HOBBIT WEEKLY

PARA ENTRENADORES

La semana del fútbol base, eleg…

NÚMERO 06

Del 26 oct al 1 nov 2026

8 fundamentos

Elige uno o dos para trabajar

tenis de 6 a 12

Participación sube 72% desde 2019

NSW congela las cuotas

Los juveniles siguen en $54.42 en 2027



Tema de portada

Metodología · Josselin Lebreton

Cambia una frase, que sigan jugando

Los entrenadores ensayan un reflejo más amable en la banda antes del sábado

7 idiomas · lectura en línea · PDF gratis

hobbit.football/news

Precio Gratis

HW 2026 · 06

TEMA DE PORTADA

01 **7 frases de entrenador de fútbol base que hay que desterrar del borde del campo (y qué decir en su lugar)** 04
Josselin Lebreton

ESTA SEMANA

02 **¿Cuáles son los fundamentos del entrenamiento de base?** 09
England Football Learning

03 **Informe de participación deportiva juvenil: el tenis y el golf registran los mayores aumentos en 2025** 12
Aspen Institute Project Play

04 **Football NSW congela las cuotas de inscripción comunitaria de jugadores juveniles y de fútbol base para 2027** 23
Football NSW

05 **¿Realmente necesitamos electrocardiogramas para el examen previo a la participación?** 25
TrueSport

LO QUE DEBATEN LOS ENTRENADORES

06 **Si el padre de un jugador es un racista conocido, ¿entrenarías al jugador?** 28
r/SoccerCoachResources · 27 comentarios

07 **Tiempo de juego en clubes competitivos** 30
r/youthsoccer · 95 comentarios

08 **¿A qué edad deberíamos empezar a dar más tiempo a los jugadores más fuertes?** 33
r/SoccerCoachResources · 41 comentarios

EN EL CAMPO

09 **¿El fútbol 8 es exclusivo de Japón? Dime si conviene hacer entrenar con un número impar de jugadores, como en el extranjero, para que el paso al fútbol 11 sea más fácil** 35
サカイク

10 **Entrenamiento de mejora de habilidades individuales por un entrenador personal que trabaja con profesionales para elevar "el control corporal y el pensamiento según la situación** 38
サカイク

11 **Under Armour lanza Protect This Mind, una plataforma gratuita de bienestar mental para estudiantes deportistas junto a Damar Hamlin** 40
Youth Sports Business Report

12 **Consejos para padres sobre lesiones de rodilla en el deporte base** 43
TrueSport

13 **Se publica la guía sobre reclamaciones civiles** 47
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.

Que sigan jugando, que sigan moviéndose

Un entrenador de U10 mira una plantilla de doce jugadores y se pregunta quién se queda fuera. Un padre pregunta si los minutos en el torneo deben seguir al marcador. En otra banda, un entrenador grita la misma instrucción en cada contacto.

En este número, la misma idea vuelve una y otra vez: el niño y el balón van primero. Los fundamentos del fútbol base inglés ponen en el centro mantener activos a los jugadores y convertirlo en un juego, sin ningún principio por encima de otro. El entrenador de fútbol 8 dice que se construyan triángulos sea cual sea el formato. Y la guía de banda te pide que sustituyas las frases que bloquean a los niños.

> **Vemos el patrón. Más toques, más juego, menos interrupciones.**

> **Una frase para llevar contigo: menos instrucciones, más balón.**

Así que antes de tu próxima sesión, pregúntate: ¿qué es lo que mis jugadores harán durante más minutos esta noche, y es eso lo que de verdad quiero que aprendan?

Redacción de Hobbit

13 noticias
10 fuentes
3 debates
163 respuestas leídas
8 idiomas



PARA ENTRENADORES

Antes del sábado, elige una de estas frases que sabes que usas y ensaya su reemplazo en voz alta, para que el reflejo que te sale tras un error anime al niño en lugar de callarlo.

TEMA DE PORTADA Metodología · Josselin Lebreton

01 7 frases de entrenador de fútbol base que hay que desterrar del borde del campo (y qué decir en su lugar)

Algunas frases de entrenador de fútbol base, lanzadas sin pensar desde el borde del campo, bastan para apagar las ganas de jugar de un niño. La buena noticia: cada una tiene un sustituto sencillo, que corrige igual, sin herir.

Por qué las frases de entrenador de fútbol base pesan más de lo que crees

Un niño de 9 o 12 años no juzga el fútbol por la calidad del juego. Lo juzga por lo que siente: ¿estoy en mi sitio?, ¿el entrenador cree en mí?, ¿tengo derecho a equivocarme?

Cada frase del borde del campo responde a una de esas preguntas. Y a menudo la frase lanzada con enfado, un segundo después de un error, es la que más tiempo se queda en la cabeza del niño.

Para un entrenador, una frase automática es un reflejo: queremos corregir rápido, proteger el resultado, mantener el control del grupo. Para el niño, es un veredicto. No escucha la consigna, escucha lo que vale.

Las consecuencias las conocen todos los clubes amateurs:

- El jugador se repliega: ya no asume riesgos, juega pequeño, se esconde.
- Pierde el gusto: viene al entrenamiento por obligación y luego lo deja.

- Los padres lo notan: la conversación en casa se convierte en «¿por qué ya no te gusta el fútbol?».

La fidelización de los jugadores jóvenes se decide, pues, menos por el contenido de la sesión que por el clima que creas con tus palabras. Buena noticia: es la palanca más fácil de cambiar, no cuesta nada y no exige ningún material.

Aquí están las 7 frases que hay que vigilar en prioridad, con una alternativa para cada una.

Las 7 frases de entrenador que hay que desterrar (y qué decir en su lugar)

Para cada frase, encuentras lo que el niño escucha de verdad, por qué le frena, y una alternativa que puedes usar desde el sábado.

1. «¿Pero qué haces?»

Lo que el niño escucha: «Lo has fallado todo». No es una pregunta de verdad: no espera ninguna respuesta, expresa tu fastidio.

Por qué le frena: entiende que el error es peligroso. La próxima vez, elegirá la solución más segura en lugar de la mejor.

Qué decir en su lugar:

- «¿Qué has visto en ese momento?»
- «¿Qué habrías podido intentar?»

En el campo, esto puede traducirse así: un U11 pierde el balón en la salida. Lo llamas durante la parada del juego, le haces la pregunta, escuchas su respuesta y luego añades una sola idea. Treinta segundos, y vuelve a la acción sabiendo qué intentar.

2. «¡Pasa!» o «¡Juega simple!» a cada toque de balón

Lo que el niño escucha: «No confío en ti para decidir».

Por qué le frena: a fuerza de ser guiado por la voz, el jugador espera la consigna antes de actuar. Ya no levanta la cabeza, escucha el borde del campo. Es lo contrario de lo que buscas: un jugador que lee el juego solo.

- «Atrévete, estoy aquí si pierdes el balón».
- Antes del partido: «Hoy quiero verte intentar al menos dos regates».

Un error frecuente consiste en confundir dirigir y educar. Das un marco antes del partido y luego dejas jugar. Los consejos se dan en las paradas del juego, en el descanso o en la pausa de agua.

3. «Es culpa tuya» o «Nos haces perder»

Lo que el niño escucha: «Eres el problema del equipo».

Por qué le frena: un niño señalado como responsable de un gol o de una derrota lleva esa etiqueta mucho tiempo, delante de sus compañeros. Algunos ya no quieren jugar en ese puesto. Otros piden no venir más.

- «Hemos perdido ese balón juntos. ¿Qué cambiamos?»
- «Pasa, nos recolocamos y lo arreglamos juntos».

En concreto, en tu próxima sesión, ancla en el grupo una regla sencilla: un error pertenece al equipo, no a un jugador. Los niños la repiten rápido entre ellos, y el ambiente cambia.

4. «Mira a tu compañero, él sí que...»

Lo que el niño escucha: «Prefiero a otro jugador que a ti».

Por qué le frena: la comparación con un compañero daña la confianza del comparado y crea distancia en el grupo. Dos niños de la misma edad no tienen ni el mismo ritmo, ni la misma morfología, ni la misma experiencia de juego.

- «La semana pasada hacías esto. Hoy quiero verte esto».
- «Has progresado en este punto, aquí está el siguiente escalón».

La única comparación útil es la del jugador consigo mismo. Guarda un registro de dos o tres puntos por jugador: es lo que hace tu feedback preciso y creíble.

5. «Deja de llorar, no te duele»

Lo que el niño escucha: «Lo que sientes no importa».

Por qué le frena: a los 8, 10 o 12 años, llorar tras un golpe, una derrota o una frustración es normal. Un niño al que se le prohíbe sentir aprende a esconder sus emociones, o a salir del campo. Y puedes equivocarte sobre el dolor: en caso de duda tras un choque, se comprueba, no se minimiza.

- «Tómate tu tiempo, estoy aquí.»
- «¿Necesitas un minuto al lado? Vuelves cuando estés listo.»

En el campo, esto puede traducirse en un ritual sencillo: una zona de pausa donde el niño puede respirar sin ser mirado ni juzgado. Vuelve más rápido y con más confianza.

6. «¡Ya te lo he dicho diez veces!»

Lo que el niño entiende: «Eres lento, no escuchas.»

Por qué le frena: si una consigna no se aplica después de varios recordatorios, hay muchas probabilidades de que se haya entendido mal, no de que se haya escuchado mal. Una consigna dicha a 18 niños a la vez no llega a cada uno de la misma manera.

- «Me he explicado mal, lo repito de otra forma.»

- «Muéstrame qué has entendido.»

Esta segunda fórmula lo cambia todo: el niño reformula, tú ves dónde se ha perdido el mensaje y ajustas. Pasas de la repetición a la comprensión.

7. «Estamos aquí para ganar»

Lo que el niño entiende: «Mi disfrute y mis progresos van después del marcador.»

Por qué le frena: en formación, la victoria es una consecuencia, no un objetivo en sí. Si el resultado prima, los niños juegan para no equivocarse. Los más frágiles desaparecen, los más fuertes juegan solos y el grupo se bloquea.

- «Hoy, nuestro objetivo de juego es salir limpios desde el portero.»
- «Quiero ver ganas, valentía y juego colectivo. El marcador vendrá con ello.»

Siempre puedes querer ganar: la ambición es sana. Pero al vincularla a un objetivo de juego preciso, enseñas a los niños a ganar porque juegan bien, no a jugar para no perder.

Saber que una frase hace daño no basta: es un reflejo, y vuelve en cuanto sube la tensión. Aquí tienes un método sencillo para sustituirlo.

1. Localiza tus frases reflejas. Durante dos partidos, anota en un cuaderno (o pide a un ayudante que lo haga) las tres frases que más repites. Te sorprenderás: no nos oímos hablar.
2. Elige tu sustituta dentro de una de estas 3 familias. Describir: decir lo que ves, sin juicio («Has recibido de espaldas al juego»). Preguntar: dejar que el jugador encuentre («¿Qué has visto?»). Proponer: dar una sola pista de acción («Intenta mirar el espacio antes de recibir»).
3. Aplica la regla de los 3 tiempos. Respira, di el hecho, da una sola idea. Ni dos ni tres: un niño retiene una consigna a la vez, sobre todo en plena acción.

Un error frecuente consiste en querer cambiarlo todo de golpe. Elige una sola frase por semana. Al cabo de tres semanas, habrás sustituido tres automatismos, y el grupo lo habrá notado.

Ejemplos de campo: tres situaciones, dos formas de reaccionar

Tomemos tres momentos que todo educador ya ha vivido, en tres edades diferentes.

Situación | La frase refleja | La frase que ayuda

U9: un niño falla un control delante de la portería y baja la cabeza | «¡¿Pero qué haces?!» | «Bien intentado, te has atrevido. ¿Qué has sentido bajo el pie?»

U13: el central pierde un balón que acaba en gol | «¡Es culpa tuya, concéntrate!» | «Lo arreglamos juntos. En el próximo balón, miras primero dónde está tu compañero libre.»

U15: un jugador se queda atrás desde el inicio del partido | «¡Pásala y deja de esconderte!» | «Confío en ti. Muéstrame un riesgo en los próximos 5 minutos.»

El educador puede entonces observar tres efectos bastante rápido. El jugador levanta la cabeza. Se atreve más. Y, sobre todo, te escucha de nuevo, porque ya no busca protegerse.

No es laxismo: corriges igual, pero corriges el juego, no a la persona. La exigencia sigue siendo la misma, solo cambia el tono.

Consejos prácticos para hablar con los niños en el fútbol

Algunos reflejos sencillos para poner todo esto en marcha sin convertirte en el educador perfecto de la noche a la mañana.

- Antes del partido, pon un marco. Un objetivo de juego, un valor (valentía, ayuda mutua), y lo mantienes. Lo que anuncias antes te permite corregir menos durante.
- Durante el partido, habla poco. Un niño en acción no puede escuchar y decidir al mismo tiempo. Reserva tus intervenciones para las interrupciones del juego y los cambios.
- En el descanso, una sola idea por grupo. No un discurso: un punto a mejorar, un punto a mantener.
- Después de una derrota, espera antes de analizar. Un niño que acaba de perder no está disponible para aprender. Valora lo que funcionó y guarda el balance para la sesión siguiente.
- Felicita la conducta, no solo el resultado. «Me ha gustado tu forma de levantarte» cuenta tanto como un gol.
- Dedica la misma atención a todos. Te diriges a los suplentes con el mismo tono que a los titulares. Los padres lo ven, y los niños también.
- Déjate ayudar. Pide a un ayudante o a un padre de confianza que te avise cuando una frase se descontrole. Una mirada externa vale más que todos los consejos.

¿A partir de qué edad se aplican estos consejos?

Desde las primeras categorías, desde la escuela de fútbol hasta los séniores. Solo cambia el vocabulario: con los U7, describes y muestras; con los U15, preguntas más y dejas más autonomía.

Respira antes de hablar y espera la siguiente interrupción del juego. Usa la regla de los 3 tiempos: el hecho, una sola idea, y luego dejas jugar. El enfado baja en unos segundos, la frase se queda.

Un jugador solo reacciona al tono firme. ¿Qué hacer?

