



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**

MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL DE LA LA84 FOUNDATION

**Editado por:
Stacey Chapman
Edward Derse
Jacqueline Hansen**

**EE.UU.
Los Angeles, CA 2008**

comentario

1. Carátula
2. Índice
Se esquematiza la estructura
3. Introducción
Se explica que caso o problema se va a tratar, qué método se va a utilizar, cuál es el objetivo, logros y hallazgos.
4. Método
Método de búsqueda de información, qué instrumento de búsqueda de datos se va utilizar, que paquete estadístico, datos procesados de diferentes instituciones nacionales e internacionales.
5. Resultado
El contenido de trabajo, que ha encontrado lo cual será presentado en tabla, gráficos, cuadros, modelos, imágenes entre otros.
6. Discusión
Es la argumentación del tema, llegando a las conclusiones.
7. Referencia Bibliográficas
Es la relación de documentos bibliográficos, hemerográficos y audiovisuales, impresos y electrónicos, mencionados en las referencias. Las referencias deben ser de diverso tipo de fuentes y serán presentadas en diferentes normas siendo estas APA

Índice

Capítulo 1: Una filosofía para entrenar a atletas de la escuela secundaria	7
• El entrenador de escuela secundaria, una persona especial	9
• Los deportes en la escuela secundaria como una prolongación del aula	17
• Desarrollar una filosofía de entrenamiento	18
Capítulo 2: Cómo dirigir un programa de fútbol	27
• Las responsabilidades del entrenador encargado	28
• La responsabilidad legal del entrenador de la escuela secundaria	31
• Cómo desarrollar un plan de pretemporada	32
• Cómo organizar jornadas de prueba	33
• Cómo organizar a sus entrenadores asistentes	34
• Cómo organizar las prácticas diarias	35
• Factores especiales del juego	41
• Preparando un manual del equipo	43

- Reclutando un equipo de fútbol44
- Cómo construir una tradición de fútbol en su escuela45
- Cómo mantener una tradición ganadora47
- Recaudación de fondos y gestión económica48
- Organizando el apoyo de los padres54
- Cómo planificar y organizar un viaje del equipo56
- Guía para el reclutamiento por parte de las universidades58

Una filosofía para entrenar a atletas de la escuela secundaria

Entrenar a estudiantes de la escuela secundaria puede ser la profesión más especial e importante que puede elegir una persona. Esto no es porque los deportes son importantes, sino más bien, porque los jóvenes muchachos y muchachas que participan en deportes en la escuela secundaria son

extremadamente valiosos. Como entrenador, usted tendrá la oportunidad de alentar tanto el desarrollo emocional como el desarrollo físico de estos jóvenes. El camino hacia el éxito en la profesión de entrenador comienza con la definición de una filosofía que sirva de guía para su labor.

CAPÍTULO 1

Una filosofía para entrenar a atletas de la escuela secundaria

El entrenador de escuela secundaria, una persona especial

LOS ATLETAS CONOCEN EL DEPORTE A TRAVÉS DEL ENTRENADOR

El *entrenador* es quien enmarca la experiencia deportiva para el atleta. Un estudio de 10,000 atletas de la escuela secundaria divulgado en 1990 concluyó que la calidad del entrenamiento es el factor determinante para que los deportes en la escuela secundaria se conviertan en una experiencia positiva para el joven atleta.

El deporte del fútbol ofrece oportunidades de éxito atlético a una variedad más amplia de personalidades, tipos de cuerpo y talentos atléticos naturales que ningún otro deporte. Con sus oportunidades de demostrar la capacidad individual así como com-petir en equipo, pocos otros deportes pueden proveer tanto para tantas personas. Este deporte ofrece la oportunidad de

desarrollarse física, emocional y socialmente. Ofrece la oportunidad de descubrir talentos ocultos, aprender sobre uno mismo, y desarrollar un nuevo sentido de capacidad y valor personal. Ofrece la oportunidad de formar parte de un equipo, y al mismo tiempo, competir como individuo. Ofrece lecciones sobre la vida y la realidad. Ofrece la motivación para tratar de alcanzar metas y objetivos que la mayoría de los adolescentes abandona por considerarlos imposibles. Todas estas posibilidades están incluidas en la esencia única del deporte. El entrenador carga sobre sus hombros la gran responsabilidad de convertir estas características en una parte íntima de la experiencia futbolística de cada joven atleta.

LA FUNCIÓN DEL ENTRENADOR

¿Cuál es exactamente la función del entrenador de la escuela secundaria?
¿Es el de reclutador, maestro especializado, entrenador, estratega, gerente de personal, administrador, promotor, experto en comunicaciones, diplomático, portavoz, psicólogo, juez imparcial, encargado de disciplina, buen amigo, asesor o sustituto de los padres? El entrenador de la escuela secundaria cumple con todas estas funciones. Para el entrenador, la recompensa mayor no debe ser el resultado de la victoria, sino más bien ofrecer un proceso de entrenamiento y competición que afecta positivamente el desarrollo personal de los jóvenes atletas. Los grandes entrenadores utilizan el deporte como vehículo para enriquecer las vidas y los futuros de sus atletas.

IMPORTA SI UNO GANA O PIERDE

Aunque para la sociedad a menudo la victoria es el resultado máspreciado del deporte, *el hecho de que el entrenador se concentre únicamente en la victoria puede sub-*

ordinar todos los otros aspectos valiosos de la participación del atleta en el deporte. No tiene nada de malo querer ganar, y si se les da a elegir, los entrenadores prefieren casi unánimemente el ganar a la alternativa. Pero existe una diferencia entre concen-trarse en una meta y obsesionarse. El ganar no es el único resultado importante del deporte.

Factores que determinan quién gana y quién pierde

Los entrenadores deben reconocer que existen dos factores principales que determinan si un atleta o equipo gana una determinada competición:

1. Lo bien que se desempeña el atleta y/o el equipo en una competición específica.

Todo individuo y/o equipo es capaz de cierto nivel de desempeño. De qué manera el atleta utiliza esa capacidad durante la competición es el factor principal de la vic-toria. El desempeñarse a un nivel que no es el óptimo puede abrirle la puerta a la derrota.

