HOBBIT WEEKLY

PARA ENTRENADORES La semana del fútbol base, elegida para entrena…

Tema de portada Metodología · Josselin Lebreton

Un cambio en cada sesión

Cuatro formas de jugar que se trasladan al partido

Del 9 nov al 15 nov 2026

NÚMERO **08**

1.030.243 jugadores
Lo que el fin de semana en silencio pide a los padres

Cuatro pilares
Sube las exigencias y mantén la confianza

10 preguntas
Lo que los padres valoran antes de unirse a un club

7 idiomas · lectura en línea · PDF gratis
hobbit.football/news

Precio **Gratis**

HW 2026 · 08

TEMA DE PORTADA

01 **Las 4 formas de juego en el fútbol base: del rondo al juego con escenarios - FFF** 04
Josselin Lebreton

ESTA SEMANA

02 **Récord de participantes en el Fin de Semana Nacional de Apoyo Silencioso** 12
England Football

03 **Gestión de grupo en fútbol base: elevar la exigencia sin perder la confianza del vestuario** 13
Aprende Entrenando

04 **Elegir un club: 10 preguntas que hacer** 17
Working with Parents in Sport

05 **Cómo planificar entrenamientos con ChatGPT en fútbol base sin perder la estructura** 19
Aprende Entrenando

EN EL CAMPO

06 **Guía para padres sobre fuerza y acondicionamiento físico** 22
Working with Parents in Sport

INVESTIGACIÓN Y DATOS

07 **Boletín de calificaciones de la primera infancia de ParticipACTION: ¿están los niños pequeños desarrollando la alfabetización física?** 25
Sport for Life

OPINIONES Y EL SECTOR

08 **The Equal Sport Project une el deporte en el Reino Unido** 29
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.

Un solo cambio, más tiempo con balón

El balón se queda quieto mientras un entrenador lee por tercera vez una nueva regla, y los jugadores se van acercando a las botellas de agua. Eso es lo que pasa cuando lo cambiamos todo a la vez.

Este boletín insiste en lo mismo: la restricción es la sesión. La guía de la FFF dice que cambies solo una restricción a la vez para que las sesiones sigan siendo coherentes. Des Ryan dice que la técnica va antes que la carga, empezando por la actividad diaria y el juego no estructurado.

> **Un cambio a la vez.**

También puedes usarlo el próximo fin de semana. El Silent Support Weekend pide a los espectadores que aplaudan pero no griten, y los entrenadores pueden seguir animando. Eso es una restricción que se quita y otra que se mantiene. Así que antes de tu próxima sesión, pregúntate: ¿qué única cosa voy a cambiar hoy?

Redacción de Hobbit

8
noticias

6
fuentes

8
idiomas



PARA ENTRENADORES

Antes de tu próxima sesión, revisa en cuál de las cuatro formas encaja cada una de tus situaciones, porque esa elección decide si el trabajo aparece el día del partido.

TEMA DE PORTADA Metodología · Josselin Lebreton

01 Las 4 formas de juego en el fútbol base: del rondo al juego con escenarios - FFF

Las formas de juego en fútbol, tal como las presenta la Dirección Técnica Nacional, van del juego sin sentido de juego hasta el partido con escenario: cada forma añade una restricción, y es esta secuencia la que hace coherente una sesión.

El problema: ejercicios bien hechos que no llevan a ninguna parte

Tu sesión era fluida. Los jugadores estaban activos, las consignas se entendían, el ejercicio funcionaba bien. Y, sin embargo, el fin de semana, nada de todo eso aparece en el partido.

Este desajuste suele tener una causa simple: el entrenador elige ejercicios, pero no la forma de juego. Ahora bien, una misma temática (conservar, relanzar, finalizar) no exige lo mismo según exista o no un sentido de juego, según que el número de jugadores sea reducido o completo, según que los dos equipos tengan los mismos objetivos u objetivos diferentes.

La Dirección Técnica Nacional (FFF) responde con una tabla clara: 4 formas de juego, de la más simple a la más cercana al partido. Conocerlas es saber dónde colocar cada situación de tu sesión, y sobre todo por qué.

Una pregunta para empezar: en tu última sesión, ¿a qué forma de juego pertenecía cada una de tus situaciones? Si la respuesta no es evidente, este artículo es para ti.

Las 4 formas de juego de un vistazo

Cuanto más se avanza de la forma 1 a la forma 4, más se parece el juego al partido: el sentido de juego, el sistema, el número completo de jugadores y los objetivos diferentes se añaden progresivamente.

Fuente: Dirección Técnica Nacional (FFF), diapositiva «Las diferentes formas de juego». El (+1) significa que se puede añadir un jugador más para crear una superioridad numérica.

Las 4 formas de juego en detalle

Cada forma responde a una pregunta diferente. Los ejemplos siguientes ilustran la tabla de la DTN: son pistas de aplicación que hay que adaptar a tu categoría, no una lista oficial. Las dimensiones del campo y las duraciones son indicativas.

Dos palabras que hay que distinguir bien: el objetivo y la meta

La tabla habla de «objetivos» y de «metas». Para evitar toda confusión:

- El objetivo es la intención de juego que se pide a los jugadores: jugar en los intervalos, jugar hacia delante desde la recuperación, conservar el balón...
- La meta es la manera de marcar puntos: marcar en una portería = 1 punto, encadenar 10 pases = 1 punto, superar una línea con el balón controlado = 1 punto.

Dos equipos pueden tener el mismo objetivo y la misma meta (forma 2), objetivos y metas diferentes (forma 3), o, en partido, objetivos diferentes para metas comunes (forma 4). Esto es lo que cambia de una forma a otra, igual que el sentido de juego y el número de jugadores.

JUEGO de Forma 1: el juego sin sentido de juego

Lo que dice la tabla: sin sentido de juego, igualdad numérica o no, número de jugadores reducido, objetivo y metas comunes o no. Los ejemplos citados son el pase a 10, el juego de los 3 colores, el rondo y los juegos preescolares (U6-U9).

Comprender la forma. Sin sentido de juego, no hay «lado bueno»: el balón puede ir en todas las direcciones y nadie tiene una portería que atacar o defender como en un partido. El jugador no tiene que gestionar la organización colectiva. Se concentra en el balón, en el espacio próximo, en el compañero y el adversario más próximos. El número reducido de jugadores hace el resto: más toques de balón, más decisiones que tomar.

Por qué utilizarla. Es la forma ideal para multiplicar los toques de balón, las tomas de información y las decisiones rápidas, en un marco simple donde se acierta a menudo. Conviene a los más jóvenes (U6-U9) y también puede servir de calentamiento con balón a cualquier edad.

Ejemplo preciso 1: el pase a 10 (objetivo y metas comunes). Dos equipos de 4 jugadores en un cuadrado de 20 x 20 m. Cada serie de 10 pases consecutivos suma 1 punto. El equipo que no tiene el balón busca recuperarlo. Los dos equipos tienen el mismo objetivo (conservar el balón) y la misma meta (10 pases = 1 punto), sin dirección de juego. Para ajustar: limita a dos toques de balón, impón pasar por todos los jugadores antes de contar, o añade un jugador neutral que juega siempre con el equipo que tiene el balón.

Ejemplo preciso 2: el rondo 4 contra 2 (objetivos diferentes). Un cuadrado de 8 x 8 m: 4 jugadores en la periferia conservan el balón, 2 jugadores en el centro buscan recuperarlo. Aquí, los objetivos no son comunes: conservar por un lado, recuperar por el otro. Cuando un defensor toca el balón, ocupa el lugar del jugador que ha perdido el balón. Para ajustar: reduce el cuadrado para acelerar el juego, limita a dos toques, o pide que primero se haga circular el balón en un sentido.

Ejemplo preciso 3: el juego de los 3 colores. Los jugadores se reparten en tres colores con petos. Una versión posible: el balón debe circular respetando el orden de los colores (rojo, luego azul, luego amarillo). El jugador que recibe debe mirar dónde están los compañeros del color correcto antes de que llegue el balón: se trabaja la toma de información.

Para los más pequeños (U6-U9). La tabla cita los juegos preescolares. En concreto, pueden ser juegos en los que cada niño tiene su balón, lo conduce en un espacio delimitado y evita a los demás, o juegos de relevos con balón. El objetivo es primero jugar y tocar el balón, no comprender un sistema.

Lo que observa el entrenador. La calidad del primer toque, la orientación del cuerpo antes de recibir, la reacción de los jugadores a la pérdida del balón, la comunicación entre compañeros. Un error frecuente consiste en quedarse en la forma 1 cuando el grupo ya domina estos juegos: es la señal de que ha llegado el momento de subir.