Firme no es duro. Puedes ser muy claro y muy exigente con una voz calmada. Si un jugador solo responde al volumen, mira primero si tus consignas son bastante simples y si le has dado derecho al error.

Pon el marco al inicio de la temporada, en una reunión o con una carta de padres. Un padre que conoce tu objetivo (progresar, disfrutar) entiende mejor por qué no gritas.

¿Hay que felicitar incluso cuando no funciona?

Sí, pero de manera honesta. Felicitas lo que merece serlo: el esfuerzo, la toma de riesgo, la actitud después de un error. Un elogio sincero y preciso vale más que diez «bravo» automáticos.

Conclusión: tus palabras forman tanto como tus sesiones

Un niño no se acuerda de todos tus ejercicios. Se acuerda de la forma en que le hablaste cuando se equivocó. Ahí se construyen la confianza, las ganas de volver y, al final, el jugador.

Elige una sola frase de esta lista, la que más reconozcas en tu día a día, y cámbiala desde el sábado. Lo demás vendrá solo.

Fuente: Josselin Lebreton · Traducido del francés josselinlebretoneducateur.com

ESTA SEMANA

02 Metodología

¿Cuáles son los fundamentos del entrenamiento de base?

> **Para entrenadores** Úsalos como herramienta de reflexión: elige uno o dos fundamentos en los que trabajar durante unas semanas en lugar de intentar cambiarlo todo en una sola sesión.

Los fundamentos del entrenamiento en el fútbol base son un conjunto de ocho principios de diseño e implementación que modelan cómo es un entrenamiento eficaz en el fútbol base.

Ayudan a los entrenadores a crear una experiencia y un entorno de aprendizaje positivos, atractivos y eficaces.

Si estás empezando a entrenar, son un marco excelente que tener en cuenta para ayudarte en tu camino. Y si llevas años de experiencia, pueden ayudarte a construir sobre las cosas que ya haces bien, además de identificar áreas que quieres desarrollar.

Los ocho fundamentos del entrenamiento en el fútbol base

Estos fundamentos no siguen ningún orden en particular. Cada uno es igual de importante.

Te ayudarán a desarrollarte como entrenador mientras mantienes a los jugadores en el centro de la experiencia.

Conecta con los jugadores

Conoce a tus jugadores y construye relaciones significativas con ellos. Te ayuda a crear sintonía y confianza. Además, hace que se sientan valorados, apoyados y motivados para aprender.

Descubre cosas como sus nombres, sus intereses, por qué juegan y sus motivaciones. Y sé auténtico con esto. No hagas que suene forzado ni que estás repasando una lista de comprobación. Empieza con un simple hola y pregúntales cómo están cuando llegan. Avanza poco a poco hasta descubrir qué les gusta y qué quieren mejorar. Reconoce sus perspectivas, pensamientos y sentimientos. Luego recuerda los detalles para la próxima vez que los veas.

Todo esto te ayuda a crear un entorno personalizado y positivo. Al fin y al cabo, cuanto mejor entiendas a la persona, mejor podrás apoyar al jugador.

Construye el plan

Crea una conexión clara entre el entrenamiento y el día de partido. No necesitan planificarse de forma aislada. Puedes vincularlos con objetivos claros para que el día de partido también sea una oportunidad de aprendizaje.

Esto proporciona a los jugadores más repetición y les permite aprender durante un periodo más largo. Además, tienen la oportunidad de aplicar lo aprendido el día de partido, lo que mejora su comprensión y su desarrollo. Tu papel entonces es observar qué fue bien y qué necesita más atención en el entrenamiento. Después, el ciclo vuelve a empezar.

Incluye a todos

Asegúrate de que todos estén incluidos y valorados en tu entorno. Permite que cada jugador prospere.

Todos los jugadores son únicos. Tienen necesidades diferentes, se desarrollan a ritmos diferentes y requieren niveles de apoyo diferentes. Entender eso y considerar cómo puedes apoyarlos es clave. Permitirles participar, ofrecer opciones y ajustar las actividades es muy importante aquí.

Mantén a los jugadores activos

Haz que tus sesiones sean más eficaces. Un alto tiempo de balón en movimiento y menos esperas son clave para ello. Esto conduce a más toques, más decisiones y más oportunidades de aprendizaje para todos.

Hay un equilibrio que encontrar en la proporción entre juego y descanso, por supuesto. Pero es importante que los jugadores no estén en colas largas esperando muchísimo para otro toque de balón. Usa juegos en espacios reducidos, prácticas en paralelo e intervenciones con propósito para ayudar con esto. Haz que las colas sean más pequeñas para que el paso de esperar a jugar sea más rápido.

Haz que sea un juego

Planifica el entrenamiento para que reproduzca lo que hacen el fin de semana. Cuanto más se parezca al juego, más oportunidades tendrán los jugadores de practicar las habilidades que necesitan el día de partido.

Así que, al diseñar sesiones, asegúrate de que incluyan dirección, oposición y porterías.

Y no olvides que no todas las prácticas tienen que ser con igualdad numérica. Usar sobrecargas y descargas también es útil. Ajustan el desafío al que se enfrentan tus jugadores y los preparan para los problemas que tendrán el día de partido.

Comunica con claridad

Ayuda a los jugadores a entender en qué están trabajando y comunícalo de una manera que funcione para ellos.

No lo compliques demasiado. Usa puntos de entrenamiento simples y claros y comprueba que lo han entendido.

Piensa también en tu lenguaje y en la forma de transmitir el mensaje. Usa terminología que tus jugadores conozcan y entiendan para que se quede. Considera también si se necesitan apoyos visuales para reforzar su aprendizaje. Hacer una demostración o usar una pizarra puede ser una gran manera de transmitir tus mensajes con claridad.

Elogia el esfuerzo

Sorprende a los jugadores en lo bueno en lugar de sorprenderlos en lo malo. Observa y fíjate cuando los jugadores están haciendo algo bien, o esforzándose por aprender y mejorar. El esfuerzo merece reconocimiento.

Centrarse en la intención y no solo en el resultado final es poderoso. Ofrece ánimo y permite que cometer errores forme parte del proceso de aprendizaje. Además, ayuda a los jugadores a sentirse seguros y dispuestos a desafiarse más.

Tampoco tiene que ser siempre verbal. Un gesto con la cabeza, un pulgar hacia arriba o un choque de manos también pueden ser una buena forma de reconocer el esfuerzo que han puesto tus jugadores.

Busca feedback

Pide opiniones a los jugadores para ayudarte a reflexionar sobre tu entrenamiento.

Conoce sus ideas sobre qué funcionó bien y qué podría mejorarse. Usa preguntas abiertas para obtener respuestas significativas.

Habla con otros entrenadores, así como con padres, madres y cuidadores, para conocer también sus puntos de vista. Después, muéstrate dispuesto a escuchar y adaptarte. Esto da a todos la oportunidad de dar forma al entorno de aprendizaje. También puede ayudarte a identificar áreas de mejora.

Cómo usar los fundamentos del entrenamiento de fútbol base

Los fundamentos del entrenamiento de fútbol base están ahí para apoyar tu desarrollo. Es posible que descubras que ya los muestras de forma natural. Pero puedes usarlos para facilitar tus reflexiones. Así que piensa en cómo abordas cada fundamento. Encuentra tus fortalezas y cualquier área en la que puedas mejorar.

Pero ten en cuenta que no se trata de intentar trabajar en todo a la vez en una sola sesión. Se trata de poner el foco en las áreas que quieres desarrollar más y trabajar en una o dos de ellas durante un tiempo.

Si das vida a los fundamentos, puedes hacer que el fútbol sea atractivo, inclusivo y relacionado con el juego. Hacer esto ayuda a inspirar a cada jugador a aprender, disfrutar y seguir volviendo.

Fuente: England Football Learning · Traducido del inglés learn.englandfootball.com

---

03 Investigación U6 a U17

Informe de participación deportiva juvenil: el tenis y el golf registran los mayores aumentos en 2025

> **Para entrenadores** Si tu club lleva programas multideporte o de iniciación, los datos muestran que los nuevos formatos y las sesiones más cortas están atrayendo a los niños al tenis y al golf, así que merece la pena revisar qué tan acogedoras son tus primeras sesiones.

Todos sabían que la COVID alteraría el panorama del deporte juvenil. Simplemente no sabíamos qué deportes podrían verse afectados y cuáles podrían experimentar un repunte. Varios años de datos sobre la participación en el deporte juvenil ya han respondido a esa pregunta, y los grandes ganadores son el golf y el tenis.

Eso es lo que deja claro la última publicación de datos de la Sports & Fitness Industry Association y otras organizaciones. El tenis y el golf experimentaron aumentos tanto en el nivel de iniciación como a lo largo de los años de la adolescencia, según datos separados compartidos por la U.S. Tennis Association y la National Golf Foundation. El fútbol y el fútbol flag también se recuperaron bien de la interrupción histórica causada por la pandemia, con la mayor parte de ese crecimiento entre los niños más pequeños.

La iniciativa Project Play del Aspen Institute está pasando de su informe anual National State of Play al análisis en tiempo real de los datos del deporte juvenil. En lugar de esperar hasta el final del año para un único informe que combine múltiples fuentes, Project Play publicará conclusiones a medida que haya nuevos datos disponibles para ofrecer una investigación más oportuna que apoye tu trabajo.

Cada año, Aspen utiliza los datos de la SFIA para analizar el ecosistema deportivo como parte de su iniciativa Project Play, centrada en formar niños saludables a través del deporte. Los datos de la SFIA son de 2025 y provienen de una encuesta nacional de 18.000 entrevistas en línea realizada por Sports Marketing Surveys. Los datos de la SFIA son una de las medidas que Aspen utiliza para analizar el ecosistema deportivo como parte de su iniciativa Project Play, centrada en formar niños saludables a través del deporte.

Los datos de la SFIA representan la instantánea más reciente de la actividad deportiva y complementan los datos que Aspen analiza de la National Survey of Children's Health (NSCH). La NSCH, realizada por la Oficina del Censo de Estados Unidos, encuesta anualmente a una muestra más amplia de padres (unos 37.000 en 2024) y ofrece desgloses por estado, pero tiene un retraso de dos años en la publicación de sus datos y no ofrece desgloses por deporte. Los datos más recientes son de 2024, que mostraron que el 58% de los jóvenes de 6 a 17 años practicaron un deporte en equipo o tomaron clases deportivas en el último año.

1. El tenis y el golf se disparan con la ayuda de nuevos formatos

Aspen hace un seguimiento anual de la participación principal de la SFIA, es decir, los niños que practicaron deportes de forma regular. Entre 2019, el año antes de que llegara la COVID, y 2025, la participación principal del tenis aumentó un 72% entre los jóvenes de 6 a 12 años y un 46% para los de 13 a 17 años.

¿Qué impulsa este crecimiento? Según la USTA, los jóvenes que empezaron a jugar al tenis en el último año se motivaron para unirse porque:

- Oyeron hablar de los beneficios para la salud
- Buscaban una nueva forma de socializar
- Querían formar parte de una comunidad
- Oyeron hablar mucho del tenis
- Vieron tenis en la cultura popular

- Vieron tendencias de moda en torno al tenis
- Practicaban otro deporte de raqueta

La participación en el tenis entre todas las edades ha crecido durante siete años consecutivos, incluso con el auge del pickleball, o quizá gracias a él. Ocho de cada 10 tenistas planean seguir jugando de forma recreativa después de terminar con el tenis organizado, según una investigación de la USTA.

«Sabiendo que los entrenadores son la influencia más importante en la experiencia del tenis juvenil, USTA Coaching también ha invertido en asegurarse de que haya más entrenadores de calidad para ofrecer experiencias positivas», dijo Craig Morris, CEO de USTA Coaching y miembro de la mesa redonda 63X30 de organizaciones nacionales que Aspen convoca para que más niños practiquen deporte.

Mientras tanto, la participación principal del golf de 2019 a 2025 aumentó un 33% entre los jóvenes de 6 a 12 años y un 36% para los de 13 a 17 años. El golf se disparó durante la pandemia y ha mantenido ese crecimiento mediante esfuerzos por redefinir cómo las personas experimentan el deporte por primera vez.

«La industria ha hecho un esfuerzo concertado y centrado para hacer crecer el golf juvenil con programas como PGA Jr. League, Drive, Chip and Putt, First Tee, Youth on Course, Operation 36, Girls Golf y más», dijo Steve Tanner, director sénior de participación de jugadores de la PGA y miembro de la mesa redonda 63X30 del Aspen Institute. «Además, muchas secciones de la PGA ofrecen circuitos juveniles que crean caminos para que los niños se desarrollen y crezcan con el deporte. Aunque deberíamos estar orgullosos de hacer crecer el deporte hasta los 4 millones de jóvenes, la realidad es que esto devuelve el deporte a niveles similares a los de principios de los 2000».

Quién juega al golf está cambiando drásticamente. Según la PGA, las niñas representan actualmente el 35% de los golfistas juveniles y las minorías representan el 26% de ellos. Eso es significativamente más que hace 20 años, cuando las niñas constituían el 15% de los golfistas juveniles y las minorías representaban el 6%. Los nuevos programas están ayudando a impulsar estos cambios demográficos.

«La imagen del golf antes de la COVID era que es un deporte solo para personas mayores y mayoritariamente para hombres», dijo Emily Denes, directora de desarrollo en First Tee, Phoenix. «Es toda una transición para el golf respecto a lo que solía ser».

Más campos de golf han pasado de 18 hoyos a rondas más cortas, reconociendo que no todo el mundo quiere jugar durante muchas horas. El golf nocturno ganó popularidad con campos de par 3 y música para atraer a los más jóvenes. Surgieron los campos de putt para quienes solo están interesados en su juego corto. Y la tecnología ha impulsado el interés, como los simuladores de golf indoor, la tecnología de rastreo en los campos de prácticas que muestra a qué distancia y con qué velocidad se golpeó la bola, y recintos como Topgolf y PopStroke que ofrecen partidas de golf informales con tecnología.

