJ, editor. Manual de motivación de aproximación y evitación . Nueva York, NY, Psychology Press (2008). p. 431 to 45 . Google Scholar Ver referencia en el artículo
- 1. Jones MV Meijen C McCarthy PJ Sheffield D . Una teoría de los estados de desafío y amenaza en los deportistas . Int Rev Sport Exerc Psychol . (2009) 2 (2): 161 to 80 . 10.1080/17509840902829331 CrossRef Google Scholar Ver referencia en el artículo

- 1. Gulliver A Griffiths KM Christensen H . Barreras y facilitadores para la búsqueda de ayuda en salud mental para jóvenes deportistas de élite: un estudio cualitativo . BMC Psychiatry . (2012) 12 : 157 . 10.1186/1471-244X-12-157 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar Ver referencia en el artículo
- 1. Edwards CD Weatherbee P . Avanzando en la seguridad relacionada con la salud mental en el deporte: el modelo de riesgo integrado y la matriz de evaluación de riesgos del deportista . Adv Psychiatry Behav Health . (2026) 6 (1): 33 to 49 . 10.1016/j.ypsc.2026.04.003 CrossRef Google Scholar Ver referencia en el artículo
- 1. Haslam N . Expansión de conceptos: los conceptos en expansión de la psicología sobre el daño y la patología . Psychol Inq . (2016) 27 (1): 1 to 17 . 10.1080/1047840X.2016.1082418 CrossRef Google Scholar Ver referencia en el artículo

Resumen

bienestar del deportista, desafío, deporte de alto rendimiento, psicología del deporte, evaluación del estrés, desarrollo del talento

Buchanan A, Collins D and Khasnis U (2026) La paradoja de la protección: repensar el desafío, el bienestar y el desarrollo en el deporte de alto rendimiento . Front. Sports Act. Living 8:1965164. doi: 10.3389/fspor.2026.1965164

Fraser Carson, Lunex University, Luxemburgo

Carlos Díaz-Rodríguez, Universidad de Oviedo, España

Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons Attribution (CC BY) . El uso, la distribución o la reproducción en otros foros está permitida, siempre que se acredite a los autores originales y a los propietarios de los derechos de autor y se cite la publicación original en esta revista, de acuerdo con las prácticas académicas aceptadas. No se permite el uso, la distribución o la reproducción que no cumpla con estos términos.

*Correspondencia: Andrea Buchanan andrea.buchanan@ed.ac.uk

Fuente: [Frontiers in Sports and Active Living](#) · Traducido del inglés [frontiersin.org](#)

HOBBIT WEEKLY

Lo que lees, en tu próximo entrenamiento.

Dile a Hobbit la edad de tu equipo y lo que quieres trabajar esta semana, y te escribe un entrenamiento completo a partir de una frase, con un diagrama para cada ejercicio.



Escanea para la edición web
y todos los números