JUEGO de Forma 2: el sentido de juego, con el mismo objetivo y la misma meta para los dos equipos

Comprender la forma. Dos cambios importantes respecto a la forma 1. Primero, los jugadores tienen un sentido de juego: una portería a atacar, una portería a defender. Después, el juego puede organizarse en sistema o en subsistema, es decir, con líneas y roles. Los dos equipos que se enfrentan tienen el mismo objetivo (por ejemplo, jugar en los intervalos) y la misma meta (por ejemplo, marcar = 1 punto): juegan el mismo juego, con las mismas reglas. El (+1) significa que se puede añadir un jugador más para crear superioridad numérica, por ejemplo un jugador neutral que juega siempre con el equipo que tiene el balón.

ES EL JUEGO QUE TODOS CONOCEMOS 8 CONTRA 8 U 11 CONTRA 11

Por qué utilizarlo. La forma 2 permite instalar un principio de juego en un contexto en el que el éxito es más fácil. Como los dos equipos tienen las mismas reglas, los jugadores se concentran en un solo tema: el principio que se trabaja. La superioridad numérica ayuda a conseguir el éxito, y por tanto a comprender y a reproducir.

Ejemplo preciso 1: el juego de los intervalos a 4 contra 4 + 1 comodín. Campo de 40 x 30 m, una portería a cada lado (con o sin portero según tu plantilla). Dos equipos de 4 jugadores y un comodín neutral que juega siempre con el equipo que tiene el balón: el equipo en posesión juega por tanto a 5 contra 4. Objetivo común: buscar jugar en los intervalos, es decir, pasar el balón entre dos adversarios a un compañero que recibe de cara al juego. Meta común: marcar = 1 punto. El entrenador cuenta, para sí mismo, el número de pases conseguidos en los intervalos para alimentar su observación. Para ajustar: limita el comodín a dos toques, reduce la anchura del campo para densificar el juego, o impón una zona por la que el balón debe pasar antes de poder marcar.

Ejemplo preciso 2: la versión en sistema, a 8 contra 7. En un campo de 60 x 45 m, cada equipo se organiza en su sistema habitual (por ejemplo, con 8). El equipo en superioridad (+1) cambia en cada gol, para que todos vivan los dos roles. Objetivo común: jugar en los intervalos entre las líneas adversarias. Meta común: marcar = 1 punto. Aquí se trabajan las relaciones entre las líneas y los desplazamientos de los jugadores en su organización, no solo la calidad del pase.

Lo que observa el entrenador. ¿Los jugadores identifican los intervalos antes de recibir? ¿El receptor está orientado hacia delante? ¿Hay apoyo después del pase? ¿Se utiliza el comodín como apoyo? Un error frecuente consiste en ver el +1 como un favor: sirve para que el principio salga bien, no para ganar más fácilmente. Cuando el grupo lo consigue sin esfuerzo, elimina el comodín o pasa a la forma 3.

JUEGO de Forma 3: objetivos y metas diferentes para cada equipo

Comprender la forma. El marco es el mismo que en la forma 2 (sentido de juego, superioridad posible, sistema o subsistema), pero ahora cada equipo tiene su propio objetivo y su propia meta. El juego se vuelve asimétrico, como en un partido en el que un equipo busca construir mientras el otro busca recuperar y contragolpear. Los jugadores ya no pueden aplicar la misma respuesta en todas partes: deben leer lo que hace el adversario y adaptar su comportamiento.

Por qué utilizarlo. La forma 3 acerca el juego al partido sin añadir toda su complejidad. Obliga a trabajar los dos lados de un mismo tema (construir y contrarrestar) y exige la lectura del juego, las transiciones y la toma de decisiones.

Ejemplo concreto 1: construir contra contraatacar, a 5 contra 4. Campo de 50 x 35 m. El equipo A (5 jugadores, en superioridad numérica) ataca una portería grande con portero. Su objetivo: construir jugando en los intervalos. Su meta: marcar = 1 punto. El equipo B (4 jugadores) ataca dos porterías pequeñas colocadas en la línea opuesta. Su objetivo: recuperar el balón y salir hacia adelante en 3 pases como máximo. Su meta: marcar en una de las dos porterías pequeñas = 1 punto. Cada 5 minutos, los dos equipos intercambian sus roles para que cada uno viva las dos situaciones.

Ejemplo concreto 2: superar una línea contra marcar. En medio campo, el equipo A debe hacer que el balón supere una línea de fondo (conduciendo o con un pase recibido detrás de la línea) para marcar 1 punto: busca conservar el balón con paciencia. El equipo B, por su parte, marca en dos porterías pequeñas después de haber recuperado el balón. Un equipo se ve obligado a construir, el otro a jugar rápido tras la recuperación: las dos lógicas se oponen en el mismo campo.

Lo que observa el educador. ¿Cambia el equipo A de ritmo ante una defensa replegada? ¿Sale rápido el equipo B tras la recuperación, o conserva el balón demasiado tiempo? ¿Son rápidas las transiciones (pérdida y recuperación)? Un error frecuente consiste en ajustar el juego de forma demasiado desequilibrada: si el marcador llega a 6-0, ajusten las porterías, el número de jugadores o las reglas en lugar de dejar que el juego se vacíe de sentido.

JUEGO de Forma 4: el partido con escenario

Comprender la forma. Es la forma más cercana a la competición: se juega con plantilla completa, en igualdad numérica, con el sistema de juego del equipo. Las porterías son comunes (se marca en las mismas porterías, con las reglas del partido), pero los objetivos son diferentes porque el escenario dado a cada equipo cambia lo que debe buscar. La tabla cita un ejemplo: «van perdiendo 1-0, quedan 5 minutos de juego».

Por qué utilizarla. La forma 4 permite comprobar si el tema trabajado sobrevive al contexto del partido. Hace trabajar la gestión del marcador y del tiempo, la toma de decisión colectiva, la comunicación y el liderazgo, situaciones que los jugadores viven al final del partido sin haber sido siempre preparados para ellas.

Ejemplo concreto 1: «van perdiendo 1-0, quedan 5 minutos». Un partido con plantilla completa (a 11, o a 8 según tu categoría), cronometrado a 5 minutos. El equipo azul empieza perdiendo 1-0: su objetivo es empatar, lo que le invita a asumir riesgos controlados, a subir sus líneas y a acelerar el juego. El equipo rojo va por delante: su objetivo es conservar la ventaja, lo que le invita a mantener el balón, a replegarse y a gestionar el tiempo. Mismo campo, mismas porterías, dos intenciones opuestas. Después de 5 minutos, invierte los roles.

Ejemplo concreto 2: «empate, quedan 3 minutos». Los dos equipos están igualados, pero no con las mismas necesidades: el equipo azul debe ganar obligatoriamente, el equipo rojo se conforma con el empate. El primero debe atreverse, el segundo debe controlar sin replegarse hasta el punto de sufrir. Este escenario es útil para trabajar la elección del momento en que se asumen riesgos.

Para ajustar. Cambia el marcador inicial o el tiempo restante, añade un tema de juego (por ejemplo «el equipo azul debe jugar en los intervalos»), o detén el juego un minuto para preguntar a los jugadores: «¿Qué habéis cambiado en vuestra organización?»

Lo que observa el educador. ¿Cambia realmente el equipo que va perdiendo su dispositivo o sigue como si nada? ¿Quién toma la palabra para organizar a los demás? ¿Sabe el equipo que va por delante conservar el balón y hacer pasar el tiempo? Un error frecuente consiste en lanzar el partido sin anunciar el escenario, o con un escenario demasiado vago: los dos equipos juegan entonces de la misma manera, y la forma 4 pierde su interés.

Por qué es importante

Las formas de juego no son una etiqueta más: sirven para pilotar la dificultad de lo que propones.

- Progresividad: una misma temática se trabaja primero de forma sencilla, y luego en un marco cada vez más cercano al partido.
- Transferencia: se juega como se entrena. Cuanto más se parece la situación al partido (sentido de juego, sistema, objetivos diferentes), más posibilidades hay de que lo aprendido reaparezca el fin de semana.
- Regulación: si el grupo fracasa en forma 3, sabes a dónde bajar (forma 2) en lugar de improvisar o de cambiar de ejercicio.
- Lenguaje común: en un club, los educadores que hablan de «forma 2» o de «forma 4» se entienden sin largas explicaciones.

Errores frecuentes

Un error frecuente consiste en creer que «hacer jugar» basta. Estas son las trampas más habituales.

1. Ir directamente a la forma 4. El partido del jueves por la noche es motivador, pero los jugadores repiten sus respuestas habituales sin haber recibido claves para cambiarlas.
2. Mantener la forma 1 demasiado tiempo. El rondo es una excelente herramienta, pero la tabla asocia esta forma a los juegos sin sentido de juego. Si nunca se sale de ella, el grupo no se enfrenta a la lógica del partido.
3. Confundir efectivo reducido con forma de juego. Un 4 contra 4 puede corresponder a la forma 1, 2 o 3: el sentido de juego, el sistema y los objetivos determinan la forma, no el número de jugadores.