"En los últimos dos años, ves con los niños en las redes sociales que es algo así como moderno o guay estar metido en el golf", dijo Scott McNevin, director ejecutivo de la Junior Golf Association de Arizona. "Ves a muchos más famosos jugando al golf, como LeBron James, que tiene un canal de YouTube donde juega al golf. Es muy diferente de lo que solía ser y muchos más niños quieren meterse en el juego".

2. El flag football sigue creciendo

Entre los niños de 6 a 12 años, la participación en el fútbol como deporte principal aumentó un 7% de 2019 a 2025, incluso antes de cualquier posible impulso por la coorganización del Mundial Masculino de la FIFA 2026 por parte de Estados Unidos. El perfil nacional del fútbol ha ido acumulando un impulso constante tras el debut de Lionel Messi en la MLS en 2023, la Copa América 2024 y el Mundial de Clubes de la FIFA 2025.

"Este es el mejor momento posible para que el fútbol crezca en Estados Unidos", dijo Alex Kerman, director sénior de operaciones de investigación y desarrollo de negocio de la SFIA.

El lanzamiento de MLS GO por parte de Major League Soccer en 2023 estableció un punto de entrada recreativo accesible para niños de 4 a 14 años con costes más bajos que los clubes de viaje tradicionales. Sin embargo, los modelos de pago por jugar siguen dominando el panorama del fútbol base, funcionando como un sistema comercializado que a menudo excluye a los niños de rentas más bajas. En agosto de 2026, la U.S. Youth Soccer Association votó esencialmente entregar el control de su organización a la U.S. Soccer Federation, un movimiento que algunos ven como un paso significativo hacia la reforma en el fútbol.

El flag football también continuó su rápido crecimiento, con aumentos en cinco años del 30% entre los niños de 6 a 12 años y del 15% entre los adolescentes de 13 a 17 años. En el mismo periodo, el fútbol americano con contacto juvenil disminuyó un 6% para las edades de 6 a 12 años y se mantuvo plano para las edades de 13 a 17 años.

"No hemos visto ningún dato que diga que el flag es un freno para el contacto", dijo Kerman. "El flag parece que simplemente se suma al número de niños que practican cualquier forma de fútbol americano".

3. El fútbol y el béisbol afrontan retos de retención

El fútbol atrae a más niños de 6 años que cualquier otro deporte, con un 21% de participación, pero la participación alcanza su máximo a esa edad y el deporte empieza a perder niños inmediatamente y de forma continua cada año. El béisbol sigue una trayectoria descendente similar, cayendo del 18% a los 6 años al 12% a los 17. La especialización deportiva temprana en ambos deportes sigue siendo un factor clave del agotamiento y las lesiones por sobreuso.

En todos los deportes, las edades de 11 a 14 años representan una ventana de transición crítica, marcada por el paso a deportes de contacto como el fútbol americano con contacto y una mayor adopción de deportes de equipo de secundaria como el baloncesto y el voleibol. Partiendo de un 19% entre los niños de 6 años, la participación en baloncesto sube hasta casi el 29% a los 13 años, y sigue siendo el deporte juvenil más practicado hasta los 17 años (24%).

El flag football mantiene una ventaja de participación temprana sobre el fútbol americano con contacto hasta los 10 u 11 años, cuando el contacto supera al flag. El contacto alcanza su máximo con casi un 10% de participación a los 15 años, mientras que el flag cae por debajo del 5%. El voleibol muestra el crecimiento relativo más pronunciado entre los 8 y los 14 años, mientras que la lacrosse mantiene niveles de participación planos en todos los grupos de edad juvenil.

4. Los datos de la SFIA sugieren un progreso continuo hacia el objetivo 63X30

En 2021, al salir de la COVID, solo el 49% de los jóvenes de 6 a 17 años practicaban deportes organizados, según datos del gobierno federal. La mesa redonda nacional 63X30 del Aspen Institute, formada por organizaciones líderes del deporte, ha adoptado el objetivo de ayudar al país a que el 63% practique deporte para 2030, el objetivo de salud pública del país tal como quedó codificado en Healthy People 2020. Desde entonces se ha avanzado, con la cifra del 58% de 2024 reflejada en la NCHS, el instrumento que Aspen utiliza para hacer seguimiento de las mejoras.

Los datos de la SFIA sugieren que la próxima ronda de datos del gobierno federal, prevista para la primavera de 2027, podría mostrar un aumento continuo hacia ese objetivo. Entre las posibles razones de ese crecimiento están el mayor interés de los estadounidenses tras la pandemia por mantenerse físicamente activos y socializar dentro de las comunidades. Además, organizaciones de todo el panorama del deporte juvenil han realizado inversiones, incluidos miembros de la mesa redonda 63X30, que involucró a más de 3,5 millones de padres e invirtió al menos 71 millones de dólares en acceso, seguridad e infraestructura del deporte juvenil. Los miembros también formaron a más de 263.000 entrenadores y administradores en 2025.

“La participación es una señal importante, pero el crecimiento continuo significa crear las condiciones adecuadas para que los niños sigan en el juego”, dijo Ashleigh Huffman, directora sénior del Programa de Deportes y Sociedad del Aspen Institute. “Nuestro objetivo es hacer que el deporte sea lo bastante accesible, acogedor y gratificante como para que los niños quieran seguir jugando. El trabajo de la mesa redonda 63X30 con padres, entrenadores y comunidades forma parte de la construcción de ese tipo de experiencia”.

Según la medida de la SFIA, la participación en el deporte juvenil en 2025 alcanzó su nivel más alto en 12 años. La participación en deportes de equipo principales (es decir, jugar de forma regular) entre jóvenes de 6 a 17 años alcanzó casi el 41% en 2025, un 4% más que el año anterior. Casi todos los grupos demográficos de niños, en cuanto a edad, género y raza/etnia, experimentaron tasas de participación más altas.

“El gasto en fitness y deporte sigue siendo resistente pese a las presiones económicas”, dijo Kerman, de la SFIA. “Desde la pandemia, las familias han priorizado la actividad física como una prioridad esencial. Hay una mentalidad diferente a la de antes, ya que las familias invierten más de su tiempo, energía y recursos en la actividad física, y eso se refleja en nuestras cifras, lo cual es estupendo verlo”.

5. Los niños de bajos ingresos se quedan atrás a medida que aumentan los costos

Durante 2025, hubo una caída del 7% en un solo año en la participación deportiva entre niños de 6 a 12 años que viven en hogares con ingresos de $25,000 o menos. En contraste, la participación en todos los tramos de ingresos más altos creció entre un 2% y un 7% en el mismo periodo. Sumado al aumento de los costos para practicar deporte de cara a 2026, el sistema del deporte juvenil puede estar alcanzando un punto de inflexión en cuanto a asequibilidad para millones de familias.

Los ingresos del hogar siguen siendo uno de los mejores predictores de la participación deportiva juvenil, y esa brecha se amplió drásticamente en 2025. Mientras que la participación regular de niños de 6 a 12 años en hogares con ingresos de $100,000 o más creció un 7% en un año, la participación de jóvenes en hogares con ingresos de $25,000 o menos cayó un 7%. En 2022, la brecha de participación entre los tramos de ingresos más alto y más bajo era de 14.4 puntos porcentuales. Para 2025, esa brecha se amplió a 24.8 puntos porcentuales. Datos de la Oficina del Censo de EE. UU. estiman que el 11% de los niños de 6 a 17 años (5.4 millones) viven en hogares con ingresos de $25,000 o menos.

“Una caída del 7% en un solo año es asombrosa y mala”, dijo Linda Flanagan, autora del libro “Take Back the Game”, que documenta los desafíos del deporte juvenil. “¿Es una señal de advertencia? Debería serlo para los responsables de la salud pública, ya que este grupo demográfico de bajos ingresos y baja actividad necesita desesperadamente el deporte y el ejercicio. Los funcionarios estatales y locales tendrán que empezar a financiar opciones deportivas para los niños de estas comunidades, ya que las opciones privadas están cada vez más fuera de su alcance”.

Kerman señaló que los fabricantes absorbieron los picos de costos de la cadena de suministro todo el tiempo que pudieron antes de subir los precios de los equipos en general. Combinado con la inflación general, los presupuestos de las familias de menores ingresos se vieron ajustados en 2025, dejando un margen mínimo para las cuotas de inscripción, el equipamiento y los gastos de viaje.

“Estamos extremadamente preocupados de que todo el progreso que hemos logrado en los últimos años se vaya a revertir”, dijo Kerman.

Los datos más recientes de la SFIA confirman lo que Jason Clement ve de primera mano al gestionar instalaciones deportivas por todo el país: la demanda de deporte crece en todos los grupos demográficos, pero la participación entre los hogares de menores ingresos es la notable excepción. “Esto no se debe a que estas familias valoren menos el deporte”, dijo Clement, fundador y CEO de The Sports Facilities Companies. “Más bien, el aumento de los costos puede hacer que la participación sea inaccesible, y muchos jóvenes deben dedicar su tiempo a ayudar a mantener a sus hogares”.

Los gastos de viaje para el deporte juvenil se encuentran entre los mayores costos para las familias. Mientras que los viajes de grupo en general como industria se estancaron en 2025, con las reservas de habitaciones bajando un 1.6%, el crecimiento de los viajes por deporte juvenil se aceleró, según un informe de la U.S. Travel Association. El informe señaló que el deporte juvenil ha superado a las reuniones de negocios, las convenciones y las ferias comerciales hasta convertirse en el segmento de viajes de grupo que más produce en algunas ciudades.

Los datos de la SFIA muestran que la disminución de la participación deportiva entre las familias de bajos ingresos afecta más a los niños pequeños (de 6 a 12 años) que a los adolescentes (de 13 a 17 años). Jenny Karn, directora sénior de la SFIA, atribuye esto a que los adolescentes ya están vinculados a programas deportivos, lo que hace que los padres estén más dispuestos a asumir el costo. Para los niños más pequeños, optar por no participar antes de empezar es mucho más fácil, lo que impide que el hábito llegue a arraigarse.

Incluso si los costos y las incomodidades son altos, muchos padres harán sacrificios para que su hijo practique deporte si ven un beneficio neto, especialmente después de los cierres durante la pandemia. Eso puede estar elevando las cifras de participación entre todos los jóvenes. “Cuando los niños practican deporte, no pueden estar en sus teléfonos, y los padres están desesperados por alejar a sus hijos de las pantallas”, dijo Flanagan.

Pero Flanagan advierte que el hecho de que las tasas de participación estén aumentando para la mayoría de los grupos demográficos no significa que muchos padres estén encantados con cómo se ofrecen los deportes. "Los padres no aceptarán estos aumentos (de costo) para siempre", pronosticó. "Y a medida que el foco nacional empiece a centrarse en los gastos del deporte juvenil, como hemos visto en dos audiencias del Congreso sobre el capital privado en el deporte juvenil, los padres que pagan las facturas pueden empezar a mostrarse reticentes."

6. Las niñas juegan más a menudo, y la participación de los niños empieza a recuperarse

La participación central de las niñas subió del 33 % en 2019 al 38 % en 2025, el nivel más alto desde al menos 2012. El aumento, el cuarto año consecutivo de tasas de participación al alza, llega tras el impulso de muchas organizaciones nacionales y de base para que el deporte sea más acogedor para las niñas, entre ellas la Women's Sports Foundation, Coaching Her y muchas organizaciones Project Play Champion, así como Nike, el Comité Olímpico y Paralímpico de Estados Unidos, Under Armour, la DICK'S Sporting Goods Foundation y otros miembros de la mesa redonda 63X30.

"El acceso de las niñas crece cuando el sistema cambia a su alrededor", dijo Huffman, que gestiona la mesa redonda 63X30 para el Aspen Institute. "Eso es 63X30 en acción: convertir un objetivo compartido en apoyo práctico que ayuda a las niñas a salir al campo, sentir que pertenecen y seguir jugando."

Por primera vez, la brecha de género se acercó a menos de cinco puntos porcentuales de la de los niños. En parte se debe a que la participación de los niños se estancó durante la última década, una situación que el Aspen Institute y el American Institute for Boys and Men (AIBM) abordaron en un libro blanco publicado a principios de este mes, con recomendaciones sobre cómo lograr que más niños jueguen y sigan jugando.

El último informe de la SFIA ofreció señales de esperanza para los niños. Aunque la subida fue menor que la de las niñas, la participación de los niños alcanzó el 43 %, frente a alrededor del 40 % en el que se ha mantenido estancada en gran medida desde 2016. El nivel actual sigue muy por debajo del de 2013, cuando la mitad de todos los niños practicaba deportes de equipo de forma regular.

"Estas cifras fluctúan de un año a otro, y es alentador ver un posible repunte en la participación de los niños después del estancamiento", dijo Alanna Williams, vicepresidenta del AIBM. "Pero en nuestra investigación con niños escuchamos que todavía hay mucha demanda insatisfecha de juego: muchos niños querían probar algo nuevo o volver a un deporte, pero no sentían que tuvieran suficientes opciones de baja presión. Espero que estas cifras reflejen tanto la demanda continua como más formas de jugar."

Y, sin embargo, sigue habiendo una brecha entre niños y niñas, pero no se debe a la demanda. Las niñas que nunca han practicado deportes están igual de interesadas en jugar que los niños (54 % frente a 52 %), según el Sport Report 2026 de la Women's Sports Foundation. El interés es aún mayor entre las niñas hispanas (61 %) y las niñas negras (58 %) que nunca han jugado.

7. Las tasas de participación de los jóvenes asiáticos se disparan, a diferencia de los jóvenes negros

Durante un período de cinco años, la participación central aumentó en todos los grupos raciales y étnicos, liderados por los jóvenes asiáticos (+25 %), blancos (+6 %) e hispanos (+5 %), según datos de la SFIA. El crecimiento de la participación deportiva de los jóvenes asiáticos puede estar ligado al ingreso de los hogares.

Los informes anuales de la Oficina del Censo muestran sistemáticamente que los hogares asiáticoamericanos tienen el ingreso medio más alto entre todos los grupos raciales y étnicos de Estados Unidos. Los asiáticoamericanos tienen una probabilidad considerablemente mayor que los estadounidenses en general de vivir en hogares de ingresos altos, según el Pew Research Center. Los grupos demográficos con mayor riqueza media en los hogares son estadísticamente más capaces de absorber el aumento de los gastos del deporte juvenil, incluso en medio de recesiones económicas o recortes en los programas deportivos públicos.