2. Programación.

Aunque pueda parecer obvio, el siguiente factor importante es la *calidad de la com-petición*. Los competidores inferiores pueden, y a veces de hecho logran, ganarle a atletas superiores, pero no se puede disputar el papel poderoso que tiene la program-ación en el ganar o perder.

Una vez que se ha establecido el programa y se conoce al oponente, el *desempeño* se convierte en el factor determinante. Cuando los atletas o equipos se desempeñan a su máximo potencial en general obtienen la victoria contra adversarios más débiles. Esto no puede aseverarse con certeza porque la victoria puede ser esquiva. La incer-tidumbre y el misterio del resultado es sin duda lo que le da al deporte gran parte de su intriga y magia. El ganar es un desafío.

Sin embargo, en el mejor de los casos, sólo el 50 por ciento de los participantes pueden obtener la victoria en una competición deportiva. Sólo un equipo sale vic-torioso.

¿Significa esto que todos los demás se convierten en perdedores? ¿No existe acaso la oportunidad de obtener logros, satisfacción y diversión sin ganar? ¿Es real-mente el

ganar la meta final del deporte, o existe acaso un objetivo más importante y una meta más alcanzable?

LA VICTORIA COMPARADA CON EL ÉXITO

Todos tienen la oportunidad de alcanzar el éxito si dicho éxito se define como el des-

10

CAPÍTULO 1

Una filosofía para entrenar a atletas de la escuela secundaria

empeñarse a su máxima capacidad, en vez de concentrarse solamente en el resultado de una determinada competición.

El enseñar a los atletas a concentrarse en el éxito en vez de la victoria alimenta los factores que en última instancia llevan a ganar la competición.

Éxito = Capacidad + Preparación + Esfuerzo + Voluntad

Capacidad. Todo el mundo posee capacidad, pero no está distribuida igualitariamente ni de manera predecible. Esto es válido tanto para los entrenadores como para los atletas. Muchas veces la capacidad es un don de nacimiento, pero eso no garantiza ningún éxito. El desafío no es el tener capacidad, sino desarrollar y utilizar la capacidad que tenemos.

Preparación. Podemos utilizar nuestras capacidades mejor si invertimos en prepararnos. El talento virgen sólo puede transformarse en capacidad mayor a través de un proceso de preparación consistente y persistente. En el fútbol, esta

preparación se denomina *entrenamiento*. A través del entrenamiento apropiado, los atletas se vuelven más veloces, fuertes, capacitados, hábiles, seguros de sí mismos y mentalmente fuertes. Pero aunque es importante desarrollar una capacidad mayor, el hacerlo no garantiza la victoria en una competencia.

Esfuerzo. La capacidad desarrollada alcanza su potencial cuando es expresada a través del desafío de la competición. Dicha expresión se logra cuando el esfuerzo mental y físico nos permite utilizar cada gramo de nuestra capacidad. Aún así, muchas veces los atletas llegan a las etapas finales de la carrera agotados, habiendo dado todo lo que ellos creen posible, pero necesitando un poco más. ¡En el mundo del deporte, esto se llama... el momento de la verdad!

Voluntad. El momento de la verdad es real, tanto en el deporte como en la vida. Es el momento en que uno cree que ha dado todo lo que puede, pero se da cuenta que se necesita todavía más para alcanzar la victoria. Muchas competiciones atléticas se ganan o se pierden en este momento decisivo. Algunos atletas son capaces de utilizar una fortaleza interior para hacer un esfuerzo aún mayor que el que creyeron posible. Estos atletas usan su voluntad y tienen el poder de utilizar su reserva personal una y otra vez de ser necesario.

Los atletas y los equipos alcanzan el éxito cuando se entrenan duro para desarrollar su

capacidad, se esfuerzan todo lo posible en la competición y demuestran la voluntad necesaria para exigirse más allá de los límites impuestos por ellos mismos.

Muy a menudo, los entrenadores y atletas se pierden la oportunidad de experimentar el orgullo y la satisfacción del éxito porque le dan demasiada importancia al ganar. Más a menudo, los entrenadores y atletas pierden la oportunidad de ganar porque no logran primero ser exitosos.

ALCANZAR EL ÉXITO

A diferencia de lo que sucede con la victoria, el atleta puede experimentar el éxito todos los días. Sin embargo, no se lo alcanza fácil o inmediatamente. Los atletas deben ser entrenados para desarrollar específicas actitudes personales como requerimiento para alcanzar el éxito. Robert Goodwin, entrenador de fútbol de la Universidad de St. Lawrence, identificó seis de esas actitudes:

1. El deseo de esforzarse para alcanzar la excelencia.
2. La comprensión de que nada valioso puede alcanzarse sin trabajo duro ni dedicación.
3. El deseo de desplegar confianza en sí mismo.
4. El deseo de mostrar las capacidades propias en la competencia.
5. El deseo de cooperar como parte de un equipo.
6. El deseo de divertirse.

EL DESEO DE DIVERTIRSE

El deseo de divertirse requiere atención especial. Los deportes deberían ser divertidos tanto para los atletas, como para los entrenadores. *La oportunidad de divertirse está constantemente identificada por los estudiantes como el incentivo número uno para participar en deportes en la escuela secundaria.* Pero la diversión a la que hacemos referencia no es la diversión sin sentido que observamos en nuestros vestuarios, en el ómnibus, o en fiestas organizadas por los equipos; sino el orgullo, satisfacción y realización que un joven

experimenta al mejorar su fortaleza, velocidad y capacidad luego de horas de entrenamiento y práctica. Es la emoción y el entusiasmo que se experimenta al alcanzar un nuevo logro personal en la competición. Ésta es la diversión que buscan todos los atletas y entrenadores: la diversión de sentirse bien con uno mismo.

Una filosofía para entrenar a atletas de la escuela secundaria

Cuando los atletas experimentan este tipo de diversión, se sienten consumidos por el deseo de experimentar más... preferentemente lo antes posible. La actitud más importante que enseñan los entrenadores puede ser desarrollar este deseo de diversión.