4. Cambiarlo todo de golpe. Pasar de un juego sin sentido de juego a un partido completo con sistema en una sola etapa es pedir demasiadas cosas nuevas a la vez.
5. Olvidar nombrar los objetivos. Si tus dos equipos tienen los mismos objetivos mientras que tu tema exige roles diferentes (atacar, defender, gestionar el marcador), la situación no produce lo que buscas.

Y tú, ¿cuál de estos errores reconoces en tus propias sesiones?

Método: construir una sesión que progrese de la forma 1 a la forma 4

Aquí tienes un procedimiento sencillo, aplicable desde la próxima sesión.

1. Fija la intención. Un solo tema, formulado en una frase (por ejemplo: progresar hacia delante tras una recuperación).
2. Elige tu punto de entrada. Un grupo de jugadores jóvenes principiantes empieza naturalmente en forma 1; un grupo más experimentado puede entrar directamente en forma 2.
3. Observa antes de subir. ¿Entienden los jugadores el juego? ¿Son variadas las respuestas? Si es así, pasa a la forma siguiente.
4. Añade una sola restricción a la vez. Primero el sentido de juego, después el sistema o subsistema, después objetivos diferentes.
5. Termina en forma 4. Un juego con efectivo completo, con un escenario, permite comprobar si el tema sobrevive al contexto del partido.
6. Baja de nuevo si el grupo se pierde. Volver de una forma no es un fracaso: es regulación.

Ejemplo de campo: una sesión U13 en 4 tiempos

Tomemos el ejemplo de un grupo de U13 y de un tema único: progresar hacia delante después de haber recuperado el balón. Las duraciones son indicativas, adáptalas a tu sesión.

Tiempo | Forma | Dispositivo | Consigna clave

1 (10 min) | Forma 1 | Rondo 5 contra 2, sin sentido de juego | Conservar el balón, buscar al jugador libre

2 (15 min) | Forma 2 | 6 contra 5 (+1) en medio campo, mismo objetivo y misma portería para los dos equipos | Tras la recuperación, jugar rápido hacia delante

3 (15 min) | Forma 3 | Un equipo cruza una línea, el otro marca en dos porterías pequeñas | Cada equipo persigue su propio objetivo

4 (20 min) | Forma 4 | Partido con efectivo completo (a 8 o a 11 según tu categoría) | Escenario: un equipo pierde 1-0, quedan 5 minutos

El entrenador puede entonces observar lo que se mantiene de un tiempo a otro. Si la consigna «jugar rápido hacia delante» desaparece ya en la forma 3, es inútil pasar al partido: vuelve a la forma 2 y clarifica la referencia. Si sobrevive al escenario de la forma 4, el tema está instalado.

Truco para el escenario: inviértelo en el descanso de la forma 4. El equipo que debía remontar el marcador debe entonces defender su ventaja. Los jugadores viven los dos roles.

Consejos prácticos

- Etiqueta tus situaciones. En tu ficha de sesión, anota «F1», «F2», «F3» o «F4» junto a cada situación. En unas semanas, verás si tus sesiones están equilibradas.
- Mantén un hilo conductor. Un tema por sesión, declinado a través de varias formas, vale más que cuatro temas en cuatro ejercicios.
- Varía el punto de entrada. A veces empieza por la forma 4 para diagnosticar, y después baja para corregir.
- Habla el mismo idioma. Comparte este vocabulario con los demás entrenadores de tu club: una sesión del lunes y una sesión del miércoles se responden mejor.
- Pregunta a tus jugadores. Pídeles: «¿Qué cambia entre este juego y el partido?» La respuesta revela lo que han entendido.

¿Cuál es la diferencia entre la forma 1 y la forma 2?

El sentido de juego. En forma 1, no lo hay. A partir de la forma 2, aparece, con la posibilidad de trabajar en sistema o en subsistema.

¿A partir de qué edad utilizar las formas 3 y 4?

La tabla asocia la forma 1 a los juegos preescolares (U6-U9), pero no fija una edad para las demás. El buen criterio es la comprensión del grupo: si los jugadores superan la forma anterior, puedes subir.

¿Un rondo corresponde siempre a la forma 1?

La tabla cita el rondo como ejemplo de forma 1, porque se juega sin sentido de juego. En cuanto añades un sentido de juego y objetivos, cambias de forma.

¿Hay que encadenar las 4 formas en cada sesión?

No. Según la duración y el tema, dos o tres formas bastan. Lo importante es que el encadenamiento sea coherente con tu intención.

¿Son utilizables las formas de juego en fútbol 8?

Sí. La tabla habla de efectivo reducido o total: el razonamiento sigue siendo el mismo, solo cambia el formato del partido.

Conclusión: cambia la forma antes de cambiar el ejercicio

Cuando los jugadores no juegan el fin de semana como entrenan, la primera reacción suele ser cambiar de ejercicio. Las 4 formas de juego invitan a mirar hacia otro lado: ¿en qué forma haces jugar a tus jugadores, y por qué esa?

Te toca a ti: ¿qué forma usas más en tus sesiones, y cuál es la que más te falta?

Fuente: Josselin Lebreton · Traducido del francés josselinlebretoneducateur.com

ESTA SEMANA

02 Seguridad y bienestar

Récord de participantes en el Fin de Semana Nacional de Apoyo Silencioso

> **Para entrenadores** Si tu liga participa, habla con los padres de antemano sobre aplaudir en lugar de gritar, para que las bandas tranquilas se sientan planificadas y no impuestas el día del partido.

Más de 1 millón de participantes se han inscrito para el primer Fin de Semana de Apoyo Silencioso de la temporada

El primer Fin de Semana Nacional de Apoyo Silencioso de la temporada 2026-27 se celebra este fin de semana, con un número récord de participantes, clubes y ligas inscritos para fomentar un comportamiento positivo en la banda en el fútbol base juvenil de Inglaterra.

Tras superar por primera vez el millón de participantes en el último Fin de Semana Nacional de Apoyo Silencioso, en marzo de 2026, la iniciativa regresa este fin de semana para demostrar cómo un entorno sin presión beneficia a los jugadores jóvenes.

Se anima a las ligas de fútbol base de todo el país a participar para promover formas positivas de apoyo y ayudar a crear un ambiente tranquilo y alentador.

Durante los partidos, los espectadores pueden mostrar su aprecio con aplausos ante el buen juego, mientras que los entrenadores pueden ofrecer ánimo a sus equipos. Se pide a los espectadores que eviten gritar o dar indicaciones en voz alta. La iniciativa está diseñada para dar a los jugadores jóvenes el espacio para desarrollarse sin distracciones desde la banda.

Hasta ahora, un número récord de 231 ligas, 82.330 equipos y 1.030.243 jugadores se han inscrito para participar durante el fin de semana. Este es el primero de los dos Fines de Semana Nacionales de Apoyo Silencioso de la temporada 2026-27, y el segundo se celebrará en primavera de 2027.

El director de Desarrollo del Fútbol de la FA, James Kendall, ha declarado: «La popularidad cada vez mayor de nuestro Fin de Semana de Apoyo Silencioso demuestra la importancia de esta iniciativa y el impacto positivo que tiene en los jugadores jóvenes del fútbol base. Es muy gratificante ver cifras récord de participantes, clubes y ligas, y esperamos ver a jugadores jóvenes de todo el país disfrutando de entornos positivos en sus partidos como parte del Fin de Semana de Apoyo Silencioso».

La iniciativa respalda los valores descritos en nuestro Código de Conducta del Fútbol Base, que establece las expectativas de comportamiento en todo el fútbol base: Disfruta del juego; Muestra respeto; Sé inclusivo; Trabaja en equipo; y Juega seguro.

Fuente: England Football · Traducido del inglés englandfootball.com

---

03 Metodología U7 a U13

Gestión de grupo en fútbol base: elevar la exigencia sin perder la confianza del vestuario

> **Para entrenadores** Si pasas de ser el entrenador cercano a uno más firme, la charla sentados antes de cambiar nada te da una forma de explicarlo a jugadores y padres sin que se interprete como un castigo.

Gestionar el grupo en fútbol base y elevar la exigencia sin transformar tu banquillo en un régimen militar es el dilema que te quita el sueño cuando los partidos se complican. Arrancas la temporada queriendo ser el míster cercano, el que cae bien a todos y responde con paciencia a cada despiste. Pero llegan las primeras jornadas serias, los rivales aprietan y te das cuenta de que con sonrisas y palmaditas no alcanza para competir ni para que los chavales crezcan. Te surge entonces el miedo: si aprieto las tuercas, si pido más intensidad, si pongo límites duros... ¿voy a romper el buen ambiente que tanto me costó construir?

