



Guía de entrenamiento de fútbol

2021





BIENVENIDOS A LA GUÍA DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL DE OLIMPIADAS ESPECIALES EDICIÓN 2021

Esta guía tiene como objetivo proporcionar a los entrenadores información valiosa para que se inicien como entrenadores dentro de Fútbol de Olimpiadas Especiales (OE). A lo largo de esta guía encontrará información relacionada con lo que es el fútbol, el papel de un entrenador de fútbol, cómo interactúan los entrenadores con los jugadores, y una variedad de otra información relacionada con el entrenamiento de este deporte, como la seguridad, la preparación y la deportividad.

Esta guía debe leerse junto con el documento [Reglas Deportivas del Fútbol](#) de Olimpiadas Especiales y el [artículo 1 de las Reglas Deportivas](#) de Olimpiadas Especiales.

Tenga en cuenta que esta guía es solo un recurso que puede serle útil a medida que progresa en su carrera como entrenador. A medida que desarrolle su propio estilo de entrenamiento, encontrará otros libros, sitios web, revistas y entrenadores que lo ayudarán a dar forma a su propio enfoque del entrenamiento. ¡Siempre sea curioso! ¡Siempre esté abierto a nuevas ideas! ¡Siempre mantenga a sus atletas en el corazón de su entrenamiento!



Agradecimientos

Olimpiadas Especiales desea agradecer a los siguientes profesionales, voluntarios, entrenadores y atletas que ayudaron en la producción de la Guía de Entrenamiento de Fútbol y su revisión de 2021.

Han ayudado a cumplir la misión de Olimpiadas Especiales: proporcionar entrenamiento deportivo y competencia atlética durante todo el año en una variedad de deportes de tipo olímpico para niños y adultos con discapacidad intelectual, lo que les brinda oportunidades continuas para desarrollar su aptitud física, demostrar valor, experimentar alegría y participar en un intercambio de talentos, destrezas y amistad con sus familias, otros atletas de Olimpiadas Especiales y la comunidad.

Olimpiadas Especiales se enorgullece de agradecer el apoyo de [Gallagher](#), patrocinador oficial del programa de Deportes y Entrenamiento de Special Olympics International.

Atletismo de Olimpiadas Especiales aprecia sus ideas y comentarios para futuras revisiones de esta guía. Pedimos disculpas si, por cualquier motivo, hemos omitido un agradecimiento inadvertidamente.

REVISIÓN DE 2021

EQUIPO DE RECURSOS DEPORTIVOS (SRT) PARA FÚTBOL:

André Peeters,

Christian Guiralt,

Miroslaw Krogulec,

Oisín Jordan,

Cal Lovering,

Richard Schreiner.

SPECIAL OLYMPICS INTERNATIONAL:

Fiona Murray

Jeff Lahart

Monica Forquer



Índice

BIENVENIDOS A LA GUÍA DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL DE OLIMPIADAS ESPECIALES	i
EDICIÓN 2021.....	i
Agradecimientos	ii
¿Qué es el fútbol?	1
Los beneficios del fútbol:	3
Fútbol Unificado:.....	5
Fútbol de OE y eventos ofrecidos:	6
Eventos ofrecidos:.....	7
Entrenamiento:	8
El papel del entrenador:	8
Responsabilidades de un entrenador:	13
Cualidades y habilidades de un entrenador inclusivo	14
Modelos de entrenamiento para ayudar a los entrenadores:.....	15
Proceso de formación de entrenadores / Requisitos mínimos	16
Sección de psicología:	19
Comprensión y utilización de la psicología del deporte:	19
Consideraciones psicológicas.....	19
Preparación del atleta.....	19
Refuerzo positivo y recompensas	20
Motivación	22
Manejo de la pena	33
Llevar a los atletas a la competición	34
Sección de aptitud física:	36
Fit 5 + otros recursos de OE	36
Lesiones comunes en el fútbol.....	50
Recursos para la aptitud física	53



Elementos básicos del fútbol	54
Para comenzar:	54
Seguridad	54
Equipamiento del jugador:	55
Equipo de entrenamiento:.....	56
Preparación para la sesión de entrenamiento:.....	58
Principios del fútbol:	62
La cancha.....	65
Dimensiones de la cancha de fútbol 5:	66
Dimensiones de la cancha de fútbol 7 y 8:	67
Dimensiones de la cancha de fútbol 11:	68
Dimensiones de la cancha de Futsal:	69
Formaciones y unidades:	70
Formaciones de fútbol 5/Futsal	73
Formaciones de fútbol 7	74
Formaciones de fútbol 8	75
Formaciones de fútbol 11	76
Reinicios:	77
Fundamentos del fútbol:.....	79
PASES	79
CONTROLAR	81
REGATEO	83
GIRAR	85
DISPARAR	87
TACKLE.....	89
CABECEAR	90
Niveles de fútbol	95
Nivel 1 - FUNDAMENTAL.....	96



Nivel 2 - DESARROLLO.....	97
Nivel 3 - INTERMEDIO	99
Nivel 4 - AVANZADO.....	100
Nivel 5 - ACTIVO	102
Planificación y preparación	104
Planificación de una sesión de entrenamiento:.....	104
Planificación de una temporada:	111
División +Plus	114
Objetivos de División +plus:	114
Consejos clave para oficiar.....	124

¿Qué es el fútbol?

El fútbol es considerado el deporte más popular del mundo. Introducido en Olimpiadas Especiales en 1986, es actualmente el segundo deporte de Olimpiadas Especiales con mayor participación por número de atletas, con una participación que crece rápidamente. La competición por equipos, que involucra a dos equipos que atacan, defienden y hacen transiciones, genera interés, emoción y disfrute para atletas, entrenadores, espectadores y voluntarios. En primera línea están los jugadores que participan en la cancha, pero en segundo plano están los entrenadores, el personal, los voluntarios, la familia y los amigos que crean y mantienen una red de apoyo para que los jugadores mejoren continuamente su rendimiento en el campo.



¿Qué es el fútbol?

El fútbol es el proceso de cuatro componentes clave: Ataque, Transición a la defensa, Defensa y Transición al ataque. El ataque se lleva a cabo con la intención de marcar goles. Si el balón se pierde, los equipos necesitan recuperar su forma defensiva, es decir, la transición a la defensa. Con esto es necesario que el equipo que ahora defiende interrumpa el desarrollo del equipo que ahora ataca e impida que marque, es decir, defender. Una vez que la defensa se ha llevado a cabo de manera eficiente y se ha recuperado la posesión, el equipo que ahora defiende pasará de defender a atacar e intentará construir para marcar.



Figura 2: Acciones del fútbol

¿Qué son las acciones del fútbol?

Las acciones del fútbol son los componentes del fútbol que todos los jugadores experimentarán a lo largo de un partido de fútbol o una sesión de entrenamiento. El gráfico anterior organiza las acciones futbolísticas en tres rangos clave: *con el balón*; *sin el balón*; y *comunicación*. *Con el balón* determina las acciones que llevan a cabo los jugadores cuando interactúan personalmente con el balón. *Sin el balón* define los movimientos que deben realizar los jugadores cuando no tienen el balón durante un juego/sesión de entrenamiento (**¡el 98% del tiempo en la mayoría de los casos!**). La sección *comunicación* del gráfico explora los tipos de comunicación (**verbal = hablar; visual = señalar, correr, movimiento general**) y entre quiénes se producirá la comunicación, es decir, las unidades (**atacantes, mediocampistas y defensores**) y los individuos.

Los beneficios del fútbol:



Figura 3: Los beneficios de la participación en el fútbol

La participación en el fútbol ofrece un sinnúmero de oportunidades para que los jugadores progresen, no solo en sus habilidades futbolísticas y su aptitud física, sino también en sus habilidades para la vida. Hay una cantidad indefinida de otros beneficios de participar en el fútbol y el deporte en general, que se basan principalmente en la mejora de la dieta, el estilo de vida y la salud física y mental. Además, el deporte es una forma fantástica de crear amistades, mejorar y desarrollar habilidades de trabajo en equipo y participar en iniciativas comunitarias locales.

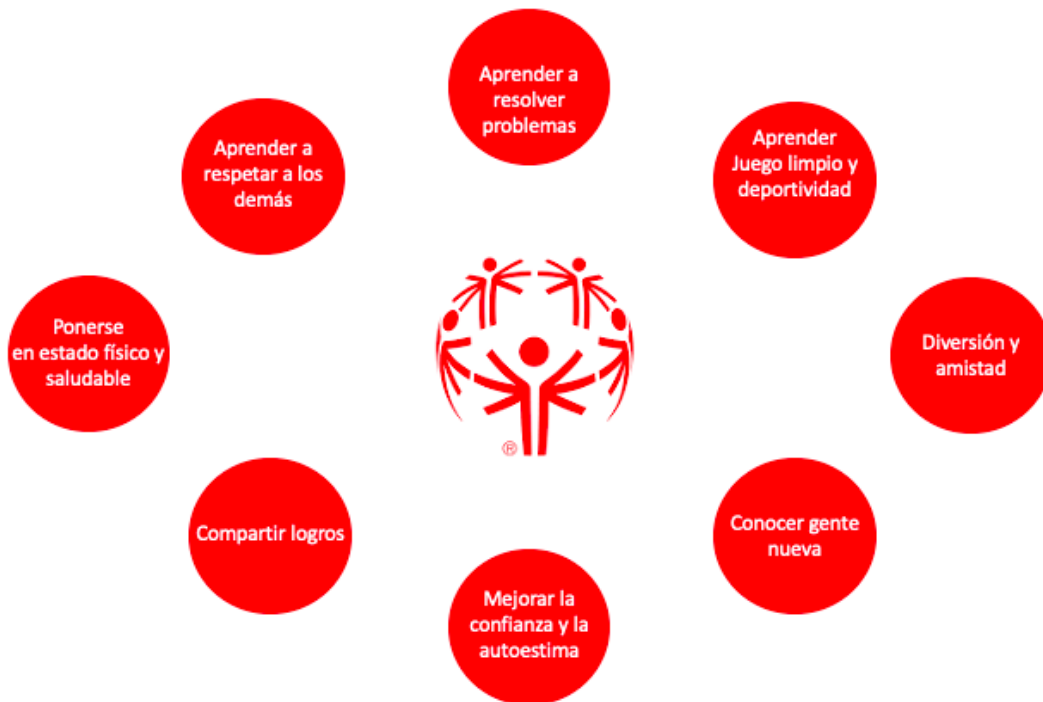


Figura 4: Beneficios de Olimpiadas Especiales

Hay infinitos beneficios de ser parte de deportes y eventos de Olimpiadas Especiales. Los beneficios enumerados en la figura 4 muestran una pequeña selección de beneficios no solo para los atletas, sino también para quienes los rodean, como amigos y familiares.

Sugerencias para el entrenamiento: Utilice los beneficios enumerados en la figura 4 como guía a la hora de planificar sus sesiones de entrenamiento.

Piense: ¿Sus jugadores están resolviendo problemas en la cancha? ¿Están demostrando juego limpio y deportividad? ¿Les resulta divertida la sesión de entrenamiento?



Fútbol Unificado:

Crear una participación significativa en Deportes Unificados

Deportes Unificados adopta la filosofía y los principios de Olimpiadas Especiales. A la hora de seleccionar su equipo de Deportes Unificados, usted querrá conseguir una participación significativa al principio, durante y al final de su temporada deportiva. Los equipos de Deportes Unificados están organizados para proporcionar una participación significativa a todos los atletas y compañeros. Cada compañero de equipo debe desempeñar un papel y tener la oportunidad de contribuir al equipo. La participación significativa también se refiere a la calidad de la interacción y la competición dentro de un equipo de Deportes Unificados. Lograr una participación significativa de todos los compañeros de equipo garantiza una experiencia positiva y gratificante para todos.

Indicadores de participación significativa

- Los jugadores de equipo compiten sin causar un riesgo indebido de lesiones a sí mismos o a otros.
- Los jugadores de equipo compiten según las reglas de la competición.
- Los jugadores de equipo tienen la capacidad y la oportunidad de contribuir al desempeño del equipo.
- Los jugadores de equipo entienden cómo combinar sus habilidades con las de otros atletas, lo que da lugar a un mejor desempeño de los atletas con menor capacidad.

La participación significativa no se logra cuando miembros del equipo:

- Tienen habilidades deportivas superiores a las de sus compañeros de equipo.
- Actúan como entrenadores en la cancha y no como compañeros de equipo.
- Controlan la mayoría de los aspectos de la competición durante los periodos críticos del juego.
- No se entrenan ni practican con regularidad y se presentan solo el día de la competición.
- Reducen su nivel de habilidad drásticamente, para no lastimar a los demás o controlar todo el juego.

Fútbol de OE y eventos ofrecidos:

Las [Reglas de Fútbol de Olimpiadas Especiales](#) oficiales regirán todas las competiciones de Olimpiadas Especiales. Como programa deportivo internacional, Olimpiadas Especiales ha creado estas reglas basadas en las [reglas](#) de la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA) para el fútbol. Se emplearán las reglas de la FIFA o de los Organismos Nacionales de Gobierno (NGB por sus siglas en inglés), excepto cuando entren en conflicto con las [Reglas de Fútbol de Olimpiadas Especiales](#) oficiales o con el [Artículo I](#). En tales casos, se aplicarán las [Reglas de Fútbol de Olimpiadas Especiales](#) oficiales.

Los partidos de fútbol 11 y Futsal de Olimpiadas Especiales siguen las [reglas](#) de la FIFA. Sin embargo, la duración de los tiempos, las sustituciones y las reglas de los tiempos adicionales son definidas independientemente por cada programa de Olimpiadas Especiales.

En los partidos de fútbol 5 y 7/8 existen algunas variaciones en las reglas:

- Saque de banda con el pie desde la línea lateral (en lugar de saque de banda con la mano)
- Saques con la mano del portero (no puede patear desde las manos)
 - Un saque con la mano del portero no puede ingresar a la otra mitad de la cancha hasta que lo toque otro jugador.
- No se aplica la regla de fuera de juego.

Un atleta (normalmente con síndrome de Down) que haya sido diagnosticado con compresión de la médula espinal, incluida la inestabilidad atlantoaxial, no puede participar en eventos de fútbol. Para obtener más información relacionada con Códigos de Conducta, Normas de Entrenamiento, Requisitos Médicos y de Seguridad, Divisiones, Premios, Criterios de Ascenso a Niveles Superiores de Competición y Deportes Unificados, consulte la sección <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching> y será guiado a la sección de Fútbol (Soccer) de Olimpiadas Especiales.



Eventos ofrecidos:

En la actualidad, Olimpiadas Especiales ofrece eventos de fútbol en cuatro formatos diferentes de juego y, además, con Equipos de Deportes Unificados.

Evento	Se ofrece en Juegos Mundiales*.
Fútbol 5	✗
Fútbol 7/8	✓
Fútbol 11	✗
Futsal	✓
Fútbol 5 Deportes Unificados	✗
Fútbol 7/8 Deportes Unificados	✓
Fútbol 11 Deportes Unificados	✗
Futsal Deportes Unificados	✓

*Esto es válido para los Juegos Mundiales de Olimpiadas Especiales 2023.

Los eventos ofrecidos difieren en cada programa. Si no está seguro de qué formato de fútbol está disponible en su programa/región, [comuníquese](#) con su coordinador deportivo o con el programa local para obtener más información.

Entrenamiento:

El papel del entrenador:

El papel del entrenador es multidimensional, complejo y exigente. También es uno de los aspectos más gratificantes de participar en el deporte. El entrenador facilita que los atletas participen en un deporte con pares, oponentes, seguidores y los alienta a mejorar. Los entrenadores deben asumir múltiples papeles al interactuar con atletas, familiares, jueces y otros actores. Los papeles pueden ir desde maestro a consejero, mentor y motivador, todos importantes para apoyar el desarrollo de los atletas.

1	Maestro	5	Mentor
2	Demostrador	6	Psicólogo
3	Evaluador	7	Planificador
4	Consejero		

Figura 5: Algunos de los papeles del entrenador



Todos los entrenadores de Olimpiadas Especiales deben familiarizarse con el [Artículo 1 - Reglas Deportivas](#). Este documento señala los papeles y responsabilidades de los entrenadores, jugadores, oficiales y otros actores, así como los códigos de conducta para cada papel respectivo.

McKensie (2013) describió el entrenamiento como "una montaña rusa constante", pero Horton (2014) siente que es más como una "feria de diversiones" llena de atracciones: algunas dan miedo, algunas son emocionantes y muchas son bastante comunes.

Los entrenadores tienen la responsabilidad de mejorar continuamente sus conocimientos, mantener las mejores prácticas y estar al día de los avances e innovaciones en su deporte para satisfacer plenamente las necesidades de sus deportistas.

MARCO DE TRABAJO CONTINUO DE LOS ENTRENADORES:

El Marco de Trabajo Continuo de los entrenadores (CCF, Coaches Continuum Framework en inglés) muestra el proceso de entrenamiento constructivo que OE anima a los entrenadores a usar. El CCF se centra en 4 componentes clave del entrenamiento que ayudará a los entrenadores a llevar a cabo las mejores prácticas, a la vez que garantiza que los atletas sean la parte central de su



Figura6 : Plan de estudios del Marco de Trabajo Continuo

PREPÁRESE: Todas las sesiones de entrenamiento deben planificarse antes de la llegada. Esto reduce la presión para el entrenador en el sitio, produce mejores sesiones de entrenamiento para los atletas y permite un mejor progreso de los entrenamientos conforme avanzan las sesiones.

¿Cómo?

- Establezca una estrategia (para su siguiente sesión y próximo bloque/temporada - Periodización);
- El tema de la sesión;
- Determine qué aportará a sus atletas;
- Los elementos a entregar clave (puntos);
- Posibles progresiones y regresiones (si son necesarias para grupos e individuos).

FACILITE A LOS ATLETAS: Todas las sesiones deben estar *centradas en los atletas* y deben considerar las necesidades individuales de cada atleta cuando se trata de progresiones.

¿Cómo?

- Identifique y atienda las necesidades y diferencias individuales de sus atletas;
- Desarrolle relaciones con sus atletas;
- Vaya al ritmo de cada atleta;
 - Esto incluye exigir continuamente a cada atleta para que mejore.
- Emparéjelos/juntelos con atletas con niveles de habilidad similares;



- Elogie los esfuerzos

ADAPTE: La estructura de la sesión **no debe** seguirse de forma estricta. El entrenamiento es dinámico, lo que significa que debe ser ajustable en caso de que suceda algo no planeado. Esto significa que sus planes siempre deben incluir varias opciones. Debe estar preparado con una actividad de respaldo, una progresión o una actividad simplificada si encuentra que no funciona como lo planeó. ¡Está bien! Les pasa a todos los entrenadores. ¡La diferencia es que los entrenadores efectivos están preparados para ello!

¿Cómo?

- Observe cómo los atletas realizan la tarea designada;
- Demuestre la mejor práctica/técnica;
- Si es necesario, adapte/cambie componentes de la sesión para que se adapten a los atletas;
- Ayude a los atletas con los componentes difíciles cuando sea necesario;
- Ofrezca retroalimentación para ayudar a los atletas;

Nota: Si una actividad no funciona, incluso después de haber intentado modificarla, ¡deténgase! Pase a otra cosa que ha funcionado anteriormente y después haga una sesión de informe con tus atletas para intentar resolver por qué no funcionó. Si usted puede identificar que no está funcionando, ¡también pueden hacerlo los atletas!

REFLEXIONE: La reflexión es un componente clave del proceso de entrenamiento. Presenta a los entrenadores la oportunidad de analizarse y de mejorarse a sí mismos después de una sesión de entrenamiento.

¿Cómo?

- Evalúe cómo fue la sesión;
 - Gestión del tiempo; Contenido; Cómo habló a los atletas; La entrega de puntos clave;
 - ¿Fue *Claro, Conciso y Consistente*? (Las 3 C)
 - ¿Qué anduvo bien?; ¿Qué podría mejorar?
- Reflexione en varios puntos durante su bloque de entrenamiento/temporada
 - ¿Está logrando la estrategia que se estableció?
 - ¿Qué ha andado bien?; ¿Qué puede mejorar de ahora en adelante?
- Ajuste
 - Después de la reflexión, identifique qué cambiaría para mejorar su próxima sesión.

- Sea crítico, constructivo y honesto con usted mismo.
- Utilice a un "amigo crítico"
 - Pida a otro entrenador, asistente deportivo o a un amigo que observe su sesión y que le dé una retroalimentación honesta.
 - Tenga una mentalidad abierta; sea receptivo a las ideas de los demás.

Al reflexionar sobre una sesión, es muy importante que se mire a sí mismo, sus acciones, el lenguaje que usó, las indicaciones que dio y al entorno que creó.

Si los atletas realizaron bien una actividad, ¿qué hizo usted como entrenador para ayudar a que ocurriera, o para que no ocurriera, si no realizaron bien la actividad?

¿Cómo influyen sus acciones y comportamientos en las acciones y comportamientos del atleta

Tendemos a centrarnos en cómo los atletas realizan las destrezas o actividades, pero no en cómo nosotros lo hicimos posible o creamos el entorno correcto para que lo hagan.

Considere si:

- Dio instrucciones claras sobre la actividad
- Demostró la actividad a un alto nivel
- Dio a los atletas la oportunidad de practicar y asentarse en la actividad
- Dio retroalimentación a los que la pidieron
- Brindó más oportunidades para practicar e implementar la retroalimentación.



Responsabilidades de un entrenador:

Usted es responsable de facilitar que los atletas practiquen deporte, aprendan y se diviertan.

¡Es muy importante recordar que se trata de los atletas!

Responsabilidad de salvaguardar y proteger a los atletas.

Realice los cursos de salvaguardia exigidos por la legislación local.

Crear un entorno en el que los atletas puedan dar lo mejor de sí mismos.

Busque siempre mejorar (puede ser la habilidad o el conocimiento/comprensión relacionados con el deporte).

¡Exija a sus atletas!

Un sólido conocimiento del deporte que entrena.

Un sólido interés y compromiso con la creación de entornos deportivos positivos y con el desarrollo de las personas a través del deporte.

Mejore continuamente sus conocimientos y comprensión de las mejores prácticas.

*= Requerido antes de entrenar

MARCO DE DESARROLLO DE ENTRENADORES DE OLIMPIADAS ESPECIALES



Cualidades y habilidades de un entrenador inclusivo¹

PACIENCIA: Reconocer que a algunos participantes les tomará más tiempo que a otros desarrollar habilidades o progresar

RESPECTO: Reconocer las diferencias y tratar a todos los participantes como individuos

ADAPTABILIDAD: Tener un enfoque flexible para el entrenamiento y la comunicación que reconozca las diferencias individuales

ORGANIZACIÓN: Reconocer la importancia de la preparación y la planificación

PRÁCTICAS SEGURAS: Garantizar que cada sesión, ya sea con grupos o de forma individual, se lleve a cabo teniendo en mente la seguridad de cada participante

CONOCIMIENTO: Utilizar el conocimiento de las actividades de entrenamiento y cómo modificarlas para maximizar el potencial de cada participante

- Utilice diversos estilos de entrenamiento e incluya muchas demostraciones y señales visuales.
- Elogie cuando se logre el éxito, aliente cuando no se logre.
- A medida que vaya conociendo a sus atletas, descubra qué enfoques y estilos de entrenamiento los ayudan a aprender mejor. ¡Cada persona es única!
- Desarrolle una rutina y genere familiaridad en sus sesiones.
- Esto puede ser especialmente útil para atletas con trastorno del espectro autista ya que pueden sentirse preparados para lo que está por venir. Los cambios de horarios, planes y expectativas pueden ser especialmente difíciles.
- Planifique y permita un tiempo adicional para ofrecer apoyo o para ajustar los planes en caso de ser necesario.
- Dé instrucciones claras, concisas y consistentes, y repítalas con frecuencia. Utilice palabras activadoras para condensar las instrucciones, y sea consistente con la terminología.
- Demuestre actividades de entrenamiento específicas, un elemento a la vez, y progrese a un ritmo que sus atletas puedan manejar.
- Cuando corresponda, empareje a su participante con un compañero comprensivo que tenga la habilidad de explicar los conceptos de forma clara, concisa y paciente.

¹ SportAUS, Cómo ser un entrenador inclusivo,
https://www.sportaus.gov.au/coaches_and_officials/coaches/coaching_specific_groups#inclusive_coaching.



Modelos de entrenamiento para ayudar a los entrenadores:

CÁMBIELO	ÁRBOL ²
Estilo de entrenamiento: demostraciones, uso de preguntas, modelos a seguir e instrucciones verbales.	Estilo de entrenamiento/enseñanza Adapte la forma de comunicarse con sus atletas
Cómo anotar o ganar	
Área; por ejemplo, tamaño, forma o superficie del entorno de juego	Reglas/reglamentos Simplifique/cambie las reglas y reglamentos para que sus actividades sean más inclusivas
Número de participantes involucrados en la actividad	
Reglas del juego; por ejemplo, número de rebotes o pases antes del intento de marcar	Equipamiento Modifique el equipamiento que utiliza para que los participantes puedan acceder a sus actividades
Equipamiento; por ejemplo, pelotas más blandas o grandes, o bates/raquetas más ligeros/pequeños	
Inclusión; por ejemplo, todos tienen que tocar el balón antes de que el equipo pueda anotar	Entorno Ajuste el lugar donde se realizan las actividades y cómo se estructuran para adaptarse a todos los niveles de habilidad
Tiempo; por ejemplo, ¿Cuántos... pueden anotar en 30 segundos?	

STEP (ETEP)³

Espacio; Aumente o disminuya el tamaño del área de juego o aumente o disminuya la distancia entre los objetivos.

Tarea; Varíe los métodos para completar una tarea: Por ejemplo, lanzar una pelota por debajo del brazo, por encima del brazo o con ambas manos.

Equipamiento; Modifique el equipamiento utilizado; por ejemplo, utilizando pelotas de diferente tamaño, pero permitiendo que el atleta utilice la pelota que prefiera.

Personas; Empareje a atletas de habilidades similares para una tarea.

² Cara.ie, El modelo del árbol, https://caracentre.ie/sdm_downloads/tree-model/.

³ The Inclusion Club, modelo STEP, <https://www.youtube.com/watch?v=Clq8J0tmZZA;>
<https://www.youtube.com/watch?v=30FiiPyaj3s>

Proceso de formación de entrenadores / Requisitos mínimos

Según las reglas, para las actividades de competición, la proporción de entrenadores por atleta debe ser de 1:4. Al aplicar esta regla debe haber al menos un entrenador certificado específico para cada deporte, y el cupo restante puede determinarse entre los papeles de los entrenadores. Además, esta proporción debe aplicarse de manera que cada alojamiento para atletas femeninas tenga una entrenadora disponible en las instalaciones y cada alojamiento para atletas masculinos tenga un entrenador masculino en las instalaciones. En el caso de que una delegación cuente con un único equipo participante, deberá haber al menos un miembro del personal por género representado en el equipo

Los entrenadores principales deben completar la formación de concienciación sobre conmociones cerebrales, disponible en [CDC Concussion Training](#) y presentar el certificado de finalización a su Programa estatal.

Todos los entrenadores, tanto los principales como los jefes de equipo, deben contar con certificaciones válidas de los siguientes cursos, la mayoría de los cuales están disponibles en el [portal de aprendizaje en línea de Olimpiadas Especiales](#)

Curso	Entrenador principal	Jefe de equipo
Asistente deportivo de nivel 1	*	*
Asistente deportivo de nivel 2	*	*
Entrenamiento para Deportes Unificados	*	*
Atención a la conmoción cerebral (Concusiones) en los deportes juveniles	*	*
Entrenador de nivel 3 (módulo en línea)	*	
Certificación de entrenador de la Federación Nacional de Fútbol**	*	

** No disponible en el portal de aprendizaje en línea de Olimpiadas Especiales

[El portal de aprendizaje de Olimpiadas Especiales](#) ofrece un único lugar para acceder a diversos cursos de formación de entrenadores en inglés, español, francés, chino, ruso, árabe, japonés o griego.

Para acceder a una gama de cursos, cree una cuenta gratuita en <https://learn.specialolympics.org>

Para más información sobre [cómo crear una cuenta](#) y conocer la gama de cursos disponibles, haga clic [aquí](#) o visite <https://resources.specialolympics.org/online-learning-portal>

Olimpiadas Especiales ofrece una gama de cursos de formación de entrenadores disponibles para todos los entrenadores con el objetivo de proporcionar un entrenamiento seguro y de alta calidad a los atletas con y sin discapacidad intelectual. El objetivo de SOI es proporcionar a los entrenadores de todos los niveles, en todos los deportes, las habilidades, el conocimiento y la confianza para proporcionar a sus atletas las mejores oportunidades posibles para experimentar la alegría, el reto y las oportunidades de crecimiento que el deporte puede proporcionar.