Cuando los atletas han satisfecho el deseo de divertirse, son más propensos a:

- Esforzarse con todo su corazón para alcanzar la excelencia.
- Dedicarse al entrenamiento duro en forma persistente y consistente.
- Mostrar la confianza en sí mismo que requiere entrenar y competir entregando lo mejor de uno, al tomar decisiones difíciles y hacer sacrificios.
- Estar ansioso por mostrar su capacidad en la competición, sin miedos ni dudas sobre sí mismo.
- Ganar fortaleza personal al respetar, ayudar y preocuparse por sus compañeros de equipo.

Entonces ¿respecto de ganar?

¿Dónde debería ubicarse entonces la victoria en nuestra filosofía de entrenamiento? Como mencionamos antes, casi todos los entrenadores preferirían ganar todas las competencias. Sin embargo, si nos enfocamos

con realismo, es importante que esos entrenadores admitan que no interesa mucho si nuestros equipos ganan o no todos los partidos. Lo que *sí* importa es que ganemos la batalla de realzar la vida de nuestros atletas mediante la experiencia de participar en el fútbol. Para los entrenadores, ésta representa la mayor victoria que pueden obtener. Ésta es la verdadera medida de lo que significa el éxito en la profesión de entrenador.

CONDICIONAR EL ENTORNO

La mayoría de nosotros cree que los deportes enseñan a los participantes grandes ideales y admirables cualidades personales tales como orgullo, valor, confianza y respeto. Lamentablemente, esto no siempre es verdad. Ninguno de estos ideales y atributos son inherentes al deporte. Es el entrenador quien enmarca la experiencia de participar en deportes dentro del ambiente que él crea para su programa. Por cada atleta que sintió orgullo por el deporte, existen otros que experimentaron la crítica implacable y el ridículo por parte de sus entrenadores. Por cada atleta que adquirió valor por la competición, existen otros controlados por el miedo al escrutinio intenso y a las grandes esperanzas que sus entrenadores depositan en ellos. Muy a menudo, los atletas desarrollan actitudes tales como falta de respeto, odio y venganza hacia sus adversarios, autoridades, compañeros de equipo y entrenadores.

CAPÍTULO 1

Una filosofía para entrenar a atletas de la escuela secundaria

El deporte es tierra fértil para el aprendizaje. Los entrenadores, tanto buenos como malos, son maestros eficaces. Las lecciones que se aprenden, se aprenden bien. Consciente o inconscientemente, el entrenador idea y controla su ambiente deportivo. Cada entrenador es alentado a invertir tiempo y esfuerzo significativo en crear un ambiente que alimenta el orgullo, la seguridad, el valor, el respeto, la responsabilidad, la confianza, la preocupación por el prójimo, el liderazgo y otros atributos que considere

importantes. Estos atributos deben reflejarse y constantemente reforzarse con las actitudes, palabras, acciones y el comportamiento del entrenador.

ALGUNAS IDEAS ACERCA DE SABER CÓMO COMUNICARSE

Sin duda alguna, la clave para ser un entrenador exitoso reside en la capacidad de comunicarse eficientemente. La comunicación es un proceso en el que intervienen dos partes: el emisor y el receptor. Se desarrolla de varias maneras, algunas en forma explícita y otras en forma sutil. Los entrenadores se comunican con sus atletas a través de lo que *dicen*, lo que *escriben*, lo que *hacen*, y cómo se *comportan*. Para comunicarse eficientemente, los entrenadores también deben recibir comunicación por parte de sus atletas; es decir, deben *escuchar*.

Pautas para mejorar su capacidad de comunicación

- Comprender que la responsabilidad de cualquier tipo de comunicación reside en el *emisor*, no en el receptor.

Si usted considera importante hablarles y escribirles a sus atletas, asegúrese que se entienda el mensaje, repitiéndolo, reforzándolo y revisándolo. La comunicación debe ser un proceso en marcha, especialmente si se trata de atletas de la escuela secundaria.

- Comuníquese con aquellos que se encuentran en un *nivel inferior* tal como lo haría con aquellos en un *nivel superior*.

A menudo algunos entrenadores inconscientemente se comunican con atletas más jóvenes o inferiores en una manera condescendiente o degradante. Pregúntese si las palabras que utiliza, el tono de voz y la forma en que se expresa reflejan el tipo de actitud y respeto que le gustaría a usted recibir cuando se comunica con su director de deportes.

- Comuníquese con sus atletas en forma regular, coherente y detallada.

Facilite la comunicación realizando, como mínimo, una reunión de equipo por semana, para que sus atletas puedan anticipar o prever ciertos mensajes. Evite

Una filosofía para entrenar a atletas de la escuela secundaria

hablarles simplemente a sus atletas. Aliéntelos a que hagan preguntas y participen.

- Instruya constructivamente.

Muy a menudo, a los atletas sólo se les remarca lo que están haciendo mal. Resulta más importante, y mucho más eficaz, decirles cómo hacerlo bien al:

- Reforzar lo positivo.
- Elogiar lo que sus atletas realizan bien, preparándolos para recibir su próxima instrucción.
- Explicar el error y cómo corregirlo. Sea específico y conciso. Los atletas sólo pueden procesar una cantidad limitada de información por vez. Sea paciente y tenga cuidado de no mostrarse frustrado.
- Reforzar lo positivo. Agregue instrucciones entre dos comentarios positivos, para no prestarle demasiada atención a la corrección continua.

COMPRENDER LA MOTIVACIÓN

La motivación se origina dentro de la persona. La motivación no puede ser dada a alguien, sino que se la alimenta, se la nutre y se la desarrolla. La palabra motivación deriva de la palabra *motivo*, que es el deseo de satisfacer

una necesidad. La primera necesidad que todos tenemos es la necesidad de sentirnos útiles. Nuestra autoestima se realza mayormente por sentimientos de aptitud, realización y aceptación. En pocas palabras, nos sentimos mejor con nosotros mismos cuando sentimos que somos buenos para algo. Trabajamos firmemente para mejorar en áreas donde creemos que tenemos el potencial para el éxito. Cuanto más nos esforzamos en mejorar, más se realza nuestra autoestima a medida que crece nuestro sentimiento de aptitud. Los logros y el reconocimiento refuerzan nuestra dignidad. También medimos nuestra autoestima a través de la aceptación de otros, especialmente a través de la sensación de *pertenencia* a un grupo de pares.