Te hablo de entrenador a entrenador: rotundamente no. Subir el listón no significa destruir la confianza. Al contrario. Cuando un jugador percibe que le exiges más, entiende que crees en su potencial. El problema aparece cuando no sabes cómo hacer esa transición de un estilo permisivo a un liderazgo firme.

El gran error: confundir cercanía con falta de rigor

Muchos técnicos jóvenes caen en la trampa de pensar que ser un entrenador moderno consiste en ser amigo de los futbolistas. Si perdonas las llegadas tarde al entrenamiento, si dejas pasar las malas caras al ser cambiado o si permites que un rondo se convierta en un cachondeo sin intensidad, no estás siendo un buen formador. Estás siendo un entrenador cómodo.

El futbolista, da igual si tiene 8 o 17 años, detecta la debilidad al instante. Si no corriges el fallo por no molestar, el mensaje implícito que envías es destructivo: «no me importa lo suficiente tu evolución como para corregirte».

Elevar la vara de medir no tiene nada que ver con dar gritos en la banda, poner caras largas o castigar a la plantilla con vueltas al campo. Eso no es exigencia, es impotencia. El verdadero rigor pasa por ser constante en tus normas, claro en tus correcciones y transparente en tus intenciones.

La charla de reencuadre: cambia el marco antes de cambiar las reglas

No puedes llegar un martes al campo y transformar un entrenamiento alegre en un infierno sin dar explicaciones previas. Si lo haces, la plantilla lo interpretará como un ataque personal o como un enfado pasajero por haber perdido el domingo.

Antes de apretar el acelerador, reúne a tu grupo en el vestuario. Necesitas un reencuadre claro:

- Sinceridad directa: Diles qué has detectado. «Hemos logrado crear un grupo fantástico, pero nos estamos conformando con la mitad de lo que podemos dar».
- El motivo real: Hazles ver que el aumento de ritmo no es un castigo, sino una necesidad competitiva para que ellos sean mejores futbolistas.
- Manejo de la relación personal: Aclárales que tu trato humano con ellos va a ser exactamente el mismo fuera del césped, pero que dentro de la línea blanca la atención y el esfuerzo van a ser innegociables.

Los 4 pilares para elevar la exigencia sin romper la caseta

Para conseguir que la plantilla acepte este paso al frente de forma positiva, aplica estos cuatro principios en tu día a día:

1. Establece no negociables de comportamiento

No empieces pidiendo controles orientados perfectos si ni siquiera dominas los hábitos básicos. La exigencia se edifica sobre la disciplina operativa:

- Puntualidad estricta en la llegada al vestuario.
- Cuidado del material: los petos y los balones se recogen entre todos, sin distinción de quién es el crack.
- Atención absoluta cuando el cuerpo técnico habla (balón parado en el suelo, mirada al frente).

Si consigues que respeten estos tres detalles, el salto de intensidad táctica en las tareas saldrá solo.

2. Exige foco en el proceso, jamás en el resultado

Si aprietas a tu equipo solo cuando vais perdiendo, te convertirás en un entrenador resultadista y los chicos perderán la fe en ti. La exigencia debe mantenerse intacta cuando se gana 4-0 y cuando se pierde 0-2.

Corrige la falta de repliegue, la poca agresividad en el duelo o la desconexión mental tras perder la pelota. Si pierdes un partido jugando con coraje y aplicando lo entrenado, felicítalos. Si ganas jugando con desidia, señala las carencias sin rodeos.

3. Aplica imparcialidad quirúrgica

Nada destruye más rápido un vestuario de fútbol base que la doble vara de medir. Si tu máximo goleador llega tarde y no pasa nada, pero mandas al banquillo al lateral suplente por el mismo motivo, has perdido el respeto de la plantilla para siempre.

Las normas se aplican a todos con la misma contundencia. De hecho, cuando aprietas con firmeza al referente del equipo en un entreno, el resto comprende al instante que el nivel de compromiso va totalmente en serio.

4. Equilibra la corrección con el refuerzo específico

Si solo hablas para señalar fallos, quemarás al grupo en dos semanas. Para gestionar el grupo y subir la exigencia con éxito, cuida la proporción: aprieta en la ejecución, pero premia el esfuerzo.

Evita los elogios vacíos tipo «¡bien, chicos, bien!». Utiliza el refuerzo positivo concreto: «Excelente la presión tras pérdida de la línea de tres, ese es el ritmo que necesitamos». Al corregir, ataca el error técnico o la falta de concentración, jamás el valor de la persona.

Adaptación del mensaje según la etapa formativa

No puedes exigir de la misma manera a un benjamín que a un juvenil. Adecuar el lenguaje y los matices es básico para mantener el vestuario conectado.

Benjamines y Alevines (7-11 años)

En estas etapas, elevar la exigencia pasa por la concentración en la tarea. No les pidas conceptos tácticos complejos; pídeles que no se despisten mientras explicas la tarea, que ejecuten los pases con la pierna no hábil y que no se rindan cuando van perdiendo un partido reducido. La exigencia se disfraza de juego competitivo.

Infantiles (12-13 años)

Es la fase del salto al fútbol 11 y los cambios físicos. Aquí debes exigir seriedad en los calentamientos, rigor en el posicionamiento y erradicar las protestas al árbitro o las malas caras a los compañeros. Empiezan a entender el compromiso colectivo.

Cadetes y Juveniles (14-18 años)

En este bloque la exigencia debe rozar el rendimiento competitivo real. Exígeles ritmo de partido en cada rueda de pases, lectura de juego y responsabilidad en el cuidado personal fuera del campo. Habla con ellos cara a cara, como adultos, responsabilizándoles de sus decisiones en el césped.

Cómo actuar ante las primeras tensiones

Al subir el nivel de exigencia, es inevitable que aparezcan fricciones. Un jugador frustrado por una corrección, unos padres que se quejan porque su hijo corre más que antes o un entrenamiento tenso donde las cosas no salen.

Mantén la calma. La tensión bien gestionada forma parte del aprendizaje deportivo. Si un jugador responde con un mal gesto durante la sesión, no montes un espectáculo en medio del campo. Retíralo de la tarea dos minutos, deja que se enfríe y habla con él al finalizar el entreno en privado. Mantén la firmeza en la decisión, pero escucha sus sensaciones.

La firmeza no te aleja de tus futbolistas; los prepara para la realidad del fútbol. Cuando tus jugadores vean que la exigencia semanal se traduce en victorias, en mejor juego y en una sensación real de progreso individual, la confianza hacia tu figura se multiplicará por diez.

Tu plan de acción para el próximo entrenamiento

No intentes cambiarlo todo hoy. Elige un par de aspectos concretos para tu siguiente sesión:

- Marca el inicio de la sesión a la hora exacta. El que no esté listo, espera fuera de la primera tarea.
- Detén la tarea al primer síntoma de falta de intensidad. Explica lo que buscas y sube el ritmo.
- Felicita con entusiasmo el primer gesto de ayuda defensiva o esfuerzo solidario que veas en el campo.

Asume el mando de tu equipo desde la convicción y la formación. Elevar la exigencia es el mayor acto de respeto que puedes tener hacia los futbolistas que se forman a tu lado día a día.

Fuente: Aprende Entrenando aprendeentrenando.com

04 Metodología

Elegir un club: 10 preguntas que hacer

> **Para entrenadores** Si un padre te pregunta por tu club, estas preguntas muestran lo que está sopesando, y las señales de alarma que debes vigilar en tu propia banda.

Elegir un club es una de las decisiones más importantes que tomarás en la vida deportiva de tu hijo. A menudo, se toma casi por casualidad: van allí sus amigos, está cerca o es el club con el nombre más grande.

Pero el entorno en el que juega tu hijo importa más que casi cualquier otra cosa. Cuando mi propio hijo, de siete años, de repente no quiso jugar, no era con el fútbol con lo que había reñido. Era con esa sesión en concreto. En un entorno diferente, estaba tan feliz como siempre.

El club adecuado ayuda a los niños a disfrutar de su deporte, los mantiene seguros y les da la mejor oportunidad de jugar toda la vida. Aquí tienes diez preguntas que hacer antes de comprometerte.

¿Qué quiere tu hijo de su deporte? ¿Diversión con amigos, aprender nuevas habilidades, competir o simplemente estar activo? Un club que encaja con un niño que quiere competir cada fin de semana puede no encajar con uno que simplemente quiere jugar.