La implementación de un Sistema Mundial de Educación para Entrenadores comenzó en 2018. El portal de aprendizaje en línea de Olimpiadas Especiales proporciona a los entrenadores de todo el mundo un único lugar al que acudir para acceder a su formación de entrenador de Olimpiadas Especiales. Por lo tanto, Olimpiadas Especiales ha establecido un conjunto de requisitos mínimos de educación que un entrenador debe haber logrado antes de ingresar a las competencias de Olimpiadas Especiales. Deben poseer las habilidades, los conocimientos y la confianza necesarios para proporcionar a sus atletas las mejores oportunidades posibles para experimentar la alegría, el reto y las oportunidades de crecimiento en un entorno seguro.

Dentro de cada equipo, debe haber un entrenador principal, un entrenador específico para cada deporte certificado por el respectivo Organismo Nacional de Gobierno, por deporte y por equipo. El resto del cupo de entrenadores puede asignarse a otros papeles; por ejemplo, a la de ayudante del entrenador o a la de jefe de equipo (ayuda a los jugadores en las rutinas diarias no deportivas).

Cada región de OE se rige por una gobernanza futbolística diferente debido a sus asociaciones miembros. A continuación, se muestra una lista de qué regiones dependen de cada órgano de gobierno. Puede haber cierto cruce de gobernanza entre regiones, como SO MENA, que incluye países en la Confederación Asiática de Fútbol (AFC) y la Confédération Africaine de Football (CAF).

Región de OE	Entidad rectora del fútbol
OE América del Norte	CONCACAF
OE Asia Oriental	AFC
OE Asia Pacífico	OFC
OE América Latina	CONMEBOL
OE Europa Eurasia	UEFA
OE Oriente Medio/Norte de África	AFC (WAFF) + CAF (UNAF)
OE África	CAF

Animamos a los entrenadores de fútbol de OE a que obtengan la certificación y las calificaciones de su asociación de fútbol respectiva; por ejemplo, si su programa está basado en EE.UU., deberá seguir el camino de entrenamiento de US Soccer. Las calificaciones de la asociación, junto con los cursos de formación para entrenadores de OE, lo ayudarán, como entrenador, a crear el mejor entorno de entrenamiento y competición para sus jugadores.

Para obtener más información sobre el papel de un entrenador, los estilos y las prácticas de entrenamiento, así como los modelos de entrenamiento e información sobre las filosofías de entrenamiento, descargue nuestro documento [El papel del entrenador](#).



Sección de psicología:

Comprensión y utilización de la psicología del deporte:

Consideraciones psicológicas

Un entrenamiento eficaz va más allá de la enseñanza de habilidades fundamentales. Después de que el atleta haya aprendido las habilidades básicas del juego, los entrenadores deben ayudarlo a aprender a aplicar sus habilidades. Los entrenadores también deben asegurarse de que los atletas conozcan las reglas y la etiqueta del juego como preparación para la competición.

Antes de que eso pueda suceder, el atleta debe disfrutar del deporte y debe querer practicarlo. Esto dará al entrenador una base para el aprendizaje y la motivación. Cuando los atletas se desaniman o se frustran, el entrenador puede utilizar este amor por el deporte para recordarles que el entrenamiento debe ser exigente y prepararlos para la competición. Sin esta base, la posibilidad de abandonar se convierte en una opción, el peor escenario posible en el deporte.



A los atletas de Olimpiadas Especiales se les enseñan las tareas o elementos (control del balón con los pies) necesarios para realizar una habilidad. Las habilidades son las capacidades fundamentales (controlar el balón en movimiento, regatear) necesarias para practicar un deporte. Una vez que los atletas desarrollan una combinación de habilidades (regate, pase y tiro) están preparados para aplicarlas en la práctica. Una vez completados estos pasos, los atletas están listos para la competición.

Los atletas desarrollan confianza pasando de tareas y habilidades sencillas a otras más complejas durante el entrenamiento. El entrenamiento debe progresar de forma que permita al atleta experimentar el éxito de sus logros deportivos a través de la repetición y en entornos similares a los de la competición (regatear el balón, regatear el balón a través de conos hasta regatear el balón en ejercicios).

Preparación del atleta

La preparación del atleta significa estar enfocado, y debe determinarse al prepararse para una competición.

- **Preparación mental:** Ser un participante del deporte, mostrar confianza y una estrategia comprensiva.
- **Preparación física:** Tener la condición física y el entrenamiento en las habilidades necesarias para la competición

Preparación física + Preparación mental = Preparación para la competición



Los atletas/equipos deben ser colocados en un nivel de competición que exija sus habilidades y los motive a superar sus marcas personales. También hay que colocarlos en eventos que les gusten y disfruten. Esto aumentará la motivación positiva y la participación en el nivel adecuado, lo que puede inspirar al atleta a superarse y a ganar confianza en sí mismo y en su deporte.

Refuerzo positivo y recompensas

Cuando se usan de manera adecuada, los refuerzos son una de las principales herramientas de comunicación de un entrenador exitoso. El refuerzo se utiliza para elogiar a un atleta cuando hace algo bien o para hacer que un atleta detenga un comportamiento indeseable. Para que el refuerzo funcione, un entrenador debe ser consistente y sistemático en su uso. Si no es consistente, los atletas siguen su ejemplo y se comportan de forma errática. Si no es sistemático, el mensaje que envía puede confundir a sus atletas.

Comunicar y corregir errores

1. **Una destreza a la vez.** Corrija solo un comportamiento o movimiento a la vez.
2. **Pregunte antes de corregir.** Permítalos explicar qué es lo que ellos creen que han hecho. Esto les permite sentirse parte del proceso.
3. **Encuentre la causa.** La causa de un error puede ser algo que tal vez usted no esté viendo. De nuevo, pregúntele al atleta qué es lo que cree que está haciendo.
4. **Proporcione instrucciones constructivas.** Evite un exceso de "lo que no está bien" centrándose en "cómo hacerlo bien". Siempre construya al atleta, no lo destruya.
5. **Elogie antes de la corrección.** Comience con un comentario positivo acerca de algo que el atleta hizo bien. Ahora está sintonizado con usted. Ha ganado su atención y su confianza. Siga con una instrucción constructiva. Sea conciso y vaya al punto. Recuerde enviar otro mensaje de elogio y ánimo.

El "enfoque de sándwich" es una forma efectiva de proporcionar tanto refuerzos positivos como retroalimentación correctiva. Comience con un elogio como "Gran esfuerzo en el reto

del regateo" y luego identifique lo que necesita mejorar como, "pero cuando realices un giro, trata de usar el pie más alejado de tu oponente, para que tengas todo tu cuerpo entre él y la pelota" seguido de un estímulo y un resultado positivo: "Mantener tu cuerpo entre tu oponente y la pelota hará mucho más difícil que te quiten la posesión. ¡Buen trabajo!"



Utilización de recompensas

Los entrenadores deben observar y conocer a sus atletas para determinar por qué participan en Olimpiadas Especiales y usar las recompensas adecuadas. Recompensar a los atletas no siempre es tan fácil como suena. A continuación, se ofrecen algunos consejos sobre cómo recompensar a los atletas.

- Recompense el desempeño, no el resultado.
- Recompense a los atletas de la misma manera por su esfuerzo como lo hace por el resultado deseado.
- Recompense los pequeños logros en el camino hacia el aprendizaje de una habilidad completa.
- Recompense también el aprendizaje y el desempeño de las habilidades emocionales y sociales deseadas.
- Recompense de forma frecuente, en especial cuando se estén aprendiendo nuevas habilidades.
- Recompense tan pronto como sea posible cuando se aprendan nuevas habilidades.
- Recompense a un atleta cuando se lo haya ganado.

Tipos de recompensas

- **Intrínseca:** El atleta compite por la emoción y la diversión del juego
- **Extrínseca:** El atleta compite por la recompensa



Motivación

De acuerdo con Burton, Damon y Thomas Raedeke en *Sport Psychology for Coaches* (2008), la motivación se refleja en tres comportamientos:

- **Elección:** La motivación se muestra en las elecciones que hacen los atletas: elegir jugar un deporte, practicar, establecer objetivos exigentes y entrenar incluso en temporada baja.
- **Esfuerzo:** La motivación también se refleja en cuánto esfuerzo hacen los atletas: con qué intensidad entrenan, compiten y buscan lograr sus objetivos.
- **Persistencia:** El nivel de motivación se puede ver en cuánto tiempo los atletas persisten en esforzarse por lograr sus objetivos, aun frente a la adversidad y los obstáculos.

La motivación puede entenderse mejor desmintiendo algunos mitos.

Mito de motivación 1:

Los atletas están motivados o no motivados

Algunos entrenadores creen que la motivación es simplemente un rasgo de la personalidad, un rasgo interno estático. Creen que un atleta tiene motivación o no tiene motivación. No creen que la motivación es algo que los entrenadores pueden desarrollar. Para estos entrenadores, la clave para tener a un equipo motivado es encontrar y reclutar atletas que tengan la personalidad correcta. Sin embargo, si bien es cierto que hay algunos atletas más motivados que otros, esta visión no proporciona ninguna dirección ni guía sobre cómo los entrenadores pueden ayudar a desarrollar y mantener la motivación de un atleta. El hecho es que los entrenadores ayudan a que los atletas desarrollen la motivación.

Mito de motivación 2:

Los entrenadores dan motivación a los atletas

Otros entrenadores ven la motivación como algo que le pueden inyectar a sus atletas a demanda, como una vacuna contra la gripe, por medio de charlas de motivación o trucos inspiradores. Pueden usar eslóganes, carteles y citas de tabloneros de anuncios de los próximos oponentes. Estas estrategias pueden ser útiles, pero solo son una pequeña parte del rompecabezas de la motivación. Hay mucho más tras esta historia: la motivación no es algo que los entrenadores puedan simplemente dar a sus atletas.

Mito de motivación 3:

La motivación significa palos y zanahorias

Algunos expertos sugieren que la motivación efectiva significa usar zanahorias (recompensas) y palos (castigos) para impulsar a los atletas a hacer cosas que no harían por sí mismos. Esto podría parecer inofensivo, pero piénselo en un nivel más profundo. Supone que los atletas no quieren hacer algo, así que el entrenador proporcionará la motivación para hacer que lo hagan a través de castigos o recompensas. Los entrenadores que hacen énfasis en el palo, en forma de regaños, críticas, gritos, coacción y creando culpa, por lo general se encuentran nadando contra la corriente. Sin importar lo que intenten, se encuentran con resistencia y actitudes negativas. Este enfoque no solo es ineficaz, sino que le quita la diversión al deporte. Los entrenadores deben comprender las necesidades de los atletas para poder crear una cultura de equipo que los motive de forma natural.

Necesidades y motivación intrínseca de los atletas

De acuerdo con Burton y Raedeke en *Sport Psychology for Coaches* (2008), los grandes entrenadores saben que no dan motivación a los atletas. Más bien, crean las condiciones o el entorno de equipo para que los atletas se motiven a sí mismos. Los entrenadores hacen esto reconociendo la importancia de la **motivación intrínseca**, que surge del puro placer y la satisfacción interior que experimentan los atletas de participar en un deporte. Los atletas motivados intrínsecamente participan por amor al deporte. Disfrutan el proceso de aprender y dominar habilidades deportivas difíciles y juegan por el orgullo que sienten cuando trabajan duro para lograr un objetivo exigente. También encuentran al deporte estimulante y se sienten entusiasmados cuando se involucran en él.

El secreto para cultivar la motivación intrínseca de los atletas es comprender lo que los atletas necesitan del deporte. Estructurar el deporte de manera que satisfaga las necesidades de los atletas fomenta la motivación intrínseca, y el hecho de no satisfacer las necesidades de los atletas la reduce. ¿Qué necesitan los atletas del deporte? La evidencia de varias fuentes sugiere que los atletas buscan cubrir cuatro necesidades primarias



1. La necesidad de diversión y estimulación

En una entrevista hecha a 10.000 exatletas (Ewing & Seefeldt 1990; Seefeldt, Ewing, & Walk 1992), se encontró que divertirse y desarrollar habilidades eran las razones más comunes por las que los atletas participaban en los deportes, incluso más importante que ganar

Cuando se les preguntó la razón por la que abandonaban, por lo general respondían algo similar a esto:

- "Encontré otras actividades más interesantes".
- "Prefiero hacer otras cosas a practicar un deporte".
- "El deporte ya no era divertido".
- "Me agoté con el deporte".

Se encontró que la conexión entre las razones por las que los atletas practican deporte y las razones por las que lo abandonan era la motivación, que surge de forma natural y fácil cuando los atletas se divierten. La falta de diversión hace que el deporte parezca un trabajo aburrido, reduce la motivación e incluso hace que los atletas abandonen. Si el deporte ya no es divertido, los entrenadores encuentran que es difícil, si no imposible, motivar a los atletas. El deporte se disfruta mucho más cuando los atletas encuentran estimulantes, exigentes y emocionantes las actividades de práctica.

Uno de los mayores retos como entrenador es evitar destruir la motivación intrínseca de los atletas para participar en el deporte. Algunos entrenadores creen de forma errónea que la diversión significa rutinas fáciles, juegos frívolos e incontables fiestas con el equipo. Pero las prácticas exigentes, las rutinas intensas y enfocarse en el desarrollo de destrezas puede ser divertido. De hecho, la diversión se maximiza cuando los atletas experimentan una estimulación y emoción óptimas. A nadie le parece divertido perder o fallar constantemente, así que incorpore cierto éxito. La mayoría de los atletas también se aburren si son subexigidos realizando prácticas tediosas. Por lo tanto, los entrenadores deberían esforzarse por ajustar la dificultad de las destrezas a la habilidad de los atletas. Al ser entrenados de esta forma, los atletas pueden sentirse exigidos, pero no agobiados, porque tienen la capacidad de afrontar el reto.

Consejo de entrenamiento

Los entrenadores deben comprender las necesidades de los atletas para poder crear una cultura de equipo que los motive de forma natural.

Los entrenadores efectivos han sabido desde hace tiempo que cubrir las necesidades de diversión de los atletas aumenta la motivación. También saben que los atletas deben practicar para aprender y mejorar sus destrezas. El entrenador creativo puede encontrar formas de



facilitar el desarrollo de destrezas de una forma que sea divertida para los atletas. Aquí hay algunos ejemplos:

- Utilice las progresiones de desarrollo para crear un balance óptimo entre destreza y reto.
- Mantenga las prácticas estimulantes variando las actividades.
- Enseñe elementos básicos por medio de actividades llenas de acción y similares a juegos que utilicen destrezas enfocadas.
- Mantenga a todos activos. No dé tiempo a los futbolistas para aburrirse manteniéndolos formados en filas largas
- Aparte tiempo en cada práctica para que los atletas puedan solo jugar el juego, sin recibir evaluación o retroalimentación del entrenador.

Estructurar el deporte para que sea divertido es clave no solo para la motivación sino para ayudar a los atletas a desarrollar sus destrezas. Si los atletas disfrutan del deporte, se sienten más motivados y es menos probable que abandonen. Si se sienten más motivados, mejoran. Y, si mejoran, disfrutan más del deporte. Así es la cosa. Los atletas que están motivados principalmente por su necesidad de divertirse pueden presentar problemas de disciplina para los entrenadores que han extraído la diversión al deporte. Conforme estos atletas intentan encontrar formas creativas de divertirse, pueden parecer holgazanes o con problemas de disciplina. Algunos entrenadores asumen que los atletas no están motivados cuando no hacen todo lo que dice el entrenador de inmediato. En realidad, esos atletas por lo general tienen una motivación alta para participar, solo que no de acuerdo con la estructura y métodos dictados por el entrenador.

2. Necesidad de aceptación y pertenencia

La segunda necesidad básica que los atletas buscan llenar a través del deporte es la aceptación y la pertenencia. Esta necesidad puede cubrirse si los atletas sienten que encajan y que son aceptados por los demás integrantes del equipo. De hecho, algunos atletas participan en el deporte principalmente porque les gusta estar con sus amigos y ser parte de un equipo, y los entrenadores pueden usar esta necesidad como un poderoso motivador. Aquí hay algunas pautas: muchos niños con diferentes discapacidades a menudo son objeto de burlas o ignorados. Ser miembro de un equipo que incluya a otros pares similares puede ser una experiencia social enormemente gratificante. Por lo tanto, los entrenadores no deben subestimar el valor de los beneficios sociales que los atletas derivarán de sus experiencias deportivas. De hecho, estar con sus amigos puede ser una motivación mayor que jugar el deporte.

- Reconozca que estos atletas por lo general responden bien a los objetivos de equipo. Aunque tener un buen desempeño y ganar puede no ser tan significativo para ellos como lo es identificarse con el equipo, internalizarán los objetivos del equipo debido a su deseo de ser parte del grupo.
- Organice actividades que permitan a los atletas conocerse y pasar tiempo juntos. Las actividades sociales son una buena forma de ayudar a cubrir la necesidad de aceptación y de pertenencia.



- Incluya actividades de formación de equipos para ayudar a generar cohesión. Al trabajar juntos hacia un objetivo en común que no está relacionado directamente con el deporte, los atletas pueden aprender a apreciar fortalezas previamente ignoradas en sí mismos y en sus compañeros de equipo.
- Cree una atmósfera en el equipo en donde los atletas sientan que están jugando entre ellos en lugar de unos contra otros.
- Haga que los atletas que regresan sirvan como mentores de los nuevos atletas
- Asegúrese de que todos los atletas sientan que son miembros importantes del equipo y que sus papeles son importantes y valorados.

3. La necesidad de control y autonomía.

Estas necesidades son importantes y pueden pasarse por alto fácilmente. La necesidad de desarrollar la autonomía es una de las necesidades humanas más básicas. Esto es especialmente cierto entre los adolescentes en su camino hacia la edad adulta. Cubrir esta necesidad requiere que los atletas tengan control sobre sus propias vidas y determinen su propio rumbo de comportamiento. Una vez que eligen participar en un deporte, necesitan sentirse dueños y que tienen voz y voto sobre las decisiones que afecten su participación. De lo contrario, se sienten presionados u obligados a actuar, pensar o sentir de una determinada manera. Los altos niveles de autonomía incitan a los deportistas a querer participar, mientras que la baja autonomía significa tener que participar.

Usted puede utilizar varias estrategias para ayudar a los atletas a desarrollar un sentimiento de propiedad y responsabilidad. Cuando sea apropiado, involucre a los atletas en la toma de decisiones, brinde opciones y solicite sus opiniones. Puede hacer esto, por ejemplo, dándoles voz y voto sobre su régimen de entrenamiento. Puede enseñar a los atletas cómo desarrollar su propio programa de entrenamiento, dándoles cada vez más responsabilidad conforme aprenden más acerca de los principios de un entrenamiento efectivo. Anime a los atletas para que tomen tanta responsabilidad como usted juzgue que tienen la madurez de manejar. Proporcione estructura y orientación, dando más control a los deportistas a medida que demuestran responsabilidad. Cuando los atletas se muestren reacios a usar su responsabilidad, ayúdelos de manera constructiva a comprender mejor cómo actuar de manera responsable. Los atletas no deben esperar tener ni debe dárseles control absoluto, pero deben recibir opciones dentro de un ambiente estructurado.

El entrenador que facilita este tipo de desarrollo gradual de la responsabilidad no es necesariamente un entrenador democrático en todos los aspectos. No todas las decisiones se votan; muchas son responsabilidad exclusiva del entrenador. Pero al pasar una parte del control a los atletas, es posible desarrollar un equipo disciplinado en donde los atletas sientan un fuerte sentido de propiedad.

En resumen, para cubrir las necesidades de los atletas de control y autonomía, usted debe asegurarse de que sientan cierta propiedad sobre su involucramiento en el deporte. Estas son algunas de las formas de hacerlo:

- Dé una razón para sus decisiones.



- Asegúrese que sus atletas sientan que son responsables de su propio destino y que no son meros peones.
- Pida a los atletas sus opiniones y dé opciones siempre que sea posible.
- Involucre a los atletas en el desarrollo de los planes de práctica y las estrategias de juego, en la evaluación de prácticas y competiciones, en el desarrollo de reglas para el equipo y un pacto o misión del equipo, y en la selección de capitanes.

4. La necesidad de sentirse competente y exitoso

La necesidad de sentirse competente es uno de los componentes más importantes de la motivación. La competencia percibida significa tener una percepción positiva de las propias habilidades y destrezas y sentirse capaz de tener éxito en el deporte. Difícilmente los atletas trabajen duro, o incluso sigan practicando el deporte, si sienten que son un fracaso. Los atletas utilizan varias fuentes para juzgar sus destrezas y su éxito en el deporte. Hasta el simple hecho de la elección de equipos puede influir en el sentimiento de competencia de los atletas. Ser elegido siempre primero por los pares contribuye a sentirse competente, lo que mejora la motivación, mientras que ser elegido de forma rutinaria en último lugar puede hacer que un atleta se sienta incompetente y se aleje del deporte.

La competencia percibida de los atletas puede elevarse a través del éxito en tareas exigentes, comentarios positivos de un entrenador y la aprobación de los padres. Los entrenadores efectivos dedican mucho tiempo y energía estructurando el deporte de una forma que haga que un atleta se sienta competente. Aunque experimentar el éxito es clave para sentirse competente, experimentar el fracaso es inevitable en el mundo deportivo y en la vida. Todos los atletas, sin importar qué tan talentosos sean, experimentan fracaso, adversidad y reveses en algún momento. La forma en que los atletas responden al fracaso tiene un gran efecto en la motivación a largo plazo.

Muchos atletas equiparan ganar o perder con el éxito y el fracaso. Esta es a menudo una perspectiva contraproducente, ya que los atletas solo controlan parcialmente el resultado de la competencia y, a menudo, ganar no es una opción realista.

Los entrenadores deben enfocarse casi siempre en el esfuerzo individual, la mejora personal y el aprendizaje como los barómetros del éxito.

Desarrollar confianza deportiva

La confianza deportiva se obtiene a través de experimentar el éxito una y otra vez, en una situación igual o parecida. La confianza deportiva es uno de los indicadores más importantes del logro atlético. Sus estrategias de entrenamiento deben ser diseñadas alrededor de la repetición en entornos similares al entorno competitivo.

1. Desarrollar confianza deportiva en los atletas ayuda a hacer que la participación sea divertida, y es crucial para la motivación de los atletas.
2. Una cantidad considerable de ansiedad se elimina cuando los atletas saben qué se espera de ellos y cuándo deben estar preparados.
3. La preparación mental es tan importante como el entrenamiento de las destrezas.

4. La progresión a destrezas más difíciles incrementa el reto.
5. Volver a destrezas más sencillas incrementa la confianza propia.

Haga énfasis en la importancia de mejorar las mejores marcas personales y de dar el máximo esfuerzo en todo momento durante el entrenamiento y la competición.

- Recompense a los atletas cuando se logren objetivos (verbal, no verbal y tangible).
- Motive y exija al atleta a través de sesiones de entrenamiento debidamente planificadas.
- Establezca lineamientos de comportamiento y expectativas aceptables creando señales y refuerzos positivos.

Consejo de entrenamiento

Las únicas cosas que puede controlar un atleta son: Actitud y Esfuerzo

Desarrollar autoconfianza mediante el establecimiento de metas

Los objetivos realistas pero exigentes para cada atleta son importantes para la motivación del atleta tanto en el entrenamiento como durante la competición. Lograr objetivos en la práctica a través de la repetición en entornos similares al ambiente de la competición infunde confianza. La confianza deportiva en los atletas ayuda a hacer que la participación sea divertida, y es fundamental para la motivación del atleta. Establecer objetivos es un esfuerzo conjunto entre atletas y entrenadores.

Las características principales del establecimiento de objetivos son:

1. Los objetivos necesitan estar estructurados como de corto, mediano y largo plazo.
2. Los objetivos necesitan verse como escalones hacia el éxito.
3. Los objetivos deben ser aceptados por el atleta.
4. Los objetivos deben variar en dificultad, desde los fáciles de alcanzar hasta los exigentes.
5. Los objetivos deben ser medibles.
6. Los objetivos deben usarse para establecer el plan de entrenamiento y competición del atleta.
7. Los objetivos deben ser flexibles
8. Los objetivos deben ponerse por escrito
9. Los objetivos deben ser identificados como objetivos de desempeño u objetivos de práctica
10. A veces los atletas necesitarán buscar apoyo para lograr sus objetivos

Los atletas con o sin discapacidad intelectual pueden estar más motivados por lograr objetivos a corto plazo que objetivos a largo plazo; esto no debería impedirle exigir a los atletas. Incluya a los atletas para establecer sus objetivos personales. Por ejemplo, pregunte al futbolista: "¿Cuántos goles quieres marcar hoy?" "Veamos cuántos goles marcaste en la última práctica". "¿Cuál es tu mejor marca personal?". "¿Qué crees que puedes hacer TÚ?". El conocimiento de



por qué el atleta participa también es importante al establecer objetivos. Hay factores de participación que podrían influenciar la motivación y el establecimiento de objetivos:

- Adecuación para la edad
- Nivel de preparación
- Influencia familiar
- Preferencia del atleta
- Nivel de habilidad
- Desempeño del atleta
- Influencia de pares

Objetivos de desempeño vs. objetivos de resultados

Los objetivos efectivos se enfocan en el desempeño, no en los resultados. El desempeño es lo que el atleta controla. Los resultados están influenciados por los atletas contrarios. Un atleta puede tener un desempeño excepcional y no ganar una competición porque otros atletas tuvieron un desempeño aún mejor. Por el contrario, un atleta podría tener un desempeño bajo y aun así ganar si todos los otros atletas se desempeñan en un nivel menor. Si el objetivo de un futbolista es completar 10 pases exitosos en la 1^{ra} mitad, el futbolista tiene mayor control para lograr este objetivo que para ganar. Sin embargo, el atleta tiene un control aún mayor para lograr un objetivo si el objetivo es hacer pases usando la técnica correcta. Este objetivo de desempeño finalmente le da al futbolista un mayor control sobre su desempeño.

Objetivo de desempeño

Realiza 10 pases exitosos utilizando la técnica correcta durante el primer tiempo.

Objetivo de resultado

Haz dos asistencias en los próximos dos partidos.

Motivación a través del establecimiento de objetivos

El establecimiento de objetivos es uno de los recursos de motivación más eficaces y sencillos desarrollados para el deporte. El concepto no es nuevo, y hoy las técnicas para establecer objetivos eficaces están claramente perfeccionadas. La motivación se trata de tener necesidades y esforzarse por cubrir esas necesidades. ¿Cómo puede mejorar usted la motivación de un atleta?

1. Proporcione más tiempo y atención a un atleta cuando tenga dificultad para aprender una destreza.
2. Recompense los pequeños avances de logro en un nivel de destreza
3. Desarrolle otras medidas de logro aparte de ganar
4. Muestre a sus atletas que son importantes para usted
5. Muestre a sus atletas que siente orgullo por ellos y que le entusiasma lo que están haciendo
6. Llame a sus atletas de autoestima

Los objetivos dan dirección. Nos dicen lo que se tiene que lograr. Incrementan el esfuerzo, la persistencia y la calidad del desempeño. Establecer objetivos también requiere que el atleta y el entrenador determinen técnicas acerca de cómo lograr esos objetivos.



Medibles y específicos

Los objetivos efectivos son muy específicos y medibles. Los objetivos expresados en la forma "¡Quiero ser lo mejor posible!" o "¡Quiero mejorar mi desempeño!" son imprecisos y difíciles de medir. Suenan a algo positivo, pero es difícil, sino imposible, evaluar si se han alcanzado. Los objetivos medibles deben establecer una línea de base del desempeño registrado durante las últimas una o dos semanas para que sean realistas.

Difíciles, pero realistas

Los objetivos efectivos se perciben como exigentes, pero no intimidatorios. Un objetivo exigente es uno que se percibe como complicado pero asequible dentro de una cantidad de tiempo razonable y con una cantidad de esfuerzo o habilidad razonable. Un objetivo amenazante es aquel que se percibe como más allá de la propia capacidad actual. Realista implica que hay un criterio. Es posible que los objetivos fundamentados en una línea de base del desempeño registrado en las últimas una o dos semanas sean realistas.

Objetivos a largo plazo vs. a corto plazo

Tanto los objetivos a largo plazo como a corto plazo proporcionan dirección, pero los objetivos a corto plazo parecen tener mayores efectos motivadores. Los objetivos a corto plazo son más fáciles de alcanzar y son escalones hacia los objetivos a largo plazo más distantes. Los objetivos irreales a corto plazo son más fáciles de reconocer que los objetivos irreales a largo plazo. Los objetivos irreales pueden modificarse entonces antes de que el valioso tiempo de práctica se pierda.

Establecimiento de objetivos positivos vs. negativos

Los objetivos positivos dirigen qué hacer en lugar de qué no hacer. Los objetivos negativos dirigen nuestra atención hacia los errores que deseamos evitar o eliminar. Los objetivos positivos también requieren que los entrenadores y atletas decidan cómo alcanzarán esos objetivos específicos. Una vez que se decide el objetivo, el atleta y el entrenador deben determinar las estrategias y técnicas específicas que permitirán alcanzar con éxito el objetivo.

Establecimiento de prioridades

Los objetivos específicos son limitados en número y significativos para el atleta. Establecer un número limitado de objetivos requiere que los atletas y entrenadores decidan qué es importante y fundamental para el desarrollo continuo. Establecer unos pocos objetivos cuidadosamente seleccionados también permitirá a los atletas y entrenadores mantener registros precisos sin sentirse abrumados por el mantenimiento de registros.