La necesidad de sentirse valioso es el elemento único y más poderoso de la motivación. Debería advertirse fácilmente por qué los deportes son un vehículo perfecto para estimular el sentido de autoestima de las personas. Sin embargo, debido a que unos pocos resultan campeones, existe el peligro de que los atletas identifiquen la autoestima con la capacidad de ganar una competición. El mensaje para el entrenador es el siguiente: a pesar de que no podrá hacer que todos sus atletas se sientan talentosos, podrá lograr que se sientan más competentes. A pesar de que no

CAPÍTULO 1

Una filosofía para entrenar a atletas de la escuela secundaria

podrá hacer que todos sus atletas sientan que han alcanzado muchos logros, advertirá que cada uno de ellos tiene cierta sensación de éxito real. Lo que *puede* garantizar, es que cada uno de sus atletas se sienta importante y aceptado. No les exija que se ganen su aceptación. Acéptelos incondicionalmente. Hágales saber que está bien que cometan errores. Si les otorga a sus atletas la seguridad de tener su

tiempo, energía, interés, fe y confianza, se sorprenderá de las grandes cosas que ellos se atreverán a hacer.

CONSEJOS PARA SOBREVIVIR Y PROSPERAR EN LA PROFESIÓN DE ENTRENADOR

- **Déle prioridad a su familia. La profesión de entrenador requiere de tiempo intensivo; por lo que la única forma de asegurarse de tener tiempo con su familia es hacer tiempo para ellos antes de hacer tiempo para nadie más.**
- **Espere el éxito. Visualice lo que quiere lograr. Los ganadores saben lo que sucederá... los perdedores temen lo que podría suceder.**
- **Tome la delantera. Exhiba el programa de fútbol en su escuela y en la comunidad. Luche por conseguir fondos equitativos. Siga el ejemplo del fútbol americano y del básquetbol y déle la oportunidad al fútbol de que se convierta en un deporte espec-táculo presentando los partidos locales como entretenimiento.**
- **Proyéctese. Póngales su “sello” a cada uno de sus atletas, entrenadores asistentes y a cada fase de su programa.**
- **Rodéese de buenas personas. No puede entrenar usted solo a muchas personas. Para alcanzar el éxito en el fútbol, debe reclutar y capacitar entrenadores asistentes que adoptarán su filosofía, compartirán su compromiso y se unirán a su búsqueda de éxito. Un entrenador asistente con una mala actitud puede sabotear por completo su programa.**
- **Conozca a sus amigos. Cualquiera que se encuentre en un puesto de liderazgo puede ser influenciado positiva o negativamente por otras personas. Identifique a aquellas personas que pueden influenciar positivamente su carrera de entrenador y hágase amigo de ellos.**
- **Adopte un defensor. Sepa que tiene por lo menos un influyente y valioso amigo con el que puede contar y de quien puede depender ante cualquier situación.**
- **Defienda sus valores. Puede resultar fácil comprometerse en la búsqueda de la**

victoria. Diga lo que cree. Haga lo que dice. Nada es más difícil de conseguir ni más fácil de perder que una buena reputación.

– Adaptado del aporte del Dr. Rick McQuire al Manual del entrenador de los deportes de pista y campo, de la LA84 Foundation.

Los deportes en la escuela secundaria como una prolongación del aula

Nuestras escuelas poseen programas de deportes interescolares porque éstos les otorgan a los estudiantes experiencias únicas de aprendizaje que no son provistas por ninguna otra sección del plan de estudios escolar. A través de la participación en los deportes interescolares, los atletas aumentan su fortaleza, velocidad y resistencia, y adquieren las capacidades complejas y el aplomo necesarios para rendir al máximo en las competiciones atléticas.

Pocos educadores, aparte de los entrenadores, cuentan con la oportunidad de afectar las vidas de los estudiantes en mayor medida. Los mejores entrenadores utilizan sus prácticas y competiciones como una *prolongación del aula*, y luchan por inspirar a los atletas a que rindan al máximo tanto atlética como académicamente. Los estudiantes de la escuela secundaria son jóvenes adultos que buscan liderazgo, conocimiento, instrucción y dirección en sus entrenadores.

Muchas lecciones pueden enseñarse y aprenderse a través de la participación en los competitivos deportes interescolares, tales como de qué manera se establecen metas, cómo competir, cómo tomar riesgos, cómo tratar con el éxito y el fracaso, y cómo mantener el control emocionalmente. Valores y actitudes importantes tales como el sacrificio, la dedicación, la responsabilidad, y la confianza en sí mismo pueden aprenderse junto con virtudes tales como el buen espíritu deportivo, el trabajo en equipo, la camaradería, el respeto hacia los adversarios, la resistencia mental, y la perseverancia frente a la adversidad. Tales experiencias y rasgos de personalidad guiarán a los jóvenes atletas hacia vidas exitosas y plenas mucho después de que sus carreras deportivas en la escuela secundaria hayan terminado.

Sin embargo, los beneficios que derivan de la participación en los deportes no resultan sólo de participar en ellos. Las investigaciones demuestran que es *la calidad del liderazgo del adulto lo que determina que los jóvenes tengan una buena o mala experiencia en deportes competitivos.*

CAPÍTULO 1

Una filosofía para entrenar a atletas de la escuela secundaria

Un entrenador eficiente de la escuela secundaria se convertirá en un líder inspirador, un maestro entendido, y un modelo digno de imitar. El entrenador de la escuela secundaria es mucho más que un maestro de capacidades y estrategias; es una fuerza adulta significativa en la vida del estudiante-atleta. Usted tendrá un gran impacto en el crecimiento psicológico y en el desarrollo personal de los atletas que entrene. Lo que les diga a los atletas y cómo se los dice impactará en gran medida en las experiencias de sus atletas en el deporte.

Desarrollar una filosofía de entrenamiento

DETERMINAR SUS OBJETIVOS COMO ENTRENADOR

Los dos aspectos más importantes a tener en cuenta en el desarrollo de una filosofía personal de entrenamiento son sus objetivos profesionales y su estilo de entrenador. Sus objetivos podrían incluir mejorar la relación entre victorias/derrotas, ganar el título de la liga, ser uno de los primeros equipos en la Federación Interescolar de California, CIF (según sus siglas en inglés), demostrar mejoras individuales y en grupo, hacer que el programa para sus atletas sea divertido, o enseñarles a sus atletas a competir bien.