El único grupo demográfico racial que no ha experimentado un aumento importante de la participación deportiva son los jóvenes negros. La participación ha subido solo un 1 % en los últimos cinco años, y ha caído un 10 % en la última década. Esto convierte a los jóvenes negros en el único grupo demográfico racial que ha sufrido un descenso de 10 años. De 2020 a 2024, los hogares negros tuvieron un ingreso medio de 55.000 dólares frente a 117.000 dólares de los hogares asiáticos, según la Oficina del Censo de Estados Unidos.

"El descenso de la participación deportiva de los jóvenes negros no es un fracaso del interés ni de la ambición", dijo Robert Marcus, director de estrategia e impacto de Positive Coaching Alliance. "Es un fracaso del acceso y la inversión. Hemos permitido que el aumento de los costos, los recursos desiguales y la falta de oportunidades asequibles dejen fuera del deporte a demasiados niños negros. Revertir esta tendencia requiere más que crear programas. Exige cambiar los sistemas que han permitido que estas desigualdades persistan."

Chris Pulley, exespecialista en divulgación comunitaria para deportes del condado de Fairfax (Virginia), dijo que los proveedores deportivos que cierran con demasiada frecuencia son los que atienden a comunidades predominantemente negras. "Si esos niños están en hogares monoparentales y tienen problemas de transporte, bueno, ¿qué haces para practicar deportes?", dijo Pulley, que ahora supervisa la coordinación de veteranos del condado de Fairfax.

Pulley dijo que la menor participación deportiva de los niños negros también puede deberse a los malos mensajes de entrenadores, padres o compañeros. Un ejemplo: si un niño no es el mejor atleta, a menudo escucha que no debería practicar deportes.

"Para muchos de estos niños, es más fácil resistirse a la autoridad e irse cuando les dicen algo así", dijo Pulley. "En mis observaciones empíricas, lo he visto muchas veces, y los malos mensajes alejan a los niños de la participación grupal en cosas como los deportes porque no funcionó para ellos. Lamentablemente, es un ciclo en la comunidad afroamericana".

8. Cada vez hay menos adultos que entrenan

Los entrenadores activos de fútbol base de niños de 14 años o menos cayeron de 8,4 millones en 2022 a 6,9 millones en 2025, lo que supone tres años consecutivos de descenso. (Los datos no incluyen a los entrenadores de atletas en edad de instituto). Al mismo tiempo, el número de personas que se identifican como antiguos entrenadores aumentó por cuarto año consecutivo, subiendo de 9,8 millones en 2021 a 12,3 millones en 2025.

Este aumento de antiguos entrenadores pone de manifiesto un claro problema de retención.

"Reclutar y retener entrenadores es un desafío constante para los proveedores de fútbol base", dijo Brian McFadden, gerente del programa de fútbol base de la National Recreation and Park Association, miembro de la mesa redonda 63X30. "Las limitaciones de tiempo, la falta de confianza, la formación insuficiente y el comportamiento descontrolado de los padres ejercen presión sobre las filas de entrenadores de fútbol base. Los proveedores que garantizan una formación de calidad, expectativas claras y un reconocimiento generoso son los que más probabilidades tienen de atraer y mantener a los entrenadores en el juego".

Además, los entrenadores de 55 años o más ahora representan el 43% del cuerpo de entrenadores de jóvenes de 14 años o menos, impulsado en gran medida por los baby boomers que se jubilan y asumen roles de voluntariado.

"Necesitamos asegurarnos de que la falta de entrenadores no sea el cuello de botella que impida a los niños poder jugar", dijo Karn, de SFIA. "Necesitamos hacer más para que la gente se interese por ser entrenador y luego también retenerlos una vez que están ahí".

Mientras tanto, el porcentaje de entrenadores principales o entrenadores asistentes de equipos de 14 años o menos que son mujeres alcanzó el 34% en 2025, el más alto registrado por SFIA desde al menos 2013. Tan recientemente como en 2019, solo el 26% de los entrenadores principales y asistentes encuestados eran mujeres.

En los últimos años, muchas organizaciones han creado iniciativas y recursos para aumentar el número de entrenadoras. Un ejemplo: el 35% de los 20.000 entrenadores de la U.S. Tennis Association son mujeres gracias a los esfuerzos por ayudarlas a conocer diferentes vías de entrenamiento cuando son adolescentes, atletas universitarias y profesionales.

"Las mujeres necesitan saber que el entrenamiento es una opción para ellas y que puede ser toda una trayectoria profesional en la que se gana dinero", dijo Megan Rose, que recientemente dejó su puesto de directora gerente de USTA Coaching.

9. La formación de entrenadores ha disminuido

Aunque el 94% de los entrenadores activos de fútbol base en 2025 informaron haber recibido formación en algún momento de su vida, la formación continua anual ha caído significativamente.

Los entrenadores que completaron la formación en los 12 meses anteriores disminuyeron en todas las categorías medidas por SFIA entre 2020 y 2025. La formación anual en RCP/primeros auxilios básicos, manejo de conmociones cerebrales, seguridad general/prevención de lesiones, acondicionamiento físico, habilidades específicas del deporte y técnicas de motivación sufrieron caídas porcentuales de dos dígitos durante el período de cinco años.

¿Qué está causando el declive en la formación? Los datos de SFIA en sí mismos no exploran esas respuestas. El Dr. Vincent Minjares, gerente de Deportes y Programas del Aspen Institute, identificó algunas posibles explicaciones:

- Una fuerza laboral de entrenadores de mayor edad que ya ha completado la formación en RCP o conmociones cerebrales.
- Incentivos, requisitos y aplicación de la formación desiguales, debido en parte a preocupaciones sobre costos, obstáculos administrativos e impacto en el voluntariado.
- Las bajas tasas de formación en prevención de lesiones, acondicionamiento físico, habilidades/tácticas deportivas y motivación sugieren que muchos entrenadores sienten que ya tienen este conocimiento.
- Sesgo de los entrenadores hacia el aprendizaje autodirigido (como YouTube y clínicas) y lejos de la formación y educación formal.
- Entrenar en entornos completamente no regulados (como entrenadores privados y clubes independientes) y los padres no piensan en preguntar sobre su formación.

"A medida que nuestra atención colectiva al entrenamiento crece, estos datos solo refuerzan los grandes desafíos que tiene ante sí el sector del fútbol base", dijo Minjares. "Demasiados entrenadores todavía no han completado la formación fundamental necesaria para mantener a los niños seguros y entrenarlos bien. Como sector, debemos desarrollar soluciones para superar las barreras a la formación, incluida la ayuda a los proveedores locales para implementar incentivos y hacer cumplir los requisitos, diseñar una gran formación que los entrenadores valoren e involucrar a los entrenadores independientes que operan fuera de entornos regulados. Se puede y se debe hacer".

La Sports & Fitness Industry Association (SFIA) encargó a Sports Marketing Surveys (SMS) una encuesta en línea y representativa a nivel nacional que el Aspen Institute utiliza cada año para hacer seguimiento de los datos de participación y de entrenamiento. En 2025, el año más reciente con datos disponibles, SMS realizó 18.000 entrevistas en línea entre una muestra nacional representativa de la población de Estados Unidos de 6 años en adelante. Se aplicaron cuotas por género, edad, ingresos, región geográfica y etnia. La notificación de actividades se basa en una tasa de participación móvil de 12 meses.

Jon Solomon es director de investigación del Sports & Society Program del Aspen Institute. Su correo electrónico es jon.solomon@aspeninstitute.org.

Fuente: Aspen Institute Project Play · Traducido del inglés projectplay.org

04 Políticas y clubes U5 a U18

Football NSW congela las cuotas de inscripción comunitaria de jugadores juveniles y de fútbol base para 2027

Para entrenadores Si gestionas las inscripciones del club, explica a las familias que la cuota de Football NSW se mantiene igual, pero en el momento de la inscripción se cobra una contribución aparte de $22 de Football Australia.

Football NSW ha confirmado la congelación de cuotas para los futbolistas comunitarios juveniles y de fútbol base en 2027, reafirmando su compromiso de mantener el juego accesible y asequible para los jugadores y las familias de Nueva Gales del Sur.

Los jugadores sénior también se beneficiarán de un aumento moderado de menos del 1,5 por ciento, mientras Football NSW sigue gestionando el aumento de costes y apoyando el crecimiento y el desarrollo del fútbol en todo el estado.

Esto pone la congelación de cuotas en primer plano, apoya directamente el titular y comunica claramente el beneficio para los jugadores y las familias.

Según la estructura de cuotas de 2027, las cuotas de inscripción para los jugadores de fútbol base de 5 a 12 años y para los jugadores juveniles de 13 a 18 años se mantendrán sin cambios en 54,42 dólares, IVA incluido. Las cuotas de inscripción sénior para jugadores de 19 años o más aumentarán en 1,50 dólares, de 106 a 107,50 dólares.

El consejero delegado de Football NSW, John Tsatsimas, declaró que mantener la asequibilidad para los participantes más jóvenes y sus familias seguía siendo una prioridad clave para la organización.

"El fútbol es el deporte de la gente, y reconocemos la importancia de mantener la participación accesible para las familias de todo nuestro estado. Al congelar nuestras cuotas de inscripción para los jugadores juveniles y de fútbol base en 2027, seguimos apoyando a la próxima generación de futbolistas y ayudamos a garantizar que el coste no sea una barrera innecesaria para la participación", afirmó Tsatsimas.

"Hemos trabajado duro para gestionar las presiones que afronta el juego, especialmente en lo relativo a los seguros, y para garantizar que Football NSW pueda seguir prestando los servicios y el apoyo que nuestros clubes, asociaciones y participantes esperan. Para los jugadores sénior, hemos mantenido el aumento por debajo del 1,5 por ciento, muy por debajo de la tasa de inflación."

Football NSW sigue afrontando presiones inflacionistas en sus costes operativos directos e indirectos, lo que hace importante equilibrar la sostenibilidad financiera con la necesidad de mantener el fútbol asequible para sus miembros.

La cuota de inscripción de Football NSW consta de dos componentes: un componente de seguro, que contribuye al coste del Programa de Seguros de Football NSW, y un componente de capitation, que apoya las operaciones de la organización. El componente de seguro se calcula utilizando datos de siniestros, valores de siniestros y cifras de participación en las distintas categorías de fútbol, con el objetivo de garantizar que cada sector contribuya con su parte justa al coste del programa.

Tras los ajustes de su programa de seguros, Football NSW ha logrado ahorros en el total de sus costes de seguro. Como resultado, el componente de seguro de las cuotas de inscripción comunitarias disminuirá un 3,11 por ciento en 2027. La organización también ha informado de que la tendencia al alza de costes en el componente de accidentes personales de su programa de seguros ha terminado, lo que ayuda a aliviar la presión sobre las cuotas de inscripción.

Football NSW seguirá trabajando con los clubes y las asociaciones para identificar medidas prácticas que gestionen los riesgos y aborden el aumento de los costes de responsabilidad civil, con el objetivo de presionar a la baja los gastos de seguro.

Para 2027, Football Australia también ha consolidado su anterior Cuota Nacional de Inscripción y la tarifa de servicio de PlayFootball en un único cargo conocido como Contribución Nacional para el Desarrollo del Fútbol (NFDC). La contribución será de 22 dólares para los participantes juveniles y de fútbol base y de 49 dólares para los participantes sénior, IVA incluido.

La NFDC la recauda directamente Football Australia en el momento de la inscripción y es independiente de la cuota de inscripción de Football NSW. No pasa por Football NSW ni contribuye a los ingresos operativos de la organización.

La estructura de cuotas de inscripción de 2027 refleja el compromiso continuo de Football NSW de gestionar los costes de forma responsable y de mantener los servicios y el apoyo necesarios para hacer crecer y desarrollar el fútbol en todo el estado.

Al congelar las cuotas para los jugadores juveniles y de fútbol base y limitar el aumento para los sénior, Football NSW pretende ofrecer una mayor certeza de costes a los participantes, las familias, los clubes y las asociaciones de cara a la temporada 2027.

Fuente: Football NSW · Traducido del inglés footballnsw.com.au

05 Seguridad y bienestar

¿Realmente necesitamos electrocardiogramas para el examen previo a la participación?

> **Para entrenadores** Antes de las pruebas, asegúrate de que las familias completen las preguntas de antecedentes personales y familiares, y trata el desmayo o el dolor en el pecho durante el ejercicio como motivo para detenerse y ver a un médico.

Como entrenador, ya tienes muchas responsabilidades que atender, y asegurarte de que los deportistas cuenten con la autorización médica adecuada requerida para participar puede añadir otra capa de estrés a un calendario de inicio de temporada ya de por sí ajetreado. Cada vez más, los cuidadores y los deportistas pueden preguntarte si los jóvenes deportistas deberían someterse a un electrocardiograma (ECG o EKG) antes de las pruebas de selección.

Aquí, la Dra. Michele LaBotz, experta de TrueSport y médica especialista en medicina deportiva, explica por qué algunas personas recomiendan la prueba y qué necesitas saber tú, como entrenador, sobre los resultados.

Investigación actual

En pocas palabras, un EKG registra la actividad eléctrica del corazón, que controla la frecuencia y el ritmo del latido cardíaco. "El objetivo principal de realizar el EKG durante una evaluación previa a la participación es detectar posibles causas o riesgos de muerte súbita cardíaca en jóvenes deportistas", explica LaBotz. "Desde que llevo en este campo, la cuestión de los EKG como parte del examen previo a la participación ha sido un área de debate continuo. Aunque la muerte súbita de cualquier joven deportista es trágica, la muerte súbita cardíaca en jóvenes deportistas es poco frecuente, y necesitamos entender el papel que los EKG pueden desempeñar, o no, en la reducción de este riesgo".

LaBotz explica que la forma en que se comunican las cifras puede resultar confusa. Los investigadores hablan del riesgo de muerte súbita cardíaca en términos de "años-deportista", no de "deportistas". Un deportista que participa en un año de actividad deportiva equivale a un año-deportista. Algunas estadísticas también incluyen a deportistas que sufrieron una parada cardíaca súbita pero fueron reanimados con éxito y sobrevivieron.