Establecimiento de objetivos mutuos



Establecer objetivos se vuelve un recurso motivador efectivo cuando los atletas se comprometen a lograr esos objetivos. Cuando los objetivos se imponen o se establecen sin una contribución significativa de los atletas, es poco probable que mejore la motivación.

Establecimiento de líneas de tiempo específicas

Las fechas objetivo brindan urgencia a los esfuerzos de un atleta. Las fechas objetivo específicas tienden a eliminar los buenos deseos y aclaran qué objetivos son realistas y cuáles no. Las líneas de tiempo son especialmente valiosas en deportes de alto riesgo donde el temor por lo general promueve la procrastinación en el aprendizaje de nuevas destrezas.

Establecimiento de objetivos formales vs. informales

Algunos entrenadores y atletas creen que los objetivos deben establecerse en reuniones formales fuera de la práctica y que requieren de largos periodos de cuidadosa evaluación antes de que se decidan. Los objetivos literalmente son progresiones que los entrenadores han estado usando por años pero que ahora se expresan en términos de desempeño medibles, en lugar de resultados imprecisos y generalizados.

Dominios de establecimiento de objetivos

Cuando se les pide que establezcan objetivos, por lo general los atletas se enfocan en aprender nuevas destrezas o en el desempeño en las competencias. Un papel importante del entrenador es ampliar la percepción del atleta en esas áreas, y el establecimiento de objetivos puede ser una herramienta efectiva. Los objetivos pueden establecerse para mejorar la aptitud física, mejorar la asistencia, incrementar la intensidad, promover la deportividad, desarrollar el espíritu de equipo, encontrar más tiempo libre o establecer consistencia.

Consejo de entrenamiento

Pregúntese: "¿Qué me motiva a ser el mejor entrenador posible?".

Ganar y perder

Muchos entrenadores enfrentan el problema de ganar cuando desarrollan sus objetivos de entrenamiento. Un enfoque integral se centra en la formación del carácter y en el desarrollo de destrezas de liderazgo. Usted, el entrenador, debe resistir intentar ganar y animar a sus atletas a que ganen a toda costa. Un mejor equilibrio se logra al no evaluarse a sí mismo o a sus atletas según el registro de victorias y derrotas, sino colocando a sus atletas en primer lugar: los atletas primero en la práctica y en la competición.

Esforzarse por ganar

Poner primero a los atletas no significa que ganar no sea importante. Esforzarse por ganar dentro de las reglas del deporte y de la competición es un objetivo importante tanto para el atleta como para el entrenador. Esforzarse por ganar es esencial para tener una competición



agradable. El énfasis no se debe poner en ganar en sí mismo, sino en esforzarse por ganar. *«Que pueda ganar. Pero si no puedo ganar, quiero ser valiente en el intento».*

Mantenga la victoria en perspectiva

Esforzarse por ganar es importante en el deporte. El proceso de ganar puede sacar lo mejor de las personas: desempeño, actitud y enfoque de la vida. Como entrenador, es imperativo que no pierda de vista los objetivos a largo plazo (ayudar a los atletas a desarrollar y mejorar sus habilidades deportivas, divertirse y que les vaya bien en la competición deportiva) para ganar. Ganar o esforzarse por ganar jamás será más importante que el bienestar de su atleta. Mantenga la victoria en perspectiva; también hay lugar para la diversión.

Los entrenadores y atletas deben recordar que la victoria se mide por qué tan bien aplicaron todo su esfuerzo y mantuvieron el autocontrol bajo presión. Ganar significa más que el puesto de llegada a la meta. Un atleta nunca es un perdedor si se esforzó al máximo.

En este sentido, la primera pregunta que debe hacer un entrenador antes de una competición es

- "¿Estás listo para dar todo lo que tienes?"

La primera pregunta después de una competición tiene que ser

- "¿Cómo te sentiste?"
- "¿Sientes que diste tu mayor esfuerzo?"

Consejo de entrenamiento

Recuerde: los pensamientos positivos producen resultados positivos.

Los atletas bien preparados manejarán su desempeño y el desempeño de sus competidores de una forma positiva y deportiva, de acuerdo con el [Código de Conducta del Atleta](#) y las [Reglas Deportivas Oficiales](#) para el fútbol. Un resultado de derrota no impacta negativamente la confianza de una atleta si el entrenador y los atletas han desarrollado exitosamente una actitud ganadora.

El esfuerzo, la actitud y la obtención de habilidades personales del atleta deben ser recompensados y reforzados positivamente.

También es importante recordar a los atletas que el objetivo de competir en Olimpiadas Especiales es probarse a sí mismos y al resto del mundo lo que pueden hacer. La ceremonia de premiación es una oportunidad para que el mundo vea a un grupo de atletas hábiles celebrando sus habilidades deportivas y su disfrute de la competición.



Lo atletas de todas las edades, sin importar su habilidad intelectual, ingresan a las competencias para dar lo mejor de sí mismos y, de ser posible, ganar. ¿Está bien sentir decepción cuando no se gana? Por supuesto que sí; es la naturaleza humana. Pero también es una oportunidad para evaluar su desempeño y asumir un compromiso con el entrenamiento que le ayudará a rendir mejor la próxima vez.

Manejo de la pena

Las estrategias de comunicación del entrenador, los otros atletas, familias y amigos ayudarán a los atletas a manejar la pena y la decepción. Escuche lo que diga el atleta y por qué podría estar experimentando pena. Ofrezca cambios positivos, comentarios positivos, correcciones, para alejar la atención del atleta de su decepción. De nuevo, los que debe enfatizarse son el esfuerzo, actitud y preparación del atleta, no el resultado de la competición.

Es importante no menospreciar los sentimientos de decepción. Es apropiado sentir decepción cuando perdemos un juego o partido. El reto del entrenador es redirigir esa decepción a un compromiso renovado hacia el entrenamiento para la siguiente competición o temporada. Obsesionarse con perder no es una reacción saludable ni natural para nadie.

Manejo del estrés y la ansiedad

La ansiedad y el estrés se pueden controlar a través de una preparación adecuada. Una actitud ganadora y la confianza equiparán al atleta con habilidades de afrontamiento para manejar sus emociones cuando se enfrente a momentos estresantes o que provocan ansiedad. A continuación, hay algunas ideas que un entrenador bien preparado podría considerar para preparar mejor a su atleta para la competición.

- La repetición en un entorno familiar ayuda a calmar mucho del estrés cuando se prepara a un atleta para la competición. Incluya mini partidos en la práctica que simulen la competición.
- Proporcione a los atletas oportunidades adicionales para competir en tantas competencias a nivel local como sea posible.
- Haga que los atletas se desempeñen frente a espectadores o pares.
- Asegúrese de que los atletas estén en los eventos adecuados que les gusten y en donde puedan desplegar sus talentos y destrezas.
- También, reinterpretar la agitación como emoción y no como ansiedad.
- Visite la pista o el estadio antes de la competición. Cuando sea posible, practique en la pista o en el estadio antes de la competición.
- Enseñe a sus atletas la visualización de imágenes para ayudarlos a practicar el evento en su mente antes de la competición.
- Revise las reglas de la competición y las llamadas y estrategias del evento con sus atletas.



Diálogo interno e imágenes positivas

El diálogo interno representa las cosas que uno se dice en la cabeza sobre uno mismo y por lo general es negativo (por ejemplo, ese equipo es mucho mejor que el nuestro). El diálogo interno positivo involucra repetir una palabra o frase útil y positiva como "Estoy en forma y listo para jugar". Las imágenes o la visualización utilizan el "ojo de la mente" para recrear un gran desempeño pasado o para crear una jugada o un movimiento correcto en el futuro. Las imágenes también son mucho más que verse a sí mismo, ya que también implican "sentir" un movimiento correcto e incorporar todos los sentidos (es decir, el olfato, el sonido, incluso el gusto) para capturar la realidad con mayor precisión en su cabeza.

El diálogo interno positivo y las imágenes promueven la confianza y el éxito. Los entrenadores deben ayudar a educar a sus atletas sobre el valor del diálogo interno positivo y las imágenes. Una cosa que los entrenadores pueden hacer es ayudar a los atletas a establecer una rutina previa al desempeño. Al inicio de una competición, los atletas pueden realizar por un momento (10 a 15 segundos) cuatro comportamientos útiles: cerrar sus ojos, hacer algunas respiraciones profundas y tranquilizadoras, repetir una frase positiva como "Estoy listo" y verse a sí mismos haciendo el arranque perfecto o terminando con fuerza.

Llevar a los atletas a la competición

Es responsabilidad del entrenador hacer que los atletas estén preparados física y mentalmente para la competición. Esto implica asegurarse de que todos los uniformes estén listos, que todos los atletas tengan el calzado adecuado, que todo el equipamiento esté presente, que las comidas y el transporte estén disponibles y que todas las inscripciones sean correctas.

Flujo de los atletas en las competiciones

Los entrenadores no determinan el flujo de atletas durante la competición. Los entrenadores deben conocer el flujo de los atletas de una competición específica para garantizar que los atletas estén donde deben estar en el momento en que deben estar.

Consejo de entrenamiento

El proceso de flujo de atletas está diseñado para hacer que la experiencia del atleta sea lo más fluida posible desde que llega a la competencia hasta que recibe premios y deja la competición.

Antes del partido

- Haga una revisión final de todo el equipamiento y las necesidades de los atletas.
- Manténgase confiado y relajado.

- Asegúrese de que sus jugadores han hecho calentamiento, estiramiento y están listos para competir.
- Asegúrese de tener el equipamiento adecuado para el partido.
- Muestre una actitud positiva y animada, pero no demasiado emocionado.
- Asegúrese de que los atletas tengan suficientes líquidos.

En el partido

- Anime y apoye a sus atletas, pero no grite. Mantenga la calma y ofrezca refuerzos positivos durante la competición.
- Restrinja la guía desde el banco a comentarios positivos que los atletas puedan utilizar en el momento de la competición.
- Diga a los padres que apoyen pero que no guíen a los atletas.
- Mantenga las sustituciones simples. Tenga sustitutos preparados en caso de lesiones o de ausencias.
- Comprométase a tener una participación equitativa a lo largo de la temporada.
- Dé a los distintos atletas la oportunidad de competir en nuevos eventos para los que hayan entrenado. Sea un entrenador que permita que el atleta progrese a nuevos niveles.
- Asegúrese de que los atletas tengan suficientes líquidos.

Después del partido

- Diga "bien hecho" o "gran esfuerzo" a todos sus atletas cuando sea apropiado y haga referencia a la acción que está elogiando.
 - "Has hecho un gran esfuerzo con tu final; realmente fuerte".
- Los comentarios por lo general es mejor hacerlos (no siempre) justo después del comportamiento.
- Asegúrese de recoger todo el equipamiento de cada atleta.
- Haga enfriamiento después de la competición para evitar dolores musculares.
- Dedique tiempo a revisar los desempeños de los atletas y prepare algunos comentarios útiles para el comienzo de la próxima práctica.
- Mantenga un registro de entrenamiento para: a) generar confianza revisando buenos entrenamientos y b) para saber qué entrenamientos fueron efectivos para que los atletas estén en muy buenas condiciones.
- Asegúrese de que los atletas tengan suficientes líquidos.



Sección de aptitud física:

Fit 5 + otros recursos de OE

Olimpiadas Especiales proporciona una gama de recursos fantásticos para la aptitud física que los entrenadores y atletas pueden utilizar para educarse en las mejores prácticas sobre la actividad física, nutrición e hidratación.

Hay muchos beneficios de la aptitud física relacionados con la salud y el rendimiento para los atletas de OE.

Beneficios de la aptitud física para los atletas

- Mejora del desempeño deportivo mediante la mejora de
 - Resistencia/aguante.
 - Velocidad y agilidad.
 - Fuerza y potencia.
 - Flexibilidad.
 - Peso saludable.
- Aumento en los niveles de energía, mejor concentración y una mejora en el periodo de recuperación después de las prácticas y juegos.
- Reducción de lesiones relacionadas con los deportes.
- Menor riesgo de enfermedades y dolencias crónicas.
- Mejora en la calidad de vida.

Actividad física fuera de OE

Es vital que los programas de Olimpiadas Especiales no sean la única fuente de actividad física y ejercicio para los atletas. Como entrenador, debe animar a sus atletas para que se ejerciten diariamente y enseñarles formas de mantenerse activos fuera de la práctica deportiva organizada.

Hay muchas formas de que los atletas se pueden ejercitar para mantenerse saludables cuando están en casa. Caminar, correr y saltar la soga son formas simples en las que un atleta se puede ejercitar por su cuenta y trabajar en su aptitud física cardiovascular. Las clases de acondicionamiento físico como yoga, fuerza central, HIIT y muchas otras son excelentes

formas para que los atletas trabajen en su aptitud física y salud física fuera de la práctica deportiva organizada.

Olimpiadas Especiales ofrece la Guía Fit 5 para que la usen los atletas y los entrenadores. Como entrenador, es un gran recurso que puede usar cuando enseñe a sus atletas los beneficios de la actividad física para su salud general y para su desempeño deportivo.

Fit 5

La [Guía Fit 5](#) es un plan para la actividad física, nutrición e hidratación que puede ayudar a mejorar la salud y aptitud física de los atletas y hacerlos los mejores atletas posibles. Proporciona una batería de ejercicios fantástica que los atletas deben hacer para ayudarlos a mejorar las habilidades necesarias para su deporte. Los ejercicios incluidos se enfocan en la Resistencia, Fuerza, Flexibilidad y Equilibrio.



Figura 7: Tarjetas de aptitud física Fit 5

Además de estos recursos, hay numerosos videos disponibles [aquí](#) para que los atletas y los entrenadores los vean y los utilicen cuando lleven a cabo estos ejercicios como parte de sus planes de entrenamiento.

Nutrición

Comer saludable es importante para su salud y su desempeño deportivo. La nutrición y la hidratación son puntos clave en la preparación y el periodo de recuperación de un atleta para todas las formas de ejercicio. Sin embargo, la mayoría de los atletas no comprenden la conexión entre la nutrición/hidratación y el desempeño deportivo. Como entrenador, es importante que enfatice esta conexión y que enseñe a sus atletas hábitos correctos. Esto es especialmente importante para los atletas de Olimpiadas Especiales, ya que tienen un mayor riesgo de obesidad.

Es fundamental educar a los futbolistas sobre la importancia de programar sus comidas o refrigerios antes del entrenamiento o la competición. Informe a sus deportistas del riesgo que

supone comer demasiado cerca de la hora en que van a entrenar o jugar un partido y enséñeles cuáles son las mejores horas para comer y los mejores alimentos, para asegurarse de que se alimenten eficazmente para rendir.

Se recomienda tomar su última comida o refrigerio al menos 90 minutos antes de completar cualquier ejercicio. Esto asegura que el atleta pueda digerir la comida y estará disponible como fuente de combustible para cuando entrene/compita.

Puede utilizar la sección de nutrición e hidratación en la [Guía Fit 5](#) para enseñar a sus atletas los principios básicos. El registro de nutrición, hidratación y actividades puede ayudar a sus atletas a prestar mayor atención a estos elementos en casa.

Tarea de entrenamiento

Tarea: Considere tomar 5 minutos al finalizar la práctica para cubrir consejos de nutrición e hidratación. Enseñe a los padres y cuidadores la información que se comparte con los atletas para que puedan ayudar a los atletas a comer de forma



Figura 9: Sección de nutrición - Guía Fit 5

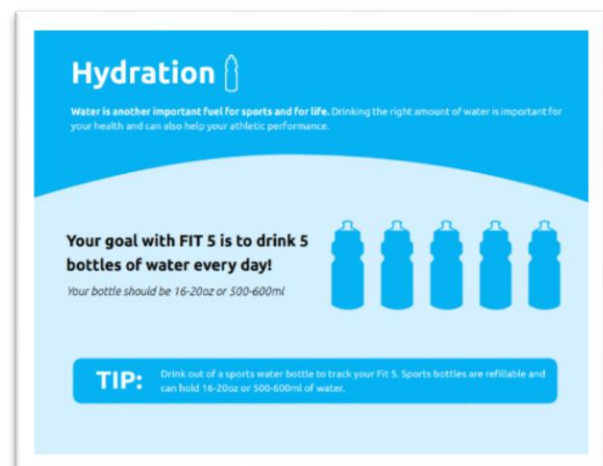


Figura 8: Sección de hidratación - Guía Fit 5

Hidratación

El agua es otro combustible importante para el deporte y la vida. Beber la cantidad correcta de agua es importante para su salud, y también puede ayudarlo en su desempeño deportivo. Los entrenadores deben enseñar a sus atletas los beneficios de beber suficiente agua todos los días.

La [Guía Fit 5](#) tiene una sección acerca de la hidratación que proporciona información para los entrenadores acerca de las cantidades de agua que los atletas deben consumir, los signos de deshidratación en los atletas y la mejor elección que pueden hacer los atletas al buscar una bebida.

Los entrenadores deben animar a los atletas a que se hagan responsables de su propia hidratación antes de llegar al entrenamiento y después de salir del entrenamiento. Siga la guía simple que está a continuación acerca de cómo pueden mantenerse hidratados usted y sus atletas antes, durante y después de las sesiones de entrenamiento.

Como entrenador de fútbol, es muy importante ayudar a los atletas a mantenerse al día con su hidratación. Anime a los atletas para que beban una botella de agua (16 a 20oz/500 a 600ml) una hora o dos antes de la práctica para que se presenten bien hidratados. Recuerde hacer pausas para tener descansos para tomar bebidas durante una sesión de entrenamiento. Recomendaríamos **pausar cada 15 a 20 minutos** para dar a su atleta la oportunidad de rehidratarse, ya que pierden agua mientras se ejercitan. Anime a sus **atletas a beber una botella de agua** (16 a 20oz/500 a 600ml) durante la sesión de entrenamiento para asegurarse de que no se deshidraten. Cuando beban, los atletas deberían tomar pequeños sorbos de agua, en lugar de tomarla toda de una vez, ¡ya que en ese caso podría quedarse en sus estómagos y causar incomodidad al hacer ejercicio! Finalmente, anime a sus atletas a beber agua después de la práctica para ayudarlos a recuperarse de su entrenamiento.





Calentamiento/enfriamiento para el fútbol (prevención de lesiones)

Calentamiento:

Antes de comenzar cualquier forma de actividad física siempre debe realizar un calentamiento. Un calentamiento debe estar diseñado para preparar al cuerpo y la mente para la actividad física, y reduce el riesgo de que ocurran lesiones.

Propósito del calentamiento

- Incremento gradual de la temperatura corporal
- Incremento gradual del ritmo cardíaco
- Incremento gradual del ritmo de respiración
- Aumento del flujo sanguíneo a los músculos activos.
- Incremento del rango de movimiento de los grupos musculares primarios para su deporte
- Preparación mental

Como puede ver, los calentamientos son de suma importancia para la preparación de los atletas para cualquier actividad física. Incrementar la temperatura corporal y el flujo sanguíneo a los músculos activos es clave para evitar que los atletas sufran lesiones mientras se ejercitan. Un incremento gradual de la temperatura corporal reduce las posibilidades de que un atleta sufra lesiones musculares o en los tendones, mientras que un incremento del flujo sanguíneo hacia los músculos activos garantiza la entrega de los combustibles importantes que se requieren para la producción de energía. Además de esto, el calentamiento ayuda a los atletas a aumentar el rango de movimiento que tienen en sus músculos. Esto prepara adecuadamente a los músculos activos de los atletas para los movimientos que realizarán (estiramiento, generación de potencia, estabilización del cuerpo, etc.). Finalmente, un calentamiento adecuado preparará al atleta para hacer ejercicio, esto incluye un aumento del enfoque en la práctica o en la competición, diálogo interior positivo o una mejor motivación al saber que se encuentra preparado físicamente para hacer ejercicio.

Se recomienda llevar a cabo un calentamiento **integral** y **específico para el deporte** durante **al menos 15 minutos** antes de comenzar las actividades de entrenamiento o competición.

Integral implica hacer un calentamiento de todas las partes del cuerpo. Enfóquese especialmente en los grupos musculares principales involucrados en el fútbol. ¡Intente comenzar desde arriba y avanzar hacia abajo!



Específico para el deporte implica realizar movimientos que su atleta llevaría a cabo durante su desempeño. Para el fútbol, puede incluir movimientos de patadas, cambios de dirección, aceleraciones y desaceleraciones.



Los calentamientos deben incluir tres componentes específicos:

1. Actividad aeróbica para aumentar el ritmo cardíaco

- Esto puede ser caminar, trotar, andar en bicicleta o dar saltos.

2. Estiramiento dinámico

- El estiramiento dinámico consiste en movimientos controlados y activos que llevan las partes del cuerpo a su máximo rango de movimiento.

3. Movimientos específicos para el deporte

- Las destrezas o movimientos que son fundamentales para su deporte.
- Los movimientos que el atleta completará en el entrenamiento o en la competición.

Consulte nuestro [Suplemento sobre calentamiento y enfriamiento](#) para ver más información acerca de los componentes del calentamiento.

Calentamiento para el entrenamiento:

Ejemplo de calentamiento 1: área de 20 x 25 m

Actividad aeróbica:	○ Trote multidireccional ligero - 2 mins ○ Golpes de talón ○ Elevación de rodillas ○ Saltos de tijeras
Estiramiento dinámico:	○ Sentadillas/saltos desde sentadillas ○ Patadas de isquiotibiales (mantenga el equilibrio contra una pared o compañero) (Nivel de fuerza 1 - Tarjetas de aptitud física) ○ Balanceo de hombros y brazos mientras da saltos ○ Caminar de puntillas (estirar las pantorrillas)



	○ Bajadas de ingle
Movimientos específicos para el deporte:	○ Pases en parejas - pases cortos, medios y largos. ○ Pasar al compañero + cerrar utilizando la técnica correcta. ○ Carreras cortas de 5-10 metros

Muestra de calentamiento 2: área de 25 x 30 m

Actividad aeróbica:	○ Regatear con el balón alrededor del área (1 balón por jugador) ○ Baja intensidad: anime a los jugadores a utilizar diferentes superficies del pie para regatear el balón, por ejemplo, la suela, el interior/exterior, los cordones.
Estiramiento dinámico:	○ Póngase en cuclillas sobre el balón (o tan cerca como pueda) ○ "Movimientos de práctica": técnica de pateo al lado de la pelota (como lo haría un golfista) ○ Rodillas altas durante 5 segundos + flexiones inguinales: alternar los lados para las flexiones. ○ Bombas de pantorrilla (posición "Perro mirando hacia abajo": llevar los talones al suelo, levantar, mover al suelo, repetir).
Movimientos específicos para el deporte:	○ Divida al grupo en dos: equipo rojo y azul ○ El rojo solo puede pasar al rojo; el azul al azul ○ Los jugadores deben mezclarse y moverse mientras hacen pases



Calentamiento del día del partido:

Ejemplo de calentamiento 1:

Actividad aeróbica:	○ Los jugadores se pasan el balón unos a otros - 2 balones en movimiento al mismo tiempo. ○ No puede recibir el balón del jugador al que se lo pasó. ○ Salto + movimientos hacia atrás cuando el jugador no tiene el balón.
Estiramiento dinámico:	○ Estiramiento de la pantorrilla (caminando de puntillas) ○ Estiramiento de los isquiotibiales: movimientos de patada (empezar con patadas bajas y ligeras e ir aumentando gradualmente hasta llegar a patadas más altas y con técnicas específicas de juego) ○ Estiramiento de cuádriceps: sentadillas con 5 pasos entre cada repetición ○ Estiramiento de la ingle: bajada de la ingle (rodillas altas entre cada repetición) ○ Estiramiento de la cadera: balanceo lateral de piernas ○ Estiramiento de la parte superior del cuerpo: balanceo de los brazos mientras da saltos (mezcla de círculos a lo largo del cuerpo y de los brazos)
Movimientos específicos para el deporte:	○ Pasar el balón a un compañero de equipo y cerrar ○ Pasar el balón mientras regatea y hace carreras cortas para crear espacio/recibir el balón



Ejemplo de calentamiento 2: 2 líneas de 10 m de longitud (separadas por 3 m)

Actividad aeróbica:	○ Trote ligero ○ Elevación de rodillas ○ Golpes de talón ○ Dar saltos
Estiramiento dinámico:	○ Balanceo de brazos y círculos ○ Zancadas a pie ○ Saltos en cuclillas ○ Bajadas de ingle ○ Caminar de puntillas ○ Patadas frontales y laterales
Movimientos específicos para el deporte:	○ Carreras cortas de 10 metros ○ 5 m de carrera hacia atrás con giro y 5 m de carrera corta ○ Posición de defensa de "jinete" frente a compañero

Enfriamiento:

Cuando su entrenamiento, práctica o sesión deportiva haya terminado, siempre debe llevar a cabo un enfriamiento. Para sus atletas, el enfriamiento es tan importante como el calentamiento. Un buen enfriamiento permite al organismo volver gradualmente a un estado de reposo.

Propósito del enfriamiento:

- Reducir el ritmo cardíaco.
- Reducir la frecuencia respiratoria.
- Reducir la temperatura de los músculos y del organismo.
- Permitir que el flujo sanguíneo a los músculos que estuvieron activos vuelva al nivel de reposo.
- Reducir dolores musculares.
- Mejorar la flexibilidad.
- Mejorar el periodo de recuperación luego del ejercicio.
- Promover la relajación.

Un enfriamiento típico incluye actividad aeróbica ligera seguida de estiramiento. La actividad aeróbica debe disminuir gradualmente en intensidad/dificultad. Podría tratarse de un trote corto/caminata a un 50% de intensidad con algunos estiramientos, dirigidos por los jugadores, al final.

Los enfriamientos son oportunidades perfectas para que los entrenadores lleven a cabo una sesión informativa con sus atletas y revisen la sesión que acaban de tener. Haga a sus atletas algunas preguntas **abiertas** e **informativas** que los hagan pensar acerca de la sesión y de lo que aprendieron. Además de que los atletas refuercen los puntos del entrenamiento que les ha dado, también le da a usted, como entrenador, la oportunidad de ver qué funciona para cada atleta como individuo.

Preguntas abiertas: Preguntas que no pueden responderse con "sí" o "no"; por ejemplo:

"¿Qué parte de la sesión de entrenamiento te resultó más exigente hoy?"

Preguntas informativas: Preguntas que proporcionan información útil para usted, como entrenador, y para el atleta.

"¿Qué parte (si es que hay alguna) de la sesión de entrenamiento te ha gustado más hoy?"



Ejemplo de enfriamiento 1:

Baja intensidad:

- Partiendo de la línea de fondo, trote hasta la mitad del campo a una intensidad baja <50%.

Estiramientos:

(30 segundos cada uno)

- Estiramiento lateral
- Estiramiento de pantorrillas (Nivel de flexibilidad 1 - Tarjetas de aptitud física)
- Pose de niño (Nivel de flexibilidad 1 - Tarjetas de aptitud física)
- Estiramiento de cuádriceps (Nivel de flexibilidad 2 - Tarjetas de aptitud física)
- Estiramiento de vallista modificado (Nivel de flexibilidad 2 - Tarjetas de aptitud física)
- Estiramiento de mariposa (Nivel de flexibilidad 3 - Tarjetas de aptitud física)
- Estiramiento de tríceps (Nivel de flexibilidad 3 - Tarjetas de aptitud física)
- Estiramiento de rotación sentado (Nivel de flexibilidad 5 - Tarjetas de aptitud física)
- Estiramiento de rotación de hombros (Nivel de flexibilidad 5 - Tarjetas de aptitud física)



Ejemplo de enfriamiento 2:

Baja intensidad:

- Los jugadores se dividen en dos grupos y recorren el perímetro del campo caminando en direcciones opuestas.
- Anime a los jugadores a recoger cualquier equipamiento (conos, balones, etc.) que vean en su camino y devolverlo a los entrenadores.

Estiramientos:

(30 segundos cada uno)

- Estiramiento lateral
- Estiramiento de pantorrillas (Nivel de flexibilidad 1 - Tarjetas de aptitud física)
- Estiramiento de cadera de rodillas
- Estiramiento de cuádriceps (Nivel de flexibilidad 2 - Tarjetas de aptitud física)
- Estiramiento de mariposa (Nivel de flexibilidad 3 - Tarjetas de aptitud física)
- Estiramiento de rotación sentado (Nivel de flexibilidad 5 - Tarjetas de aptitud física)
- Estiramiento de rotación de hombros (Nivel de flexibilidad 5 - Tarjetas de aptitud física)

Notas de los entrenadores:

- *Piense en los estiramientos que podrían ser más fáciles de hacer en su entorno particular. Existen modificaciones en la mayoría de los estiramientos para poder hacerlos de pie, sentado o acostado.*
- *Desarrolle una rutina estándar para su enfriamiento. No solo le dará la oportunidad de repasar la sesión o de hacer sugerencias de cara a la siguiente práctica, sino que también creará una rutina que podrá sugerir a sus atletas que hagan en casa.*



- *Observe cómo hacen el estiramiento sus atletas. Los movimientos furiosos o de "rebote" durante el estiramiento pueden provocar lesiones. Los estiramientos pueden resultar algo incómodos, pero no deberían ser dolorosos.*
- *Aproveche el tiempo al final del entrenamiento para fomentar hábitos saludables en casa.*

Lesiones comunes en el fútbol

Las lesiones son problemas para los atletas de cualquier disciplina y de todos los niveles. Es beneficioso para los entrenadores ser conscientes de las lesiones comunes que los atletas podrían experimentar en sus deportes.