Los entrenadores de la escuela secundaria a menudo creen que su mayor responsabilidad es producir equipos ganadores. Sin embargo, la victoria no debería ser la única medida del éxito para usted y sus atletas. Poner demasiado énfasis en la victoria podría causar respuestas negativas en sus atletas, tales como ansiedad, miedo al fracaso, baja autoestima y pérdida de motivación. Esto no significa que ganar no es un objetivo importante. ¡Ganar es importante! Sin embargo, para lograr lo mejor de sus jóvenes atletas en los deportes de la escuela secundaria, *los entrenadores deben mantener la victoria en una perspectiva apropiada.*

El éxito que consiga en la profesión de entrenador debería definirse y medirse no sólo por la clasificación, la proporción de victorias/derrotas o la posición en su liga. La cantidad de atletas que su programa atraiga, el entusiasmo que demuestren sus atletas hacia el fútbol, la mejora que su equipo demuestre a lo largo del campeonato, y la cantidad de interés y apoyo que genere por parte de los padres, la comunidad y la escuela hacia su programa son medidas de éxito igualmente importantes. Ganar la mayoría de sus partidos no lo convierte necesariamente en un buen líder o en un modelo que sus atletas deben imitar. Como entrenador, sus acciones valen más que mil palabras, especialmente durante la competición. Con el ejemplo de su conducta

debe enseñar respeto por las reglas, por sus adversarios, y por el juicio y la integridad de las autoridades.

DESARROLLAR UN ESTILO DE ENTRENADOR EFICIENTE

Esto nos lleva a la segunda parte de su filosofía de entrenamiento: el estilo de entrenador. Su estilo de entrenador refleja cómo desea guiar y obrar recíprocamente con sus estudiantes-atletas. Afecta cómo los motiva y disciplina, y qué papel les permite desempeñar a sus atletas, si es que les permite desempeñar alguno, para tomar decisiones que los afecten. Existen estilos de entrenadores autoritarios, cooperativos y pasivos. Su estilo de entrenador debe concordar con su personalidad, pero cada estilo de entrenador es una combinación diferente de estos tres enfoques.

Lo alentamos a que se tome un tiempo para examinar su filosofía de entrenamiento y considerar qué estilo de entrenador quiere ser para alcanzar sus objetivos. *Aquí tiene algunas sugerencias:*

- Recuerde que sus atletas deberían ser el centro de atención. Los deportes no fueron creados para glorificar a los entrenadores.
- El simple objetivo de los entrenadores es ayudar a los atletas a acortar el proceso de prueba y error en el aprendizaje, y aliviar las experiencias de prueba y terror en la competencia.
- En el proceso de entrenamiento, concéntrese en las capacidades requeridas, en un método para enseñarlas y demostrarlas, y en ejercicios para practicarlas y dominarlas.
- Las cualidades más importantes de un buen entrenador son la integridad, la credibilidad y el conocimiento técnico; es ese orden.
- Todos los atletas merecen que se dirija a ellos por sus nombres de pila y ser tratados con dignidad.

- Su estilo de entrenador no debe aislarlo de sus atletas. Debe tener un foro para llevar a cabo una comunicación fluida o, de lo contrario, nunca estará en contacto con sus atletas. Esté dispuesto a escucharlos, a oír críticas y a responder con acciones y no con reacciones.
- No puede hablar de la victoria sin antes hablar de la derrota. ¿Considera un fracaso perder un partido cuando todos juegan bien? ¿Cómo quiere que se desenvuelvan sus jugadores cuando es evidente que van a perder? ¿Cómo quiere que su equipo se comporte ante una difícil derrota? ¿Cómo espera que sus atletas se recuperen ante una mala actuación?

19

CAPÍTULO 1

Una filosofía para entrenar a atletas de la escuela secundaria

- Independientemente de su estilo de entrenador, necesita comandar la atención y el respeto de sus atletas. Además, debe comunicarse, motivar, elogiar y disciplinar eficientemente en su rol de entrenador de escuela secundaria.

E A C: ENSEÑAR•APRENDER•COMPETIR

Como entrenador de la escuela secundaria, debería tomar todas las decisiones en pos del desarrollo físico, psicológico y social de sus atletas. La filosofía recomendada por la AAF es “EAC”: aprender, enseñar y competir, “TLC” (según sus siglas en inglés).

Enseñar representa lo que el entrenador les provee a sus estudiantes-atletas a modo de instrucción. Las lecciones que un entrenador debe enseñar incluyen destreza técnica, actitudes positivas hacia la competición, el proceso de

entrenamiento, y tácticas y estrategias eficaces. Un entrenador también debe enseñarles a sus atletas autodisciplina emocional, responsabilidad, autoestima, y cómo mantener el aplomo al concentrarse en lo que pueden controlar. No son menos importantes los valores sociales, tales como el comportamiento apropiado, el juego limpio, el buen espíritu deportivo, y la importancia de trabajar en conjunto para lograr las metas y los objetivos del equipo.

Aprender consiste en la aceptación por parte de sus atletas de lo que usted enseña. El aprendizaje se encuentra altamente influenciado por el entorno que el entrenador crea para ayudar a los atletas a dar lo mejor. Un aprendizaje eficaz requiere comunicación, motivación, respuesta, cooperación, y entrenamiento con un fin determinado. Un enfoque positivo para practicar y un entrenamiento que enfatice el desarrollo de las capacidades, el buen estado físico, el trabajo en equipo y la diversión asegurarán que las experiencias de aprendizaje de los atletas sean positivas.

Competir es la esencia del deporte. Las capacidades competitivas son esenciales para prosperar en una sociedad donde se compite por rangos, cónyuges, trabajos, y ascensos para alcanzar el éxito, la felicidad y la seguridad. El fútbol es un deporte donde los atletas demuestran sus capacidades físicas y competitivas. Los entrenadores deberían representar la aventura de la competición deportiva como una oportunidad de éxito más que de fracaso.

