

## EDUCACION FISICA, HIGIENE Y SALUD EN EL FUTBOL DE BASE



El otro día, mientras estaba con el resto del cuerpo técnico observando una de las sesiones semanales de entrenamiento con el Internacionalfc, nuevo equipo de la liga cántabra de fútbol en el cual uno de sus principales objetivos es el de la integración y desarrollo de futbolistas en el fútbol



español y extranjero ([www.internacionalfc.com](http://www.internacionalfc.com)), en las instalaciones de la Albericia en Santander, pudimos observar como en el campo que estaba junto a nosotros había un equipo de fútbol de niños, de edades comprendidas entre los 8 y 10 años de edad ( a ojo de buen cubero, como diría mi padre), y junto a ellos su “entrenador” el cual estaba gritando en esos momentos: “A topeeeee, he dicho que a topeeeee...” ; para nuestra incredulidad los niños estaban haciendo un fartlek (El fartlek es un sistema de entrenamiento que consiste en hacer varios ejercicios, tanto aeróbicos como anaeróbicos, principalmente ejercicios de carrera, caracterizados por los cambios de ritmo), y como no, varios de ellos llorando, y los que no lloraban, estaban con una cara de sufrimiento de no poder más. De hecho, varios de ellos acabaron cojeando o con calambres, y mientras, al otro lado de la valla estaban observando varios de los padres de dichos niños. A todo esto, nosotros seguíamos mirando y hablando: que vaya barbaridad, que si está loco, pero que hace... y preguntándonos si entrábamos a decirle algo al “entrenador”. Bueno, ya os podéis imaginar cómo le pusimos. Pero cómo suele pasar la mayoría de las veces, al final no hicimos nada, pero quiero creer que de la próxima vez no pasa, y espero que todas las personas que lean este artículo tomen nota de esto. “A veces se trata al niño como si fuera un adulto pequeños (la mayoría de los entrenamientos son copias de los que hacen los mayores)”



Esta es la razón principal por la cual quiero dedicar este artículo a una cosa tan importante como es el fútbol de base, porque parece que se nos olvida que la esencia del fútbol son los niños.

### Educación Física, Higiene y salud

A lo largo de la Educación Primaria hay varios ciclos obligatorios de estudio por los que tienen que pasar todos los niños/as en este país, que son en los que nos vamos a basar para centrarnos en la manera de entrenar y jugar con los niños en el fútbol de base. De estos tres ciclos de los que se compone la Educación Primaria, en los dos primeros, es cuando trabajamos con niños muy pequeños, de edades inferiores a los 10 años, más concretamente entre los 6 y los 10 años. En esta etapa es muy difícil trabajar conceptos muy relacionados con la higiene y la salud, como por ejemplo: la alimentación y la nutrición, los primeros auxilios, la sexualidad y el ejercicio... por eso en esas edades lo ideal es trabajar este tema de una transversal, incluyéndola en todas y cada una de las sesiones de fútbol o de educación física que realicemos con ellos.



### ¿Y cómo se trabaja esto?

Una manera es que en cada sesión de entrenamiento vayan adquiriendo costumbres como la de llevar toalla y pastilla de jabón para lavarse al final del entrenamiento, que lleven ropa seca para cambiarse, que no se les olvide las zapatillas de deporte, que no coman nada mientras se están preparando para jugar (cuántas veces habremos visto a un niño comiéndose una bolsa de gusanitos o una palmera de chocolate antes de entrenar), que beban agua al final del entrenamiento o durante el mismo, etc.



Y cuando los niños/as alcanzan los diez años pasamos al Tercer ciclo de Educación Primaria, que es cuando ya podemos pasar de tratar el ejercicio y la salud de una manera transversal a una manera específica, donde podremos tratando a lo largo de los diferentes entrenamientos temas tan importantes como los hábitos de las comidas, las calorías que se necesita un niño a su edad, comer un menú equilibrado, etc. Así como tratar sobre temas relacionados con la higiene y la limpieza personal, tanto de la ropa como de los materiales deportivos.

Debemos tener presente que en este último ciclo de la educación Primaria los niños ya empiezan a consolidar los hábitos de higiene y salud, de colocación postural, etc, y tratar temas como la cantidad de horas que hay que dormir, las horas que pasamos delante de la tv.

Todo nuestro trabajo tendrá que ir enfocado a los tres principales ámbitos que define la Organización Mundial de la Salud:

- Bienestar físico
- Bienestar social.
- Bienestar psicológico.