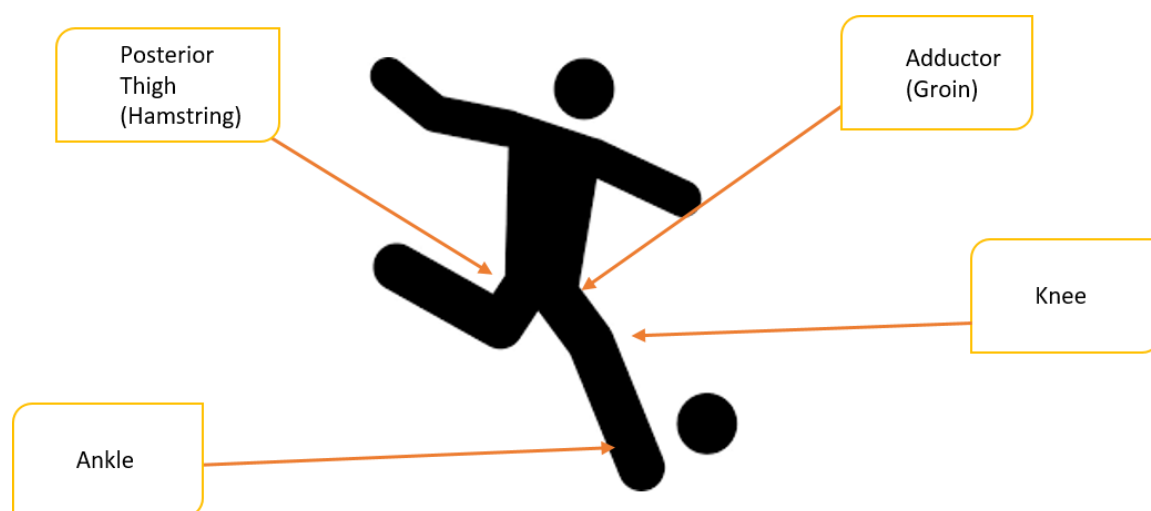


Figura 10 : Lesiones comunes en el fútbol

El gráfico anterior destaca cinco de los sitios de lesiones más comunes para futbolistas. De estos lugares de lesión, el tendón de la corva es probablemente el lugar más común. **Cualquier lesión que puedan sufrir los atletas durante el entrenamiento de OE debe ser atendida de inmediato por un profesional de la salud** (médico, enfermera y fisioterapeuta). Si un atleta se presenta a usted con signos o síntomas de cualquier tipo de lesión, se recomienda enviarlo a un profesional de la salud.

Los calentamientos y enfriamientos adecuados pueden ayudar a reducir el riesgo de lesiones agudas y por uso excesivo específicas del fútbol. Además, el entrenamiento de fuerza y flexibilidad ya sea durante la práctica o en casa puede prevenir aún más las lesiones y mejorar el rendimiento. Específicamente, la fuerza y la robustez de los isquiotibiales deben ser un enfoque principal cuando se trata de prevenir lesiones.

Acondicionamiento físico específico para el fútbol

El acondicionamiento físico es la mejora de la salud física a través de ejercicios programados. El acondicionamiento específico para el fútbol es el uso de ejercicios específicamente relacionados con los movimientos utilizados por los jugadores para desarrollar una aptitud física específica para el fútbol. Los principales componentes del acondicionamiento físico son la resistencia cardiovascular, la fuerza y la resistencia muscular, la flexibilidad y el desarrollo de habilidades. El entrenamiento de acondicionamiento se puede completar utilizando solo el peso del propio cuerpo del atleta o agregando resistencia adicional a través de bandas elásticas, pesas y cualquier otro equipamiento basado en la resistencia.

En el fútbol, estos componentes pueden desarrollarse **con el balón** o **sin el balón** a través de diversos ejercicios, actividades y prácticas. En el pasado, los entrenadores se centraban en el acondicionamiento *sin balón* en un esfuerzo por mejorar la forma física de sus jugadores a través de carreras de larga distancia o diferentes carreras de corta distancia y alta intensidad. Ahora sabemos que una combinación de acondicionamiento *con el balón* y *sin el balón* es óptima para el desempeño de los futbolistas.

Acondicionamiento con el balón:

El acondicionamiento *con el balón* o *sobre el balón* es una opción de acondicionamiento para los entrenadores para sus jugadores, ya que reproduce lo que los jugadores harán mientras estén en posesión del balón. Los ejemplos de acondicionamiento *sobre el balón* son:

- Partidos con pocos jugadores (SSG)
- Carrera de alta velocidad (HSR) con fútbol (por ejemplo, intervalos con fútbol)
- Carreras de relevos /de obstáculos con regateo

Acondicionamiento sin el balón

El acondicionamiento *sin el balón* o *fuera del balón* consiste en desarrollar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad de los músculos que más se utilizarán durante la práctica del fútbol. Esto puede hacerse a través de diversos métodos utilizando ejercicios de peso corporal, aquellos con resistencia añadida, o patrones específicos de carrera que se asemejan al juego-partido intermitente. Ejemplos de acondicionamiento *fuera del balón* son:

Ejercicios con bandas de resistencia	Ejercicios de fuerza central	Ejercicios de fuerza con peso corporal	Acciones fuera del balón
Carreras cortas resistidas	Plancha frontal/lateral	Dominadas con barras	Movimientos de cierre
Trabajo de activación muscular (usando minibandas)	Elevaciones de piernas	Lagartijas	Carreras cortas, reactivas y repetitivas
Trabajo de movilidad	Giros con balón medicinal	Sentadillas	HSR extendido (>50m)



Recursos para la aptitud física

[Enlace](#) para aptitud física para entrenadores.

Además de la [Guía Fit 5](#) y del contenido disponible en línea, Olimpiadas Especiales también ofrece cursos específicos de aptitud física donde los entrenadores pueden aprender más acerca de la aptitud física, los atletas de OE ¡y cómo ambos trabajan juntos!

Los cursos incluyen:

- Entrenamiento en línea para entrenador de aptitud física
- Aptitud física para el entrenador deportivo
- Entrenamiento en línea de aptitud física inclusiva

Los entrenadores principales pueden considerar traer a un entrenador para que trabaje específicamente en la aptitud física pertinente para su deporte (entrenador de aptitud física), o podrían utilizar a su entrenador asistente y hacer que se entrene en los cursos en línea para ganar aún más conocimiento sobre la aptitud física para liderar en el entrenamiento de aptitud física para sus atletas. De cualquier forma, animamos a los entrenadores principales a que utilicen el módulo de aprendizaje en línea como una forma de mejorar su conocimiento y comprensión de la aptitud física.

Consulte learn.specialolympics.org para encontrar estos cursos, además de muchos otros cursos disponibles, ¡y comience a aprender hoy!



Elementos básicos del fútbol

Para comenzar:

Seguridad

La seguridad es un componente esencial en todas las actividades de OE. Esta sección de la guía describirá las medidas de seguridad que los entrenadores deben considerar al prepararse para las sesiones de entrenamiento con sus equipos.

Antes de decidirse por un lugar de entrenamiento o competición, debe realizar una *evaluación de las instalaciones* para asegurarse de que todos los aspectos del lugar son accesibles y adecuados para sus jugadores.

Aspectos básicos a tener en cuenta:

- Instalaciones adecuadas para el aseo y el cambio de ropa.
- Acceso hacia y desde las instalaciones (ya sean las instalaciones de la sede del club o la cancha que se esté utilizando).
 - El acceso puede incluir puertas y salidas de emergencia adecuadas.
 - Acceso apropiado al lugar en sí, es decir, estacionamiento en o cerca de la instalación o lugar seguro para dejar/recoger personas, transporte público si es necesario, acceso para vehículos de emergencia.
- Calidad del área de juego/entrenamiento
 - Si está sobre césped, ¿está el campo libre de objetos/elementos peligrosos que puedan causar lesiones o daños a los jugadores o entrenadores?
 - Si está sobre césped artificial, ¿es la superficie adecuada para el entrenamiento/competición?
 - Sin agujeros en el césped/divisiones en la superficie.
 - Si es interior, ¿la superficie es adecuada para el entrenamiento/competición?
 - No deben utilizarse superficies de hormigón para ninguna actividad de fútbol de OE.
 - La superficie es de un material liso y de buena calidad, sin agujeros ni secciones sobresalientes que puedan causar lesiones o daños a los jugadores o a los entrenadores.
- Relación entrenador: atleta - **1: 4**
 - Este es un requisito de salvaguardia y debe ser respetado por todos los programas.

- El término "entrenador" puede incluir al acompañante/voluntario, al asistente de entrenador, al entrenador, al preparador físico o al entrenador principal.
- Cualquier persona que participe en un programa de OE en cualquiera de los papeles mencionados debe completar el curso de *Conductas protectoras* en el [portal de aprendizaje en línea de OE](#).

Equipamiento del jugador:

Una vez que el lugar ha sido evaluado y se considera apropiado, es esencial informar y educar a sus jugadores sobre la importancia de usar el equipamiento apropiado para fines de entrenamiento y competición.

Equipamiento	Imagen	Descripción	Necesario para el entrenamiento	Necesario para la competición
Camiseta		Debe tener un número de jugador identificable en la parte posterior de la camiseta. Todas las camisetas del equipo deben ser iguales, a excepción de la camiseta del portero, que debe distinguirse del resto de jugadores en la cancha.	x	✓
Pantalones cortos		Los pantalones cortos deben estar ligeramente por encima de la rodilla para reducir la restricción de movimiento.	x	✓
Calcetines/ Medias		Los calcetines/medias deben llegar a la rodilla y cubrir las espinilleras del jugador.	x	✓
Calzado		El calzado dependerá de la superficie utilizada. Para el césped o césped artificial, se recomiendan tacos moldeados. Para superficies interiores se recomiendan suelas de goma/caucho.	✓	✓

Espinilleras		Todos los jugadores (incluidos los porteros) deben llevarlas en ambas piernas, colocadas entre los tobillos y las rodillas, y cubiertas por calcetines/medias.	✓	✓
--------------	---	--	---	---

Notas:

- Todos los artículos de joyería (collares, anillos, pulseras, aretes, cuero, bandas elásticas, etc.) están estrictamente prohibidos y deben quitarse.
 - Se permiten brazaletes o collares de alerta médica, pero deben estar pegados con cinta adhesiva para evitar el movimiento con información de alerta médica visible.
 - Además, los soportes médicos están permitidos siempre que no contengan superficies duras y no presenten peligro para otros jugadores. Por ejemplo, casco de prevención de conmociones cerebrales.
- Durante la competición, el Comité Técnico podría aceptar cualquier otra prenda de vestir, teniendo en cuenta los aspectos religiosos o culturales del equipo. La solicitud de aceptación debe presentarse previamente, junto con una descripción detallada del artículo.

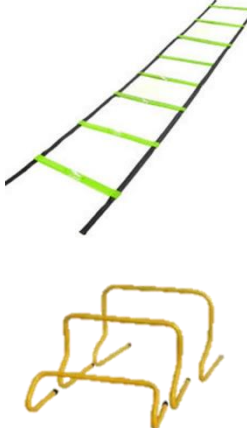
Equipo de entrenamiento:

Es posible que algunos entrenadores deseen utilizar diferentes tipos de equipamiento para el entrenamiento de fútbol. Esto puede verse afectado por la disponibilidad del equipamiento o las preferencias personales. Es importante asegurarse de que todo el equipamiento sea seguro para usar y no cause ningún daño o lesión a los jugadores o entrenadores.

Algunas piezas de equipamiento que los entrenadores pueden desear utilizar:

Equipamiento	Imagen	Descripción
Balones de fútbol		Los balones de fútbol son el equipo básico necesario para una sesión de entrenamiento de fútbol. Los balones de fútbol pueden variar en tamaño, peso y textura.

Conos		Los conos son el mejor amigo de un entrenador cuando se trata de organizar áreas para una sesión de entrenamiento.
		Los conos o marcadores se pueden usar para delimitar el área que están usando los jugadores, para distinguir su área de juego de la de otro equipo y para crear metas/zonas de marcación.
		Los conos están disponibles en diversas formas y tamaños que se pueden utilizar para adaptarse a sus atletas o a la configuración de la sesión de entrenamiento.
		
Chalecos/pecheras		Los chalecos o pecheras se pueden utilizar para distinguir a los jugadores durante las sesiones de entrenamiento o los juegos de práctica.
Porterías		Si están disponibles y son aplicables a su tipo de fútbol, las metas de tamaño completo son el complemento perfecto para las sesiones de entrenamiento para que los jugadores se sientan como una competición. Asegúrese de que las porterías estén correctamente aseguradas antes de usarlas.
Mini		Las mini porterías son una alternativa fantástica a las porterías de fútbol 5/7 y fútbol 11 cuando no hay espacio o metas grandes.

Fútbol 5/7		Las porterías para fútbol 5/7 son otra gran alternativa a las mini porterías o las porterías de fútbol 11. Asegúrese de que las porterías estén correctamente aseguradas antes de usarlas.
Escaleras y vallas		Las escaleras y vallas son piezas de equipamiento populares para los entrenadores para el calentamiento de los jugadores, trabajar el juego de pies y crear actividades divertidas/exigentes para los jugadores.
Silbato		Un silbato es una herramienta útil para los entrenadores, particularmente en espacios abiertos que usted usaría para el entrenamiento de fútbol al aire libre. Los silbatos pueden ayudar a los jugadores a saber cuándo detenerse o comenzar, y pueden ayudar al entrenador a tener una comunicación más efectiva con los atletas.

Preparación para la sesión de entrenamiento:

Muchos jugadores de fútbol de Olimpiadas Especiales entrenarán en instalaciones de juego compartidas, parques públicos o lugares bajo techo como pabellones y gimnasios. Con esto en cuenta, es esencial que usted esté adecuadamente preparado para cualquier lugar en el que esté entrenando. Esto incluye:

- Conocer todas las salidas de emergencia y los procedimientos de salida.
- Garantizar la seguridad de las instalaciones para todos los atletas y entrenadores.
- Asegurarse de que haya una iluminación adecuada para el tiempo que va a entrenar/competir (ya sea luz solar o iluminación interior/exterior).



- Si realiza el entrenamiento al aire libre, debe tener en cuenta las condiciones meteorológicas que se avecinan (lluvia intensa, frío/calor extremo, vientos fuertes) que pueden ser peligrosas para entrenar o competir.
- Conozca la ubicación del equipo de seguridad para uso en caso de emergencia (por ejemplo, el botiquín de primeros auxilios).
- Sea consciente de los demás usuarios de las instalaciones e identifique el lugar de entrenamiento/competición designado para sus jugadores antes de comenzar.
- Tenga un teléfono móvil cargado con recepción en caso de emergencia.

Siempre esté preparado para realizar adaptaciones y modificaciones tanto a su programa como a las instalaciones en caso de ser necesario. Recuerde que siempre es mejor adaptar el programa a la instalación que no ofrecer ningún entrenamiento o competición.



CÓMO INCLUIR A LAS PERSONAS CON UNA DISCAPACIDAD INTELECTUAL EN SUS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

-
- El nivel de apoyo que requiere un atleta puede variar dependiendo de su nivel de habilidad.

-
- Utilice diversos estilos de entrenamiento e incluya muchas demostraciones y señales visuales.

-
- Elogie cuando se logre el éxito, aliente cuando no se logre.

(A medida que vaya conociendo a sus atletas, descubra qué enfoques y estilos de entrenamiento los ayudan a aprender mejor. ¡Cada persona es única!).

-
- Desarrolle una rutina y genere familiaridad en sus sesiones.

(Esto puede ser especialmente útil para atletas con trastorno del espectro autista, ya que pueden sentirse preparados para lo que está por venir. Los cambios de horarios, planes y expectativas pueden ser especialmente difíciles)

-
- Planifique y permita un tiempo adicional para ofrecer apoyo o para ajustar los planes en caso de ser necesario.

-
- Dé instrucciones claras, concisas y consistentes, y repítalas con frecuencia.

-
- Demuestre ejercicios de entrenamiento específicos, un elemento a la vez, y progrese a un ritmo que sus atletas puedan manejar.

-
- Utilice palabras activadoras para condensar las instrucciones, y sea consistente con la terminología.

-
- Comuníquese directamente con sus atletas. Utilice a quienes los apoyen para comprender la mejor manera de comunicarse directamente con el atleta.

(Esas personas lo ayudarán a comprender la mejor forma de comunicarse con ellos)

-
- Cuando sea pertinente, proporcione información accesible y fácil de leer y considere otras técnicas de comunicación no verbal, como videos, imágenes y demostraciones.

-
- Cuando corresponda, empareje a su participante con un compañero comprensivo que tenga la habilidad de explicar los conceptos de forma clara, concisa y paciente.
-

Entrenamiento de atletas de O.E.

Olimpiadas Especiales ofrece varios recursos para ayudar a los entrenadores nuevos y actuales a mejorar su conocimiento del entrenamiento de atletas de O.E. Los entrenadores pueden utilizar estas estrategias probadas y efectivas para mejorar el aprendizaje de los atletas, así como su experiencia general en deportes de Olimpiadas Especiales. Recuerde que nuestros atletas son individuos únicos con intereses, gustos y disgustos únicos y diferentes formas de expresión. Ser flexible y abierto a nuevas percepciones garantizará que, trabajando juntos, todos tengan una experiencia valiosa y gratificante. Esta [Guía de referencia rápida](#) de OE para el Entrenamiento de Atletas de OE es uno de los múltiples recursos disponibles para entrenadores en nuestro sitio web de [Recursos de Olimpiadas Especiales](#).



Su papel como entrenador de fútbol de OE es crear un ambiente divertido, amigable y facilitador para todos los atletas que deseen asistir. Las características de un entrenador de fútbol exitoso están todos *centrados en el atleta*. Las cosas importantes que hay que notar en un entrenador de cualquier deporte son:

- **Cree una relación con su atleta:** la relación entrenador-atleta es fundamental para obtener la aceptación de los atletas, ganar la confianza y crear una relación que durará mucho tiempo en la mente de su atleta (y en la suya).



- **Comience por el principio:** es muy importante primero enseñar a sus atletas los fundamentos del fútbol. Una vez que todo esto haya sido dominado, usted puede comenzar a introducir progresiones (recuerde que no todos los atletas progresarán igual).
- **La repetición es fundamental para aprender nuevas habilidades:** lo que es esencial para enseñar nuevas habilidades es tener varias formas de entrenar/capacitar/educar a los atletas. Esto hace que las cosas se mantengan frescas, emocionantes y divertidas para los atletas.
- **Conozca su destino antes de comenzar el viaje:** antes de comenzar a ayudar a un atleta, debe saber dónde desea llevarlo, ya sea con un pequeño consejo útil sobre su giro o el desglose de golpear una pelota, es muy importante saber cuál es el punto que está tratando de hacer en lugar de improvisar.
- Al dar instrucciones/retroalimentación, siga las **3 C**:
 - Sea claro (en su expresión),
 - Sea conciso (manténgalo breve y sencillo) y,
 - Sea consistente (no dé mensajes contradictorios).

Principios del fútbol:

Cuatro funciones:

El fútbol se divide en cuatro funciones principales,

- Ataque
- Transición a la defensa
- Defensa
- Transición al ataque

Ataque: Es el desarrollo del equipo en posesión con la intención de marcar. Una vez que un equipo está en posesión controlada del balón se puede considerar que está atacando. *Cada equipo tendrá su propio estilo de ataque. Algunos van desarrollando, otros prefieren ir directamente, y otros utilizan una mezcla de ambos. Los principios de cada equipo son diferentes; un ejemplo del principio de ataque de un equipo sería atacar con "amplitud y profundidad", es decir, con jugadores en posiciones amplias del campo y en la parte alta del mismo para crear espacios para los movimientos de ataque.* Cuando se pierde la posesión, todo el equipo debe reaccionar y pasar a una forma defensiva.

Transición a la defensa: El objetivo de la transición a la defensa es recuperar la estructura defensiva lo antes posible para negar al rival la oportunidad de jugar hacia adelante y evitar las oportunidades de marcar. Una vez que el equipo defensor recupera su forma defensiva establecida, se considera que está defendiendo.

Defensa: Defender es el acto de perturbar el desarrollo del rival e impedir que cree oportunidades para marcar. *Al igual que en el ataque, cada equipo tendrá sus propios principios de defensa. Un ejemplo de principios defensivos son Presión, Cobertura, Equilibrio. Esto se refiere a la presión sobre el balón por parte de uno o varios jugadores, la cobertura por parte de otros jugadores para asegurarse de que el hueco dejado por el jugador que presiona no sea aprovechado por el rival, y el equilibrio en todas las zonas del campo si el balón se desplaza rápidamente a otra zona por parte del rival.* Una vez recuperada la posesión, el equipo buscará la transición al ataque.

Transición al ataque: El objetivo de la transición al ataque es explotar rápidamente la (potencial) falta de organización y estructura defensiva del rival y crear oportunidades para marcar.



Figura 11: ¿Qué es el fútbol? 4 Funciones del juego - Ataque; Transición a la defensa; Defensa; Transición al ataque.

Cada entrenador tiene su propio estilo preferido de jugar al fútbol. Esto se puede ver semana tras semana en parques y estadios de todo el mundo. Podemos verlo cuando los equipos juegan con diferentes formaciones, con diferentes estilos de defensa y diferentes métodos de ataque. Los entrenadores establecerán su propia preferencia a través de la experiencia y la experimentación. A menudo, un entrenador tiene que adaptar su estilo de juego a las habilidades de sus jugadores.



Por ejemplo: El estilo del Liverpool es una defensa de "alta presión" y busca atacar con velocidad y movimiento constante del balón para crear huecos en la defensa rival.

La cancha:

Las dimensiones del campo de juego variarán en función de la disciplina de juego en la que se participe (5 contra 5, 7 contra 7, 8 contra 8, 9 contra 9, 11 contra 11 y Futsal) y del tamaño del campo disponible en la instalación. Las definiciones utilizadas para describir la cancha (enumeradas en el diagrama siguiente) deben utilizarse de forma consistente en todos los programas para ayudar a la comunicación entre atletas, entrenadores y oficiales.

Las habilidades de los atletas es una consideración primordial para el tamaño de la cancha.

Los atletas más jóvenes, los que tienen destrezas básicas o un acondicionamiento limitado deben practicar/jugar partidos de practica/jugar en un campo constituido por distancias más pequeñas.

Los atletas de mayor edad o más hábiles y con mejor acondicionamiento deberían practicar/jugar en un campo con las distancias máximas.

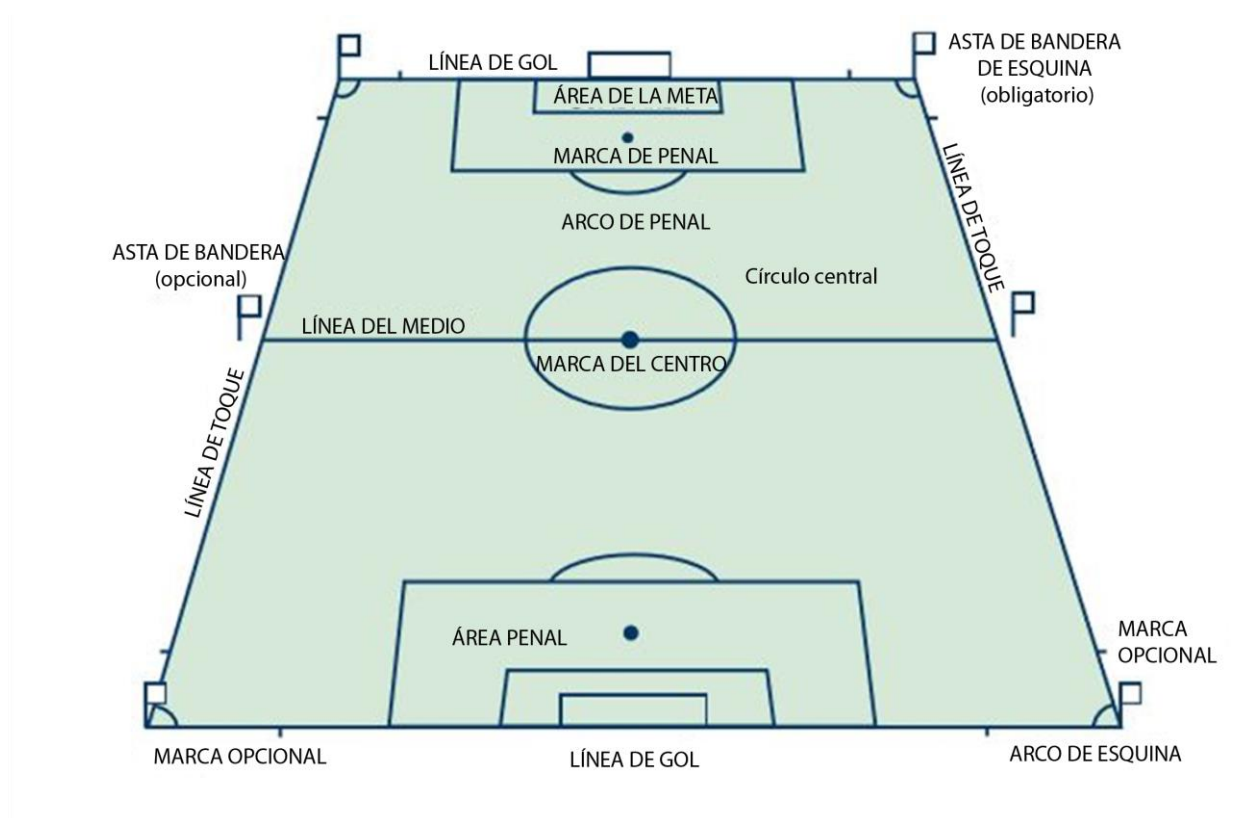


Figura12 : Disposición de la cancha de fútbol y definiciones

Dimensiones de la cancha de fútbol 5:

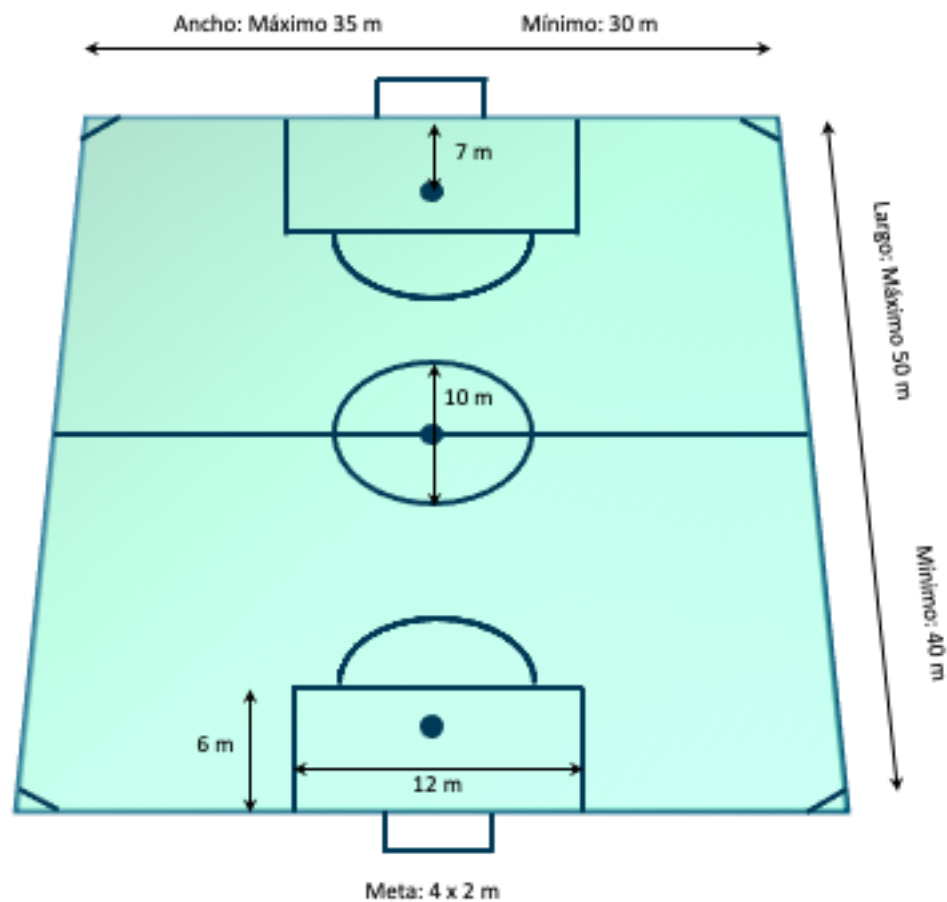


Figura 13 : Dimensiones métricas de la cancha de fútbol 5

Dimensiones de la cancha de fútbol 7 y 8:

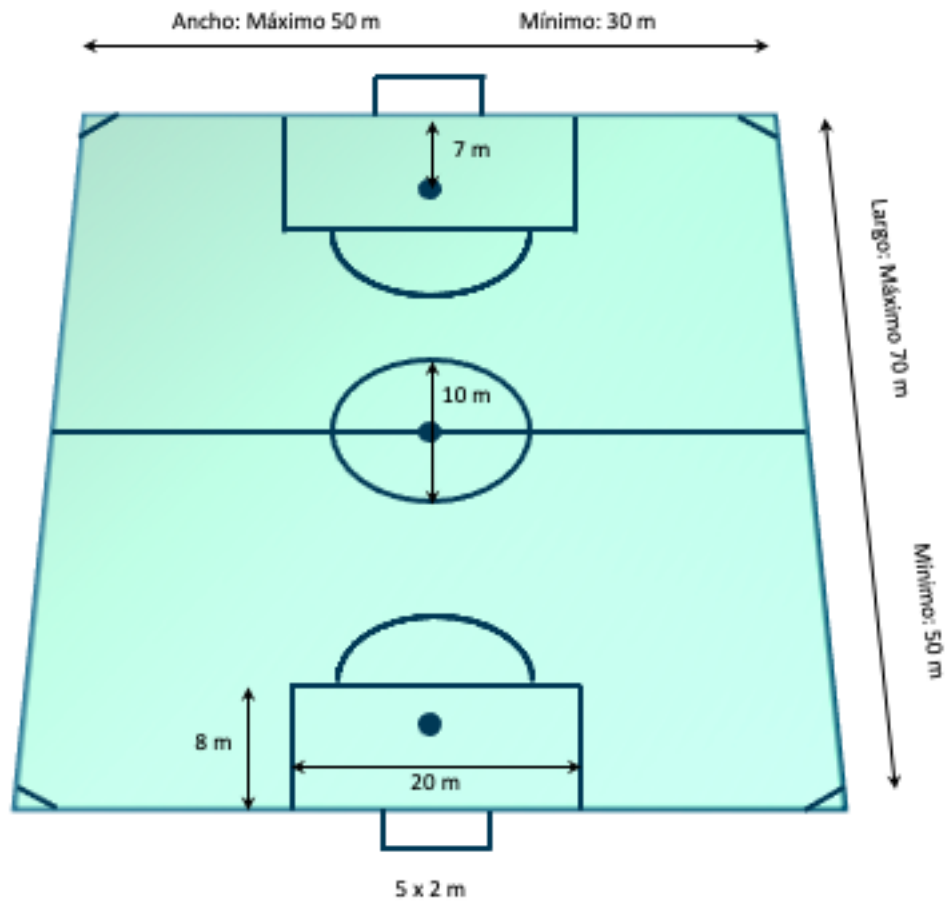


Figura 14 : Medidas métricas de la cancha de fútbol 7/8

Dimensiones de la cancha de fútbol 11:

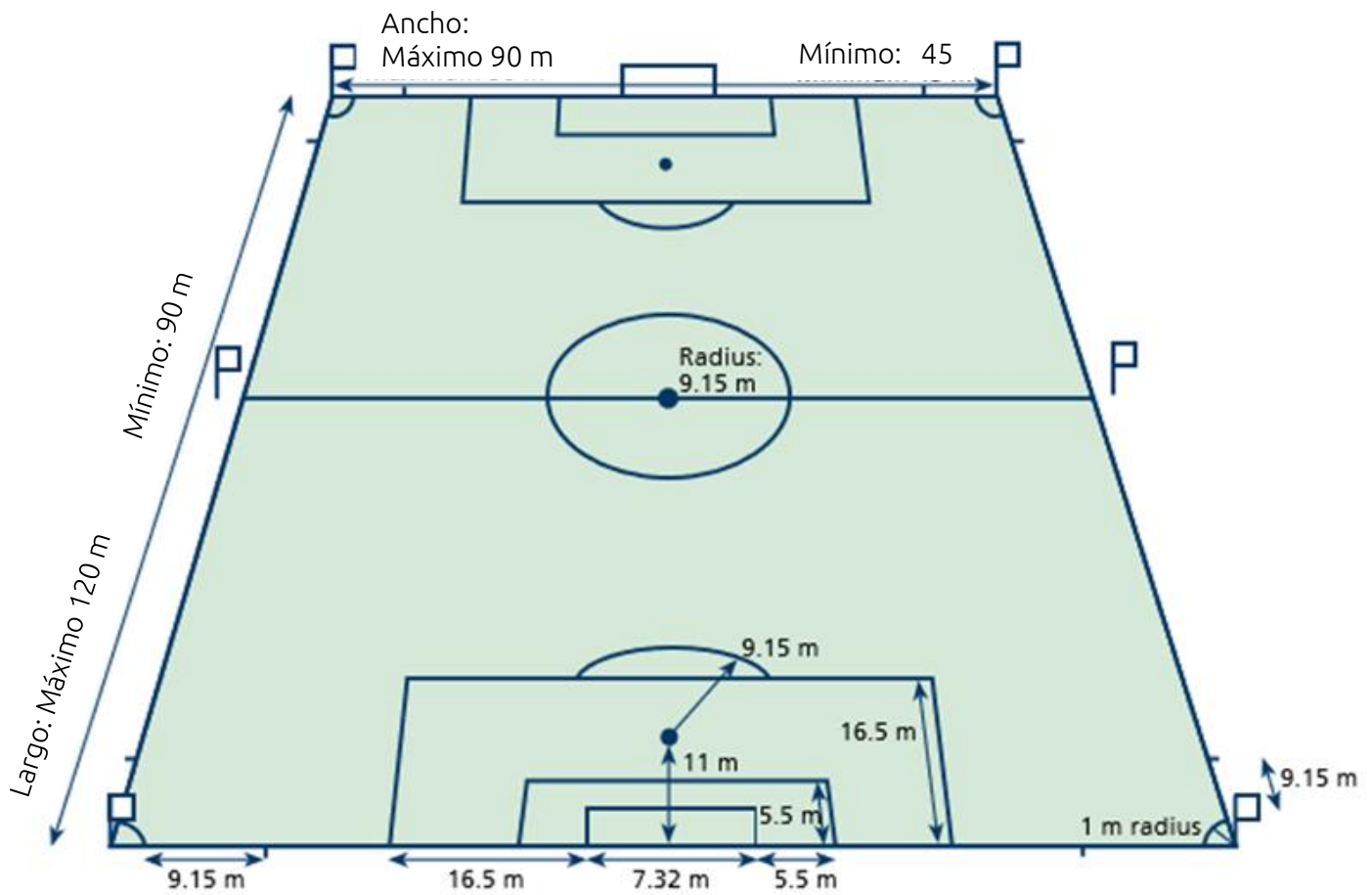


Figura 15: Medidas métricas de la cancha de fútbol 11

Dimensiones de la cancha de Futsal:

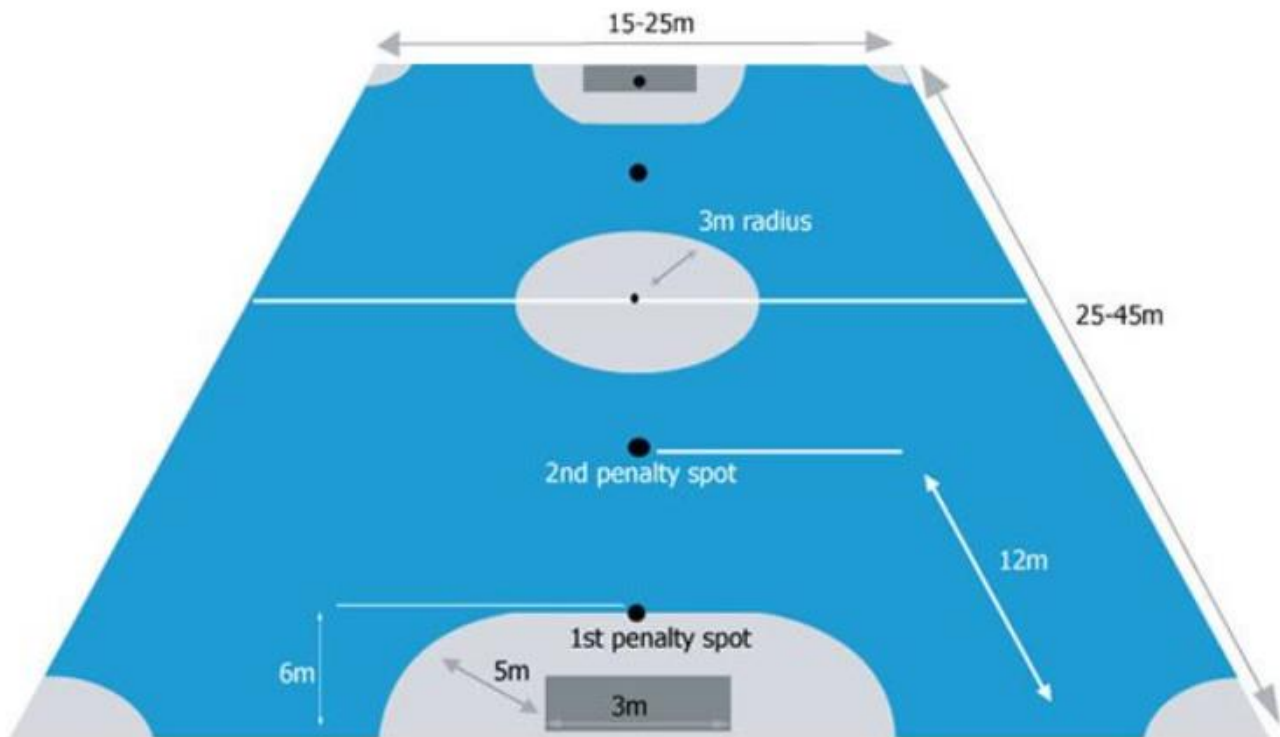


Figura 16: Dimensiones métricas de la cancha de Futsal

Formaciones y unidades:

Unidades:

Portero : El portero es un miembro esencial de todo equipo. Es la única posición en el campo que exigida por el [reglamento](#). El portero es la última línea de defensa de la meta y tiene una serie de responsabilidades diferentes a las de los jugadores de campo. El portero puede utilizar las manos para bloquear, golpear, atrapar y lanzar el balón (siempre que no se lo pase su compañero utilizando el pie).

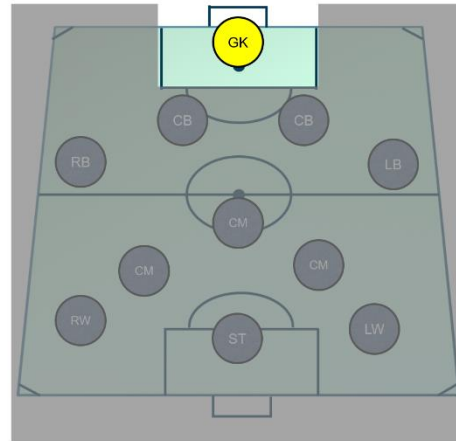


Figura 17: Posicionamiento del portero

Consulte las [Reglas de fútbol de OE](#) para conocer todas las reglas relacionadas con los porteros.

Defensores : Los defensores son la línea de defensa antes del portero. Normalmente, los defensores se clasifican en defensores centrales o laterales. Los defensores centrales operan de forma centralizada en la cancha y suelen estar en grupos de dos o tres. Los defensores laterales actúan en la zona ancha del campo por la izquierda y la derecha. Los defensores laterales también pueden actuar más arriba en el terreno de juego, en una función más ofensiva, lo que se conoce como laterales.

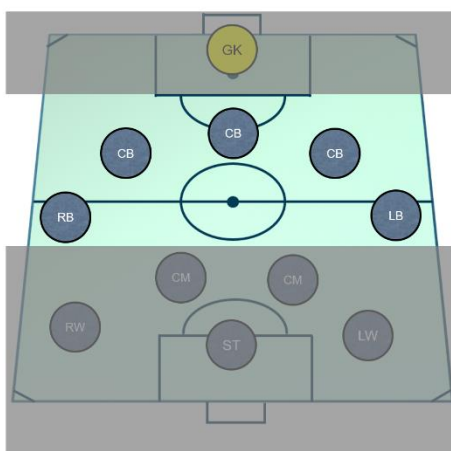


Figura 18: Posicionamiento de los defensores con los defensores laterales

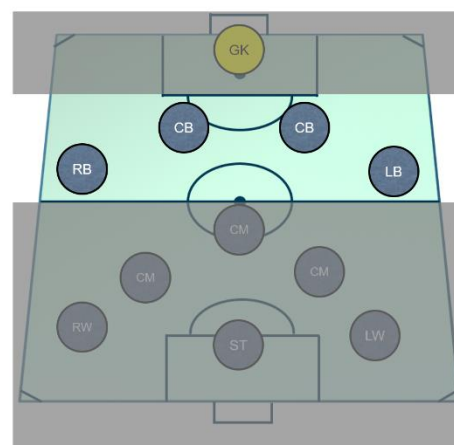


Figura 19 : Posicionamiento de los defensores con los defensores centrales

Mediocampistas - Los mediocampistas son los jugadores situados entre la unidad defensiva y los jugadores de ataque más adelantados. El número de mediocampistas puede variar en función de la formación elegida por el entrenador principal. La mayoría de las veces, la unidad de medio campo tendrá tres, cuatro o cinco jugadores. Al igual que la unidad defensiva, la unidad de medio del campo contendrá jugadores en la zona central y en la zona ancha. La función del centro del campo es enlazar el juego entre las unidades defensivas y ofensivas durante el juego de ataque, proporcionar cobertura defensiva y mantener la disciplina en el juego ofensivo y defensivo.

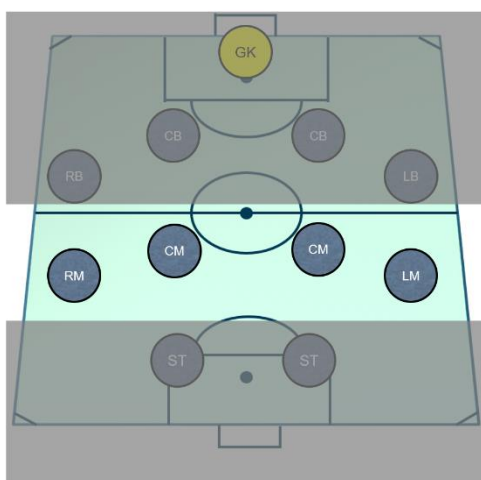


Figura 21: Unidad de medio campo con 4 jugadores

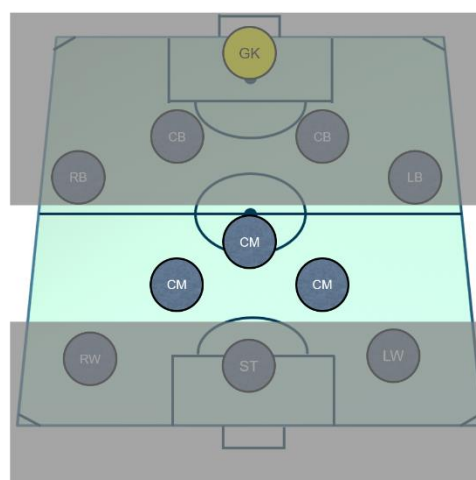


Figura20 : Unidad de medio campo con 3 jugadores

Atacantes - Los jugadores atacantes son los más avanzados en el campo. A los jugadores de la unidad de ataque se les suele confiar la tarea de marcar goles o de contribuir de forma significativa a marcarlos (pases clave, asistencias, juego de contención, etc.). La unidad de ataque es también la primera línea de defensa cuando el portero o los jugadores defensivos del equipo contrario tienen el balón. Esto también requiere una gran disciplina en su papel y con el plan de juego del equipo.

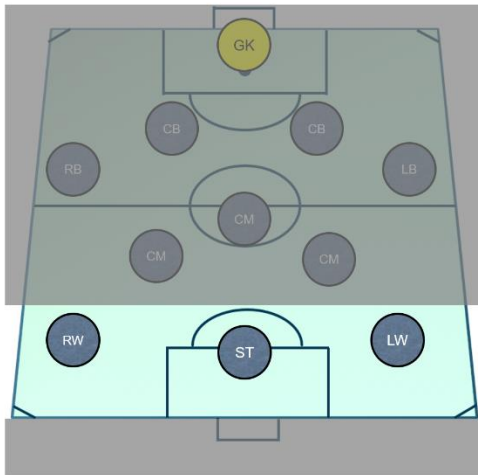


Figura 23: Unidad de ataque con 3 delanteros (extremo izquierdo y derecho + delantero central)

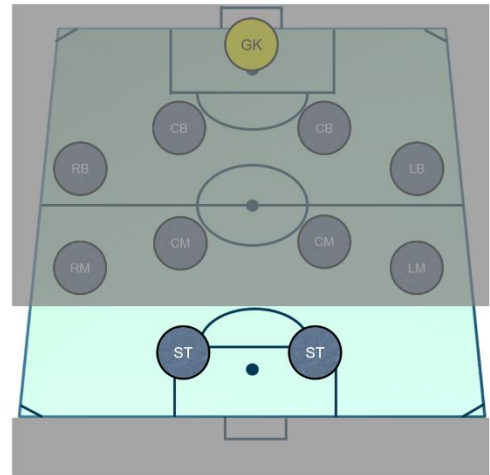
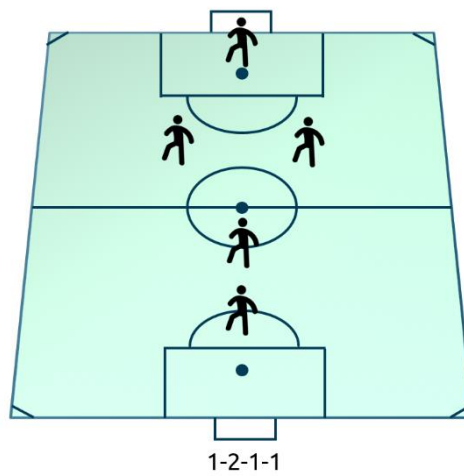
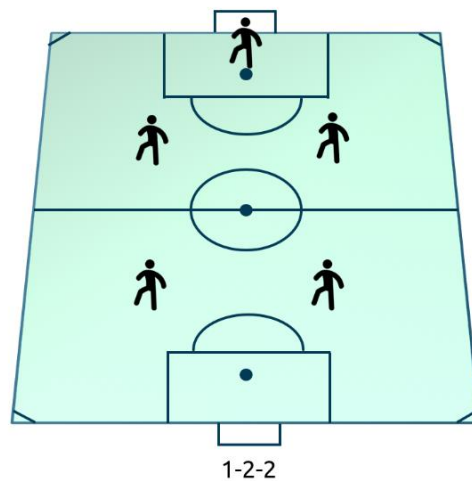
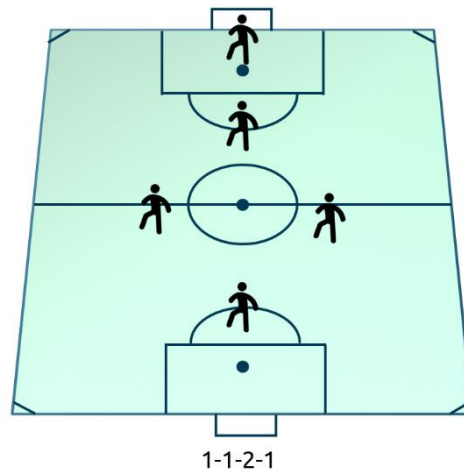


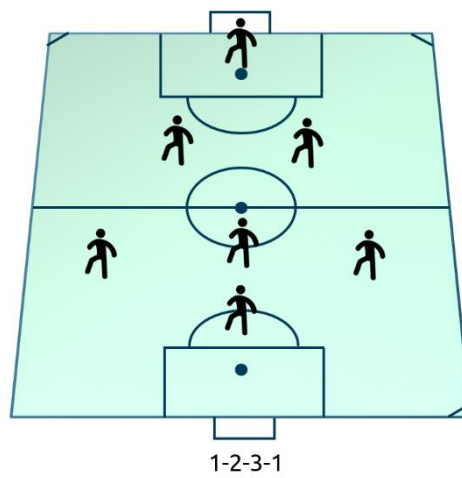
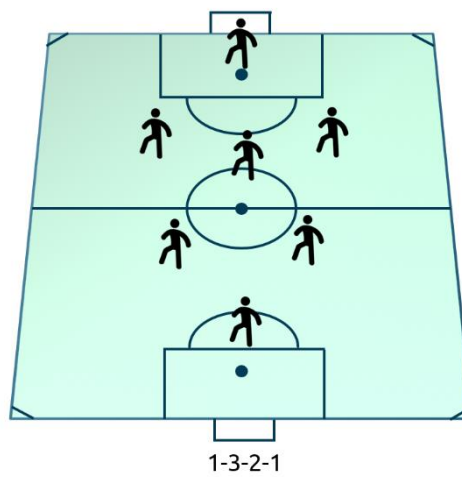
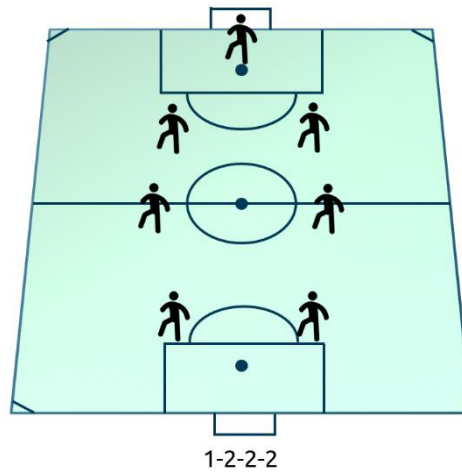
Figura22 : Unidad de ataque con 2 delanteros (dos delanteros centrales)

Formaciones de fútbol 5/Futsal

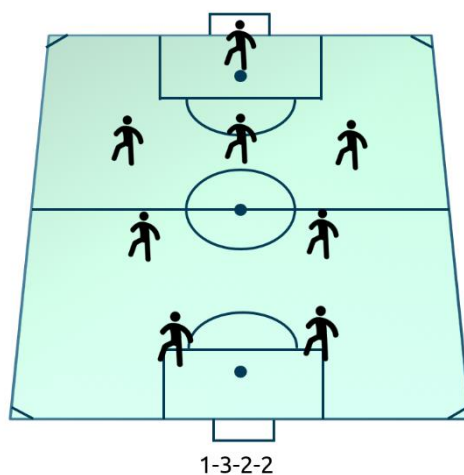
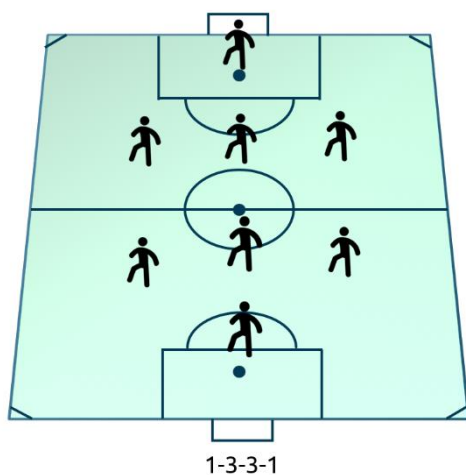
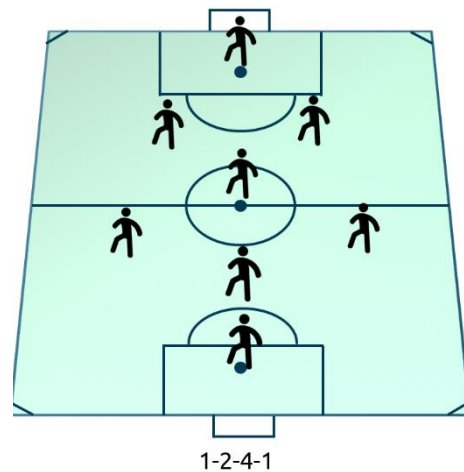
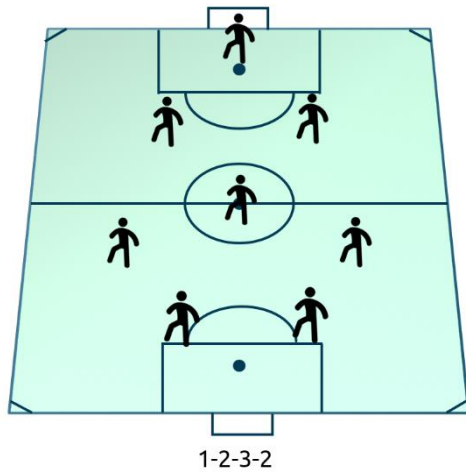




Formaciones de fútbol 7



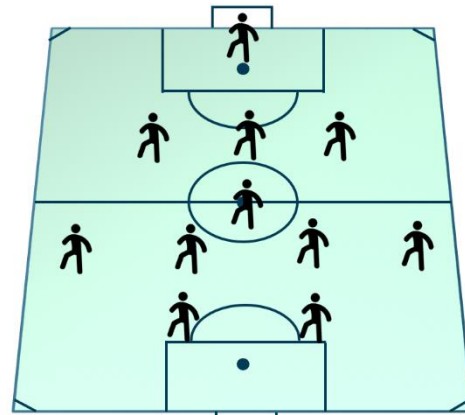
Formaciones de fútbol 8



Formaciones de fútbol 11



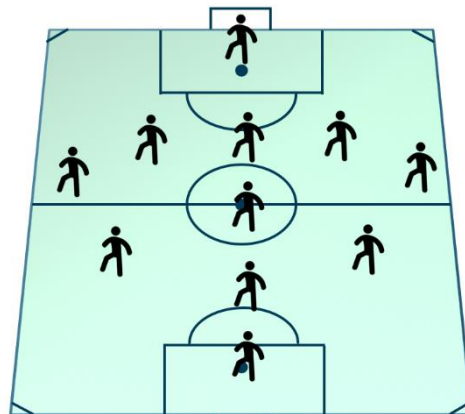
1-3-4-3



1-3-5-2



1-5-3-2



1-5-4-1



1-4-4-2



1-4-3-3

Reinicios:

Los reinicios son una parte esencial de todas las modalidades de fútbol que ofrece Olimpiadas Especiales. Los reinicios se producen al comienzo de cada tiempo y durante todo el partido. Es importante que los entrenadores eduquen a sus jugadores sobre los métodos correctos para reanudar el juego y asegurarse de que no regalen una falta en su contra.

Saque de salida: Para comenzar el primer y el segundo tiempo, y para reanudar el juego después de que se haya marcado un gol, uno de los equipos debe hacer el "saque de salida".

El balón se coloca en la marca (punto) central. Un jugador del equipo atacante se sitúa junto al balón. El equipo defensor debe retroceder al menos hasta el borde del círculo central hasta que se juegue el balón. El jugador debe pasar el balón a otro jugador de su equipo para que comience el juego. El balón está en juego cuando es tocado y se mueve claramente.

Reanudación del portero: Cuando el balón sale del juego a través de la línea de meta del equipo defensor, el portero puede reanudar el juego con un pase a un compañero desde dentro del área.

- **Fútbol 11:** El balón se coloca en la línea del área de meta (línea de 6 yardas). El portero debe patear el balón a un compañero de equipo. Su compañero puede estar dentro del área penal, pero el jugador contrario no puede entrar hasta que el balón haya sido pateado.
- **Fútbol 5, 7, 8/Futsal:** El portero reanuda el juego arrojando el balón a un compañero. El balón no puede ir más allá de la línea de medio campo. Si el balón es arrojado más allá de la línea de medio campo sin tocar a ningún jugador, se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario en cualquier punto de la línea de medio campo.

Saque de esquina: Cuando el balón atraviesa la línea de meta (final), habiendo sido tocado por última vez por un jugador del equipo defensor, se concede un saque de esquina al equipo atacante.

La jugada se reanuda cuando un jugador del equipo atacante patea el balón desde el interior del arco de esquina en el lado del campo donde el balón salió. Puede tratarse de un pase corto o de un centro al área en el que varios jugadores de ataque buscarán marcar. Los defensores deben estar al menos a 9 metros (10 yardas) del balón (4,5 metros/5 yardas en fútbol 5, 7, 8).

Tiro libre: Cuando se comete una falta, se concede un tiro libre. Las faltas graves (es decir, zancadillas, empujones y mano) dan lugar a un tiro libre directo, en el que el jugador que lo ejecuta puede marcar directamente desde el tiro libre. Las faltas menores (es decir,

obstrucción, juego peligroso) dan lugar a un tiro libre indirecto en el que el balón debe ser tocado por más de un jugador antes de que se marque un gol. Los defensores deben estar al menos a 9 metros (10 yardas) del balón (4,5 metros/5 yardas en fútbol 5, 7, 8).

Consulte las [Reglas de Fútbol de Olimpiadas Especiales](#) oficiales para obtener un desglose detallado de lo que se considera un tiro libre indirecto o directo.