"El riesgo de muerte súbita cardíaca en deportistas menores de 18 años es de aproximadamente uno entre 100.000 años-deportista, pero si incluimos a los deportistas que sobreviven a un episodio de parada cardíaca súbita, el riesgo es de aproximadamente uno entre 65.000 años-deportista", afirma LaBotz. "El riesgo es significativamente mayor en los hombres que en las mujeres, y aumenta a medida que los deportistas se hacen mayores, razón por la cual más programas universitarios están exigiendo pruebas de EKG a sus deportistas. El deporte también importa. El fútbol americano y el baloncesto son los dos deportes con las tasas más altas de muerte súbita cardíaca, y los jugadores de baloncesto universitarios negros parecen ser una población de deportistas con un riesgo especialmente elevado".

Uno de los problemas de las pruebas de EKG es la posibilidad de "falsos positivos", en los que el EKG sugiere un problema, pero el corazón está en realidad sano. "Se producen muchos cambios en los corazones de los deportistas", dice. "Sus músculos cardíacos tienden a ser más grandes. Puede haber cambios en el ritmo. Algunos de esos cambios normales propios del deportista se solapan con cambios que suelen asociarse a enfermedades cardíacas, y eso da lugar a pruebas falsas positivas".

Los falsos positivos pueden generar pánico y potencialmente afectar a la temporada de un deportista, pero también pueden tensionar el sistema médico y los recursos familiares, porque se necesitan más pruebas antes de que un deportista por lo demás sano pueda ser autorizado a jugar. Un deportista con un EKG anormal normalmente necesitará un ecocardiograma o una resonancia magnética cardíaca, y ambas requieren equipos especializados y un cardiólogo capaz de interpretar los resultados y autorizar al deportista para jugar. Estas pruebas pueden resultar caras para muchas familias, y muchas zonas carecen de acceso rápido a cardiólogos que puedan leer los resultados y orientar a los deportistas y a sus familias.

Requisitos actuales

En Estados Unidos, los EKG no se recomiendan de forma rutinaria para deportistas menores de edad universitaria. En su lugar, el enfoque actual es individualizado. "Si hay algún signo de alarma en los antecedentes familiares, o si hay síntomas o hallazgos preocupantes durante un examen físico, entonces podría recomendarse un EKG. Muchas universidades realizan EKG de forma rutinaria durante sus exámenes previos a la participación, pero estas decisiones se toman a nivel institucional".

LaBotz también señala que, en deportistas que aún no han alcanzado la pubertad, un EKG normalmente no mostrará los signos de advertencia de la causa más común de muerte súbita cardíaca en ese grupo de edad, las arterias coronarias anómalas, que solo pueden detectarse con una resonancia magnética cardíaca o un ecocardiograma.

A medida que la tecnología sigue desarrollándose, las recomendaciones actuales podrían cambiar para recomendar pruebas de EKG a más deportistas. Los investigadores están trabajando para perfeccionar los criterios de EKG para deportistas con el fin de reducir los falsos positivos. LaBotz también señala que la tecnología está cambiando rápidamente, y que las herramientas de detección con inteligencia artificial (IA) podrían hacer que la lectura de los EKG sea más precisa y eficiente, permitiendo que más jóvenes deportistas se sometan a pruebas y sean autorizados.

¿Deberías recomendar a los cuidadores que hagan pruebas a los deportistas?

En la mayoría de los casos, la decisión sobre si hacerse un EKG es mejor dejarla en manos del profesional sanitario del deportista. Los entrenadores pueden ayudar asegurándose de que las familias completen materiales completos previos a la participación, incluidas las preguntas sobre antecedentes personales y familiares de la lista de verificación de 14 elementos de la American Heart Association. Estas preguntas pueden ayudar a los profesionales sanitarios a decidir si se necesita un EKG.

“Hay pruebas convincentes de que los electrocardiogramas hacen un buen trabajo detectando afecciones asociadas con la muerte súbita cardíaca”, dice LaBotz. “Pero no hay datos sólidos que demuestren que implementar programas de cribado con electrocardiograma reduzca realmente el riesgo de muerte súbita cardíaca en deportistas jóvenes”.

Independientemente de si un deportista se ha hecho un electrocardiograma o no, LaBotz dice que los entrenadores deben estar atentos a dos señales de alarma que pueden indicar un posible problema cardíaco:

- Desmayarse durante el ejercicio, independientemente de la temperatura exterior o del nivel de esfuerzo del deportista, es un motivo serio de preocupación y debe ser evaluado por un médico antes de seguir participando. Aunque el deportista recupere la consciencia rápidamente, este episodio puede señalar una afección grave subyacente y necesita una evaluación médica. Si el deportista no recupera la consciencia de inmediato, prepárate para poner en marcha tu plan de acción de emergencia, incluido llamar al 911 y localizar el desfibrilador externo automatizado (DEA) más cercano.
- El dolor en el pecho durante la actividad es otro motivo para que los deportistas detengan de inmediato el juego y busquen atención médica.

¿Qué ocurre después de un resultado preocupante en una prueba? “

Depende del problema detectado”, dice LaBotz. “Una vez que se identifica una posible ‘señal de alarma’ en el electrocardiograma, el deportista y su cuidador deben hablar con su profesional sanitario sobre cualquier posible restricción deportiva o de actividad. Algunas afecciones permiten que los deportistas sigan jugando, mientras que otras pueden requerir que se queden fuera hasta que se haga un diagnóstico definitivo”.

Como la inactividad conlleva sus propios riesgos físicos, mentales y emocionales, los médicos a menudo ayudan a los deportistas a seguir entrenando en cierta medida mientras esperan más resultados. Los entrenadores pueden apoyar eso ayudando a asegurar que el deportista cumpla cualquier restricción que establezca el médico y encontrando formas seguras de mantener al deportista conectado con el equipo. “Cuando sacas a los niños del deporte y los alejas de sus compañeros de equipo, a menudo no vuelven”, dice LaBotz. “Y eso tampoco es saludable”.

Fuente: TrueSport · Traducido del inglés truesport.org

LO QUE DEBATEN LOS ENTRENADORES

06 Seguridad y bienestar U14

Si el padre de un jugador es un racista conocido, ¿entrenarías al jugador?

> **Para entrenadores** Da la bienvenida al niño, pero establece las normas de conducta desde el principio tanto para jugadores como para padres, y estate preparado para sacar a un padre de los partidos.

U14

Respuestas principales, las más votadas primero

- (+30) Me encanta entrenar a niños que lo pasan mal. Puede ser la mejor parte de su día o de su semana estar en un entorno normal. Dicho esto, no tolero nada los problemas de comportamiento, así que sé estricto y firme y marca el tono desde el principio. Eso va el triple para el comportamiento de los padres, y no tengas miedo de reportar a un padre de forma anónima desde el principio.
- (+18) No hagas pagar al hijo los pecados del padre.
- (+9) Sí, sin duda. Pero eso no le da derecho al padre a venir a soltar sus tonterías. Así que el niño es bienvenido, el padre está sujeto a las mismas normas que todos los demás. No tienes que ser una buena persona, pero sí tienes que guardarte tus opiniones de mierda, ¿sabes?
- (+9) Sí, por favor, nunca castigues a los niños por las acciones de sus padres.

- (+7) Soy un hombre negro en un condado rural de los Apalaches que es 94% blanco según el censo de EE. UU. Seguramente he entrenado a más de 100 niños cuyos padres eran racistas. La única vez que se convirtió de verdad en un problema fue una familia que insistía en llevar gorras y mantas con la bandera confederada a los campos. Montaron un numerito cuando les pedí que dejaran esas cosas en casa, y no vi a su hijo durante las últimas dos semanas de esa temporada de recreo. En unos 12 años, nunca he tenido problemas con los niños en sí, ni en recreo ni en club. Para las familias de club, sí noto que el comportamiento desde la banda es un poco más agresivo cuando viajamos...
- (+6) Sé el cambio que quieres ver en el mundo.
- (+5) Entrena al niño si se deja entrenar. Toma una postura firme ante cualquier tipo de comentario negativo. 13 o 14 años es edad suficiente para decirle claro a un niño que "tu padre quizá diga X en casa, pero eso es inaceptable aquí". Sé rápido para disciplinar y rápido para echar al padre de los partidos si es un problema. Los insultos racistas (ya sabes cuáles) son una de las pocas cosas que te sacan una roja directa en el campo, así que un niño que los usa es un riesgo (en más de un sentido).
- (+4) Sí
- (+4) Voto tu publicación para darle visibilidad. La versión corta es que si el niño se deja entrenar, entrena al niño. Yo no soy lo mismo que una parte de mi familia. Estoy agradecido por mis entrenadores y por el otro lado de mi familia. La verdad sea dicha, diría que es importante que entrenes a ese niño.
- (+4) Entrena al niño y enseña inclusión, respeto y valores morales dentro de tu equipo. No puedes controlar quiénes son los padres ni cuáles son sus opiniones, pero sí puedes controlar cómo se comportan tus jugadores cuando entrenan. Si los niños solo están expuestos al racismo, serán racistas, pero si los niños están expuestos a formas de pensar distintas y mejores, etc., entonces cuando crezcan decidirán por sí mismos, pero al menos puede haber bifurcaciones en el camino en lugar de una vía de sentido único.
- (+3) Sí
- (+2) Sí. Los soles del padre no se transmiten al hijo. Si el niño actúa de forma racista, entonces lo tratas como tratarías a cualquier otro niño que actúe así.

Fuente: r/SoccerCoachResources · 27 comentarios · Traducido del inglés reddit.com

07 Metodología U11

Tiempo de juego en clubes competitivos

> **Para entrenadores** Llama al entrenador y pregúntale directamente cuántos minutos probablemente tendrá tu hijo y qué debería mejorar.

Mi hijo juega al fútbol base en un club, en la categoría U11, en un equipo entre los 5 mejores del estado. Se acerca un torneo y el entrenador manda un mensaje al equipo diciendo que tiene muchas ganas de ganar y que el tiempo de juego no está garantizado. Dice que lo tengáis en cuenta antes de pagar el torneo y que le llaméis si tenéis preguntas.

- ¿Es esta la forma correcta en que un entrenador debe manejar la situación? Parece que contactar con las pocas personas que ya tiene en mente que no jugarán o jugarán muy poco, y hablar con ellas en privado, sería mucho mejor.
- ¿A este nivel de edad es lo normal dejar a jugadores completamente en el banquillo? Son niños que normalmente juegan cerca de medio partido, aportan de forma sólida y asisten a todos los partidos y entrenamientos. No sé si esto es simplemente la realidad del deporte competitivo a esta edad o si el hombre se está pasando un poco.

Hay 4 o 5 suplentes en el equipo. ¿Qué pensáis?

Actualización: Esto es en Texas. La confianza de mi hijo, que puede quedar destrozada, es una preocupación importante. Se siente como una parte normal del equipo hasta que pasa esto, y entonces siente que no pertenece. Me inclino por ir y esperar conseguir al menos algo de tiempo de juego, en vez de excluirnos por completo de un evento importante del equipo.

Respuestas principales, las más votadas primero

- (+26) Los clubes hacen esto todo el tiempo. Yo soy un entrenador que reparte el tiempo de juego de forma totalmente equitativa. Y seré el primero en decir que los torneos son duros. Hay muchas emociones en juego, sobre todo si ganas un par de partidos y tienes opción al campeonato. Dicho esto, me niego a dejar a niños en el banquillo en categorías de fútbol base. Entreno porque disfruto desarrollando a niños, y destrozar a un niño diciéndole que no es lo bastante bueno para jugar es lo contrario de lo que me mueve.
- (+25) Esto no va del nivel de edad. Va del nivel competitivo. Agradezco la transparencia del entrenador. Está fijando expectativas antes de que los padres comprometan su tiempo y su dinero. Yo entreno a un equipo U11 de bronce, y no enfocaría así el tiempo de juego, pero tú describes tu equipo como uno de los cinco mejores del estado. El nivel competitivo importa más que la edad aquí. Si no te sientes cómodo con que el tiempo de juego lo determine el deseo de ganar, deberías considerar un equipo menos competitivo. Te apuntaste a esto.

- (+20) A esa edad, me parece un poco demasiado, pero creo que es sano que lo comunique. Supongo. Sácalo de pasada y mira qué dicen los otros padres. Edito: si es un evento prestigioso, es mucho menos raro.
- (+11) Dijo que le llamaras si tenías preguntas. Si crees que tu hijo no es uno de sus mejores jugadores, te sugeriría llamarle y preguntarle directamente si tu hijo tendría minutos decentes durante el torneo. Mejor aún, pregúntale en qué áreas puede mejorar tu hijo, y mira si puedes ayudarle a trabajar en ellas fuera de los entrenamientos del equipo. Siempre que el tiempo de juego sea más equitativo en los partidos de liga, no veo nada malo en competir para ganar en un torneo. Ganar a veces importa y, si hay una posibilidad realista de que el equipo lo haga bien y quede alto en un torneo, los niños deberían ser...
- (+8) Esto no es normal en muchos equipos competitivos, pero esto es lo que yo llamaría problemas de equipo de élite. Los mejores equipos de nuestra zona son mucho más propensos a no dar tiempo de juego a cada jugador, ya que la razón por la que pueden reclutar jugadores se basa en el rendimiento de esos equipos de élite. Diría que si juegas en uno de los mejores clubes, y en su primer equipo, es probable que tu tiempo de juego dependa del rendimiento.
- (+8) Quieres contar a todos que tu hijo está en un equipo "Top 5" de Texas, pero luego te quejas de jugar para ganar. Juega en un nivel más bajo si eso te preocupa.
- (+7) ¿En qué estado? Si es uno como California, con más de 1300 equipos en U11, hay un elemento de prestigio que es importante con un equipo top 5 (los rankings realmente no son tan arbitrarios tan arriba). Al club le importan las reputaciones, reclutar para la cantera, etc. Si hay 6 u 8 divisiones de equipos, entonces hay muchas opciones disponibles para los padres que exigen tiempo de juego igualitario, etc. Es una mierda estar en el lado que lo recibe, pero supongo que la ventaja es que al menos lo sabes de antemano.
- (+5) Supongo que piensa en el otro lado: hace que todos paguen el torneo y algunos niños apenas juegan. Con 4 o 5 suplentes, parece que todos deberían jugar, en vez de quedarse en el banquillo todo el partido.
- (+5) No. Es bastante feo en U11. El tiempo de juego limitado viene en cierta medida con ser un "equipo top". Pero no dejar a los jugadores completamente en el banquillo. Empeora cuando los equipos empiezan a traer jugadores invitados para ayudar a competir mejor.
- (+5) Creo que es mejor que hacerte pagar el torneo, el viaje y luego no jugar minutos. Así que, sí, esta es una buena forma de manejarlo. Quizá la "mejor", pero tampoco tiene nada de malo. Me molestaría que dejaran a jugadores en el banquillo si la cuota del torneo estuviera incluida en la cuota del club, porque entonces ya has pagado el torneo, así que tu hijo debería jugar. Pero si no has pagado y él te avisa con antelación de que este torneo va de ganar, los padres pueden tomar decisiones informadas.