Los entrenadores deben ayudar a los atletas a aprender lo más posible de sus experiencias competitivas, analizar lo que hacen bien y lo que no hacen bien, y a retomar el entrenamiento con nuevos objetivos y con una renovada determinación de mejorar. Los entrenadores deberían enfatizar que el éxito en el deporte debería

medirse mediante las metas de rendimiento personal de cada atleta. Sólo porque todos los partidos de fútbol tienen un único ganador no significa que todos los jugadores del otro equipo son perdedores. La competición debería ser el punto de referencia para que los atletas evalúen el progreso.

A veces, las presiones que genera la competición pueden hacer que los atletas fijen metas que son inalcanzables. Las metas demasiado ambiciosas garantizan el fracaso aun cuando el atleta tiene una buena actuación. Los entrenadores deberían ayudar a los atletas a fijar metas razonables.

MOTIVAR Y COMUNICARSE CON JÓVENES ATLETAS

Los psicólogos del deporte han aprendido que dos de las necesidades más importantes de los jóvenes atletas son la necesidad de *divertirse* y la necesidad de *sentirse digno*. Por cierto, es fácil advertir cuándo se divierten los atletas. Parecen estar desafiados, entusiasmados, estimulados y concentrados. Expresan sentimientos de placer, satisfacción y entusiasmo.

Los atletas también tienen la necesidad de sentirse competentes, valiosos y seguros de sí mismos. Los deportes pueden convertirse en una amenaza para los jóvenes atletas si se equiparan los logros con la autoestima. De jóvenes, aprendemos rápidamente que las personas juzgan nuestro valor mayormente por nuestra capacidad de tener éxito. Ganar es ser exitoso, y perder es ser un fracaso. Esta actitud causa una profunda angustia en muchos jóvenes atletas.

La evaluación social y las expectativas de otras personas son otras causas importantes de la angustia. Los atletas se angustian cuando no están seguros de poder colmar las expectativas de sus entrenadores, padres, pares o incluso de ellos mismos. Cuanto más inseguros se sienten los atletas, y cuanto más importante sienten que será el resultado, más se angustian.

La naturaleza misma del deporte incluye una vasta evaluación de las capacidades de los participantes. Cualquier situación que incluya la evaluación social de las capacidades que un joven considera importantes puede convertirse

en amenaza si éste anticipa que puede fracasar o recibir evaluaciones negativas. La mayoría de los jóvenes valora enormemente la competencia deportiva, y son en particular sensibles a la valoración de sus capacidades por parte de otras personas. Los errores, parte natural del proceso de aprendizaje, pueden malinterpretarse como fracaso o incompetencia.

CAPÍTULO 1

Una filosofía para entrenar a atletas de la escuela secundaria

Estas presiones generadas por la competición pueden causar que los jóvenes fijen niveles irreales de desempeño casi perfecto, lo que prácticamente garantiza el fracaso.

Como entrenador, usted debe ayudar a sus atletas a satisfacer sus necesidades de diversión estructurando sus experiencias en el deporte para que sean un desafío y un estímulo, sin convertirse en una amenaza. Los atletas motivados tienen un deseo firme de dominar las capacidades y de demostrar su competencia. De forma similar, puede ayudar a los atletas a satisfacer sus necesidades de sentirse valiosos mediante la creación de situaciones donde todos puedan experimentar cierto grado de éxito. El proceso continuo de lograr metas que incrementan y requieren un desafío, pero a su vez son alcanzables, provee motivación. Cuando los atletas experimentan el sabor del éxito, les refuerza sus sentimientos de maestría, competencia, orgullo y autoestima. Esto, a su vez, estimula su deseo de alcanzar nuevos niveles de logros personales.

AYUDAR A LOS ATLETAS A ALCANZAR SU MÁXIMA POTENCIA

La capacidad de enseñar, comunicar y motivar atletas es el *arte* de la profesión de entrenador. Enséñeles a sus atletas a concentrarse en lo que pueden controlar: su propia actuación y su disposición favorable para competir. Cuando los atletas se preocupan por sus adversarios, encauzan su concentración en cosas que no pueden controlar y limitan su capacidad de competir bien. A los atletas que tienden a preocuparse por la actuación se les

debe enseñar a concentrarse en *qué* quieren hacer (desarrollando una capacidad o táctica), en vez de cuál va a ser el resultado. Los atletas también deberían reconocer que, a veces, ganar es saboteado por factores externos que están fuera de su control, tales como un resfriado que se inicia, mal tiempo o total mala suerte. Con el tiempo, estos factores se compensan, y ellos serán tantas veces los beneficiarios como las víctimas de tales factores.

Hágales saber a sus atletas que está bien que cometan errores. Muchos jóvenes atletas temen cometer errores porque han sido ridiculizados o castigados por cometerlos en el pasado. Los entrenadores deben crear un ambiente en el que se apoyan los unos a los otros y donde los atletas vean que cometer y corregir errores es parte natural del proceso de aprendizaje. Algunos atletas se frustran o se enojan tanto consigo mismos durante una competencia, que pierden su compostura y tienen una actuación muy por debajo de su nivel. Enséñeles a sus atletas que lo que marca la diferencia entre campeones y atletas promedio es la capacidad de desprenderse de un error rápidamente para volver a concentrarse en el próximo paso.

La comunicación es su tarea más importante. Este hecho no puede ser exagerado. La comunicación eficaz incluye la expresión explícita de instrucciones, expectativas, metas, ideas y sentimientos. Al hacerlo, mejora la comprensión mutua y representa el primer paso para satisfacer las necesidades de los atletas y de los entrenadores. La comunicación es un proceso de dos partes: tanto el entrenador como el atleta deben escuchar y hablar claro para que funcione.

Como entrenador, debe ser considerado creíble por sus atletas para lograr comunicarse con ellos. Su credibilidad es la percepción de integridad de lo que dice y hace. Para lograr establecerla y mantenerla, deberá ser un entendido en

fútbol, un entusiasta del buen entrenamiento, y consistente y positivo en la forma en que trata con ellos.