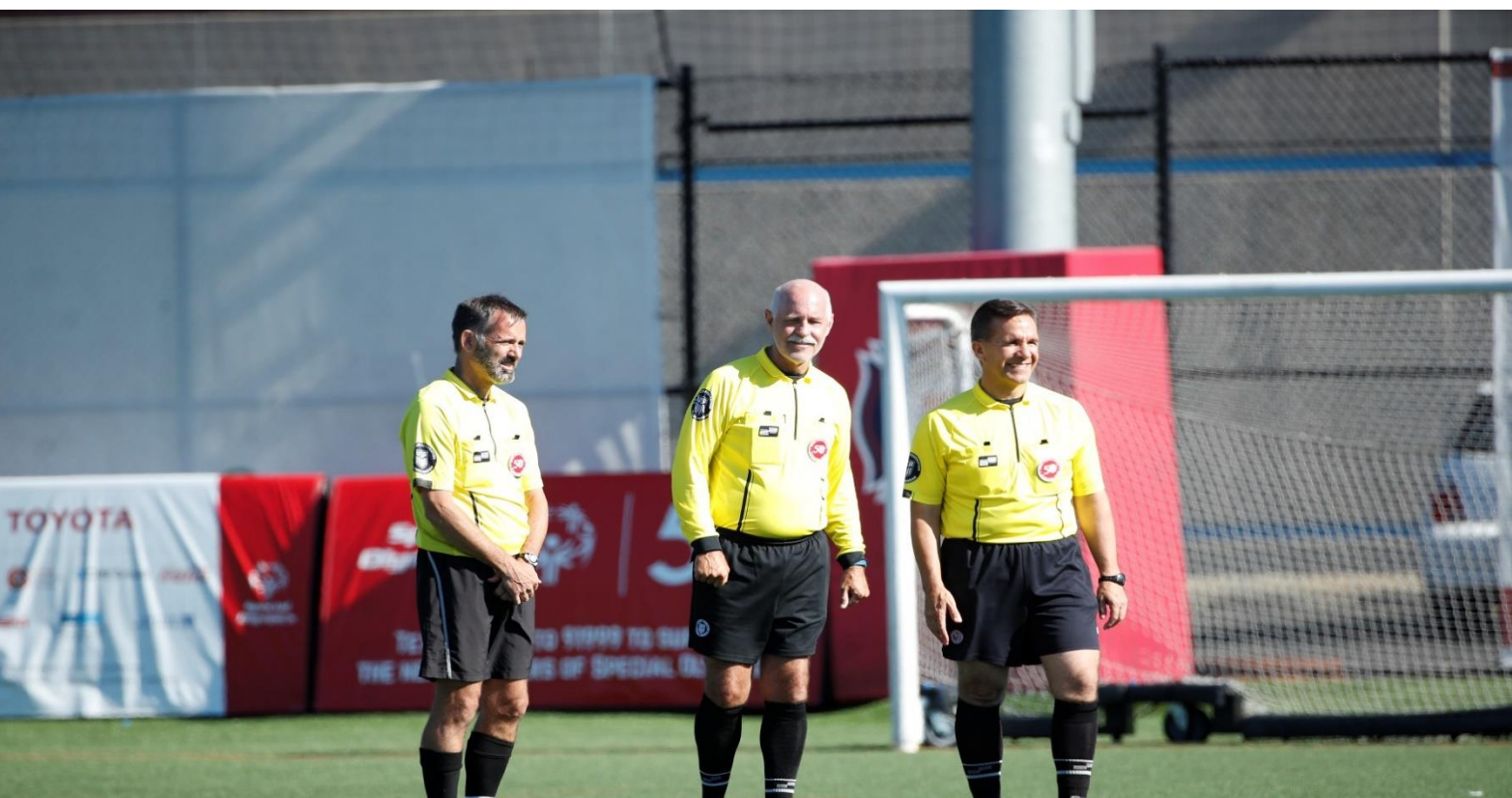
Defender un tiro libre: Si el equipo atacante está lo suficientemente cerca como para conseguir un buen tiro a la meta, el equipo defensor debería hacer una barrera defensiva para intentar bloquear el tiro. En fútbol 11, la barrera suele estar formada por tres o cuatro jugadores, que se sitúan a 9 metros (10 yardas) del balón. En fútbol 5, 7, 8, la barrera suele estar formada por uno o dos jugadores, que se sitúan a 4,5 metros (5 yardas) del balón.

Saque de banda de pie y de manos; Cuando un jugador juega el balón cruzando la línea de banda, se concede un saque de banda de manos al otro equipo en fútbol 11, mientras que se concede un saque de banda de pie al otro equipo en fútbol 5, 7, 8.

El *saque de banda de manos* se realiza con las dos manos, desde detrás de la línea de banda, con los dos pies en el suelo y el balón se lanza con un solo movimiento desde detrás de la cabeza. Un saque de banda de manos incorrecto, generalmente causado por la elevación de los pies, hace que el saque de banda de manos sea devuelto al otro equipo.

El *saque de banda de pie* se realiza con el balón colocado en la línea de banda o detrás de ella. Los defensores deben estar al menos a 4,5 metros (5 yardas) del balón.

Es beneficioso que los entrenadores dediquen algún tiempo de práctica a trabajar en los reinicios para asegurarse de que sus jugadores confíen en sus habilidades para reiniciar eficientemente el juego si se presentan las situaciones.



Fundamentos del fútbol:



FUNDAMENTALS OF FOOTBALL

1

PASES

2

CONTROLA

3

REGATEO

4

GIRAR

5

DISPARAR

6

TAKCLE

7

CABECLEAR

8

DESTREZAS
DEL

1

PASES

El pase es la acción más habitual que realiza un jugador cuando está en posesión del balón en el transcurso de un partido de fútbol. El tipo de pase puede variar según el objetivo, la parte del pie que utilice, la sección del balón que golpee, la fuerza con la que golpee el balón y si hay algún obstáculo en el camino.

Diferentes tipos de pase:

- Parte interior del pie (en el suelo)
- Parte exterior del pie (en el suelo)
- Pase elevado (en el aire)
- Pase de cordones (en el suelo/en el aire)
- Volea (balón en el aire al golpearlo)

Puntos de entrenamiento para pases:

1. Identifique su objetivo



2. Entrando en el movimiento, coloque el pie de apoyo (no el que patea) al lado del balón.
3. Trabe el tobillo del pie que patea y mantenga la pierna de apoyo ligeramente doblada en la rodilla.
4. De manera controlada, lleve el pie que patea hacia el balón de manera que la parte interna del pie se encuentre con el punto central del balón.
5. Continúe con el pie que patea en la dirección que quiere que vaya el balón.

Notas:

Para mantener el balón en el suelo:

1. Mantenga la cabeza y la rodilla del pie que patea sobre el balón.
2. No se incline hacia atrás.

Para hacer que la pelota se eleve en el aire:

1. Inclínese ligeramente hacia atrás.
2. Encuentre el balón bajo el punto central, utilizando los tres primeros dedos del pie.
3. Continúe con la pierna que patea en dirección hacia arriba.



Consulte el campo de entrenamiento Faces of Football de Olimpiadas Especiales para retos para mejorar sus pases. Avance por los niveles para perfeccionar sus habilidades de pase.



Nivel 1



Nivel 2



Nivel 3

2

CONTROLAR

El objetivo de controlar el balón es manejarlo de forma eficiente para completar eficazmente la siguiente tarea, ya sea pasar, disparar o regatear. El control del balón puede realizarse con cualquier parte del cuerpo (excluyendo las manos y los brazos). Las partes del cuerpo más utilizadas para controlar un balón son los pies, el muslo o el pecho, según de dónde venga el balón y a qué velocidad.

Se considera que un control eficiente del balón es mantenerlo cerca del jugador y alejado del peligro de que el oponente le quite la posesión.



Puntos de entrenamiento para el control:

1. Identifique el recorrido de la pelota y colóquese donde caerá y en una posición en la que pueda controlarla mejor con la parte del cuerpo deseada (pecho, muslo o pie).
2. Siga el recorrido del balón con la mirada y prepárese para recibirlo.
3. Cuando el balón se acerque, amortigüe el balón con la parte del cuerpo elegida (por ejemplo, el muslo).
4. Al entrar en contacto con el balón, relaje la superficie de la zona que utiliza para controlar (el muslo) para que el balón no rebote en un músculo/parte del cuerpo tenso/rígido.
5. Deje caer el balón en un espacio en el que no haya jugadores de la oposición que busquen robar la posesión.

Notas:

A veces, es posible que tenga que mantener a raya a un oponente al controlar el balón

- Coloque el cuerpo entre el balón y el oponente.
- Mantenga un centro de gravedad bajo y un núcleo fuerte; esto hace que sea difícil de empujarlo/moverlo.

Puede intentar disparar o pasar el balón de primera (en un solo toque)

- Los mismos principios se aplican en términos de seguir el recorrido del balón y prepararse para ejecutar la acción deseada.

Visite el campo de entrenamiento de Special Olympics Faces of Football para retos para mejorar su control del balón. Avance por los niveles para perfeccionar sus habilidades de control del balón.



Nivel 1



Nivel 2



Nivel 3



3

REGATEO

El regateo se realiza utilizando las distintas superficies de los pies y manejando el balón en varias direcciones para evitar que los rivales se lo quiten.

Nota: El pie tiene varias "superficies" o secciones diferentes que pueden utilizarse para manejar el balón al regatear, controlar, pasar o disparar. Las superficies incluyen: La parte interior del pie, el paso (parte superior y lateral del dedo gordo del pie), la parte exterior (dedo chiquito del pie), los cordones (parte superior del pie) y el talón.



La eficacia del regateo depende del lugar en el que se encuentre en el terreno de juego, de la ubicación de sus adversarios y del espacio que tenga a su alrededor. Cuando los rivales están cerca de y no tiene mucho espacio para regatear, se recomienda utilizar toques cortos y suaves al regatear para mantener el balón cerca. Cuando tiene mucho espacio por delante (durante una transición al ataque, por ejemplo) puede utilizar toques más largos por delante para poder cubrir mayor distancia a mayor velocidad.

Puntos de entrenamiento para el regateo:

1. Utilizando el interior y el exterior del pie (dedo gordo y chiquito), empuje el balón hacia delante en la dirección deseada.
2. Manteniendo el balón bajo control siga empujándolo suavemente delante utilizando diferentes superficies del pie para moverlo.
3. Utilice ambos pies y diferentes superficies para maniobrar la pelota hacia donde quiere que vaya.

Notas:

- Los oponentes intentarán quitarle el balón cuando esté regateando; intente regatear con el pie más alejado del oponente. Esto significa que todo su cuerpo está entre su oponente y el balón, lo que hace más difícil que le quiten el balón.
- Mantenga un centro de gravedad bajo y un núcleo fuerte. Esto hará que sea más difícil empujarlo/desplazarlo del balón.
- Al practicar, regatee en varias direcciones con giros bruscos utilizando varias superficies de los pies. Intente evitar los regates en línea recta o en círculos, ya que no son aplicables a un partido de fútbol.

Visite el campo de entrenamiento de Special Olympics Faces of Football para retos para mejorar su regateo. Avance por los niveles para perfeccionar sus destrezas de regateo.



Nivel 1



Nivel 2



Nivel 3



4

GIRAR

Girar es la acción de cambiar el sentido de la marcha. Esto puede hacerse con o sin el balón, y es una de las acciones más comunes que realiza un jugador de fútbol. Girar con el balón puede ayudar a un jugador a alejarse de su adversario, a cambiar la dirección del juego o a crear espacios.

Los giros efectivos se realizan a velocidad, es decir, con cambios rápidos de dirección, con múltiples superficies del pie (interior, exterior, tacos) y utilizando el cuerpo para engañar al adversario, por ejemplo, fingiendo un disparo antes de cambiar rápidamente de dirección.

Ejemplos de giros:

- Arrastre hacia atrás
- Corte exterior
- Corte interior
- Giro de Cruyff

Puntos de entrenamiento para el arrastre hacia atrás

1. El jugador está regateando con el balón, comienza a reducir la velocidad y coloca la pierna de apoyo al lado del balón (similar a la técnica de tiro).
2. Coloque el otro pie encima del balón para detenerlo; ponga el peso en la pierna de apoyo.
3. Con los tacos (parte inferior del pie), tire o arrastre el balón hacia atrás, asegurándose de que no se aleje más de 1 yarda/1 metro de usted (para mantener el control).
4. Gire rápidamente el cuerpo y siga regateando con el balón en la nueva dirección.

Notas:

- Los giros son una habilidad esencial para todos los jugadores, y deberían incorporarse a todas las sesiones de entrenamiento: pueden hacerse en el calentamiento, mediante ejercicios/retos o en el juego.
- Anime a los jugadores a utilizar diferentes superficies del pie y a aprender diferentes tipos de giros.
- Anime a los jugadores a ser "explosivos" en sus movimientos: moviendo el balón más rápido, moviendo los pies más rápido.

Visite el campo de entrenamiento de Special Olympics Faces of Football para retos para mejorar su giro. Avance por los niveles para perfeccionar sus habilidades de giro.



Nivel 1



Nivel 2



Nivel 3



5

DISPARAR

El disparo es el acto de golpear el balón hacia la meta en un intento de batir al portero rival y marcar un gol para su equipo. Los disparos suelen ser una de las acciones más divertidas que realizan los jugadores durante un partido o una sesión de entrenamiento (¿a quién no le gusta marcar?). El disparo es similar al pase en el sentido de que se pueden utilizar diferentes superficies del pie y diferentes técnicas en función del tipo de disparo que se desee realizar.

Diferentes tipos de disparos:

- Disparo recto/dirigido (con cordones o empeine)
- Disparo curvo (con el interior del pie)
- Disparo en cuchara (ponerse debajo del balón y elevarlo por encima del portero)
- Disparo colocado (a menudo utilizando el interior del pie)

Puntos de entrenamiento para disparos:

*Diferentes tipos de técnica de disparo requieren diferentes puntos de entrenamiento; estos puntos se basan en un disparo recto/dirigido.

1. Al iniciar el movimiento, coloque el pie de apoyo (no el que patea) al lado del balón.
2. Trabe el tobillo del pie que patea y, usando los cordones o la sección del empeine del pie, golpee la sección central del balón.
 - a. Si levanta la pierna hacia atrás antes de golpear el balón y continúa después de golpear el balón, generará mayor potencia en el disparo.

Notas:

- El disparo no es algo exclusivo de los delanteros/atacantes. No es raro que los defensores disparen durante un partido, así que no los excluya a la hora de practicar disparos.
- Practica de disparos:
 - Desde diferentes posiciones en el campo,
 - Con diferentes tipos de servicio (pases hacia el jugador que dispare),



- Con diferentes posiciones de partida (por ejemplo, de espaldas a la meta para que el jugador deba girar),
- Asegúrese de practicar los disparos cuando el balón no está en el suelo (una volea).

Visite el campo de entrenamiento de Special Olympics Faces of Football para retos para mejorar sus disparos. Avance por los niveles para perfeccionar sus destrezas de disparo.



Nivel 1



Nivel 2



Nivel 3



6

TACKLE

El tackle es una parte importante del juego para recuperar la posesión, detener los ataques del rival e iniciar los propios (transición).

La parte más importante del tackle es obtener el balón antes de tocar al jugador contrario (a menos que sea hombro con hombro).



Bajo ninguna circunstancia deberá un jugador abandonar el suelo cuando realice un tackle o intente un tackle con un movimiento de embestida. Además, los tackles que se realicen con los tacos de los jugadores hacia el oponente se considerarán juego sucio y podrán dar lugar a una amonestación y a un tiro libre para el oponente.

Puntos de entrenamiento para el tackle:

Los mismos puntos básicos de entrenamiento se aplican a todos los tipos de tackle:

1. Evalúe la posición y el movimiento del balón.
2. Evalúe dónde está su oponente y su movimiento.
3. Mantenga la vista en el balón en todo momento.
4. Comprométase con el tackle (si entra con medio esfuerzo podría hacerse daño a sí mismo o a su oponente con una mala técnica).
5. Utilice el pie más cercano al balón para no tener que girar todo el cuerpo/atravesar el cuerpo para hacer el tackle.

7

CABECEAR

Nota: Las diferentes regiones y Organismos Nacionales de Gobierno (NGB) tienen diferentes reglas en torno a los jugadores que cabecean el balón, especialmente los jóvenes. Debe consultar el protocolo de su NGB sobre el cabeceo antes de implementarlo con sus jugadores.

Cabecear el balón es una habilidad que utilizan todos los jugadores en el campo para pasar, controlar, disparar y despejar el balón. Es importante que los jugadores dominen la habilidad de cabeceo con la técnica correcta para asegurarse de no lesionarse a sí mismos ni a nadie más en la cancha.

Puntos de entrenamiento sobre cabecear:

1. Observe el recorrido del centro del balón con los ojos.
2. Colóquese ligeramente de lado para el contacto con el balón.
3. Salte en el momento adecuado para encontrarse con el balón en el aire.
4. Mantenga los ojos abiertos y la boca cerrada durante todo el proceso.
5. Conecte el centro del balón con la frente y empuje el cuello hacia adelante mientras se conecta con el balón.



Nota: Al disputar el balón en el aire existe la posibilidad de que se produzca un choque de cabezas entre los jugadores. Las lesiones en la cabeza son extremadamente graves y deben ser atendidas de inmediato por un profesional de la salud capacitado. Si se sospecha que un jugador tiene una lesión grave en la cabeza, debe ser retirado del juego y sometido al protocolo de conmoción cerebral de su NGB.

Olimpiadas Especiales ha establecido una asociación con los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) para llevar a cabo su formación de concienciación sobre las conmociones cerebrales HEADS UP para entrenadores deportivos, que está disponible en

nuestro [portal de aprendizaje en línea de Olimpiadas Especiales](#). Se recomienda que todos los entrenadores realicen esta formación antes de comenzar su trayectoria de entrenador.



DESTREZAS DEL PORTERO

Los elementos básicos:

Comunicación: El portero es el único jugador en la cancha que siempre tendrá el juego de frente. Está en condiciones de comunicar a sus compañeros de equipo hacia dónde moverse, a quién tomar, cuándo presionar y las zonas peligrosas que hay que tener en cuenta.



La comunicación entre un portero y sus compañeros es vital, sobre todo al defender, ya que una falta de comunicación puede provocar un error y potencialmente conceder una anotación.

La comunicación en la cancha suele ser verbal (hablando) o no verbal (señalando, gesticulando o con la forma del cuerpo).

Cuadro 1: Ejemplos de comunicación verbal y no verbal para porteros

Verbal	No verbal
"Balón del portero"	Señalar la dirección en la que quiere que vaya el compañero.
"Fuera"	*Aplaudir* puede indicar que un compañero ha hecho algo bien O para animar.
"Vamos arriba"	Forma del cuerpo abierta para permitirle recibir un pase y jugar al primer toque.

Posicionamiento: el posicionamiento de un portero en el campo puede tener un gran impacto en cómo jugarán su propio equipo y el rival.

- **En posesión:** El portero es un jugador más en el campo; esto significa que debe ser utilizado cuando su equipo está en posesión del balón. Los porteros deben seguir el ritmo del juego y no quedarse parados en su línea de meta cuando el balón está en el otro extremo del campo. Es importante que el portero no suba demasiado en el campo y se arriesgue a dejar la meta abierta para que el rival intente marcar.
- **Fuera de posesión:** El portero debe ser disciplinado y seguir el juego. El portero debe desplazarse hacia el lado de la portería en el que se encuentra el balón junto con sus compañeros de equipo que están delante de él.

En y fuera de posesión, el portero debe ser consciente de su entorno y de la ubicación de su meta para asegurarse de que su posicionamiento sea correcto. Esto debería incluir:

- Distancia a ambos postes
- Distancia a la línea de meta
- Distancia entre el portero y sus defensores
- Ubicación dentro/fuera del área del portero.

Parada de disparos: La mayoría de los observadores pensarán en la parada de disparos cuando se menciona a un portero. Parar un disparo es lo que llamaríamos una "parada" o "bloqueo" del portero, que ha impedido que el intento de anotación de un jugador rival entre en la meta.

La parada del tiro se realiza normalmente atrapando el balón, parándolo o bloqueándolo con otras partes del cuerpo, como los brazos, las piernas o los pies.

- **Atrapar:** Los porteros deben atrapar el balón cuando sea apropiado hacerlo. A menudo, esto ocurrirá cuando un disparo se desliza a una velocidad adecuada para sostener con seguridad el balón sin temor a que se le escape de las manos.
 - **Técnica de atrapada común - La "W"**



- **Desvío:** Un desvío es cuando un portero no puede atrapar el balón y en su lugar lo golpea en dirección contraria a la meta (puede ser por encima del travesaño, alrededor del poste o de vuelta al juego, pero lejos de los jugadores contrarios).
- **Bloqueo:** Un bloqueo es cuando el portero utiliza cualquier parte de su cuerpo para interponerse en el camino de un disparo de un jugador rival. A menudo puede ser con las



piernas, los pies, los brazos o el abdomen del portero (su núcleo). Se trata de que el portero se haga lo más grande posible y lea por dónde puede ir el balón para bloquear su entrada en la meta.

Distribución - Los porteros deben sentirse tan cómodos con el balón en los pies como con las manos. Para los porteros, la distribución puede presentarse de varias formas, pero las más comunes son:

- **Distribución con los pies:** En el fútbol moderno, el portero es una parte esencial del juego de desarrollo. Al decir esto, deberían ser capaces de pasar el balón con los pies. Puede ser de portero a defensa, o de portero a mediocampista, o de portero a delantero.
 - También puede tratarse de situaciones de balón muerto o de reinicio como los saques de meta o los tiros libres.
- **Distribución con las manos:** Los porteros tienen una ventaja sobre los demás jugadores del campo, ya que se les permite utilizar las manos dentro del área. Su distribución con las manos es tan importante como su distribución con los pies. Puede tratarse de lanzamientos por debajo del brazo, por encima del brazo o hacer rodar el balón hacia un jugador para iniciar un ataque.

Balones altos: Se puede considerar como balón alto cualquier balón que requiera que el portero extienda sus brazos por encima de su cabeza para atraparlo o golpearlo. Estas situaciones pueden ser incómodas para algunos porteros, ya que pueden sentir que se están poniendo en una posición vulnerable. Sin embargo, haga hincapié en que su portero está en ventaja porque puede usar sus manos y que cualquier contacto innecesario con ellas hará que el árbitro le conceda un tiro libre.

Cuando un portero va a por un balón alto debe tener en cuenta:

- Su posición de salida y el recorrido de la pelota: *¿dónde podré atrapar/pegar esa pelota?*
- La posición de los demás jugadores a su alrededor: *¿está mi camino hacia el balón despejado u obstruido?*
- Su posición de recuperación en relación con la meta: *si voy al encuentro del balón y lo pierdo, ¿todavía estoy en posición de defender mi meta?*

1 contra 1: Una situación de 1 contra 1 es cuando el jugador atacante del equipo contrario enfrenta directamente al portero para intentar marcar un gol. El papel del portero en esta situación es obligar al jugador atacante a alejarse de la meta, hacerse lo más grande posible o "ahogar" el balón (si se presenta la oportunidad).

Visite el campo de entrenamiento de Special Olympics Faces of Football para retos para mejorar sus destrezas como portero. Avance por los niveles para perfeccionar sus destrezas como portero.



Nivel 1



Nivel 2



Nivel 3





Niveles de fútbol

Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5	
Fundamental	Desarrollo	Intermedio	Avanzado	Activo	
Los ABC	Aprender a jugar	Aprender a entrenar	Aprender a competir	Recreativo	Sección separada para quienes cumplen con las competencias de otros niveles pero no quieren ser competitivos
Aprender a patear un balón	Destrezas y conceptos básicos (pasar, disparo, tackle, girar, recibir). Introducción a los conceptos de aptitud física en el fútbol	Comprensión competente de las reglas y los principios básicos del juego. Desarrollar la aptitud física en el fútbol.	Preparación para competición estructurada. Programa de aptitud física específico para el fútbol.	Mantener la participación deportiva - si no está interesado en la competición	
Aprender las reglas (a través del juego)	Toma de decisiones	Puede participar en una sesión de entrenamiento estructurado	Alcanzar un nivel para competir en competiciones regionales/ internacionales	Combinación de principios de todos los niveles	
	Escenarios 1v1/2v2. Prepararse para juegos/competición.	Introducción de elementos tácticos. Capacidad de competir en la competición.	Capacidad para competir en los Juegos Mundiales (física y psicológicamente)	Retención de destrezas y desarrollo posterior	
	Aprender a formar parte de un equipo.	Más responsabilidad/ independencia para los jugadores.	Mayor responsabilidad/ independencia para los jugadores.	Desarrollar/mantener relaciones	

Olimpiadas Especiales ofrece oportunidades deportivas para atletas de todos los niveles. Esta sección de la guía de entrenamiento ofrecerá orientación a los entrenadores sobre la información que pueden proporcionar a sus jugadores en función de sus niveles de habilidad actuales.

NOTAS IMPORTANTES:

- Los jugadores no están limitados a un solo nivel. Se trata de un marco dinámico en el que los jugadores pueden moverse libremente en función de su propia progresión (o regresión) personal, sus objetivos, sus niveles de compromiso y su sensación de disfrute en su entorno actual.
- En un equipo de fútbol de OE puede haber jugadores de distintos niveles de habilidad. Esto subraya la necesidad de que los entrenadores individualicen las tareas y las exigencias a los jugadores en función de su habilidad actual y del nivel que pretenden alcanzar.

Nivel 1 - FUNDAMENTAL

El nivel fundamental está destinado a ayudar a los jugadores a dominar las habilidades y acciones fundamentales del fútbol y a trabajar las competencias de movimiento básicas, como *la agilidad, el equilibrio y la coordinación (ABC)*.



Figura 24: Acciones del fútbol

Objetivos: Dominio del balón y desarrollo de destrezas y movimientos fundamentales.



Puntos clave:

- Los entrenadores deben centrarse en los fundamentos básicos: el pase, el control y el regate.
- Nivel significativamente individualizado: dominio del balón y desarrollo de la técnica.
- Los jugadores aprenderán las reglas básicas del fútbol a través del juego.

Aunque las sesiones son progresivas y los participantes deben ser expuestos a cada destreza, hay que entender que dominar una destreza puede no ser posible inmediatamente. Los futbolistas aprenderán y mejorarán sobre la marcha. Para pasar al *nivel de desarrollo*, los futbolistas deben demostrar con comodidad, confianza y constancia las destrezas futbolísticas fundamentales y la comprensión de cómo se juega al fútbol (reglas y principios básicos).

Objetivos técnicos:

- Regateo en múltiples direcciones utilizando ambos pies.
- Pasar el balón con buena técnica, buen peso del pase, con buena precisión, manteniendo buen equilibrio y coordinación.
- Controlar un balón de fútbol.
- Pases y recepciones sin oposición/con oposición parcial

Objetivos de comprensión del juego:

- Comprender las reglas básicas del fútbol (a través de juegos/partidos).
- Seguir las indicaciones del entrenador
- Introducción de la comunicación con otros jugadores.

Nivel 2 - DESARROLLO

El *nivel de desarrollo* está dirigido a jugadores que todavía están aprendiendo los fundamentos del fútbol y están desarrollando sus destrezas. El *nivel de desarrollo* tiene como objetivo seguir desarrollando las habilidades futbolísticas básicas a través del juego y de escenarios de oposición relacionados con el juego. Los jugadores participarán en más actividades de equipo que desarrollarán el trabajo en equipo y las destrezas de comunicación cooperativa, además de mejorar sus habilidades de toma de decisiones en consonancia con la mejora de sus acciones de fútbol.



Objetivos: Aprender a jugar en un entorno de equipo con otros jugadores de diferentes habilidades.

Puntos clave:

- Progresión de las destrezas aprendidas en el Nivel 1: la introducción de los resultados de la oposición en la educación en torno al tackle (seguridad), el tiro, y la protección del balón.
- Avance del ABC: giros, saltos, evasión y contacto con los demás manteniendo un buen equilibrio y coordinación.
- Escenarios de juego: Entrenamiento de oposición en forma de juegos de 1v1/2v2/de pocos jugadores para trabajar las destrezas de toma de decisiones.

Algunos jugadores prosperarán en entornos más basados en el equipo, mientras que otros preferirán las sesiones de entrenamiento más íntimas, en grupos más pequeños e individuales. Al igual que en el nivel 1, los entrenadores deben ser conscientes de las necesidades y requisitos de cada persona que juega al fútbol. Algunos pueden estar más avanzados en un aspecto (técnicamente) que otros jugadores, pero pueden requerir mayor atención a otros aspectos de su juego (toma de decisiones).

Por ejemplo: El jugador 1 puede pasar el balón con ambos pies utilizando una técnica excelente y a distintas distancias. Sin embargo, a menudo pasa el balón por detrás del jugador 2, lo que significa que éste tiene que hacer un ajuste para avanzar con el balón. Mientras que el jugador 2 muestra sistemáticamente su intención de realizar el pase correcto, tiene problemas con su ejecución.