### **OBJETIVOS**

- Consolidar los hábitos de salud e higiene en el fútbol y en todo lo relacionado al deporte y la educación física.
- Observar y reconocer los efectos que produce el ejercicio físico en nuestro cuerpo y en nuestra salud.
- Ser conscientes de los efectos positivos de la actividad física y del fútbol.
- Identificar hábitos para la prevención de lesiones o accidentes durante los entrenamientos o juegos que llevemos a cabo o bien en el fútbol o en cualquier otro deporte.

### **CONTENIDO**

Tenemos que tratarlos desde tres puntos de vista, desde los conceptos, desde los procedimientos y desde las actitudes.

Como por ejemplo., dentro de los conceptos:

- Cuidados del cuerpo: rutinas y normas diarias que debemos llevar a cabo en los entrenamientos y en los partidos .
- Efectos del ejercicio que produce jugar al fútbol en nuestro cuerpo y nuestra salud.
- Medidas de seguridad y prevenir lesiones: calentamiento, ponerse espinilleras,...
- La alimentación y la nutrición antes y después de los partidos.

### Procedimientos

- Realización del calentamiento antes de los entrenamientos y de los partidos de una forma autónoma.
- La relajación o vuelta a la calma después de los partidos y de los entrenamientos.
- Analizar los hábitos alimenticios que tenemos en casa y fuera de ella.
- Explicar los cambios que se están produciendo en nuestro cuerpo debido a la pubertad.

### Actitudinales

- Responsabilidades en el cuidado de los materiales.
- Los materiales son de todos y si hay que cuidarlos
- Participación activa y responsable, siendo consecuente de los posibles riesgos que tiene jugar al fútbol o practicar deporte.



### ¿Y cómo pueden los entrenadores evaluar dichos objetivos y contenidos?

Sencillamente, con unos pequeños criterios como pueden ser:

- Trae en su bolsa de deporte los utensilios del aseo: toalla, jabón, chanclas...
- Lleva a cabo los hábitos de prevención de lesiones: calentamiento, espinilleras...
- Reconoce dietas alimenticias adecuadas: Preguntarle que ha comido antes del entrenamiento o antes de los partidos.
- Respeta a los demás compañeros del equipo.
- Colabora y coopera con el resto del equipo.



¿Qué instrumental pueden utilizar los entrenadores o el resto del cuerpo técnico como instrumentos de evaluación?

- Registro de observaciones.
- Ficha de seguimiento individual.
- Registro de pulsaciones.

### EJEMPLO DE UNA SESION DE HIGIENE Y SALUD

Para niños de edades comprendidas entre los 11-12 años



### OBJETIVOS

- Conocer la importancia y necesidad del calentamiento para poder entrenar mejor y evitarnos posibles lesiones.
- Realizar un calentamiento de manera autónoma por si algún día no hay nadie que nos dirija el entrenamiento, el partido o cualquier juego que practiquemos.
- Realizar una relajación final de forma autónoma.

### Materiales para la sesión de entrenamiento

- Petos o pañuelos de diferentes colores, balones, bancos suecos...

### DESARROLLO DE LA SESION

- Explicamos la necesidad y la importancia de un buen calentamiento.



1. Con un buen calentamiento obtendremos un mejor rendimiento evitando lesiones musculares y...
2. Un buen calentamiento...

**Fases del calentamiento.**

- Carrera continua aeróbica suave durante 3-4 minutos con cambios de direcciones, con giros de cadera, carrera lateral, hacia atrás, cruzando las piernas, saltando de cabeza...
- Ejercicios general: de cuello, de brazos, de tronco...
- Estiramientos.



- Ejercicios específicos del calentamiento con los cuales ya estaremos listos para la realización de otros de mayor intensidad.

**PARTE PRINCIPAL**

- **Calentamiento dirigido**

1. Carrera continua aeróbica suave durante 3-4 minutos realizando diferentes ejercicios.

- Carrera de frente con movimiento de brazos hacia adelante y hacia detrás
- Carrera de espalda.
- Carrera lateral.
- Carrera continua elevando rodillas
- Carrera continua llevando los talones al glúteo.
- Carrera y cada 5 pasos un salto como si fuéramos a cabecear.
- ...

**Ejercicios generales de cuello, brazos, tronco y de las piernas:**

- Cuello: movimiento lento con giros hacia un lado y hacia el otro, hacia delante y hacia detrás...
- Brazos: giros de brazos, arriba y abajo...
- Tronco y piernas
- Tumbado supino realizamos tijeras horizontales, pedaleamos...
- Tumbado prono elevar alternativamente un brazo y luego otro

**CIRCUITO**

Material: balones, cd de música, conos... (material que necesitamos)

Trabajo por parejas

Cada pareja se sitúa en su correspondiente estación o ejercicio

El circuito estará formado por 10 ejercicios diferentes.