1. ¿Va a disfrutar mi hijo? Observa una sesión si puedes. ¿Están los niños sonriendo, activos e implicados, o de pie en colas esperando su turno? El disfrute es la razón número uno por la que los niños practican deporte, y la razón más común por la que lo dejan cuando desaparece.
2. ¿Cuál es el enfoque del club? ¿Se pone el énfasis en el desarrollo y el disfrute, o en ganar a toda costa? Pregunta cómo define el club el éxito a la edad de tu hijo. Los clubes que se centran en el aprendizaje y la mejora, en lugar de en los resultados y la comparación, tienden a mantener a los niños jugando más tiempo.
3. ¿Quiénes son los entrenadores? Pregunta por las titulaciones, la experiencia y la formación. Los entrenadores que trabajan con niños deben tener la formación y las comprobaciones de protección adecuadas. Pero igual de importante es cómo entrenan. ¿Animan, explican y escuchan, o gritan? ¿Cómo reaccionan cuando un niño comete un error?
4. ¿Cómo se protege a los niños? Todo club debería poder decirte quién es su responsable de bienestar o protección y cómo contactar con él. Pregunta por su política de protección, la cobertura de primeros auxilios y cómo gestionan las preocupaciones. Un buen club estará encantado de responder. Las respuestas vagas o defensivas son una señal de alarma.

5. ¿Cómo se decide el tiempo de juego? En edades más jóvenes, muchos clubes buscan un tiempo de juego justo o igualitario. En entornos más competitivos, el tiempo en el campo puede ganarse. En cualquier caso, el club debería poder explicar cómo funciona, para que no haya sorpresas.
6. ¿Hay espacio para otros deportes? ¿Apoyará el club que tu hijo practique otros deportes, especialmente cuando es pequeño? ¿Incluyen descansos y una temporada de descanso? Los clubes que insisten en un compromiso total con un solo deporte a una edad temprana puede que no tengan en cuenta los intereses a largo plazo de tu hijo.
7. ¿Cuál es el compromiso? ¿Cuántas sesiones y partidos a la semana? ¿Hasta dónde viajaréis? ¿Cuánto dura la temporada y hay algún descanso? Sé realista sobre lo que funciona para tu hijo, tu familia y el colegio.
8. ¿Cuánto costará? Pregunta por las cuotas, la equipación, los desplazamientos, los campamentos, las giras y cualquier extra. Los costes ocultos se acumulan rápido. Algunos clubes ofrecen ayuda a las familias que la necesitan, así que merece la pena preguntar.
9. ¿Cómo trabaja el club con los padres? ¿Es la comunicación clara y regular? ¿Hay un código de conducta para los padres y lo siguen los propios entrenadores? Observa la banda: ¿está tranquila y es positiva, o es ruidosa y llena de instrucciones? La cultura entre los padres dice mucho de un club.
10. ¿Es todo el mundo bienvenido? ¿Ofrece el club equipos o sesiones para niñas? ¿Da la bienvenida a niños de todas las capacidades? ¿Cómo apoya a los niños con necesidades adicionales o discapacidades? Un club inclusivo suele ser un club más feliz para todos.

- Muchos gritos, de los entrenadores o desde la banda
- Solo los niños "mejores" llegan a jugar
- Presión para dejar otros deportes a una edad temprana
- Promesas de pruebas, ojeadores o una trayectoria, a cambio de un precio
- Respuestas vagas sobre la protección

La mayoría de los buenos clubes ofrecerán una sesión de prueba. Aprovéchala y tómate tu tiempo. Después, pregunta a tu hijo:

- "¿Lo has disfrutado?"
- "¿Cómo te ha hecho sentir el entrenador?"
- "¿Te gustaría volver?"

Sus respuestas son la parte más importante de tu decisión.

El club que es adecuado a los siete años puede no serlo a los 13. A medida que tu hijo crece, sus necesidades, objetivos e intereses cambiarán, y eso es normal.

Fuente: Working with Parents in Sport · Traducido del inglés parentsinsport.co.uk

05 Metodología

Cómo planificar entrenamientos con ChatGPT en fútbol base sin perder la estructura

> **Para entrenadores** Antes de pedirle algo a la herramienta, escribe tu objetivo y el nivel de los jugadores en el prompt, y luego pídele tres formas de simplificar tu propio ejercicio en lugar de una sesión desde cero.

Hace unos días me contó un entrenador joven que su primer entrenador le soltó sin despeinarse: «Para las sesiones le pedimos las tareas a la máquina y listo». Si pretendes planificar entrenamientos con ChatGPT en fútbol base confiando a ciegas en lo que te escupe una pantalla, vas directo al fracaso. El problema no es la inteligencia artificial. El problema es carecer de un criterio pedagógico propio para filtrar lo que te propone.

En los campos de entrenamiento me encuentro cada semana con dos perfiles peligrosos: el técnico que improvisa en el coche diez minutos antes del entreno y el que copia y pega fichas sin saber por qué las pone. La Inteligencia Artificial te genera seis ejercicios en cuatro segundos. Lo que no hace es mirar a tus chavales a la cara, entender en qué fase de aprendizaje están ni corregir un perfil corporal en mitad de una tarea.

El peligro de la acumulación de tareas sin sentido pedagógico

Cuando le pides a ChatGPT una sesión sobre «salida de balón», la máquina saca de su base de datos cuatro o cinco ejercicios tácticamente vistosos. Si los metes al campo sin filtro, estás construyendo la casa por el tejado. Una suma de ejercicios inconexos no es una sesión de entrenamiento, igual que un puñado de sesiones no forman un microciclo.

Planificar implica conectar contenidos con las necesidades reales de tu plantilla. Si a un equipo Alevín que todavía no domina la orientación del cuerpo al recibir le pones una tarea de salida de balón bajo presión alta con tres comodines por dentro, la tarea se detiene cada diez segundos. El ejercicio fracasa, la carga de entrenamiento se cae y los chavales se frustran.

ChatGPT no sabe si tus jugadores dominan la conducta previa. No sabe si tu lateral lee bien cuándo saltar o cuándo fijar. Eso solo lo sabes tú si estás a pie de campo observando con ojos de entrenador.

Lo que la Inteligencia Artificial no puede hacer por ti

La IA es un procesador de texto avanzado, no un metodólogo. Hay aspectos esenciales del proceso de enseñanza-aprendizaje que ninguna pantalla va a resolver jamás:

- Ajustar la exigencia cognitiva según la categoría: No puedes trabajar la misma densidad táctica con un Benjamín que con un Cadete. La IA suele mezclar conceptos de rendimiento con etapas formativas.

- Gestionar la frustración del grupo: Si una tarea no sale, el entrenador real modifica las dimensiones, añade un comodín o cambia las reglas de provocación al vuelo. La máquina no está allí para verlo.
- El coaching y la corrección al detalle: Saber cuándo parar la tarea, qué tono utilizar y a qué jugador darle una consigna individual mientras el balón sigue rodando.
- La progresión intersemanal: La máquina no sabe qué trabajaste el mes pasado ni qué deficiencias arrastra tu equipo en las jugadas a balón parado o en las transiciones defensivas.

Cómo usar ChatGPT como un asistente metodológico y no como tu jefe

Para sacarle partido a la tecnología sin perder tu identidad como técnico, la regla de oro es sencilla: tú pones la estructura y la inteligencia artificial te ayuda con los matices. Nunca al revés.

Antes de abrir la pantalla, debes tener claro el esqueleto de tu sesión. En fútbol base, una estructura metodológica sólida debe mantener siempre este orden:

1. Activación / Calentamiento estructurado

Tareas de baja complejidad táctica, donde prime la toma de decisiones rápida, la movilidad y la introducción al concepto del día. Juegos reducidos, rondos dinámicos o circuitos técnicos con toma de decisión.

2. Fase de aprendizaje (Parte principal 1)

Tareas globales o analíticas contextualizadas donde se aísla el principio táctico deseado. Aquí buscamos muchas repeticiones del comportamiento objetivo (por ejemplo, buscar al tercer hombre o fijar para evacuar espacio).

3. Fase de aplicación (Parte principal 2)

Situación de juego real o juego de posición condicionado. Menos limitaciones sintéticas y más libertad, obligando a los jugadores a aplicar lo aprendido en un entorno de incertidumbre similar al fin de semana.

4. Fase de transferencia / Vuelta a la calma

Partidos reducidos o condicionados a campo abierto donde el concepto trabajado otorga premio (doble gol si la jugada nace de una combinación por dentro, por ejemplo).

El método del Prompt correcto: Pide contexto, no milagros

Si escribes en la IA: «Hazme un entrenamiento para infantiles», te devolverá basura genérica. Si quieres respuestas útiles para planificar entrenamientos con ChatGPT en fútbol base, debes darle un contexto metodológico cerrado.

Estructura tus peticiones incluyendo siempre estos cinco datos clave:

1. Categoría y nivel: Ejemplo: Infantil de primer año, nivel medio.
2. Día del microciclo: Ejemplo: Miércoles (Día de máxima carga táctica/cognitiva).
3. Objetivo principal y secundario: Ejemplo: Principal, conservación de balón bajo presión; Secundario, cambio de orientación.
4. Espacio y efectivos: Ejemplo: Medio campo, 14 jugadores de campo + 2 porteros.
5. Reglas de provocación deseadas: Ejemplo: Uso de comodines por fuera y zonas prohibidas.