Una actitud positiva en la profesión de entrenador proyecta su deseo de comprender a sus atletas; acéptelos por lo que son, y trátelos con respeto y afecto. Esto requiere que los escuche cuidadosamente, que les hable con claridad y que les dé respuestas y críticas constructivas en forma impersonal e instructiva. Un enfoque positivo está caracterizado por el uso liberal del elogio, del estímulo y de la reafirmación positiva. La crítica, el sarcasmo o los gritos constantes hacia sus atletas aumentarán su angustia acerca de cometer errores, disminuirán su autoestima y los desalentará de continuar participando.

Otro componente importante del enfoque positivo es la empatía. No es lo mismo que la compasión. La empatía consiste en conocer los sentimientos y emociones de sus atletas. Los entrenadores que demuestran empatía escuchan a sus atletas y tratan de entender lo que sucede en sus vidas fuera del atletismo.

Los elogios deben ser sinceros. Cuando los entrenadores no son sinceros, corren el riesgo de perder el respeto que sus atletas sienten por ellos. Para los atletas, significa poco oír “buen trabajo” cuando, en realidad, saben que no han hecho un buen trabajo. Si el atleta o el quipo no han actuado bien, el entrenador debe ser honesto y reconocer el hecho. Sin embargo, los atletas deben ser siempre felicitados por las cosas que hacen bien. Recuerde elogiar esfuerzos meritorios, no sólo resultados finales.

La actitud es la clave del éxito. Hágales saber a sus atletas que los campeones esperan tener éxito. Ellos creen que triunfarán y reconocen el importante papel que el trabajo duro y el sacrificio juegan en la búsqueda de la excelencia atlética. Los campeones se concentran en las metas y en cómo alcanzarlas. No abandonan sus metas fácilmente.

CAPÍTULO 1

Una filosofía para entrenar a atletas de la escuela secundaria

Identifican sus áreas débiles y trabajan duro para eliminarlas.

A los atletas debería enseñárseles que el tipo de éxito más importante reside en su mejora personal, esforzándose al máximo, estando dispuesto a correr riesgos y luchando para dar lo mejor.

Si puede inculcarles a sus atletas el hecho de que nunca serán perdedores si dan lo mejor de sí, los dotará de un valioso don que los ayudará a sobrellevar muchos de los esfuerzos más difíciles de sus vidas.

PENSAMIENTOS FINALES

Todos los atletas que usted entrena son únicos y especiales. Oscilan entre muchachos y muchachas de 13 años y jóvenes adultos de 18 años.

Llegan a su programa con capacidades, niveles de habilidad y personalidades diferentes. Todos poseen antecedentes, actitudes, expectativas y necesidades diferentes. Uno de los mayores desafíos de la profesión de entrenador de un deporte como el fútbol, en el que se trabaja con muchos atletas, es el hecho de ser sensible a las diferencias individuales y de luchar para que cada atleta se sienta valioso e importante.

Finalmente, sea usted miembro de tiempo completo del cuerpo docente o un entrenador fuera del aula, trate de formar parte de la comunidad de su escuela secundaria. Conozca a su director, al personal de recepción, y a sus colegas entrenadores. Asista y solicite participar en cualquier reunión de motivación o en reuniones que se programen durante su temporada. Escribales a los maestros de

sus atletas y coménteles acerca de los objetivos que fijó para su programa. Invítelos a presenciar sus partidos y hágales saber que usted está interesado en la actuación de sus atletas tanto en el aula como en el terreno de juego. El entrenador que se involucra en la escuela recibirá más apoyo para su programa de fútbol por parte de sus colegas entrenadores, docentes, personal de apoyo y administración de la escuela.

Una filosofía para entrenar a atletas de la escuela secundaria

1. ESTABLEZCA EL BIENESTAR DE SUS ATLETAS COMO SU META NÚMERO UNO
2. UTILICE SU DEPORTE PARA ENSEÑARLES A LOS JÓVENES ATLETAS QUE LA VICTORIA Y LOS LOGROS ATLÉTICOS SON SIGNIFICATIVOS SÓLO SI SE LOGRAN EN FORMA JUSTA Y DEPORTIVA.
3. ENSÉÑELES A LOS JÓVENES ATLETAS POR MEDIO DEL EJEMPLO A RESPETAR AL Oponente, LAS REGLAS DEL DEPORTE, Y EL PAPEL QUE DESEMPEÑAN Y EL JUICIO DE LAS AUTORIDADES.
4. DESARROLLE EL ESPÍRITU COMPETITIVO DE SUS ATLETAS ALENTÁNDOLOS A “JUGAR PARA GANAR”. PERO RECUERDE QUE LOS JÓVENES ATLETAS DEBEN OBTENER SU MAYOR SATISFACCIÓN A TRAVÉS DE LA EXPERIENCIA DE

JUGAR, MEJORAR Y ALCANZAR METAS PERSONALES, QUE NO DEBEN LIMITARSE A GANAR.

5. **SEA RAZONABLE AL PROGRAMAR PRÁCTICAS Y COMPETICIONES. LOS JÓVENES ATLETAS NECESITAN TIEMPO PARA DISFRUTAR OTRAS ACTIVIDADES E INTERESES QUE VALEN LA PENA.**
6. **ASEGÚRESE QUE SU EQUIPO E INSTALACIONES CUMPLAN CON LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD APROPIADAS PARA LA EDAD Y NIVEL DE CAPACIDAD DE SUS ATLETAS.**
7. **NUNCA LES GRITE A SUS ATLETAS POR PERDER O POR COMETER UN ERROR. LOS JÓVENES ATLETAS DEBERÍAN PODER PARTICIPAR EN DEPORTES SIN MIEDO AL FRACASO O AL RIDÍCULO.**
8. **RECUERDE QUE LOS JÓVENES ATLETAS PROSPERAN CON EL ENTUSIASMO Y CON EL ALIENTO. SEA POSITIVO Y GENEROSO CON SUS ELOGIOS.**
9. **EVITE EXIGIR DEMASIADO A SUS ATLETAS MÁS TALENTOSOS. TODOS SUS ATLETAS NECESITAN TIEMPO DE JUEGO, O EXPERIENCIA EN LA COMPETICIÓN, PARA PODER DESARROLLARSE.**
10. **SIEMPRE SIGA EL CONSEJO DE LOS MÉDICOS AL DECIDIR CUÁNDO LOS ATLETAS LESIONADOS DEBERÍAN ESTAR LISTOS PARA RETOMAR LAS PRÁCTICAS Y LA COMPETICIÓN.**
11. **CONOZCA A LOS PADRES DE SUS ATLETAS Y ALIÉNTELOS A CONVERTIRSE EN VOLUNTARIOS Y A APOYAR SU PROGRAMA. EDUQUE A LOS PADRES Y A LOS VOLUNTARIOS PARA QUE COMPRENDAN QUE EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIO-NAL DE SUS ATLETAS PUEDE VERSE AMENAZADO POR PROGRAMAS QUE INCLUY-EN UN ALTO NIVEL DE ESTRÉS PSICOLÓGICO Y UNA DEMASIADO ENTUSIASTA SUPERVISIÓN POR PARTE DE LOS PADRES PARA OBTENER LA VICTORIA**