- (+4) A esa edad es un poco excesivo, pero también es habitual. Para aclarar, si el entrenador normalmente da a todos minutos de buena calidad en los partidos de liga, pero cambia a esto exclusivamente para los torneos, no le veo nada malo. Está comunicando sus planes de antemano, lo que da a todos la opción de no participar. Probablemente podrías ponerte en contacto para hacerte una idea de cuánto afectaría a tu propio hijo.
- (+4) Esto suena mucho a que intenta sacar a los jugadores de nivel más bajo y traer mejores jugadores invitados basándose en que los jugadores de nivel más bajo "no están disponibles". No me importa el nivel competitivo... esto es una mierda y un ejemplo de lo peor del entrenamiento. Está intentando decir de forma amable "no somos lo bastante buenos a menos que traiga algunos refuerzos". Pon a jugar a tu equipo a menos que de verdad tengas gente que no pueda ir. Trae a algunos chicos para ayudar a cubrir puestos si andas corto de gente. Entreno a un equipo competitivo a esta edad y esto es lo que me da rabia de los entrenadores de fútbol base de nuestro país. ¡Ganar a esta edad no importa! No hay...

Fuente: r/youthsoccer · 95 comentarios · Traducido del inglés reddit.com

08 Metodología U10

¿A qué edad deberíamos empezar a dar más tiempo a los jugadores más fuertes?

> **Para entrenadores** En U10, mantén a todos con minutos casi iguales; si ajustas, hazlo partido a partido según el rival, no a mitad de temporada.

Soy entrenador de un equipo de fútbol base U10 de una liga intermedia. Tenemos una plantilla de 12 jugadores y jugamos 7v7. Jugamos 4 bloques/rotaciones por mitad, así que 8 en total, y cuando están todos, los cuatro jugadores más fuertes reciben una rotación extra. Mi filosofía es que todos jueguen al menos la mitad del partido, y si hay rotaciones extra, los jugadores que se las han ganado deberían tenerlas. Empezamos la temporada 2-0. Luego jugamos un torneo en el que perdimos los dos partidos contra dos equipos una liga por encima de nosotros. Tras las derrotas en el torneo, mi asistente empezó a hablar de dar más minutos a los jugadores más fuertes para intentar ganar. Pensé que estaba exagerando por las derrotas, y le dije que no creía que eso fuera necesario hasta al menos U12, y que incluso si no fuera cierto, no querría cambiar las reglas sobre el tiempo de juego a mitad de temporada. Querría esperar hasta la primavera para establecer esa expectativa antes de que empezara la temporada. Desde entonces hemos perdido nuestros dos siguientes partidos de liga. Uno fue una paliza, pero el otro deberíamos haberlo ganado y probablemente lo habríamos ganado si hubiera seguido su filosofía. Le pregunté a nuestro presidente del club si había algún tipo de política, y me dijo que debería estar dando a los jugadores más fuertes el 60-70% del partido y a los más débiles el 30-40% dependiendo del marcador, porque si no perderemos a los mejores jugadores. ¿Estoy equivocado y loco por querer mantenerme firme?

Respuestas principales, las más votadas primero

- (+33) A los 14 o 15 años, quizá. No antes. Si limitas el tiempo de juego de los jugadores más débiles, nunca alcanzarán el nivel. En U10, los resultados no importan. Dilo otra vez, y sigue diciéndolo hasta que te lo creas.
- (+6) Intento que todos los jugadores jueguen al menos el 50% de un partido, incluso todavía en u13. Los mejores jugadores pueden jugar el 100%. En un partido de liga o de final de torneo puede que recorte algo los minutos de los menos buenos, pero no mucho. Puede valer la pena señalar que pronto pasaréis a 11v11 y necesitaréis más jugadores y jugadores más capacitados. Sigue desarrollando a esos niños que se esfuerzan y aparecen en cada evento.

- (+6) Ajusto partido a partido según la calidad del rival. Contra equipos más duros puedo dar una rotación extra a los mejores jugadores o dejar el cambio un par de minutos más. Contra un equipo peor doy muchos más minutos a los jugadores menos buenos. El último partido íbamos ganando cómodamente y un niño que no es tan bueno pero que vino a entrenamientos opcionales extra tuvo una tanda extendida como delantero. Marcó un golazo a un pase al hueco y le hizo el año. No creo que estuviera preocupado por no haber tenido tantos minutos el partido anterior.
- (+6) Como padre, me quedaría con un tiempo de juego ampliamente equitativo por jugador. Céntrate en convertirte en un buen equipo de pases, lo que requiere que todos los jugadores se vuelvan hábiles (no solo los fuertes). Los resultados realmente no importan en U10. Mientras consigas que los padres compren esa visión de desarrollo a largo plazo como equipo, creo que lo apreciarán.
- (+6) Pensé que estaba exagerando por las derrotas, y le dije que no creía que eso fuera necesario hasta al menos U12, y que incluso si no fuera cierto, no querría cambiar las reglas sobre el tiempo de juego a mitad de temporada. Tienes toda la razón. En todos los aspectos. Sin embargo, le pregunté a nuestro presidente del club si había algún tipo de política, y me dijo que debería estar dando a los jugadores más fuertes el 60-70% del partido y a los más débiles el 30-40% dependiendo del marcador, porque si no perderemos a los mejores jugadores. También tiene razón. Bienvenido al fútbol base. Donde todas las opciones están igual de equivocadas, y estarás...
- (+3) Creo que probablemente lo tienes más o menos bien. La realidad es que es imposible tener a todos contentos. Los niños más fuertes pueden marcharse a equipos donde juegan más. Los más débiles también. Ambos grupos pueden enfadarse. La presión aumenta cuando pasas unos cuantos partidos sin ganar. Cada padre querrá que tu equipo esté optimizado para su hijo individual. Los entrenadores idiotas creen que están ahí para ganar en lugar de para desarrollar. Lo que yo solía hacer a esa edad es parecido a ti, todos reciben aproximadamente lo mismo con algunos de los mejores niños recibiendo un poco extra, pero promediándolo a lo largo de unos cuantos partidos/la temporada. Es...
- (+2) Lo que dijo este tipo.
- (+2) No estás equivocado, pero esa es una plantilla muy grande para 7v7. Ahora bien, eso puede estar fuera de tu control, pero puede ser tanto un problema como el tiempo de juego. Tienes 6 jugadores de campo y tienes que rotar a 5 chicos desde el banquillo, así que 1 chico se queda en el campo (¿supongo que esos puestos son tus chicos más fuertes?) así que tu química queda totalmente destrozada. Cuando entrenaba U7 4v4 tenía una plantilla de 7 u 8 niños, así que tenía el mismo problema. No tenía valor para hacer que un niño se quedara sentado 2 rotaciones seguidas. Totalmente injusto. Pero hacía que los jugadores más débiles se sustituyeran entre ellos en cada rotación. ¿Esto es fútbol base recreativo, verdad? ¿O es...
- (+2) 15, en mi opinión. Sin embargo, en la práctica, es cuando empiezan a jugar 11v11.

- (+2) Yo sugeriría mantenerte firme. Cuando esos niños sean adultos, no necesariamente recordarán los partidos, pero sí recordarán cómo los trataste. Tu asistente parece tener el ego un poco herido por un partido de niños de 9 años. También diría que tu enfoque beneficiará a más de ellos a largo plazo, no solo en términos de rendimiento sino también de permanecer en el juego.
- (+2) Al menos el 50% de cada partido siempre. Esa es la ley. Tu opción es simplemente no aceptar a un niño en las pruebas. Una vez que están en el equipo, salvo lesión, el 50% de cada partido.
- (+1) Pero también entre 15 y 35, los jugadores no pueden desarrollarse a menos que... ejem... ¿me atrevo a decirlo?... ¿jueguen?

Fuente: r/SoccerCoachResources · 41 comentarios · Traducido del inglés reddit.com

EN EL CAMPO

09 Metodología U9 a U10

¿El fútbol 8 es exclusivo de Japón? Dime si conviene hacer entrenar con un número impar de jugadores, como en el extranjero, para que el paso al fútbol 11 sea más fácil

> **Para entrenadores** Cuando montes un partido en formato reducido, cuenta los triángulos que crea tu estructura en vez del número de jugadores, y deja que la formación se ajuste cuando cambie el número de efectivos.

Estoy de acuerdo con las directrices de formación japonesas en las que todos tocan el balón en grupos reducidos, pero el fútbol 8 es exclusivo de Japón, ¿verdad? Un padre entrenador nos planteó su duda: ¿no sería mejor jugar con un número impar de jugadores, como 7 o 9, al estilo del extranjero, para que la transición al fútbol 11 sea más sencilla?

Tadashi Ikegami, que ha sido entrenador de formación en el JEF United Ichihara Chiba y director de la academia de la comunidad del Kyoto Sanga F.C., entre otros cargos, y que ha entrenado a más de 600.000 niños en total, explica los puntos clave del entrenamiento con fútbol 8 y con número impar de jugadores, y lo que es importante en la categoría U-10. (Composición y texto: Yuko Shimazawa)

< Pregunta de un padre entrenador >

Hola, encantado de conocerte.

Participo en un club de barrio como padre y entrenador a la vez. (Categoría que entreno: U-10)

Más que una consulta, lo que quisiera preguntar es sobre el «fútbol 8» en la categoría de primaria.

En la categoría de formación japonesa, creo que las directrices que buscan que todos participen con el balón en juegos de espacio reducido tienen aspectos positivos, pero el número de jugadores por categoría es diferente al del extranjero, ¿verdad? El fútbol 8 es exclusivo de Japón, ¿no?

Al parecer en el extranjero es un número impar, y dicen que así la transición al fútbol 11 es más fácil, ¿es cierto? Si es así, ¿sería mejor probar el fútbol 7 o el fútbol 9 a partir de los cursos superiores?

Si se opta por un número impar, ¿qué puntos serían clave, por ejemplo? (Posicionamiento, distancia con el rival, diferencias con el fútbol 8)

No es todos los años, pero es un equipo que a veces va al extranjero y juega contra equipos locales, así que me preguntaba si habrá cosas que les desconcierten al llegar allí, y por eso consulto. (Aunque desconciertos y cosas que no salgan bien también son experiencia, así que está bien)

Muchas gracias de antemano.

< Consejo de Ikegami >

Gracias por tu consulta.

El fútbol 8 de la categoría de formación no es exclusivo de Japón, también se practica en otros países.

En Alemania, por ejemplo, en los cursos superiores se juega generalmente con 9 jugadores, pero allí son muy flexibles. Según el rival de ese día o lo que quieran probar como equipo, cambian a «hoy jugamos con 9» o «con 7».

En concreto, para pasar de 11 a, por ejemplo, 9 jugadores, se cambia el doble delantero por un solo delantero, se quita un defensa y se pasa a línea de tres, ¿no? Cuando se reduce el número de jugadores, se piensa en que el sistema de fútbol conecte bien. A medida que baja el curso, se pasa al fútbol 7, 5 y 3, el llamado fútbol callejero.

■ Aunque cambie el número de jugadores, la idea básica, la formación de triángulos, no cambia

Dicho esto, aunque se juegue con fútbol 8, la idea básica no cambia. En el fútbol basta con que se formen triángulos en diversos lugares.

Entonces, excluyendo al portero, se colocan tres defensas, un centrocampista en el medio y dos jugadores un poco más adelantados y abiertos en las bandas. Si ahí hay un delantero, con el 3-1-2-1 los jugadores de campo son 7 y se convierte en fútbol 8.

Me alegraría que lo imaginaras mentalmente: hay un central en el medio de la defensa, y si unes con líneas los laterales algo adelantados y el centrocampista central, se forma un rombo. Luego, si unes al centrocampista del medio con los dos atacantes de banda y el delantero centro, ahí también se forma otro rombo.

Al verlo así, en ambos lados siempre se forman triángulos. Si unes al lateral izquierdo, al extremo izquierdo y al centrocampista, también se forma un triángulo. Lo mismo en el lado derecho. Así se puede aprender en el fútbol 8 la idea básica de los triángulos en el fútbol. Eso es lo que les transmito a los entrenadores que dirigen fútbol 8.

En cambio, no son pocos los entrenadores que lo entienden como 3-3-1. Se ve mucho también en las categorías inferiores de la J.League. Así, resulta más difícil imaginar los triángulos.

■ Puntos clave para pasar a un número impar de jugadores

Ahora hablemos de cuáles son los puntos clave para pasar a un número impar. Si se opta por un número impar, los jugadores de campo quedan en número par, pero si juegan al fútbol con conciencia de los diversos dibujos de triángulos mencionados, lo básico es igual.

También en Japón, desde hace unos 15 años, en la categoría de primaria se ha empezado a construir el juego desde el portero. Esto se debe a que en todo el mundo el portero ya se considera otro jugador de campo.

Por lo tanto, si se excluye al portero, es mejor que el campo quede en número par. Si se deja al portero y se ponen los jugadores de campo en número par, es más fácil organizar las relaciones y la disposición de las posiciones.