Cuando comience la música empiezan el ejercicio que está indicado para dicha estación y cuando acabe la música a los 30'' terminan el ejercicio y se dirigen a la siguiente. Con anterioridad se han explicado detalladamente todos los ejercicios.

**Tabla****Estaciones**

1. Flexibilidad. Giros laterales.
2. Andar de cuclillas.
3. Fondos de brazos apoyando las rodillas para que sea más fácil.
4. Abdominales.



5. Lumbares con un balón sobre las piernas.
6. Saltar con los dos pies juntos como si fueras a golpear el balón con la cabeza.
7. Velocidad de reacción. Salidas rápidas desde la posición de sentado.
8. ...
- 9.

## PARTE FINAL O RELAJACION

- Comentamos el entrenamiento del día de hoy, lo que hemos aprendido.
- Recogemos el material y lo llevamos a su sitio.



## SESION ESPECIFICA DE FUTBOL BASE ADAPTADO A NIÑOS DE 10-11 AÑOS

### OBJETIVOS

- Desarrollar la coordinación oculo-pédica.
- Manipular el balón con las extremidades inferiores.
- Conducir el balón variando las trayectorias.
- Iniciar el control y golpeo del balón con las piernas.



- Iniciar los desplazamientos del balón con las piernas.
- Aplicar el pase y la recepción en situaciones de juego.
- Conocer y utilizar estrategias propias del futbol.
- Seleccionar las respuestas adecuada en situación de juego.
- Combinar acciones de control, dribling y lanzamiento

## **CONTENIDOS**

### **Conceptos:**

- Coordinación óculo-pédica.
- Manipulación, control, pase y tiro con las extremidades inferiores.
- Reglas elementales y básicas

### **Procedimientos**

- Minicompeticiones de futbito
- Actividades de manipulación con los pies.
- Situaciones de juego que impliquen golpeo y pases.
- Situaciones de juego adaptado: minifutbol



### **Actitudes**

- Interés por conocer y respetar las reglas del juego.
- Aceptar limitaciones y esforzarse en superarlas.
- Ayudar y colaborar con los compañeros menos hábiles.
- Aceptar el resultado. Ganar y perder con naturalidad.
- Jugar para disfrutar y aprender.
- Respetar la competencia motriz de otros compañeros.

## DESARROLLO DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO

### Parte inicial de la sesión

- Explicamos brevemente lo que vamos a trabajar en el entrenamiento de hoy.
- Calentamiento.
  - Carrera suave por el campo de futbol moviendo libremente las articulaciones.
  - Ejercicios específicos de piernas
  - Estiramientos
- Juego. Se juega con dos balones ligeros. Todos pueden golpear los balones con los pies pero deben evitar que les toque el balón en alguna otra parte del cuerpo cuando chute otro compañero. Los que son alcanzados por el balón deben sentarse y hasta que no toquen un balón con los pies, no se incorporan al juego.

### PARTE PRINCIPAL

- En esta sesión realizaremos una serie de ejercicios de familiarización y dominio del balón con las extremidades inferiores. Si es posible cada niño con un balón (si sólo se dispone de un balón por pareja, primero lo hace uno y luego el otro).
- Metodológicamente todos los ejercicios que se realicen con una pierna deben repetirse con la otra dedicando más tiempo a la pierna menos hábil (especialmente los que lo dominan con una pierna).
  - Pisando el balón moverlo hacia delante y hacia atrás.
  - Pisarlo con un pie y moverlo en todas las direcciones sin que se escape, apoyándose en la otra pierna.
  - Golpear el balón con el interior del pie.
  - Avanzar controlando el balón.
  - Chutar con el empeine,
  - Avanzar controlando el balón en zigzag.

### JUEGO

**“Juego de Tadeo: culo que veo, azote que arreo”**, (desplazándose con el balón controlando con los pies) Con este juego entre otras cosa trabajaremos la amplitud de movimiento en todas las articulaciones. Una vez que el entrenador, monitor o profesor dice: “Al juego de ...” todos intentarán azotar en el glúteo de los compañeros y que no les azoten a ellos.