Mira la diferencia entre pedirle un ejercicio suelto y pedirle una variante sobre tu propio diseño. Cuando tú le das el diseño base y le pides a la máquina: «Dame tres variantes para simplificar este juego de posición si los jugadores no consiguen progresar», la herramienta se convierte en un acelerador de trabajo brutal.

Filtro de calidad: Preguntas que debes hacerte antes de imprimir la ficha

Cada vez que ChatGPT te sugiera una tarea o una sesión completa, no la guardes directamente en tu carpeta. Pásala por este filtro de cuatro preguntas:

- ¿Mis futbolistas entienden la tarea en menos de un minuto? Si necesitas diez minutos de explicación en la pizarra para que entiendan la rotación del ejercicio, la tarea no sirve para fútbol base. Perderás tiempo de práctica motriz.
- ¿El ejercicio genera las repeticiones que busco? Si buscas trabajar el desmarque de ruptura pero en la tarea los puntas solo reciben al pie, la propuesta de la IA está mal diseñada.
- ¿Está ajustada al espacio real del que dispongo? Muchas tareas generadas por IA requieren dimensiones absurdas o una cantidad de material de la que la mayoría de clubes humildes no disponen.
- ¿Tengo previstas modificaciones? Si la tarea se vuelve demasiado fácil o demasiado difícil, debes saber qué regla tocar (tocar espacio, añadir toques, modificar puntuación) sin tener que mirar el móvil en mitad del campo.

El criterio del entrenador está por encima del algoritmo

Usar la tecnología para ahorrar tiempo en la redacción de tareas o para buscar inspiración cuando estás bloqueado es una decisión inteligente. Delegar la formación de tus futbolistas en un algoritmo sin pasar por el tamiz de tu experiencia es una irresponsabilidad.

En las categorías formativas, desde Prebenjamines hasta Juveniles, los chavales no recuerdan la ficha de entrenamiento mejor diseñada; recuerdan al entrenador que supo explicarles el porqué de las cosas, el que corrigió su postura a tiempo y el que estructuró la semana para que el sábado compitieran sabiendo perfectamente lo que tenían que hacer.

Usa la Inteligencia Artificial como un ayudante de campo que te prepara el borrador. Pero la firma, la metodología y la pedagogía a pie de césped tienen que ser siempre tuyas.

Fuente: Aprende Entrenando aprendeentrenando.com

EN EL CAMPO

06 Metodología

Guía para padres sobre fuerza y acondicionamiento físico

> **Para entrenadores** Usa su guía aproximada por etapas en tus sesiones: juegos y movimiento con el peso corporal por debajo de los 10 años, patrones básicos de 10 a 13, y carga externa solo cuando la técnica sea sólida.

Una vez que sabes que el entrenamiento de fuerza es seguro y beneficioso para los jóvenes deportistas, la siguiente pregunta suele ser: ¿cómo debería ser en la práctica para mi hijo?

Nuestro invitado del pódcast, Des Ryan, ha dedicado su carrera a desarrollar jóvenes deportistas. Fue jefe de medicina deportiva y desarrollo atlético en la Arsenal Academy, jefe de fuerza y acondicionamiento en Connacht Rugby, y ahora es director de entrenamiento y rendimiento en Setanta College. Describió la fuerza y el acondicionamiento como algo así como un “campo minado” para los padres. Aquí tienes una guía para ayudarte a orientarte.

Empieza por mantenerse activo, todos los días

Antes que nada, Des destacó la importancia de la actividad regular, tanto estructurada (entrenamiento, educación física, deporte organizado) como no estructurada (juego libre, partidos en el parque, escalar, montar en bici).

El juego no estructurado construye las bases que todo deportista necesita: equilibrio, coordinación, agilidad y confianza en cómo se mueve. Ningún programa de gimnasio puede sustituirlo.

Des también habló del debate más amplio sobre la especialización temprana. Practicar varios deportes, sobre todo de pequeño, desarrolla un repertorio más amplio de habilidades motrices y reduce el riesgo de lesiones por sobreuso al repetir una y otra vez los mismos movimientos. Un buen trabajo de fuerza y acondicionamiento debe complementar el deporte de tu hijo, no sustituir la variedad que necesita.

¿Qué es lo adecuado en cada etapa?

Cada niño es diferente, y la madurez importa más que la edad. Como guía aproximada:

Niños pequeños (aproximadamente hasta los 10 años)

- mucho juego y una amplia variedad de actividades
- movimientos con el propio peso corporal integrados en juegos: gatear, trepar, saltar, caer, mantener el equilibrio
- primero la diversión, sin necesidad de sesiones formales de “gimnasio”.

Niños mayores y preadolescentes (aproximadamente de 10 a 13 años)

- aprender los patrones básicos de movimiento con buena técnica: sentadilla, zancada, empuje, tracción, bisagra de cadera, activación del core
- peso corporal, bandas elásticas y balones medicinales ligeros
- trabajo sencillo de velocidad, agilidad y salto y aterrizaje.

Adolescentes (aproximadamente a partir de 13 años, según la madurez)

- añadir carga externa de forma gradual, como mancuernas, kettlebells y barras, una vez que la técnica es sólida
- un programa más estructurado, supervisado por un entrenador cualificado
- un entrenamiento planificado junto con su deporte, el colegio y el descanso.

Los estirones de crecimiento son una de las épocas más delicadas para los jóvenes deportistas, y algo que Des señaló para que padres y entrenadores lo tengan en cuenta. Durante el crecimiento rápido, los huesos pueden crecer más rápido de lo que se adaptan los músculos y los tendones, así que los niños pueden:

- sentirse torpes o descoordinados
- tener molestias en las rodillas, los talones o la espalda
- cansarse con más facilidad
- tener mayor riesgo de ciertas lesiones.

Durante estos periodos, los buenos entrenadores a menudo:

- reducen el volumen o la intensidad del entrenamiento
- se centran más en la técnica, la movilidad y el control
- vigilan de cerca el dolor o las molestias
- se aseguran de que haya suficiente descanso, sueño y comida.

Si tu hijo parece estar pasándolo mal durante un estirón, avisa a su entrenador. Recuerda también que crecer y entrenar consume mucha energía, así que asegúrate de que come lo suficiente.

Uno de los mensajes más alentadores de Des es que mejorar la velocidad y el movimiento es posible para todos. La velocidad no es solo algo con lo que se nace. Un buen entrenamiento puede mejorar la eficiencia con la que los jóvenes deportistas corren, aceleran, cambian de dirección y aterrizan.

Esta es una noticia especialmente buena para los que maduran más tarde y los niños más pequeños, que quizá ahora estén por detrás de sus compañeros físicamente, pero pueden construir habilidades que les servirán cuando les alcancen.

Des habló de la importancia de los valores individuales y la disciplina. La fuerza y el acondicionamiento enseñan a los jóvenes mucho más allá de lo físico: aparecer con constancia, esforzarse cuando nadie mira, tener paciencia con el progreso y responsabilizarse de su propio desarrollo. Son habilidades para la vida, no solo para el deporte.

Cómo se ve una buena fuerza y acondicionamiento

- Un entrenador cualificado. Idealmente con una titulación o acreditación en fuerza y acondicionamiento, como la de la UK Strength and Conditioning Association (UKSCA), o con formación en ciencias del deporte o del ejercicio o en educación física.
- Primero la técnica. Mucho entrenamiento sobre cómo moverse bien antes de añadir peso.
- Progresión gradual. La carga y la dificultad aumentan despacio y con sensatez.
- Enfoque individual. Un entrenamiento que tenga en cuenta el crecimiento, la madurez y la experiencia de cada niño.
- Mucho descanso. Normalmente de 24 a 48 horas entre sesiones más duras, además de un buen sueño.
- Diversión y motivación. Sobre todo en los niños pequeños, debería sentirse como un juego.

Si el club de tu hijo no tiene un entrenador de fuerza y acondicionamiento, su entrenador deportivo puede dirigir las sesiones. Está bien, siempre que entienda lo básico, lo mantenga sencillo y se quede dentro de su ámbito de conocimiento.

- pesos pesados antes de haber aprendido la técnica
- ninguna supervisión, o supervisión no cualificada
- el mismo programa para todos los niños, sin importar la edad o la madurez
- actitudes de “sin dolor no hay ganancia”, o entrenar a pesar del dolor
- presión para usar suplementos
- muchas sesiones extra además de una semana deportiva ya de por sí ajetreada.
- ¿Quién va a supervisar, y qué titulaciones tiene?
- ¿Cómo enseñas la técnica?
- ¿Cómo adaptas el entrenamiento para los niños más pequeños, o durante los estirones de crecimiento?

- ¿Cómo encaja esto con los otros entrenamientos y partidos de mi hijo?
- ¿Cómo vais a hacer el seguimiento del progreso, y cómo me avisarás si hay alguna preocupación?