■ Vivir las reglamentaciones locales se convierte en una «nueva experiencia» para los niños

Además, como es un club que tiene oportunidades de ir al extranjero y jugar contra equipos locales, te preocupa que haya cosas que les desconcierten al llegar allí. Por ejemplo, oigo que los niños de primaria de hoy en día tienen oportunidades de ir a torneos internacionales que se celebran en Hawái. Seguramente se reúnen allí porque Hawái tiene muchos campos e instalaciones completas.

Así, parece que se discute si hacerlo con las reglas (regulación) locales o con las japonesas. Ya que se hace el esfuerzo de ir a Hawái, si se hace con las reglas locales, los niños pueden tener una nueva experiencia.

Yo pienso así, pero los entrenadores japoneses al parecer piensan "es una competición, al fin y al cabo". Eligen aquello a lo que están acostumbrados. Entonces, uno se pregunta cuál es el sentido de ir al extranjero a hacerlo.

Cuando yo era entrenador de la YMCA, íbamos de gira a Taiwán todo el tiempo. Jugamos partidos en campos donde las porterías de fútbol no tenían red, y también en canchas donde había bloques enterrados en la tierra. Como era el patio de una escuela primaria, en lugar de trazar las líneas de la pista, había algo como ladrillos blancos enterrados. Eso sobresalía unos 3 centímetros. Jugamos partidos en una cancha así. A pesar de ese entorno, venía un árbitro con licencia FIFA.

Fuente: サカイク · Traducido del japonés sakaiku.jp

---

10 Metodología

Entrenamiento de mejora de habilidades individuales por un entrenador personal que trabaja con profesionales para elevar "el control corporal y el pensamiento según la situación

> **Para entrenadores** El ejercicio de contacto pide a tus jugadores que ataquen el impacto primero en lugar de protegerse de él, y que mantengan el balón fuera del ancho de su cuerpo para poder girar directamente hacia el regate.

El tema de esta ocasión es "métodos de entrenamiento para mejorar la manipulación corporal y la capacidad de pensamiento según la situación, que son la base individual". El encargado de dirigirlo es Masataka Ozeki, representante de MAVEN SOCCER SCHOOL.

Ozeki compagina la dirección en la escuela con su actividad como entrenador personal de más de 30 futbolistas profesionales dentro y fuera de Japón.

Además, como representante del gimnasio de entrenamiento para atletas "MAVEN SPORTS LABO", ejerce como entrenador personal no solo de futbolistas profesionales, sino también de luchadores de artes marciales mixtas y otros deportistas, en total 50 deportistas profesionales.

Cómo lograr que las habilidades individuales se expresen en el partido. En la primera parte nos presentó menús prácticos que abarcan desde la coordinación, que aborda el sistema nervioso, hasta las habilidades de contacto, el uno contra uno de frente y de espaldas, y el entrenamiento de pase con elementos tácticos. (Texto: Tomoyuki Suzuki)

Rotación de brazos que conecta el cerebro y el cuerpo

En la primera parte se trabaja el abordaje del sistema nervioso y el entrenamiento de uno contra uno. El entrenador Ozeki explica así los puntos clave del menú completo.

"El punto clave de este entrenamiento es la forma de pensar que eleva la percepción de la situación y la habilidad individual. Doy las indicaciones siendo consciente de aumentar la precisión mientras la intensidad del juego sube".

El primer menú es una coordinación en parejas. Mientras se gira el brazo derecho hacia delante y el brazo izquierdo hacia atrás, se avanza conduciendo el balón, se gira y se pasa al compañero.

Después se intercambian izquierda y derecha, avanzando con cuidado de que los brazos no hagan el mismo movimiento. Cuando se acostumbran, se cambia la conducción por toques de balón.

El entrenador Ozeki, mientras animaba con voces como "mueve amplia y dinámicamente desde el omóplato" y "levanta la cara, no mires el balón", fue subiendo la velocidad por etapas.

No quedarse a la defensiva, atacar uno mismo

A continuación se realiza el entrenamiento de habilidades de contacto. Se conduce el balón de una banda a la otra y, ante el defensa que choca, el atacante ataca por iniciativa propia.

Lo que subrayó el entrenador Ozeki es que no se trata de bloquear intentando aguantar, sino de ir al choque primero.

"Si cuando te chocan intentas aguantar y bloqueas, te empujan y te llevan a lo negativo. Ante lo que viene, hay que atacar primero y llevar la dirección de la fuerza a lo positivo. Así, aunque se pierda el duelo, se queda en un pequeño negativo".

Además, pedía sacar el balón fuera del ancho del cuerpo, ampliar la postura y crear un estado que permita pasar enseguida a la conducción o al giro.

Después, se pasa al uno contra uno de frente y de espaldas. En el de frente, se encara al adversario y se le supera manteniendo las opciones de izquierda y derecha.

Mirar antes de que llegue el balón y durante el desplazamiento

El final de la primera parte es el entrenamiento de pase con elementos tácticos.

Con los conos colocados en V en el centro como si fueran defensas, se prueba un juego en el que se cambia de carril para aumentar las opciones y evitar la relación de posición en la que el defensa se interpone entre el pasador y el receptor.

Se pide aumentar la velocidad del pase y la velocidad de juego, siempre consciente de la dirección del ataque, como el cambio de banda de atrás hacia delante y de derecha a izquierda. El entrenador Ozeki dice.

"Los errores siempre ocurren. Lo importante es corregir rápido después y entrar en la siguiente jugada. El error de perder el balón por no mirar alrededor no se corrige solo con repetir la práctica. Mirar antes de que llegue el balón, mirar durante el desplazamiento del balón. Quiero que adquieran el hábito de mostrar la técnica dentro de esta doble comprobación y lo conecten con el partido".

El entrenamiento fue cambiando la configuración por etapas y, además de que el centrocampista reciba y despliegue, se añadieron patrones en los que se envía el pase al fondo y se participa como tercer hombre, acercándose poco a poco al juego real.

Con esto termina el entrenamiento de la primera parte.

El entrenador Ozeki resumió: "Según el jugador, la forma de pensar y el uso del cuerpo son distintos. Incluso con la misma indicación, hay jugadores que lo hacen enseguida y jugadores que, aunque lo entiendan en la cabeza, el cuerpo no les sigue. Por eso es importante ver el movimiento de cada uno y cambiar la forma de hablarles".

En la segunda parte de la próxima ocasión se realizarán entrenamientos con el tema de la percepción de la situación y la toma de decisiones.

【Instructor】Masataka Ozeki / Ejerce como entrenador personal de más de 30 futbolistas profesionales dentro y fuera de Japón, y dirige de una vez todo lo necesario para la mejora del jugador: análisis de vídeo × entrenamiento de habilidades × entrenamiento físico. Desde 2023 abrió MAVEN SOCCER SCHOOL, con más de 350 alumnos de primaria procedentes de Tokio, Chiba, Saitama, Kanagawa, Ibaraki y Gunma. En agosto de 2026 abrirá "MAVEN SPORTS LABO", al que acuden desde atletas de élite hasta atletas juveniles. Se reúnen y entrenan deportistas de diversas disciplinas como fútbol, béisbol, baloncesto y artes marciales. Actualmente ejerce también como preparador físico no solo de futbolistas, sino de luchadores de la organización de artes marciales RIZIN. Posee el Nivel 1 oficial de la Real Federación Española de Fútbol y la licencia B oficial de la Asociación Japonesa de Fútbol.

Fuente: サカイク · Traducido del japonés sakaiku.jp

---

11 Seguridad y bienestar

Under Armour lanza Protect This Mind, una plataforma gratuita de bienestar mental para estudiantes deportistas junto a Damar Hamlin

> **Para entrenadores** La guía para entrenadores y el Compromiso de Día de Descanso Mental te dan un lenguaje listo para incorporar tiempo de recuperación a tu semana, sea cual sea la categoría que entrenes.

- Under Armour afirma que Project Rampart ha llegado a más de 50.000 estudiantes deportistas, y sus comentarios dieron forma directamente a la nueva plataforma de bienestar mental.
- Cuatro organizaciones sin ánimo de lucro codiseñaron el programa: Athletes for Hope, Born This Way Foundation, MEN'S X MENTAL y Positive Coaching Alliance.

- Se pedirá a los entrenadores que firmen un Compromiso de Día de Descanso Mental que reserve tiempo para la recuperación y el bienestar mental de los deportistas.
- La iniciativa llega por debajo de la educación secundaria, financiando programas de primaria y secundaria obligatoria a través del CHAMPS Program, liderado por deportistas, de Athletes for Hope.

Under Armour lanzó el 29 de octubre de 2026 Protect This Mind, una iniciativa de bienestar mental para estudiantes deportistas que combina un centro gratuito de recursos en línea con apoyo entre iguales y formación ampliada para entrenadores. El jugador de la NFL Damar Hamlin, que se incorpora a la plantilla de fútbol americano de Under Armour, ejerce como embajador deportivo de la plataforma. El programa amplía Project Rampart, la iniciativa de deportes de secundaria de la empresa, que, según Under Armour, ha llegado a más de 50.000 estudiantes deportistas.

¿Qué es Protect This Mind de Under Armour?

Protect This Mind es una plataforma gratuita creada para estudiantes, entrenadores y educadores. Su pieza central es un centro en línea que reúne herramientas de bienestar mental, historias de deportistas y material educativo, según Under Armour.

Dos recursos anclan el centro en su lanzamiento. El primero es el Be There Certificate, un curso en línea gratuito creado por Jack.org en colaboración con Born This Way Foundation. El segundo es una guía para entrenadores elaborada por Born This Way Foundation.

La distribución funciona por dos vías. Los estudiantes de los institutos asociados a Project Rampart obtienen acceso directo, mientras que el centro en línea abre los recursos a cualquier persona, según la empresa.

Apoyo entre iguales y un Compromiso de Día de Descanso Mental para entrenadores

La iniciativa va más allá del contenido. A partir de este año, Under Armour y MEN'S X MENTAL emparejarán a miembros del Consejo de Liderazgo de Estudiantes Deportistas de Project Rampart para que puedan conectar en torno al equilibrio entre el deporte, la escuela y el bienestar personal. Under Armour dijo que el programa entre iguales se ampliará con el tiempo a otras comunidades de estudiantes deportistas.

En el ámbito de los entrenadores, Under Armour planea trabajar con Positive Coaching Alliance para ampliar la formación de entrenadores. La colaboración introducirá un Compromiso de Día de Descanso Mental, que pide a los entrenadores que incorporen tiempo dedicado a la recuperación mental en sus programas.

Los deportistas más jóvenes también están incluidos. A través del CHAMPS Program de Athletes for Hope, Under Armour apoyará programas de bienestar mental para estudiantes de primaria y secundaria obligatoria, para que desarrollen habilidades de afrontamiento antes de llegar al instituto.

Cómo los comentarios de Project Rampart dieron forma a la programación de bienestar mental para estudiantes deportistas

Under Armour construyó la plataforma en torno a lo que escuchó de los estudiantes deportistas de Baltimore, Oakland y Washington D. C., donde opera Project Rampart. Según la empresa, esos estudiantes pidieron repetidamente herramientas prácticas y apoyo de confianza para su salud mental.

Lynn Quayle, responsable sénior de Impacto Comunitario Global y Voluntariado de Under Armour, dijo que Project Rampart ha entregado equipamiento, ropa, mejoras de instalaciones, desarrollo de liderazgo y formación para entrenadores. «Hemos escuchado de forma constante a nuestros estudiantes deportistas de Rampart que buscan conexión y orientación para gestionar mejor su bienestar mental», dijo Quayle.

Los estudiantes deportistas también aportaron sus opiniones durante el desarrollo, junto a las cuatro organizaciones asociadas sin ánimo de lucro, según Under Armour.

Hamlin se suma a la plantilla mientras comienzan los emparejamientos de Rampart

El papel de Hamlin es promover los recursos de la plataforma y animar a los jóvenes deportistas a buscar apoyo y a cuidarse unos a otros. «Se trata de que los jóvenes deportistas sepan que está bien pedir ayuda, priorizar su bienestar y apoyarse en las personas que les rodean», dijo Hamlin.

Under Armour dijo que los deportistas de Project Rampart y los miembros de su plantilla profesional ayudarán a dar forma al contenido futuro a medida que el programa crezca. El primer hito confirmado son los emparejamientos entre iguales de MEN'S X MENTAL dentro del consejo de liderazgo de Rampart este año. La empresa no ha dicho cuándo ni a qué comunidades se ampliará después ese programa entre iguales.

Fuente / Adaptado de: UA Newsroom, 29 de octubre de 2026, https://about.underarmour.com/en/stories/2026/11/under-armour-launches to protect-this-mind, a-new-mental-wellness.html

Fuente: Youth Sports Business Report · Traducido del inglés youthsportsbusinessreport.com

12 Seguridad y bienestar

Consejos para padres sobre lesiones de rodilla en el deporte base

> **Para entrenadores** Cuando un jugador cojea o necesita analgésicos para entrenar, dale la sesión libre; el trabajo de fuerza y movilidad fuera del campo es tu mejor protección contra los problemas de rodilla.

El dolor de rodilla y las lesiones de rodilla son frecuentes en los jóvenes deportistas y pueden ser increíblemente difíciles de manejar. Una lesión de rodilla puede poner fin a una temporada con facilidad, así que la prevención es clave, al igual que un diagnóstico rápido y un buen plan de tratamiento que mantenga al deportista sano y activo mientras se recupera.

Aquí, la Dra. Michele LaBotz, experta de TrueSport y médica especialista en medicina deportiva, desglosa los problemas de rodilla más habituales que suele ver en jóvenes deportistas, y lo que los cuidadores deben saber para defenderlos de la mejor manera posible.

Lesiones de rodilla frecuentes en jóvenes deportistas

Las lesiones de rodilla en jóvenes deportistas suelen ser distintas de las que se ven en adultos. «Por ejemplo, en adultos, uno de los problemas más comunes es la lesión de menisco, porque nuestros meniscos se desgastan y se rompen», explica LaBotz. «Pero los problemas de menisco son mucho menos frecuentes en niños que en adultos, a menos que haya un traumatismo importante o un problema congénito».