Este ejemplo nos muestra dos hechos comunes en un equipo de fútbol. Esto nos muestra que el entrenador debe ayudar al jugador 1 con su toma de decisiones sobre dónde colocar su pase y la técnica de desglose con el jugador 2 para ayudarlo a mejorar su ejecución de un pase. Esto requiere puntos de entrenamiento individualizados por parte del entrenador que sean pertinentes para las necesidades de los jugadores.

Objetivos técnicos:

- Capacidad competente para completar acciones fundamentales del fútbol.
- Introducción de destrezas técnicas adicionales (por ejemplo, giros).
- Se siente cómodo en escenarios de oposición (1v1/2v2/SSG).



Objetivos de comprensión del juego:

- Entender cómo se juega una práctica/partido de práctica (conocimiento posicional/papeles/responsabilidades).
- Trabajar en equipo: comunicarse con los demás.
- Los beneficios de la aptitud física para el desempeño.

Nivel 3 - INTERMEDIO

El *nivel Intermedio* es un avance sobre el *nivel de desarrollo* en el sentido de que los deportistas deben poseer las competencias requeridas en el *nivel de desarrollo* antes de que se los considere categorizados en el nivel intermedio. El *nivel intermedio* es cuando los jugadores se involucran en equipos que participan en la competición regular. Esta competición puede ser dentro de los programas de OE, del Equipo de Deportes Unificados® o externa a OE completamente. Lo que se busca en este nivel es que los jugadores tengan un nivel competente para entrenar para la competición. Esto podría incluir una introducción a los elementos tácticos del fútbol, el desarrollo de la aptitud física específica para el fútbol y la participación en competiciones pertinentes, ya sean locales, regionales o nacionales.

Objetivos: Preparar adecuadamente a los jugadores para la competición en sus respectivos niveles.

Puntos clave:

- Conocimiento competente de las reglas de competición del fútbol.
- Conocimiento básico de las cuatro funciones del fútbol (Ataque, Transición a la defensa, Defensa, Transición al ataque).
- Introducción de elementos tácticos del fútbol para la competición.
- Los jugadores tienen más responsabilidad: liderazgo.

El *nivel intermedio* introduce a los jugadores en la fase "aprender a entrenar", en la que se entrenan para una competición específica, ya sea un partido o un torneo. El entrenamiento incluye ahora algunos elementos tácticos en la fase de preparación que requerirán que los jugadores comprendan las cuatro funciones del juego (Ataque, Transición a la defensa, Defensa, Transición al ataque). Los jugadores también deben sentirse cómodos y contentos de competir en un entorno de competición, ya sea en un partido o en un torneo. A los jugadores se les confiará una mayor responsabilidad e independencia de sus entrenadores. Esto podría consistir en realizar un calentamiento/enfriamiento dirigido por los jugadores, en



charlas de equipo dirigidas por los jugadores o en que los jugadores elijan las áreas de entrenamiento que prefieren trabajar en lugar de que los entrenadores les prescriban lo que deben hacer en el entrenamiento.

Objetivos técnicos:

- Ejecución competente de los fundamentos del fútbol.
- Habilidad para cumplir los requisitos tácticos, incluida la aptitud física.
- Se siente cómodo actuando en una competición.

Objetivos de comprensión del juego:

- Entender cuáles son las cuatro funciones del fútbol.
- Conocimiento y comprensión del sistema de juego del equipo: táctico.
- Mejora de las características de liderazgo dentro y fuera del terreno de juego: comunicación.

Nivel 4 - AVANZADO

El *nivel avanzado* es para jugadores que entrenan y juegan constantemente a un alto nivel de competición, en un equipo o club estructurado, con la intención de actuar en un torneo regional o internacional (como los Juegos Regionales o Mundiales). Los jugadores deben estar preparados física y psicológicamente para actuar en múltiples ocasiones durante un corto periodo de tiempo (estructura de torneo) y para viajar fuera de casa durante varios días consecutivos. Además de estos requisitos, los jugadores deben cumplir las competencias establecidas en los niveles anteriores en cuanto a los fundamentos del fútbol, la conciencia táctica y la comprensión de la aptitud física relacionada con el fútbol.

Objetivo: Entrenar y competir constantemente a un alto nivel con la intención de competir en un torneo regional o internacional.

Puntos clave:

- Aprender a competir: los jugadores aprenden a prepararse para un torneo.
- Los jugadores son técnica, táctica y psicológicamente competentes para competir en un entorno de torneo.
- Mayor responsabilidad/independencia de los jugadores en sus papeles dentro del equipo.

Los jugadores se encuentran en un nivel de "aprender para competir" en el que se preparan para torneos regionales o internacionales. Los jugadores deben tener una capacidad integral para realizar las acciones del fútbol fundamentales, comunicarse eficazmente con sus



compañeros de equipo y ser competentes para actuar en el marco de un torneo. Los entrenadores pueden asignar mayor responsabilidad e independencia a los jugadores dentro y fuera de la cancha para permitirles mayores oportunidades de liderazgo.

Los atributos de "aprender a competir" pueden aplicarse a todos los niveles. Los jugadores que se encuentran en la fase "aprender a entrenar" pueden participar en competencias, pero pueden necesitar más asistencia que los que cumplen todas las competencias del nivel "aprender a competir".

Objetivos técnicos:

- Capacidad integral para llevar a cabo los fundamentos del fútbol.
- Físicamente (y mentalmente) capaz de rendir en un entorno de torneo: múltiples partidos en torneos consecutivos.

Objetivos de comprensión del juego:

- Comprensión integral del juego (tácticamente, cuatro funciones, toma de decisiones).
- Conocimiento de la estructura de la competición y de los requisitos físicos.
- Comunicación eficaz con los compañeros de equipo y los entrenadores.

Nivel 5 - ACTIVO

El *nivel activo* está dirigido a jugadores que buscan una actividad futbolística recreativa en forma de entrenamientos y partidos no competitivos con la intención de mantenerse en forma y saludable, y relacionarse socialmente con los demás. Los jugadores mantendrán su participación en el deporte sin tener que comprometerse con la competición, a la vez que podrán mantener y desarrollar destrezas, mantener y desarrollar relaciones con pares y mantenerse físicamente activos por razones de salud.

Objetivo: Proporcionar una actividad de fútbol para aquellos que no tienen interés en la competición a través de entrenamientos y juegos/partidos no competitivos.

Puntos clave:

- Mantener la participación deportiva (actividad física).
- Seguir desarrollando/manteniendo acciones del fútbol a través de entrenamientos o entornos de partidos.
- Para todos los niveles de habilidad.

El *nivel activo* se considera independiente de los demás *niveles de fútbol*, ya que está dirigido principalmente a jugadores que cumplen las competencias de los demás niveles, pero que no desean participar en el fútbol competitivo. Los jugadores considerados en el nivel activo pueden seguir entrenando con equipos que pretenden competir en torneos u otras competiciones, pero el *jugador activo* no participa en los juegos competitivos. Los *jugadores activos* pueden desear tomar parte en los ejercicios, pero no participar en los juegos de práctica/juegos dentro de las sesiones de entrenamiento o viceversa.

Los entrenadores deben procurar crear *oportunidades significativas* para los *jugadores activos*, facilitando su deseo de jugar y desarrollarse continuamente, sin la exigencia de participar en formatos competitivos.

Objetivos de los jugadores activos:

- Estar físicamente activos continuamente.
- Tener el reto de aprender continuamente nuevas habilidades.
- Desarrollar y mantener relaciones con los demás.

Importante:

Este marco es una guía para que los entrenadores ayuden al desarrollo de sus jugadores. Los jugadores no deben ser consignados/restringidos a un nivel a la vez; el marco proporciona orientación a los entrenadores sobre las competencias que sus jugadores deben cumplir y proporciona una vía de progresión desde las destrezas futbolísticas básicas hasta la participación en competiciones avanzadas.

Los jugadores pueden poseer las competencias de varios niveles al mismo tiempo, aunque no posean todas las competencias enumeradas en un nivel. Por ejemplo:

Joanne, 24 años, futbolista de OE de Francia.

- *Comprensión integral de las acciones futbolísticas (Nivel 2 + 3)*
- *Disfruta de sesiones de entrenamiento estructuradas (Nivel 3)*
- *Sigue aprendiendo los elementos tácticos del juego (Nivel 3 + 4)*
- *Comprende las cuatro funciones: aprendiendo a implementar las transiciones (Nivel 3)*
- *Se siente cómoda viajando fuera de casa para participar en competiciones (Nivel 4)*

Joanne posee competencias de varios niveles (predominantemente los niveles 2, 3 y 4). Con esta información, el entrenador de Joanne puede crear un plan de entrenamiento para que mejore los aspectos de su juego que ella desea mejorar.

Los jugadores no deben ser considerados como jugadores de "Nivel 1" o "Nivel 4". Los entrenadores deben utilizar este marco como guía para ayudar a sus jugadores a mejorar sus fundamentos futbolísticos, su comprensión del juego y su progreso como jugadores y atletas de fútbol.



Planificación y preparación

La planificación es el proceso de decidir en detalle cómo hacer algo o qué hacer antes de empezar a hacerlo. La planificación es una parte esencial del entrenamiento, ya que permite prepararse adecuadamente para la próxima temporada, competición o sesión de entrenamiento.

Tres razones para planificar:

1. Identifica los objetivos clave de aprendizaje para los jugadores
2. Lo mantiene responsable de los planes que ha establecido
3. Mejora la confianza de los jugadores y los entrenadores al saber que existe un plan.

Componentes de la planificación:

- Evalúe la capacidad del deportista: facilite sus necesidades y objetivos
- Sea ajustable: no se apegue a un plan si no está funcionando; ajuste el plan para ayudar a sus atletas a alcanzar sus metas establecidas
- Reflexione: en múltiples etapas a lo largo de la temporada, considere si es necesario hacer cambios; si es así, ¿qué cambios?

Planificación de una sesión de entrenamiento:

La planificación de sus sesiones de entrenamiento se considera esencial en todos los deportes. No solo describe la información que se va a impartir en una sesión, sino que fomenta las habilidades de gestión del tiempo y de presentación, y permite una evaluación y reflexión integrales después de la práctica.

Todas las sesiones de entrenamiento deben incluir un calentamiento exhaustivo para preparar a los jugadores para las próximas actividades y un enfriamiento para ayudar a sus cuerpos a volver a un estado normal. A continuación, se presenta una lista de actividades que pueden incluirse en el plan de una sesión de entrenamiento. Las diferentes regiones, países, clubes y entrenadores tienen diferentes formas de estructurar las sesiones de entrenamiento y el contenido que incluyen. Llevará tiempo probar nuevos métodos, pero al final encontrará lo que mejor funciona para usted como entrenador y para sus jugadores.



Cuadro 2: Componentes de una sesión de entrenamiento

Calentamiento	Preparar física y mentalmente a los jugadores para el desempeño.
Trabajo técnico	Perfeccionar la técnica mediante la repetición de actividades, habilidades y exigencias.
Actividad relacionada con el juego (GRA)	Actividad que se parece a un juego con una limitación específica, por ejemplo, el juego de posesión direccional.
Juego libre/partido	Juego/partido/partido de práctica (posiblemente con una limitación/exigencia).
Enfriamiento	Movimiento de baja intensidad y estiramientos para devolver el cuerpo a su estado normal.
Informe	Discusión/retroalimentación con los jugadores sobre la sesión.

Secuencia lógica:

Al planificar la realización de una sesión de capacitación, debe asegurarse de que el contenido de la sesión siga una secuencia lógica. *Por secuencia lógica de instrucciones se entiende una secuencia de instrucciones que han sido diseñadas para ser ejecutadas una tras otra. Por ejemplo, cuando se explica cómo pasar un balón, se empieza por la aproximación, la parte del pie que hay que utilizar, la sección del balón que hay que patear y la continuación del movimiento.*

A la hora de planificar una sesión de entrenamiento de fútbol, la secuencia lógica sería:

1. Calentamiento
2. Trabajo técnico: pase y recepción
3. Actividad relacionada con el juego
4. Juego libre
5. Enfriamiento



Selección de contenidos:

Los componentes/secciones de su sesión de entrenamiento deben alinearse con los objetivos de aprendizaje de su equipo. *Los objetivos de aprendizaje son las metas o los resultados de aprendizaje previstos para el periodo de tiempo que usted planifica.* Cada jugador puede tener diferentes objetivos de aprendizaje para la temporada, la etapa de la temporada o cada sesión de entrenamiento individual, pero es una buena práctica establecer objetivos de aprendizaje para el equipo en su conjunto para tener metas combinadas que todos los miembros del equipo puedan alcanzar.

Cuadro3: Ejemplo de objetivos de aprendizaje individuales y del equipo para una temporada de fútbol

Objetivos de aprendizaje individuales	Objetivos de aprendizaje del equipo
Comprender el papel y las responsabilidades de un lateral derecho.	Desarrollar y comprender el sistema de juego propio del equipo (formación, estilo de fútbol, estilo de ataque/defensa).
Comprender cómo las diferentes técnicas de golpear la pelota influyen en su desplazamiento por el suelo o el aire.	Identificar los mejores métodos de comunicación entre compañeros de equipo.
Reconocer y explicar dónde se aplicará el trabajo técnico del entrenamiento en un entorno de partido.	Desarrollar un sistema abierto de reflexión sobre el desempeño dirigido por los jugadores.

Los objetivos de aprendizaje son como las metas que usted establece para sus jugadores y su equipo al comienzo de la temporada (véase la [sección de Psicología](#)). Además de estas metas, tendrá objetivos para las diferentes etapas de la temporada y para cada sesión de entrenamiento en función del desempeño de su equipo. Sus sesiones de entrenamiento deben basarse en el objetivo que usted establezca (*Objetivo de la sesión*), que puede basarse en los objetivos de aprendizaje de su equipo o puede ser más refinado para trabajar en un aspecto del fútbol que usted haya notado que necesita ser trabajado.

Consejo de entrenamiento

A la hora de seleccionar lo que va a incluir en su sesión de entrenamiento debe tener en cuenta si es PED (RIP por sus siglas en inglés):

- Pertinente para los jugadores de su equipo y sus necesidades
- En línea con el objetivo de la sesión
- De carácter progresivo: se puede avanzar/retroceder si es necesario

Intente ser coherente con las actividades que prescribe a sus jugadores. Puede ser difícil comprender todos los principios clave que se intentan transmitir si se pasa de atacar a defender cada semana. Reserve algo de tiempo para trabajar en el trabajo defensivo; esto permite a sus atletas obtener una comprensión de lo que usted quiere de ellos. Una vez que hayan comprendido esto, puede pasar a trabajar en las funciones de ataque. Una vez que los jugadores hayan comprendido los principios básicos, será más fácil cambiar el enfoque de las



Figura 26: Componentes de una sesión de entrenamiento basada en un objetivo de la sesión

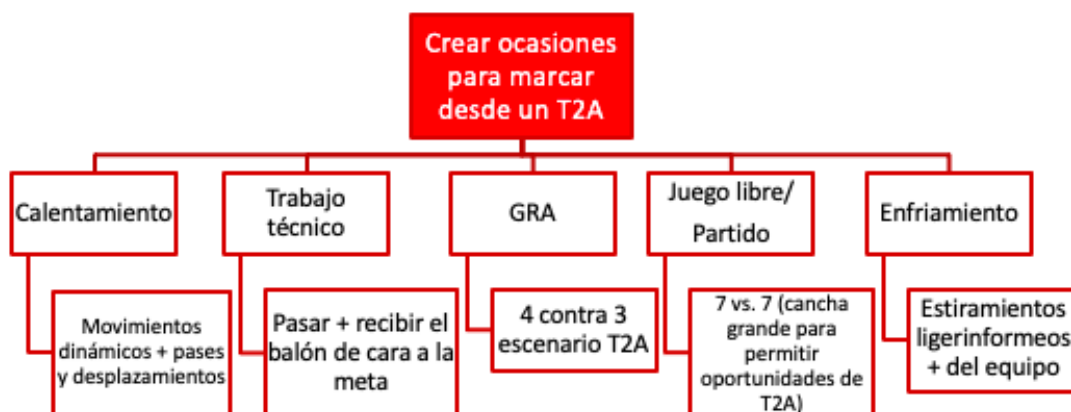


Figura25: Componentes de la sesión de entrenamiento basados en un objetivo de sesión

sesiones de entrenamiento con mayor regularidad.

Gestión del tiempo:

La gestión del tiempo es una habilidad de la vida, pero para los entrenadores es una de las destrezas más esenciales que deben tener y desarrollar. A menudo usted estará limitado a una cantidad específica de tiempo con los jugadores, por lo que cada minuto cuenta.

Planificar el tiempo destinado a las actividades en una sesión de entrenamiento puede ayudar mucho el flujo y reducir el pánico de tener que acortar ciertas actividades o abandonarlas por completo. Por supuesto, se pueden hacer excepciones cuando se produzcan imprevistos como lesiones, retrasos de jugadores/entrenadores, discusiones con jugadores, etc.

Ciertas secciones de una sesión de entrenamiento pueden requerir más o menos tiempo que el designado en el plan de la sesión; sin embargo, es esencial que los entrenadores sean flexibles con la gestión del tiempo de las sesiones de entrenamiento. A menudo ocurre que algunos tramos de una sesión de entrenamiento se prolongan más de lo previsto, o que determinadas destrezas requieren más atención por parte del entrenador. Si un entrenador tiene que acortar o eliminar una sección del entrenamiento para dar cabida a otras secciones, no hay problema; simplemente realícela en otro momento. Sin embargo, los entrenadores siempre deben intentar incluir algún tipo de partido/juego al final de una sesión de entrenamiento que se parezca a un partido de competición.

Tabla 4: Tiempo asignado a las secciones de una sesión de entrenamiento de 60 minutos

1.	Calentamiento	10 mins
2.	Trabajo técnico: pase y recepción	15 mins
3.	Actividad relacionada con el juego	15 mins
4.	Juego libre	15 mins
5.	Enfriamiento	5 mins





**Olimpiadas
Especiales**

Fecha:

Planificador de sesiones

Enfoque en la práctica

Calentamiento

_____ Minutos

Aeróbico	Estiramiento dinámico	Elementos básicos y Acondicionamiento

Transición

Desarrollo de prácticas y destrezas

_____ Minutos

Notas



Gallagher

**Olimpiadas
Especiales**



OFFICIAL SPONSOR OF SPECIAL OLYMPICS INTERNATIONAL SPORT AND COACH PROGRAMMING

Transición

Juego del partido

_____ Minutos

Notas

Enfriamiento

_____ Minutos

Leccion de aptitud física del día

Consejos y recordatorios para atletas

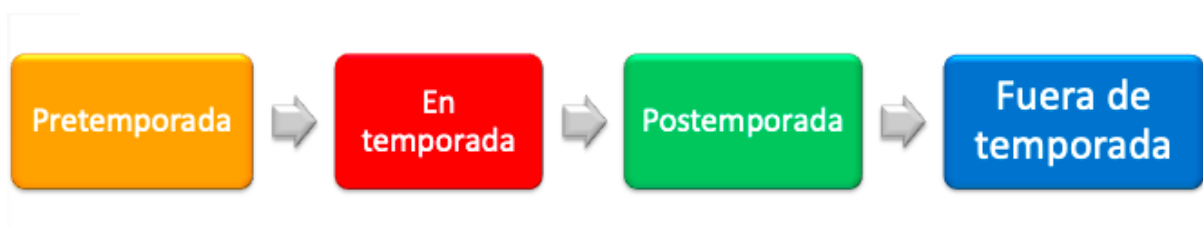
Planificación de una temporada:

La planificación de la temporada de fútbol de Olimpiadas Especiales antes del comienzo de la misma le ayudará a establecer metas y objetivos de aprendizaje para usted y sus jugadores, a fijar la duración de las fases de la temporada (pretemporada, en temporada, posttemporada, fuera de temporada) y a organizar competiciones/torneos para su equipo.

Cada región, programa y equipo tendrá diferentes duraciones de temporada, número de competiciones, frecuencia de partidos competitivos y frecuencia de sesiones de entrenamiento. Esto significa que cada entrenador tendrá que planificar una temporada diferente. He aquí algunos consejos útiles para ayudarlo a planificar su temporada de fútbol.

1. Identifique cuánto tiempo permite su programa para la temporada de fútbol.
2. Empezar por el final y trabajar hacia atrás.
3. Identifique cuántas sesiones por semana va a entrenar.
4. Identifique las habilidades clave que sus atletas deben aprender y un programa de desarrollo para esas habilidades.
5. Permita que su plan se ajuste en función de las circunstancias.

Se recomienda dividir la temporada en fases. Esto le permite planificar cada fase por separado, ya que requerirán diferentes exigencias por parte de sus jugadores.



Pretemporada: La *pretemporada* es la fase que precede al inicio de la temporada de competición (*en temporada*). Los objetivos de la pretemporada son dominar las habilidades fundamentales del deporte y mejorar la aptitud física de los atletas para preparar la próxima temporada. Los niveles de aptitud física incluyen la movilidad, la flexibilidad, la estabilidad y la capacidad aeróbica y anaeróbica. Una de las partes más importantes del entrenamiento de *pretemporada* es aumentar **gradualmente** la carga de entrenamiento de los deportistas. Esto ayuda a evitar que se produzcan lesiones por sobrecargarlos con trabajo de acondicionamiento físico demasiado pronto después de su *temporada baja*.

En temporada: El período *en temporada* o *temporada de competición* es la etapa en la que sus atletas competirán en competiciones, torneos, eventos y juegos. El período en temporada de su atleta variará en función del deporte, pero puede oscilar entre ocho semanas y seis meses, o a veces más. Los objetivos de la fase *en temporada* son mantener los niveles de aptitud física de los atletas y alcanzar el máximo desempeño.

Posttemporada: La *posttemporada* es una fase corta después de realizar la competición final del período *en temporada*. La *posttemporada* suele consistir en dos semanas de reducción de la frecuencia e intensidad de los entrenamientos, en las que los deportistas se relajan tras la temporada de competición. El objetivo y la prioridad de la *posttemporada* es permitir que los atletas se diviertan y disfruten de su deporte sin la presión de la próxima competición.

Fuera de temporada: El período *fuera de temporada* es el periodo de tiempo que transcurre después de la fase de *posttemporada* y antes de que comience la siguiente fase de *pretemporada*. Esta es la etapa en la que los deportistas no se entrenan para este deporte en particular, sino que pueden entrenar y competir en otros deportes cuyas temporadas tienen lugar durante la *temporada baja* de su deporte habitual. Por ejemplo, un atleta que puede nadar durante las temporadas de primavera y verano del año y esquiar alpino durante la temporada de invierno.





Cuadro 5: Componentes de una sesión de entrenamiento por etapa de la sesión

Pretemporada	En temporada	Postemporada
Calentamiento	Calentamiento	Aquí es donde los jugadores tendrán la oportunidad de reflexionar sobre sus logros; les da tiempo para descansar y realizar otras actividades.
Trabajo técnico – - Fundamentos del fútbol - Pases - Controlar - Regateo - Disparar - Tackle - Cabecear - Comunicación	Trabajo técnico – - Fundamentos del fútbol - Pases - Controlar - Regateo - Disparar - Tackle - Cabecear - Comunicación	Fomentar una buena nutrición y sueño es importante no solo en pretemporada y en temporada, sino también durante en postemporada
Trabajo de aptitud física – - Desarrollar niveles de aptitud física - Aptitud física específica para el fútbol - Anaeróbico + aeróbico - Carreras cortas y repetidas - Cambio de dirección - Aceleraciones - Desaceleraciones - Trabajo reactivo	Trabajo de aptitud física – - Mantener niveles de aptitud física - Aptitud física específica para el fútbol - Anaeróbico + aeróbico - Carreras cortas y repetidas - Cambio de dirección - Aceleraciones - Desaceleraciones - Trabajo reactivo	Reducir la carga del entrenamiento - Reducir la frecuencia del entrenamiento - Reducir la duración de las sesiones de entrenamiento - Evitar el trabajo específico de aptitud física
Fundamentos tácticos – - Ataque - Defensa - Transiciones (al ataque; a la defensa)	Aspectos tácticos específicos – - Trabajo táctico reactivo - Refinar el conocimiento - Cambiar algunos principios	Facilitar sesiones de entrenamiento dirigidos por jugadores - Promueve el liderazgo del atleta - Empodera a los jugadores
Recuperación – - Enfriamiento - Sueño/descanso - Métodos de recuperación - estiramiento	Recuperación – Recuperación óptima después de la competición	Priorizar sesiones divertidas llenas de juegos y actividades
Hable acerca de nutrición/hidratación, etc.	Hable acerca de nutrición/hidratación, etc.	

División +Plus

+ División plus establece, por deporte, un nuevo modelo de funcionamiento deportivo para las competiciones internacionales de OE, modernizando la estrategia de división, y acercando los procedimientos y formatos de las competiciones a los establecidos en el deporte convencional.

+ División plus también incorpora nuevos procesos y protocolos para mejorar la preparación física y mental de nuestros atletas, y para mejorar toda la experiencia de la competición, asegurando que los atletas puedan rendir al máximo con competidores emparejados equitativamente.

Objetivos de División +plus:

 Special Olympics Divisioning +plus	Operaciones deportivas de primer nivel	Mejora de la experiencia del deportista
Nuevos y modernos modelos de división	Árbitros/Delegados Técnicos bien formados	Protocolos del deporte profesional antes y después de la competición
Formatos de competición de federaciones internacionales, incluidas la división y la fase final, para una experiencia más competitiva y emocionante	Apoyo de las federaciones internacionales	Estaciones de aptitud física, preparación del atleta y estaciones de desempeño
Programa óptimo para el desempeño	Estaciones de información deportiva - Aplicación para entrenadores	Mejora de la experiencia de las ceremonias de premiación
Igualdad de género y de capacidades	Mejora de la disposición de los flujos	Participación de los medios de comunicación (zonas mixtas, operaciones de difusión)
Proceso de cupos renovado	Entorno mejorado del lugar del evento (centrado en el deportista)	Historias deportivas sobre el esfuerzo/mejora personal/desempeño
Sistema que requiere una mejor preparación de los atletas pero que también proporciona más información para permitirlo	Cultura laboral positiva	Presentaciones deportivas de las federaciones internacionales
Recopilación y procesamiento de estadísticas	Aspecto y sonido del lugar del evento	Oportunidades adecuadas para el calentamiento y la tranquilización durante la competición
Nuevo modelo de reconocimiento de grandes desempeños	Mejora del entorno del lugar del evento (experiencia de los aficionados)	Sesiones de entrenamiento programadas
Enfoque de mejor logro personal en entrenamiento deportivo/salud	Equipamiento deportivo de alta calidad	Estándares de calificación de entrenadores
Nuevos estándares mundiales para eventos/categorías/niveles por deporte	Más datos detallados antes de los juegos para una mejor planificación	Protocolo de competición para Deportes Unificados
Apoyo de la federación nacional	Proceso establecido de evaluación y TOK	



Equipamiento y entorno de entrenamiento adecuados		
Compromiso del atleta/entrenador con la experiencia competitiva		

División en Juegos Mundiales:

+ Un equipo clasificado para los Juegos Mundiales tiene que haber entrenado juntos, al menos un año antes de los juegos, y puede garantizar tener al menos 40 semanas de entrenamiento, incluido un mínimo de 2 sesiones por semana.

Cada competición ofrecerá plazas a los programas mediante una operación basada en cupos. Los cupos variarán en función de la categoría del juego (fútbol 7, Futsal para los Juegos Mundiales).