Tomad el balón con las manos y:

- Soltarlo y amortiguarlo-recogerlo con el empeine.
- Soltarlo, dejar que dé un bote y golpearlo con el empeine para recogerlo con la mano.
- Soltarlo y golpearlo después de que bote, con una pierna , con la otra, con la rodilla...

- En parejas con un balón y separados por 3 o 4 metros:
- 



- Pases con el interior
- Pases con el exterior
- Chutar contra una pared y que el balón de por debajo de una línea, otras veces que de por encima.
- 

(Opción B)

- Relevos por parejas con conducción de balón.
- Juego de Fútbol-tenis
- Fútbol golf

### Parte Final/Relajación

#### “tenispie”



- Juego por pequeños grupos en los que colocaremos una pequeña red y donde tendrán que pasarla por encima. El balón podrá botar una vez. Se puede parar el balón y chutar.
- Recogemos el material
  - Puesta en común
  - Comentar la sesión

## TECNICA

### Juegos para desarrollar la técnica:

Se han de basar en las experiencias previas de los niños, en sus juegos naturales, para que sean motivantes. Por eso debemos partir de juegos que se realicen en la calle, que se desarrollen en su casa, de juegos que vena por la Tv, etc.

**Objetivo:** Desarrollo de los componentes de defensa/ataque. Precisión en el tiro.

**Jugadores:** 2x2, 3x3, 4x4, 5x5

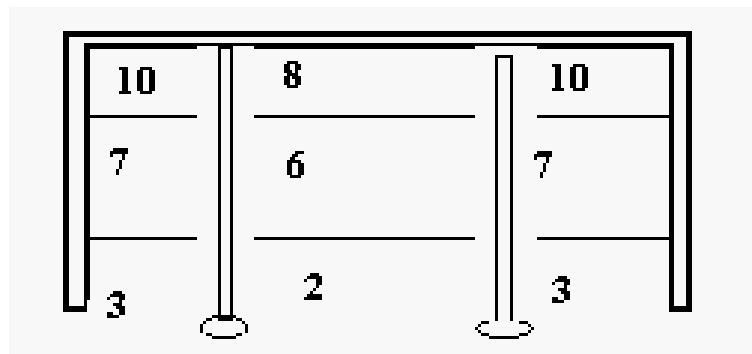
**Material:** 10 balones, 4 sacos/as de tela o plástico. ¼ de campo. Medidas aproximadas de 15 x 20, 20 x 30, dependiendo del número de jugadores.

**Desarrollo:** Por sorteo, inicia el juego uno de los equipos desde el centro del campo. El equipo que tiene la posesión de balón ataca con todos sus compañeros, sus componentes y el que no la tiene defiende. Se puede meter gol desde cualquier parte del rectángulo de juego, excepto desde el área que rodea en cada esquina a cada saco. Al equipo que le metan gol, reinicia el juego desde el centro, con otro balón. Gana el equipo que más goles meta durante un periodo de tiempo ( 2 x 10' ó 2 x 15' ) o bien, el que antes meta 10 goles o los que estime el entrenador.

**Reglas:** si un defensor se mete en el área propia: penalti. Si lo hace un atacante, golpe franco en contra. No hay portero, todos atacan cuando el equipo tiene el balón y todos defiendes cuando no se posee el balón.

### JUEGO: LA TOMBOLA

**Objetivo:** Concentración y precisión en el tiro.



**Jugadores:** todos, incluidos los porteros.

**Material:** Porterías, balones y cintas.

**Desarrollo:** Juego usado mucho por "Canal Plus" con los pequeños, en los momentos anteriores a sus retransmisiones. Usando todas las superficies de contacto del pie, empleando ambas piernas y en distintas posiciones y distancias; se trata de que los jugadores logren el mayor número de puntos a tiros iguales.

#### Variante:

Una rueda en la que no pase a la estación siguiente sin haber superado la anterior (2-6-8-10). Gana el que logre superar todas las puntuaciones en el orden propuesto

**BIBLIOGRAFIA CONSULTADA**

- PROGRAMACION DE LA EDUCACION FISICA EN PRIMARIA. Quinto y Sexto curso. Editorial INDE. 2004
- PROGRAMACION DIDACTICA. Educación Física. Primaria. Editorial MAD. Sevilla 2008
- PLANIFICACION Y ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO JUVENIL. Gymnos Editorial. 1997
- FUTBOL BASE. I JORNADAS INTERNACIONALES. Gymnos Editorial. 1995
- PROGRAMACION ANUAL DE EDUCACION FISICA PARA 6º DE PRIMARIA. Grupo Pandorga. Editorial INDE. 2008