Las lesiones agudas se producen por un único incidente y pueden incluir lesiones de músculo, tendón, hueso y/o ligamentos. «Las lesiones de rodilla tienden a variar según el deporte, así como según el sexo biológico», dice LaBotz. «En los deportistas varones, especialmente los de deportes de contacto, las roturas del LCM [ligamento colateral medial] son las más comunes. En las jóvenes deportistas, las roturas del LCA [ligamento cruzado anterior] son más comunes, sobre todo después de la pubertad, y a menudo son lesiones sin contacto».

En los jóvenes deportistas, los periodos de crecimiento físico rápido traen sus propios desafíos, porque a menudo los huesos se alargan más rápido de lo que pueden seguirlos los ligamentos o tendones que los rodean. Eso puede contribuir al dolor crónico, incluidos los problemas de la banda IT (iliotibial), que son especialmente frecuentes en los deportes de carrera. «Los chicos que están creciendo muy rápido notan que sus isquiotibiales se tensan mucho, y si no trabajan la flexibilidad, tienen mayor riesgo de lesión», añade LaBotz. El crecimiento rápido también puede causar torpeza mientras la coordinación del deportista se adapta a su nueva estatura, algo que LaBotz llama «el efecto Bambi».

Los cambios de alineación que se producen durante la pubertad también influyen en el riesgo de problemas relacionados con la rodilla. Por ejemplo, las chicas suelen experimentar un ensanchamiento de las caderas, que puede cambiar la alineación de la rodilla y la cadera, dice LaBotz. Esto puede provocar problemas en cómo se mueve la rótula (patela) sobre la parte delantera de la rodilla. Es una de las causas más comunes de dolor de rodilla en jóvenes deportistas, sobre todo en los deportes de carrera, y se conoce como síndrome patelofemoral, aunque a menudo se le llama «rodilla del corredor». El síndrome patelofemoral es tres veces más común en chicas que en chicos.

Muchos problemas crónicos de rodilla son más comunes en deportes que implican una cantidad importante de carrera. El riesgo es mayor cuando un deportista es nuevo en el deporte, está menos en forma que sus compañeros de equipo o atraviesa un estirón durante la temporada. Las lesiones agudas son más comunes en deportes como el fútbol, el fútbol americano y el baloncesto, donde los deportistas cambian de dirección rápidamente y pueden entrar en contacto con otros jugadores.

Prevenir las lesiones de rodilla

Por supuesto, no todas las lesiones se pueden prevenir. En algún momento, tu deportista puede simplemente girar en la dirección equivocada durante una jugada concreta en el campo de fútbol, o bloquear un tiro en la cancha de baloncesto y tener un aterrizaje desafortunado. Pero hay formas de prevenir las lesiones crónicas y mitigar mejor el riesgo de lesiones agudas. Hacer «demasiado demasiado pronto» es una de las causas más comunes de problemas crónicos de rodilla en jóvenes deportistas. LaBotz sugiere que una buena regla general es evitar aumentar el volumen o la intensidad más de un 10 % por semana, independientemente del deporte que practique tu deportista.

«Lo que los cuidadores y los deportistas necesitan entender sobre la rodilla es que es una bisagra», dice LaBotz. «Imagina una bisagra de puerta ligeramente desalineada. Si no está alineada exactamente bien, la puerta no se cerrará correctamente. Nuestras rodillas son así. Si la rodilla no está bien alineada, va a crear problemas».

«Desde la cadera hasta el tobillo debería haber una línea bastante recta cuando te mueves», añade. «Cualquier cosa que la haga curvarse va a interferir con la función de la rodilla». Si tu deportista tiene dolor de rodilla durante la actividad, trabajar con un entrenador atlético o un fisioterapeuta para revisar su alineación puede ser un complemento valioso para su entrenamiento.

En última instancia, a LaBotz le gusta cualquier cosa que los deportistas puedan hacer para mejorar la capacidad de la rodilla de funcionar como una bisagra bien alineada. Eso significa ir más allá del entrenamiento específico del deporte para incluir entrenamiento de fuerza, acondicionamiento y trabajo de movilidad, además de elegir zapatillas que favorezcan la marcha del deportista y promuevan una alineación adecuada.

La mejor defensa es un buen ataque, y LaBotz señala que todo deportista debería pensar en los músculos de sus piernas como la mejor defensa contra las lesiones de rodilla. «Los músculos fuertes no solo te permiten practicar tu deporte, sino que también son buenos amortiguadores», dice. «Cuanto más fuerte es el músculo, más impacto le quita a la propia articulación de la rodilla».

Diagnosticar las lesiones de rodilla

En pocas palabras, si un deportista tiene suficiente dolor como para cojear y no moverse con normalidad, necesita parar, dice LaBotz. Su regla es que los deportistas no deben tomar ningún tipo de analgésico sin receta para reducir o minimizar el dolor con el fin de seguir entrenando. En su lugar, deben pausar el entrenamiento y tomarse el día libre. Si el dolor mejora sustancialmente o desaparece, puede que puedan volver a la actividad. Si el dolor continúa más allá de uno o dos días, o si necesitan medicación para el dolor para pasar el día, es momento de buscar atención médica. Y el dolor que continúa por la noche debe investigarse pronto.

"Los síntomas mecánicos dolorosos son otra señal de alarma", añade. "Si el deportista tiene la sensación de que la rodilla se le bloquea, o la articulación está incómoda o duele al hacer chasquidos, crujidos o ruidos secos, eso puede ser un problema del cartílago".

LaBotz también insta a los cuidadores a estar atentos a la hinchazón. "Una hinchazón significativa después de una lesión, o especialmente si hay hinchazón sin lesión, es importante que se revise. Estamos viendo cada vez más casos de enfermedad de Lyme que causan hinchazón de rodilla", dice LaBotz. "Si un deportista tiene la rodilla hinchada pero no puede señalar una lesión que la haya causado, deben descartarse otras causas".

En última instancia, insta a los cuidadores a tomarse en serio los problemas de rodilla, porque si se dejan demasiado tiempo, pueden progresar hacia problemas más difíciles de tratar y rehabilitar.

Esto no significa que debas entrar en pánico con cada molestia que mencione un deportista. "Si un deportista acaba de empezar a correr y tiene dolor por toda la rótula sin hinchazón ni cojera, puede tomarse un par de días con calma y ver si el dolor desaparece", dice.

"Si el equipo o el colegio de un deportista tiene un preparador físico en plantilla, ese suele ser un buen primer contacto para el dolor de rodilla", dice LaBotz. Para los deportistas sin acceso a un preparador físico, hablar con su profesional sanitario es la mejor opción.

Si un deportista acude a un profesional sanitario por un problema de rodilla, LaBotz sugiere recopilar información sobre:

- Cualquier problema de rodilla anterior
- Qué mejora o empeora el dolor
- Cuánto tiempo ha persistido el dolor

- Qué causó el dolor inicialmente
- Cualquier hinchazón o síntoma que ya no esté presente

Esta información puede ayudar al médico a descartar ciertas lesiones y a identificar mejor qué pruebas pueden ser necesarias. LaBotz afirma que tomar fotos de cualquier hinchazón o hematoma para mostrárselas al profesional sanitario puede ser útil, así como cualquier vídeo de cómo se produjo la lesión.

"La mayoría de los diagnósticos habituales pueden hacerse fácilmente con una historia clínica y una exploración física: no siempre hace falta una radiografía", dice. "Por cómo está situada la rodilla, una exploración física puede realmente descartar o confirmar muchas lesiones. Si un médico sospecha un problema de cartílago o de ligamento, como un esguince o una rotura, puede pedir una resonancia magnética". LaBotz señala que, como las rodillas son casi simétricas, comparar las dos puede aportar información valiosa al profesional sanitario.

Tratamiento de las lesiones de rodilla

LaBotz señala que el plan de tratamiento de cada deportista será diferente. "Los tratamientos de las lesiones de rodilla son muy variables, y también los protocolos de recuperación", dice. "Ante todo, tu deportista debe entender que su tratamiento y recuperación pueden no parecerse a los de su compañero de equipo o de otro deportista en redes sociales, incluso si tienen la misma lesión".

Para la mayoría de las lesiones de rodilla, el objetivo debe ser moverse todo lo posible sin dolor. "Mi regla para hacer ejercicio durante una lesión es simple: si duele, no lo hagas", dice LaBotz. "Pero con una lesión de rodilla, no todo el cuerpo necesita descansar. La rodilla puede necesitar tiempo para recuperarse, pero cuanto más puedan mover los deportistas el resto del cuerpo, mejor se sentirán probablemente. Mientras se recuperan, pueden trabajar en mantener la fuerza del core y de la parte superior del cuerpo. A menudo recomiendo Pilates".

En una lesión por sobreuso, a menudo un par de días de movimiento más suave o de descanso reducirán el dolor para que el deportista pueda volver a jugar. A partir de ahí, deben aumentar el volumen o la intensidad no más de un 10% por semana. Los cuidadores también pueden apoyar la recuperación mediante la nutrición.

La hinchazón en la rodilla puede causar complicaciones y dificultar el movimiento, incluso en una lesión que no es grave. LaBotz recomienda buscar orientación médica a tiempo para la hinchazón después de una lesión: "Usa vendas de compresión durante el día, pero no duermas por la noche con una venda de compresión en la rodilla. Usa también bolsas de hielo: cuanta más hinchazón puedas sacar de la rodilla antes de una exploración o antes de una cirugía, más fácil será diagnosticar y tratar una lesión".

El objetivo del tratamiento y la recuperación es conseguir que la rodilla lesionada funcione tan bien como la sana. «Cuando tu médico elabora un plan de tratamiento, no solo se fija en cómo tratar mejor el dolor, sino en cómo restaurar mejor la función de la rodilla», dice LaBotz. Esto incluye observar todos los músculos que la rodean, porque una lesión de rodilla a menudo afecta a toda la pierna, sobre todo si el deportista necesita mucho tiempo de baja para tratarse la lesión. La recuperación irá más allá de la movilidad de la rodilla e incluirá reconstruir los músculos debilitados y asegurar que toda la pierna, desde la cadera hasta el tobillo, esté alineada.

«A menudo, las personas van a entrenar o a rehabilitación después de una lesión de rodilla y están confundidas porque el fisioterapeuta les ha tratado la cadera y no la rodilla», dice. «Pero le han tratado la cadera porque esos músculos de la cadera son los responsables de cómo se alinea el resto de la pierna».

Por último, si tu deportista necesita cirugía por una lesión de rodilla, LaBotz señala que la prehabilitación puede marcar una gran diferencia en lo bien que se recupere. «Por ejemplo, si a un deportista le van a reconstruir el ligamento cruzado anterior, el objetivo es mantener la rodilla estable y permitirle moverse con la mayor comodidad posible antes de la operación», dice. «Eso puede significar que tu deportista necesite muletas para moverse. A menudo colocamos algún tipo de ortesis articulada, pero con estas lesiones normalmente no quieres inmovilizar la rodilla por completo. La ortesis no es para limitar el movimiento, porque quieres que alguien llegue a la cirugía del ligamento cruzado anterior con el mayor rango de movimiento posible: la ortesis solo sirve para dar apoyo, pero eso a menudo se malinterpreta y los cuidadores asumen que el deportista debe moverse lo menos posible».

Fuente: TrueSport · Traducido del inglés truesport.org

---

13 Seguridad y bienestar

Se publica la guía sobre reclamaciones civiles

> **Para entrenadores** Si un superviviente o una familia de tu club pregunta por las opciones legales, este folleto explica el proceso y dónde encontrar apoyo cualificado, y te da un lugar concreto al que dirigirles.

Orientaciones para que las personas supervivientes de abuso sexual infantil puedan emprender una reclamación civil

Si emprender o no una reclamación civil. Ese es el tema del último folleto de orientación del Grupo Asesor de Apoyo a Supervivientes y Salvaguarda de la FA (FASSSAG, por sus siglas en inglés) para personas supervivientes de abuso sexual infantil en el fútbol.

Es el segundo de una serie de folletos de orientación del FASSSAG: el primero abordaba las consideraciones que hay que valorar antes de decidir si se renuncia o no al anonimato.

"El folleto no pretende orientar a nadie hacia un curso de acción concreto", afirma un miembro del FASSSAG que no ha renunciado a su anonimato. "Lo que pretende es esbozar en qué consiste presentar una reclamación civil, el recorrido que te va a llevar y algunos de los retos a los que te enfrentarás".

La elaboración de estos folletos de orientación, basados en la experiencia vivida, forma parte de una aspiración más amplia del FASSSAG, constituido en 2018. El Grupo está formado por exfutbolistas, junto con profesionales independientes de la salvaguarda y organizaciones especializadas. Desempeña un papel importante a la hora de cuestionar e informar la reflexión de la FA en relación con las necesidades y las experiencias de las personas supervivientes.

"El folleto es un ejemplo tangible de cómo podemos contribuir a que las personas supervivientes tomen decisiones informadas sobre algunas de las preguntas inevitables a las que se enfrentarán", afirma Jimmy Aggrey, de la Jimmy Aggrey Foundation. "Como dice una persona superviviente en el folleto, ojalá este folleto hubiera existido antes de iniciar su reclamación, para haber sabido qué esperar del proceso legal y el impacto que tendría en ella y en su familia".

El folleto abarca temas como el tipo de reclamación civil que podrías presentar, cómo encontrar apoyo jurídico cualificado, así como una mirada desde la experiencia vivida a lo que implica emprender una reclamación. También enumera organizaciones dentro y fuera del fútbol que ofrecen apoyo a las personas supervivientes de abuso sexual infantil.

"El mensaje que recorre todo el folleto es sencillo y va dirigido a cada persona superviviente: queremos que tomes una decisión que sea la adecuada para ti y para quienes te rodean, ya que cada caso es único", afirma Ian Ackley, defensor del apoyo a supervivientes en la Asociación de Futbolistas Profesionales (PFA).

Fuente: The FA · Traducido del inglés thefa.com

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

Traducciones hechas por IA; cada pieza enlaza a su original