Formatos de competición:

Hay tres formatos oficiales de competición:

- + 8 equipos (número mínimo requerido para abrir el evento)
- + 12 equipos
- + 16 equipos (formato ideal)



7 por lado (16 equipos)

- + División por fase de grupos: cuatro (4) grupos de cuatro (4) equipos cada uno
- + Después de la división de la fase de grupos, los equipos se reasignarán en tres (3) divisiones para la clasificación final.
 - División 1: (6 equipos)
 - División 2: (5 equipos)
 - División 3: (5 equipos)
- + División 1
 - La División 1 estará compuesta por los cuatro (4) equipos en 1ª posición dentro de cada grupo y los dos (2) equipos en 2ª posición.
 - Definición de las posiciones 1ra a 6ta
 - Los equipos se distribuirán en dos (2) grupos de tres (3) como sigue:

Todos contra todos: Grupo 1

- + Equipo en 1ª posición: Grupo A
- + Equipo en 1ª posición: Grupo B
- + El 2º mejor resultado del Grupo A y del Grupo B

Todos contra todos: Grupo 2

- + Equipo en 1ª posición: Grupo C
- + Equipo en 2ª posición: Grupo D
- + El 2º mejor resultado del Grupo C y del Grupo D

Cada grupo jugará todos contra todos, y luego jugará el siguiente formato para determinar la clasificación final:

- + Todos contra todos: Grupo 1 1ª posición vs. Todos contra todos: Grupo 2 1ª posición
 - Determina los puestos 1º y 2º respectivamente
- + Todos contra todos: Grupo 1 2º puesto vs. Todos contra todos: Grupo 2 2º puesto
 - Determina los puestos 3º y 4º respectivamente
- + Todos contra todos: Grupo 1 3ª posición vs. Todos contra todos: Grupo 2 3ª posición
 - Determina los puestos 5º y 6º respectivamente

+ División 2

- La División 2 estará compuesta por los dos (2) equipos restantes en 2^{da} posición de la fase de grupos y los tres (3) mejores equipos en 3^{ra} posición
- Definición de las posiciones 1^{ra} a 5^{ta}

La mejor 2da posición de los dos puestos restantes con un pase para el siguiente partido

+ Semifinal 1 Otra 2da posición vs. el tercer mejor 3er puesto
+ Semifinal 2 La mejor de 3ra posición vs. el equipo del medio en la 3ra posición
+ Semifinal 3 Ganador de la SMF2 contra el 2do con un pase
+ Perdedor de la Semifinal 1 (5to puesto)
+ Ganadores de la Semifinal 1 vs. la Semifinal 3 para determinar el 1er y 2do puesto
+ Perdedores de la Semifinal 2 vs. la Semifinal 3 para determinar el 3er y 4to puesto

+ División 3

- La División 3 estará compuesta por el 3er puesto más bajo de la fase de grupos y los cuatro (4) equipos del 4to puesto
- Definición de las posiciones 1ra a 5ta

El equipo con el 3^{er} puesto más bajo tendrá un pase para el siguiente partido

+ Semifinal 1 Equipo en la 4ta posición más baja vs. el equipo en la mejor 4ta posición:
+ Semifinal 2 4ta posición media vs. 4ta posición media
+ Semifinal 3 Ganador de la Semifinal 2 vs. el 3ro con pase
+ Perdedor de la Semifinal 1 (5to puesto)
+ Ganadores de la Semifinal 1 vs. la Semifinal 3 para determinar el 1er y 2do puesto
+ Perdedores de la Semifinal 2 vs. la Semifinal 3 para determinar el 3er y 4to puesto



FUTSAL (12 equipos)

- + División por fase de grupos: tres (3) grupos de cuatro (4) equipos cada uno:
- + Después de la división de la fase de grupos, los equipos se reasignarán en tres (3) divisiones para la clasificación final.
 - División 1: (4 equipos)
 - División 2: (4 equipos)
 - División 3: (4 equipos)
- + División 1
 - Definición de las posiciones 1ra a 4ta

El equipo en 1ra posición de cada grupo y el equipo en la mejor 2da posición de la fase de grupos jugarán en la ronda de semifinales de la siguiente manera:

- | |
|---|
| + Semifinal 1: 1A vs. el mejor 2do |
| + Semifinal 2: 1B vs. 1C |
| + Los ganadores de ambos partidos jugarán la final (1ro y 2do puesto) |
| + Los perdedores de ambos partidos jugarán el partido por el tercer puesto (3ro y 4to puesto) |

+ División 2

- Definición de las posiciones 1^{ra} a 4^{ta}

Los restantes equipos en 2^{da} posición y los dos (2) mejores equipos en 3^{ra} posición jugarán las rondas semifinales de la siguiente manera:

- | |
|--|
| + Semifinal 1: El equipo menos bueno de la 2da posición vs. el mejor equipo de la 3ra posición |
| + Semifinal 2: El tercer equipo del 2do puesto vs. el segundo mejor equipo del 3er puesto |
| + Los ganadores de ambos partidos jugarán la final (1er y 2do puesto) |
| + Los perdedores de ambos partidos jugarán por el tercer puesto (3er y 4to puesto) |

+ **División 3**

- Definición de las posiciones 1^{ra} a 4^{ta}

El equipo restante que ocupe el 3^{er} puesto más bajo y todos los que ocupen el 4^{to} puesto jugarán las rondas semifinales de la siguiente manera:

- + Semifinal 1: el 3er puesto más bajo vs. el 4to mejor puesto
- + Semifinal 2: Equipo con la mejor 4^{ta} posición vs. el equipo con la 4^{ta} posición media
- + Los ganadores de ambos partidos jugarán la final para determinar el 1^{er} y 2^{do} puesto respectivamente
- + Los perdedores de ambos partidos jugarán el partido por el 3er puesto para determinar el 3er y 4to puesto respectivamente

8 equipos (Número mínimo de equipos requerido para abrir un evento):

- + División por fase de grupos: dos (2) grupos de cuatro (4) equipos cada uno
 - Después de la división, los grupos se asignarán en dos (2) divisiones para la clasificación final.

+ **División 1**

- Definición de las posiciones 1ra a 4ta

Los equipos que queden en primera y segunda posición de cada grupo jugarán las rondas semifinales de la siguiente manera:

- + Semifinal 1: 1A vs. 2B
- + Semifinal 2: 1B vs. 2A
- + Los ganadores de ambos partidos jugarán la final para determinar el 1er y 2do puesto respectivamente
- + Los perdedores de ambos partidos jugarán el partido por el 3er puesto para determinar el 3er y 4to puesto respectivamente

+ **División 2**

- Definición de las posiciones 1ra a 4ta

Los equipos que queden en 3ra y 4ta posición de cada grupo jugarán las rondas semifinales de la siguiente manera

+ Semifinal 1: 3A vs. 4B
+ Semifinal 2: 3B vs. 4A
+ Los ganadores de ambos partidos jugarán la final para determinar el 1er y 2do puesto respectivamente
+ Los perdedores de ambos partidos jugarán el partido por el 3er puesto para determinar el 3er y 4to puesto

- + Para determinar la clasificación final de la fase de grupos, se empleará el siguiente sistema de puntos:

✓	Victoria: 3 puntos
↔	Empate: 1 punto
✗	Derrota: 0 puntos

- + La clasificación de cada equipo en cada grupo se determinará de la siguiente manera:

- Mayor número de puntos obtenidos en todos los partidos del grupo;
- Diferencia de goles en todos los partidos del grupo;
- Mayor número de goles marcados en todos los partidos del grupo

- + Si dos o más equipos están igualados en base a los tres criterios anteriores, su clasificación se determinará de la siguiente manera:

1. Mayor número de puntos obtenidos en los partidos de grupo entre los equipos en cuestión;
2. Diferencia de goles resultante de los partidos de la fase de grupos entre los equipos en cuestión.
 1. Mayor número de goles marcados en todos los partidos de grupo entre los interesados.
 2. Criterios de Juego Limpio (Grupo Técnico) 3.5 Sorteo por el Comité Organizador (SRC).

Con el fin de preservar una experiencia deportiva positiva para cada atleta y compañero, y entendiendo que esta es la primera edición de un evento de este tipo, el diferencial máximo de goles es de 6. No se aplicará la regla de eliminación por knockout.



A modo de ejemplo: Si el resultado final de un partido es 7 - 0, el ganador recibirá +6 goles Si el resultado final de un partido 8 - 1, el ganador recibirá +7 y -1. (Esos goles adicionales podrían contar para el premio al mejor goleador) equipos

División por fase de grupos : Fútbol Unificado

- + Los equipos se clasificarán por sorteo dentro del grupo. SOI intentará garantizar que los equipos de una misma región no queden encuadrados en el mismo grupo para la fase de grupos. El país anfitrión no será clasificado de antemano. SOI tiene derecho a clasificar a cualquier otro equipo con antelación si esto se considera un impacto positivo para el torneo.
- + División por fase de grupos: cuatro (4) grupos de cuatro (4) equipos cada uno
- + Después de la división, los equipos serán reasignados en dos (2) divisiones para la clasificación final
 - **División 1: (8 equipos)**
 - **División 2: (8 equipos)**
- + Semifinales y finales y otros partidos para la clasificación final
- + **División 1**

El equipo que quede en primera posición de cada grupo jugará por el 1^{er} al 4^{to} puesto de la División 1:

- + **Semifinal 1 1^{ro} A vs. 1^{ro} D**
- + **Semifinal 2 1^{ro} B vs. 1^{ro} C**

La 3^{ra} posición de cada grupo jugará por los puestos 5^{to} y 6^{to} de la División 1:

- + **Partido por el 5^{to} puesto 1: 3^{ro} A vs. 3^{ro} D**
- + **Partido por el 5^{to} puesto 2: 3^{ro} B vs. 3^{ro} C**

Definición de las posiciones 1^{ra} a 4^{ta} en la División 1

- + **Los ganadores de la Semifinal 1 vs. la Semifinal 2 jugarán la final por el 1^{er} y 2^{do} puesto**
- + **Los perdedores de la Semifinal 1 vs. la Semifinal 2 jugarán la final por el 3^{er} y 4^{to} puesto**

Definición de las posiciones 5^{ta} a 6^{ta} en la División 1

- + **El ganador del 5^{to} puesto en los partidos 1 y 2 obtendría el 5^{to} puesto**
- + **El perdedor del 5^{to} puesto en los partidos 1 y 2 obtendría el 6^{to} puesto**

+ División 2

La 2da posición de cada grupo jugará por los puestos 1ro a 4to de la división 2

- + Semifinal 1: 2do A vs. 2do D
- + Semifinal 2: 2do B contra 2do C

La 4ta posición de cada grupo jugará por los puestos 5to y 6to de la división 2:

- + 5to puesto partido 1: 4to A vs. 4to D
- + 5to puesto partido 2: 4to B vs. 4to C

Definición de las posiciones 1^{ra} a 4^{ta} de la División 2

- + Los ganadores de la Semifinal 1 vs. la Semifinal 2 jugarán la final por el 1^{er} y 2^{do} puesto
- + Los perdedores de la Semifinal 1 vs. la Semifinal 2 jugarán la final por el 3^{er} y 4^{to} puesto

Definición de las posiciones 5^{ta} a 6^{ta} en la División 2

- + Los ganadores del 5^{to} lugar del partido 1 y 2 obtendrán el 5^{to} lugar
- + Los perdedores del 5^{to} lugar del partido 1 y 2 obtendrán el 6^{to} lugar

Tamaño de la lista y desglose:

Cada equipo tendrá el mismo tamaño de lista para la competición, para asegurar una competencia equitativa y justa entre los equipos.

Tamaño de las listas de los equipos de fútbol 7

Equipo	Atletas	Compañeros	Entrenadores	Total
Equipo Unificado femenino 7 por lado	6	5	1 Entrenador Principal 2 Entrenadores Asistentes	14 miembros (al menos 1 mujer EP o EA)
Hombres Unificado Equipo de 7 por lado	6	5	1 Entrenador Principal 2 Entrenadores Asistentes	14 miembros (al menos 1 hombre EP o EA)
Equipo de mujeres 7 por lado	11	0	1 Entrenador Principal 2 Entrenadores Asistentes	14 miembros (al menos 1 mujer EP o EA)
Equipo de hombres 7 por lado	11	0	1 Entrenador Principal 2 Entrenadores Asistentes	14 miembros (al menos 1 hombre EP)

Equipo	Atletas	Compañeros	Entrenadores	Total
Equipo de Fútbol Unificado de mujeres	6	4	1 Entrenador Principal 2 Entrenadores Asistentes	13 miembros (al menos 1 mujer EP o EA)
Hombres Unificado Equipo de Fútbol	6	4	1 Entrenador Principal 2 Entrenadores Asistentes	13 miembros (al menos 1 hombre EP o EA)
Equipo de hombres Fútbol	10	0	1 Entrenador Principal 2 Entrenadores Asistentes	13 miembros (al menos 1 hombre EP o EA)
				o EA)

Tamaño de la lista de Fútbol

Tamaño de la lista del Equipo Unificado

Equipo	Atletas	Compañeros	Entrenadores	JDD	Médico	Total
Equipo Unificado de hombres 11 jugadores	9	7	1 Entrenador Principal 1 Entrenador Asistente	1	1	20 miembros
Mujeres Unificado Equipo 7 por lado	6	5	1 Entrenador Principal 1 Entrenador Asistente	1	1	15 miembros



Consejos clave para officiar

Arbitraje de fútbol de Olimpiadas Especiales

La mayoría de las veces son los entrenadores los que offician. Esto puede ser en forma de ejercicios, prácticas, partidos de práctica o juegos amistosos. He aquí algunos consejos clave sobre el arbitraje de fútbol de Olimpiadas Especiales, de Cal Lovering.

1. Partidos unificados

- I. El juego en Olimpiadas Especiales se divide en dos grupos: tradicional y unificado.
 - **Tradicional:** El juego tiene un equipo formado por individuos o personas con discapacidad intelectual: "Atletas".
 - **Unificado:** El juego tiene una composición de equipo con una mezcla de "atletas" y no atletas llamados "compañeros".
- II. Los árbitros no distinguen entre atletas y compañeros. Señalan faltas y emiten faltas de conducta según sea necesario.
- III. Sin consideración especial, arbitre al juego de la misma manera que cualquier otro juego.
- IV. **Participación significativa.** Si cree que hay un problema, tome nota, pero no actúe. Permanezca neutral.

2. Sustituciones

- I. Todas las sustituciones son desde la línea central.
 - Los jugadores deben hacer calentamiento antes de salir a la cancha.
 - No se aconseja hacer las sustituciones directo desde el banco.
- II. Los sustitutos solo entran en la cancha con el permiso del árbitro.
 - Esto incluye a los sustitutos que sustituyan a un jugador, después de dos minutos, expulsado por una tarjeta roja.
 - No permita sustituciones sobre la marcha.
- III. Si es necesario, permita que los entrenadores entren en el campo para ayudar a posicionar a los jugadores y sacarlos del campo.
- IV. Para los partidos unificados, las sustituciones son Atleta por Atleta o Compañero por Compañero.



3. Gestión de jugadores

- I. Hable con los entrenadores antes del partido
 - Pregúnteles sobre cualquier condición médica (por ejemplo, convulsiones, asma o problemas de audición).
 - Pregunte si hay problemas de comportamiento que puedan afectar al juego.
- II. Hablar con los jugadores le ayuda a tomar las decisiones correctas.
- III. Colabore con los entrenadores si un jugador se convierte en un problema.
 - Un jugador puede necesitar tiempo fuera del campo para recuperar la compostura.
 - Si es necesario, permita que los entrenadores entren en el campo para ayudar a los jugadores.
- IV. Si hay una lesión, detenga el juego inmediatamente y traiga al campo al entrenador o entrenadores.
- V. La seguridad de los jugadores es lo más importante. Si ve a un jugador en apuros, DETENGA el juego y permita un sustituto.
- VI. Los ánimos pueden caldearse, sobre todo después de una falta o de un gol; manténgase cerca del juego.

4. Lesiones

- I. Sepa qué jugadores tienen problemas médicos.
- II. Detenga el juego inmediatamente y traiga a la cancha al entrenador o entrenadores.
- III. Si los padres entran en la cancha, permítanlo; no les impidan atender a su hijo.
- IV. Esté atento a las reacciones de los jugadores. Las emociones pueden ser muy fuertes después de una lesión. Si es necesario, hay que calmar la situación.



5. Oficiar a discapacitados auditivos

- I. Indique a los jugadores/entrenadores de ambos equipos que, al sonar el silbato, detengan el juego y levanten la(s) mano(s).
- II. Utilice señales de las manos y los brazos; tal vez tenga que mantenerlos elevados más tiempo de lo normal.
- III. Utilice al entrenador/intérprete para ayudar a los jugadores a entender las decisiones y darles tiempo para que las transmitan a los jugadores.
- IV. Permita la presencia de un intérprete en la cancha para ayudar a responder preguntas, si es necesario.

6. Claves del éxito

- I. Los juegos son para los ATLETAS.
 - No hay llamada de recuperación
 - Manténgalo SEGURO, DIVERTIDO y JUSTO.
- II. Está bien ser una persona y compartir tu amor por el juego con los jugadores.
 - Sonría.
 - Hágase oír, elogie el buen juego, choque los cinco.
- III. Aproveche cualquier oportunidad que tenga para educar a los jugadores, entrenadores y espectadores.



Plan de la sesión

1-2-10

Nivel 1

Categoría:

Pases
Calentamiento

Nro. de

jugadores
requerido:
5+

Duración de la
práctica:

5-10 mins

Equipamiento
requerido:

- 1 balón (por grupo)
- 4 conos

Metas y objetivos:

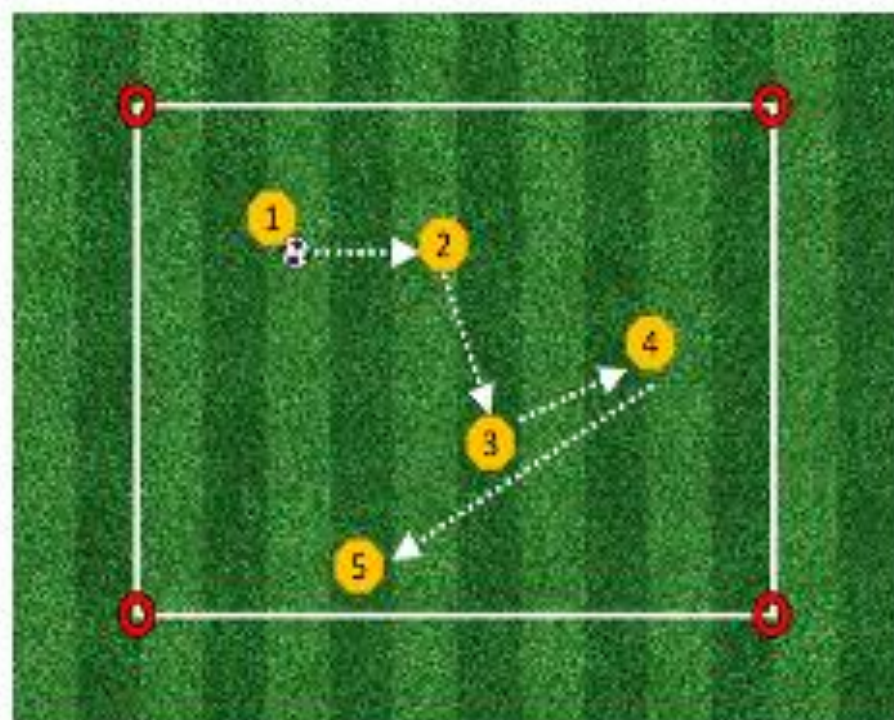
- Trabajo en equipo
- Colaboración
- Comunicación
- Ejecución de pases/toques

Puntos de entrenamiento:

1. Cabeza levantada para ver dónde está el próximo jugador
2. Peso del pase
3. Comunicación entre jugadores

¿Cómo?

1. El *jugador 1* comienza con el balón y lo pasa al *jugador 2*, que lo pasa al *jugador 3*, etc. hasta que el último jugador del grupo recibe el balón.
2. El *jugador 5* puede ahora pasar el balón de nuevo al *jugador 1* y empezar de nuevo o ir en orden inverso (*jugador 4, 3, 2, 1*).
3. Progresar a pases de 1 o 2 toques.





Plan de la sesión

3 vs. 2 (Ataque)

Nivel 2

Categoría: Ataque Disparar Pases Con oposición	Nro. de jugadores requerido: 6+	Duración de la práctica: 10 mins	Equipamiento requerido: Meta x 1 Pecheras Conos + balones
---	---	--	---

Metas y objetivos:

- Crear y concluir oportunidades para anotar
- Trabajo en equipo
- Comunicación
- Transición a la defensa

Puntos de entrenamiento:

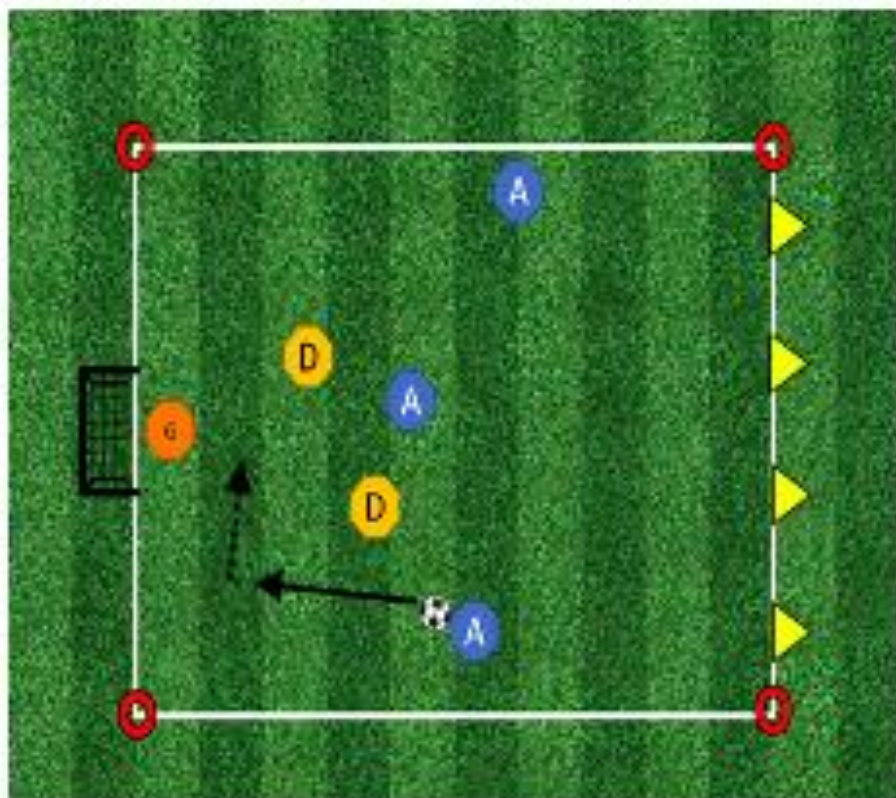
1. Utilizar el jugador atacante adicional
2. Comunicación
3. Crear amplitud
4. Transición a la defensa

¿Cómo?

1. 3 jugadores atacantes (A) juegan contra 2 jugadores defensores (D) y un portero (G).

2. Los jugadores atacantes intentan anotar, los jugadores defensores intentan impedir que anoten.

3. Si los defensores recuperan el balón, buscan anotar en las porterías amarillas del otro extremo del campo.





Plan de la sesión

3 vs. 3 vs. 3

Nivel 3

Categoría:	Nro. de jugadores requerido:	Duración de la práctica:	Equipamiento requerido:
Ataque		22 mins	Meta x 2
Disparar		10 mins x 2	Pecheras para 3 equipos
Pases	9	+2 mins	Conos + balones
Con oposición		descanso	
Defensa			

Metas y objetivos:

- Crear y concluir oportunidades para anotar
- Trabajo en equipo
- Transición al ataque
- Transición a la defensa

Puntos de entrenamiento:

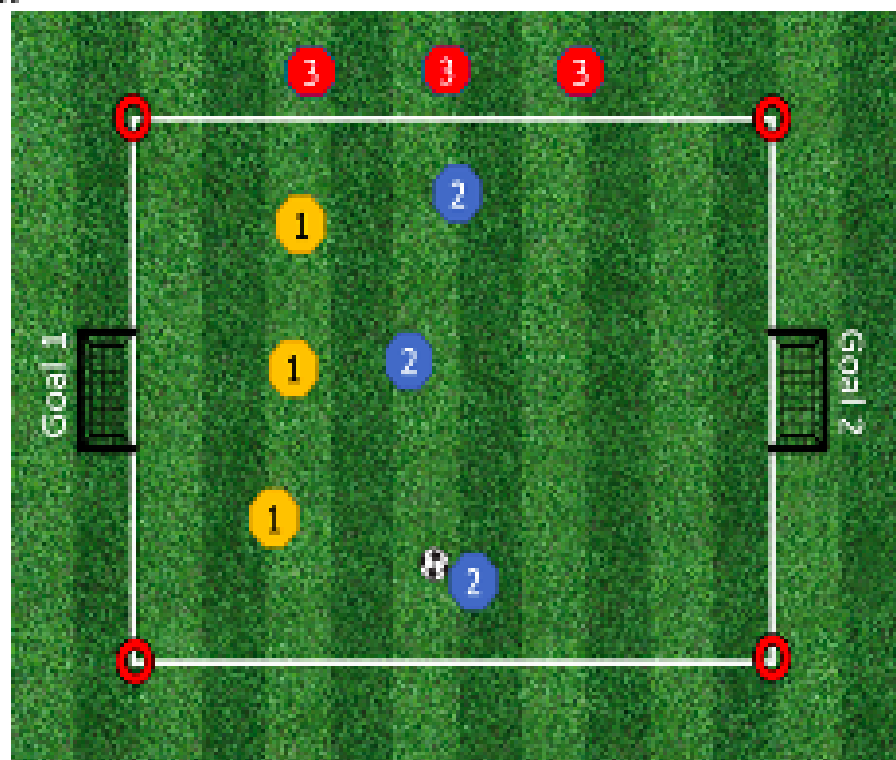
1. Velocidad del juego
2. Conciencia de la transición
3. Siempre cambiar la dirección del juego

¿Cómo?

1. El equipo 1 (1) contra el equipo 2 (2) en un partido de 3 contra 3, con el equipo 3 (3) por fuera.

2. El equipo 2 intenta anotar en la *meta 1*. Si marcan, intentan anotar en la *meta 2*. Si el equipo 2 anota, el equipo 1 debe abandonar el campo y el equipo 3 defiende la *meta 2*.

3. El equipo que anota siempre se queda con el balón.





Plan de la sesión

Desarrollar desde el portero

Nivel 3

Categoría:

Ataque
Posesión
Pases
Con oposición

Nro. de

jugadores
requerido:
8/10+

Duración de la
práctica:

20 mins
trabajo de 5
mins
2 mins
descanso x 3

Equipamiento
requerido:

Meta x 2
Pecheras
Balones, conos

Metas y objetivos:

- Desarrollar posesión desde el portero
- Posesión 4v1, 4v2
- Velocidad del juego
- Decisión de poseer o avanzar

Puntos de entrenamiento:

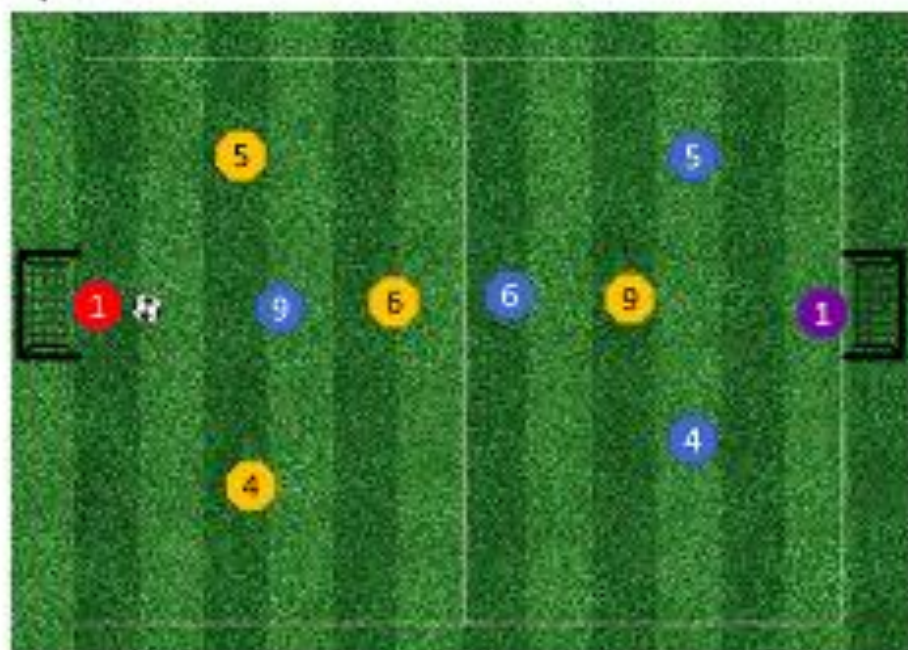
1. Utilizar el portero para crear números en la posesión. 4v1, luego 4v2.
2. Mover al defensor para eliminar la presión y luego avanzar a la zona de ataque.

¿Cómo?

1. 2 Equipos, 5 vs.5, 2 zonas. Solo un jugador de cada equipo puede defender en la zona de ataque.

2. El equipo 1 intenta mover el balón, desplazar al defensor, y luego avanzar y marcar.

3. Con éxito en el 4v1, el entrenador puede permitir que el 6 defienda también en zona de ataque.





Plan de la sesión

Posesión con presión

Nivel 3

Categoría: Posesión Pases Trabajo en equipo en la posesión Defender con transición	Nro. de jugadores requerido: 8 – 16 jugadores. Ajustar el tamaño del área al número de jugadores	Duración de la práctica: 15 - 20 min	Equipamiento requerido: Conos y balones, 2 juegos de pecheras. 8 conos grandes para puertas
---	---	--	---

Metas y objetivos:

- Dominio individual del balón
- Proteger el balón
- Posesión del equipo
- Defensa
- Transición de defender

Puntos de entrenamiento:

1. Dominio del balón en áreas reducidas
2. Apoyar a los compañeros de equipo a mantener la posesión
3. Pases
4. Transición de la defensa al ataque

¿Cómo?

1. Para este ejemplo 6 jugadores de amarillo con un balón cada uno. Dos defensores de azul. Los amarillos deben mantener la posesión del balón

2. Los azules intentan recuperar balones y luego pasan a marcar entre cualquiera de las 4 puertas por fuera.

3. Cuando los amarillos pierden el balón deben apoyar a otros amarillos para mantener la posesión

4. El juego termina cuando se han recuperado todos los balones. Los defensores cuentan sus transiciones exitosas y en el último balón cuántos pases puede hacer el equipo amarillo antes de perder el balón.