La fuerza y la condición física no deberían convertirse en una presión más en una semana ya de por sí ajetreada. Sesiones cortas y regulares, a veces integradas en un calentamiento o en el entrenamiento del equipo, suelen ser suficientes. Vigila la carga global de tu hijo entre el deporte, el colegio y otras actividades, y protege sus días de descanso.

- Mantén a los niños activos cada día, con mucho juego además de deporte.
- Fomenta la variedad de deportes, sobre todo cuando son pequeños.
- Adapta el entrenamiento a la madurez, no solo a la edad.
- Ten especial cuidado durante los estirones de crecimiento.
- Recuerda que todos pueden mejorar su velocidad y su movimiento.
- Busca un entrenador cualificado y un enfoque que priorice la técnica.
- Protege el descanso, el sueño y la alimentación.
- Que sea divertido, y parte de una semana equilibrada.

Fuente: Working with Parents in Sport · Traducido del inglés parentsinsport.co.uk

INVESTIGACIÓN Y DATOS

07 Investigación

Boletín de calificaciones de la primera infancia de ParticipACTION: ¿están los niños pequeños desarrollando la alfabetización física?

> **Para entrenadores** Si diriges sesiones de padre e hijo o de preescolar, la cifra de participación del 41% y el impulso del informe al juego dirigido por el niño y a las habilidades motrices básicas te dan argumentos para mantener las sesiones lúdicas en lugar de específicas de un deporte.

El 20 de octubre, ParticipACTION publicó el Informe ParticipACTION 2026 sobre actividad física en los primeros años, el primer informe del país centrado íntegramente en los niños desde el nacimiento hasta los 4 años.[1] El titular es alentador: dos tercios (67%) de los niños pequeños cumplen la recomendación de actividad física de las Directrices canadienses de movimiento de 24 horas para los primeros años, y la mayoría duerme lo suficiente.

Pero solo el 25% cumple las tres recomendaciones a la vez: actividad física, tiempo de pantalla y sueño. Ese indicador obtuvo una D-. Entre los niños de 1 a 3 años, es el 15%.

Así que la mayoría de los niños pequeños cumple las recomendaciones de actividad física y de sueño. El tiempo de pantalla es la principal brecha: menos de la mitad cumple esa recomendación, y un niño tiene que cumplir las tres para contar en ese 25%.

Las cuatro calificaciones más bajas

- Conductas de movimiento de 24 horas: D- (25%)
- Transporte activo: D+ (37%)
- Actividad física estructurada: C- (41%)
- Tiempo de pantalla sedentario: C (48%)

Cada una de estas depende de decisiones adultas: cómo se desplazan los niños, si están inscritos en programas y cuánto tiempo de pantalla se permite.

Qué dice el informe sobre la alfabetización física

El informe mide conductas de movimiento, no alfabetización física. Pero menciona la alfabetización física en sus recomendaciones, y pide que educadores y padres tengan los conocimientos, los recursos y el apoyo para fomentarla en los niños pequeños, de modo que se mantengan activos más allá de los primeros años.

La alfabetización física es "la motivación, la confianza, la competencia física, el conocimiento y la comprensión para valorar y asumir la responsabilidad de participar en actividades físicas durante toda la vida". El movimiento es la forma en que los niños pequeños la desarrollan, pero no todo movimiento la desarrolla por igual. Correr por el mismo patio suma minutos. Ofrecer oportunidades de movimiento variadas como lanzar, atrapar, trepar, nadar y equilibrarse en distintos entornos desarrolla una base amplia de habilidades motrices fundamentales. Como explica Developing Physical Literacy: Building a New Normal for All Canadians, la alfabetización física debe desarrollarse; no surge simplemente a medida que los niños crecen.

Incluso los niños muy activos pueden no desarrollarla. Mariane Parent compitió internacionalmente en patinaje sincronizado y, sin embargo, de adulta le tienen miedo a las pelotas.

En Long-Term Development in Sport and Physical Activity (LTD), desde el nacimiento hasta los seis años aproximadamente es la etapa de Inicio activo, la primera de tres etapas de base, seguida de FUNDamentos y Aprender a entrenar.[2] El Inicio activo pide movimiento diario en tierra, en el agua, sobre hielo y nieve, y en el aire; juego dirigido principalmente por el niño; facilitado por adultos capacitados y oportunidades seguras para explorar riesgos y límites. Los maestros, entrenadores e instructores que reciben a los niños a los cinco o seis años heredan las brechas que dejen los primeros años.

Qué significa esto

Los entornos obtienen buenas notas en juego activo. La brecha está en la capacitación.

- La educación infantil obtuvo una B+, y el 89% de los entornos ofrece al menos 120 minutos de juego activo al día.
- Casi todos los centros (97%) tienen una política de movimiento por escrito, pero solo el 53% ofrece o facilita desarrollo profesional sobre actividad física, conducta sedentaria o sueño, y solo el 55% de los educadores declara haber recibido formación inicial en estas áreas.
- Solo el 61% de los entornos tiene una política por escrito de cero pantallas. El informe recomienda cuidado infantil sin pantallas.
- El informe recomienda incorporar la alfabetización física y las habilidades motrices fundamentales en la formación de educadores, con capacitación en horario laboral remunerado y mentoría continua.

Para programas deportivos, recreativos y comunitarios

La actividad física estructurada, como clases de natación, gimnasia para padres y bebés y clases de danza, obtuvo una C- (41%).

- La participación aumenta con la edad: participa el 24% de los bebés, el 36% de los niños de 1 a 3 años y el 63% de los preescolares.
- Los niños de hogares con bajos ingresos tienen mucha menos probabilidad de participar que los de hogares con ingresos altos (31% frente a 52%). Dos de las tres fuentes de datos que lo examinaron también encontraron una menor participación entre los niños cuyos padres nacieron fuera de Canadá.
- El informe recomienda programas gratuitos, de bajo costo y de acceso libre, así como programas familiares centrados en las habilidades motrices.
- Los programas para este grupo de edad deben seguir el Inicio activo: juego dirigido principalmente por el niño, entornos variados y habilidades motrices fundamentales antes que habilidades específicas del deporte.

En la práctica: en 2021, el Distrito de Sicamous, B.C., con el apoyo de PLAY Shuswap, un grupo de trabajo local de alfabetización física, abrió Little Bear's Childcare Centre. Fue la primera guardería del pueblo, diseñada pensando en la alfabetización física y con horario vespertino para las familias que trabajan en turnos irregulares.

- Solo el 22% de las comunidades tiene una estrategia formal de actividad física y deporte.
- Todas las provincias y territorios mencionan el juego al aire libre diario en la legislación de cuidado infantil, pero solo cuatro mencionan formalmente la actividad física.
- Solo Columbia Británica hace referencia a las Directrices canadienses de movimiento en 24 horas para la primera infancia en su legislación sobre cuidado infantil.

3 preguntas que hacer sobre tu programa de primera infancia

1. ¿Nuestro tiempo de juego activo desarrolla habilidades o solo llena minutos? Mira un día típico y pregúntate qué habilidades motrices practicaron realmente los niños.

2. ¿Todos los que aplican nuestra política de movimiento han recibido formación sobre ella? Una política escrita solo funciona si el personal entiende por qué dice lo que dice.
3. ¿Qué familias no están aquí y qué se lo impide? Revisa el costo, la inscripción, los horarios y el idioma. En Sicamous, el horario de tarde se incluyó desde el principio.

Entonces, ¿están los niños pequeños desarrollando la alfabetización física?

El informe no responde eso directamente. Su indicador más cercano es el desarrollo motor: el 80% de los niños pequeños alcanza los hitos motores gruesos y finos propios de su edad. Pero esos hitos provienen de una herramienta de cribado de afecciones del neurodesarrollo, así que muestran que la mayoría de los niños no está en riesgo, no que estén desarrollando una base amplia de habilidades motrices.

Lo que el informe sí muestra es que la mayoría de los niños pequeños cumple la recomendación de actividad física, y que si esa actividad desarrolla la alfabetización física depende en gran medida de los adultos que los rodean.

“La mayoría de los entornos de cuidado infantil de Canadá tienen políticas de movimiento en vigor. Lo que falta es formación. Solo alrededor de la mitad de los educadores de la primera infancia declara haber recibido formación inicial en actividad física, conducta sedentaria o sueño, y menos de la mitad de los programas de educación superior ofrece un curso centrado en el juego activo. No podemos esperar que cada programa desarrolle la alfabetización física de los niños sin esa base”, dijo Drew Mitchell, CEO de Sport for Life.

Notas

[1] ParticipACTION, A Strong Start for Canada’s Youngest: Let’s Grow from Here. The 2026 ParticipACTION Report Card on Physical Activity for the Early Years (Toronto: ParticipACTION, 2026), https://www.participaction.com/eyrc.

[2] Colin Higgs et al., Long-Term Development in Sport and Physical Activity 3.0 (Victoria: Sport for Life Society, 2019).

[3] Kabir Hosein y Richard Way, New-to-Canada Long-Term Development in Sport and Physical Activity Pathway (Victoria: Sport for Life Society, 2025).

La información ha sido proporcionada a partir de The 2026 ParticipACTION Report Card on Physical Activity for the Early Years con permiso de ParticipACTION.

Fuente: Sport for Life · Traducido del inglés sportforlife.ca

OPINIONES Y EL SECTOR

08 Políticas y clubes

The Equal Sport Project une el deporte en el Reino Unido

Para entrenadores Si tu club tiene equipos femeninos, los compromisos sobre acceso escolar e instalaciones te dan un marco para plantear a padres y socios locales cuando reclames tiempo de campo y financiación.

El Proyecto Equal Sport une al deporte en torno a cinco ambiciones compartidas por la igualdad

Grandes organizaciones deportivas y figuras destacadas del deporte se han unido hoy en torno a un compromiso intersectorial sin precedentes para hacer del Reino Unido el país líder mundial en deporte para mujeres y niñas.

El Proyecto Equal Sport une al deporte del Reino Unido en torno a cinco ambiciones compartidas para acelerar el avance hacia la igualdad entre mujeres y hombres en todo el deporte, desde los centros deportivos locales hasta los estadios más grandes, y desde los campos del fútbol base hasta las salas de reuniones.

Grandes organizaciones deportivas de todos los ámbitos del panorama deportivo del Reino Unido, entre ellas The FA, RFU, Youth Sport Trust, England Netball, UK Sport, LTA, Women's Sport Trust, Women in Sport, Team GB y Sport England, han publicado compromisos concretos para actuar y ayudar a cumplir esas ambiciones, mientras que marcas y cadenas de televisión también figuran entre las organizaciones que se han sumado para apoyar.

También se pide al resto del sector que se comprometa a apoyar y a asumir compromisos, a medida que el proyecto parece cobrar impulso en los próximos meses y años.

El lanzamiento del proyecto llega en un momento en el que el impulso del deporte femenino nunca ha sido tan fuerte: la participación crece, las audiencias crecen y la inversión se acelera.

Pero también reconoce que el progreso sigue siendo muy desigual y que persisten importantes desigualdades en todas las áreas del sistema deportivo, desde el deporte comunitario y escolar hasta los niveles más altos.

Una investigación publicada a principios de este año por Sporting Insights encontró que menos del 1% de las mujeres que trabajan en el deporte creen que se ha alcanzado la igualdad de género en el sector, mientras que más de la mitad creen que cobran menos que los hombres por desempeñar el mismo trabajo.

El deporte femenino también sigue recibiendo una cuota desproporcionadamente pequeña de la cobertura mediática, con alrededor del 9% de la cobertura deportiva en los canales principales y el 8% de la cobertura deportiva en horario de máxima audiencia. Mientras tanto, las actitudes de género van en aumento: el 41% de los chicos está de acuerdo con que algunos deportes son para chicos y casi dos tercios (64%) de las chicas quieren ser más activas; la confianza, la imagen corporal, las instalaciones desiguales y los estereotipos de género siguen siendo barreras para la participación.

Estas barreras se reflejan en una brecha de género persistente en la actividad física: menos de la mitad (46%) de las chicas son activas, frente a más de la mitad (52%) de los chicos. En el caso de los adultos en Inglaterra, persiste una brecha de género terca en la actividad: hay medio millón menos de mujeres activas que de hombres, según los datos más recientes de Active Lives de Sport England.

Reconociendo que ya existen innumerables prioridades en el sector, el Proyecto Equal Sport ha identificado cinco áreas específicas en las que el liderazgo colectivo, la inversión y la acción tendrán el mayor impacto, y pide a todo el sistema que se alinee con ellas.

Estas son:

- Igualdad de acceso al deporte para las chicas en la escuela
- Igual relevancia, alcance e ingresos para el deporte femenino
- Una plantilla igualitaria en todo el deporte
- Estructuras de gobernanza rediseñadas para la igualdad
- Igualdad de acceso a las instalaciones deportivas

Este proyecto es una llamada a la acción.

Otras organizaciones que hoy se han comprometido a actuar a través del proyecto son el Brighton & Hove Albion Football Club, la Women's Super League, British Rowing, la Association of School and College Leaders y la National Association of Head Teachers.

Se invita a cualquier organización interesada en el futuro del deporte femenino en el Reino Unido a unirse al Proyecto Equal Sport y a asumir un compromiso medible con al menos una de las cinco ambiciones en los próximos dos años.

Las organizaciones que respaldan el proyecto creen que el Reino Unido está mejor posicionado que cualquier otro país para liderar la próxima era del deporte femenino.

El éxito de deportistas y equipos de élite, la creciente demanda del público y la cada vez mayor confianza comercial han creado una ventana de oportunidad que pocos países pueden igualar.

Solo actuando ahora, en todo el sector, se podrá aprovechar la oportunidad que tiene ante sí el Reino Unido.

El rápido crecimiento del deporte femenino representa una de las oportunidades económicas, sociales y de reputación más importantes y desaprovechadas del Reino Unido. El crecimiento de las audiencias, la inversión, la participación, los eventos y la innovación están creando nuevos mercados, empleos y oportunidades en todo el sector.

Al consolidarse como el país líder mundial en deporte para mujeres y niñas, el Reino Unido puede reforzar su posición como destino global para eventos deportivos, medios de comunicación, talento e inversión.

Más allá de los beneficios económicos, un mayor acceso al deporte puede ayudar a mejorar la salud, el bienestar, la confianza y la conexión social de las mujeres y niñas de todo el país, contribuyendo a ofrecer las oportunidades que cambian la vida que el deporte puede dar a las mujeres y niñas de todo el país.

Sue Day, Directora de Fútbol Femenino de The FA, declaró: "Este es un momento muy emocionante para el deporte femenino. Hay un impulso, una confianza y una ambición reales en todo el panorama deportivo, y al trabajar en conjunto tenemos la oportunidad de convertir eso en un cambio duradero para las mujeres y las niñas de todo el mundo.

"El fútbol tiene una plataforma enorme y la responsabilidad de usar su influencia para impulsar el progreso en todo el sector: ampliar las oportunidades, hacer crecer las audiencias y la inversión, y ayudar a que el deporte femenino en su conjunto vaya de fortaleza en fortaleza. Con la perspectiva de albergar la Copa Mundial Femenina de la FIFA en 2035 en el horizonte, tenemos una oportunidad única en la vida de inspirar a la próxima generación y crear un legado que puede transformar no solo el fútbol, sino todo el deporte femenino."

La baronesa Sue Campbell, presidenta de England Netball, añadió: "El deporte femenino ha alcanzado un momento decisivo. Hemos visto un progreso extraordinario durante la última década, pero sabemos que la igualdad no ocurrirá por accidente. Requiere liderazgo, ambición y la voluntad de rediseñar el sistema para que las mujeres y las niñas sean consideradas desde el principio, no como algo secundario. El Equal Sport Project va más allá de reconocer el desafío; se trata de comprometerse a actuar juntos. Si lo hacemos bien, el Reino Unido puede convertirse en el mejor lugar del mundo para que cada mujer y cada niña jueguen, compitan, entrenen, lideren y prosperen en el deporte."

Sally Munday, directora ejecutiva de UK Sport, declaró: "El Reino Unido ha demostrado lo que es posible cuando invertimos en el deporte femenino y de las niñas. Nuestros atletas y equipos inspiran a millones de personas, las audiencias crecen y el deporte femenino se ha convertido en una de las oportunidades más emocionantes del panorama deportivo mundial. Pero no podemos quedarnos quietos. Aunque se ha logrado mucho, y a pesar de lo que algunos puedan decir, el camino hacia la igualdad en el deporte está lejos de completarse. Si queremos que el Reino Unido se convierta en la nación líder mundial en el deporte femenino y de las niñas, debemos seguir trabajando juntos en todo el sistema. El Equal Sport Project es un compromiso colectivo importante para asegurar que aprovechemos nuestras fortalezas, cuestionemos las barreras que quedan y creemos un cambio duradero para las futuras generaciones."

Simon Hayes, director ejecutivo de Sport England, comentó: "Aunque hemos logrado avances reales, demasiadas niñas y mujeres siguen enfrentándose a barreras que les impiden participar en el deporte, mantenerse en él y alcanzar todo su potencial.

"Nos entusiasma formar parte del Equal Sport Project y ayudar a convertir su ambición en acción. Ninguna organización puede resolver estos desafíos por sí sola, y este tiene que ser un esfuerzo colectivo.

"Al unirnos en torno a cinco prioridades compartidas, podemos crear un sistema deportivo más justo, más inclusivo y mejor para todas las mujeres y niñas."

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