*** COMITÉ OLÍMPICO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA (SEGÚN SUS SIGLAS EN INGLÉS).**

CÓDIGO DE CONDUCTA ÉTICA DE LOS ENTRENADORES

- A MUESTRE RESPETO HACIA LOS ATLETAS, AUTORIDADES Y OTROS ENTRENADORES.**
- B RESPETE LA INTEGRIDAD Y LA DECISIÓN DE SUS AUTORIDADES.**
- C ESTABLEZCA NORMAS, Y SEA UN MODELO DE JUEGO LIMPIO, ESPÍRITU DEPORTIVO Y BUENA CONDUCTA**
- D ESTABLEZCA COMO MÁXIMA PRIORIDAD LA SEGURIDAD Y BIENESTAR DE SUS ATLETAS**
- E PROVEA SUPERVISIÓN APROPIADA DE SUS ATLETAS EN TODO MOMENTO**
- F SEA DISCRETO AL PROVEER CRÍTICA CONSTRUCTIVA Y AL DISCIPLINAR A SUS ATLETAS.**
- G SEA CONSISTENTE AL REQUERIRLES A SUS ATLETAS QUE ADHIERAN A LAS REGLAS Y NORMAS DE SU DEPORTE.**
- H SIEMPRE INSTRUYA A SUS ATLETAS EN LA SEGURA UTILIZACIÓN DE SU EQUIPO.**
- I NO EJERZA DEMASIADA INFLUENCIA EN LA DECISIÓN DE SUS ESTUDIANTES-ATLETAS ACERCA DE LA UNIVERSIDAD A LA QUE DEBERÍAN ASISTIR.**
- J EVITE INFLUENCIAR A LOS ESTUDIANTES-ATLETAS ACERCA DE ELEGIR CURSOS ESCOLARES MÁS FÁCILES PARA QUE SEAN APTOS PARA PARTICIPAR EN LOS DEPORTES DE LA ESCUELA SECUNDARIA.**
- K NO ALIENTE NI PERMITA QUE SUS ATLETAS UTILICEN DROGAS O SUSTANCIAS QUE MEJORAN EL RENDIMIENTO.**
- L NO RECLUTE A ESTUDIANTES-ATLETAS DE OTRAS ESCUELAS.**

**M HAGA CUMPLIR LAS REGLAS DE COMPORTAMIENTO Y LOS
PROCEDIMIENTOS PARA EL CONTROL DEL PÚBLICO
ESTABLECIDOS POR SU LIGA DEPORTIVA Y POR EL
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN LOCAL.**

26

Cómo dirigir un programa de fútbol

Desarrollar un programa de fútbol exitoso en la escuela secundaria

requiere dedicación y una buena planificación. Aunque la temporada

**de fútbol en la escuela secundaria se extiende alrededor de tres a
cuatro**

meses, usted debe contar con una planificación anual para el desarrollo de

sus jugadores, satisfacer las necesidades del equipo y además seleccionar

y preparar a los entrenadores asistentes. La planificación puede

dividirse en cuatro períodos: pretemporada, temporada, posttemporada

y temporada de verano.

Las responsabilidades del entrenador encargado

PRETEMPORADA

- **Motive a los posibles miembros de su equipo a que se inscriban en el sexto (último) período para la clase de fútbol de pretemporada. Observe las reglas de la escuela respecto de agregar y borrar alumnos de la clase.**
- **Verifique que todos los miembros del equipo cumplan con los requisitos académicos para poder ser seleccionados.**
- **Desarrolle un programa físico que incluya trabajo con y sin el balón. Haga que el programa sea divertido y variado. Recuérdeles a sus jugadores que lleven todos los días a la escuela tanto botines de fútbol como zapatos tenis para correr. Si incluye entrenamiento que obligué a sus atletas a salir del establecimiento, asegúrese de obtener el permiso correspondiente de la administración escolar. Evite correr por calles transitadas y por intersecciones sin señales. Vigile de cerca a sus atletas.**
- **Reúnase con sus entrenadores asistentes para evaluar su filosofía global de entrenamiento, las metas para la temporada, las responsabilidades del entrenador y administrativas, los reglamentos del equipo y de la escuela, las normas de seguridad, y los procedimientos médicos de emergencia.**
- **Hable sobre los procedimientos de prueba con sus entrenadores asistentes. Revise el registro del equipo del año anterior para determinar qué cantidad de jugadores espera que regresen y las posiciones que necesita cubrir. Programe jornadas de prueba.**

Recuerde cumplir con las normas de la federación respecto a la cantidad permitida de días de prueba.

- **Revise y confirme con su director de deportes los horarios de los partidos y de los ómnibus.**
- **Lleve a cabo una reunión de pretemporada con sus jugadores y sus padres para explicarles sus reglamentos con respecto al equipo, solicitarles ayuda voluntaria, y**

adelantarles el programa de la temporada. Presente a sus entrenadores asistentes, vea con anticipación la programación del torneo y de los partidos, explique los regla-mentos de transporte, las reglas del equipo, y establezca sus metas para la temporada. Póngase usted y sus asistentes a disposición de los presentes para cualquier consulta que quieran hacerle.

- **Seleccione a los capitanes del equipo y asígneles roles de liderazgo específicos.**

Cómo dirigir un programa de fútbol

TEMPORADA

- **Tenga el programa por escrito y la finalidad de cada práctica.**
- **Observe los procedimientos escolares respecto de la toma de asistencia durante el sexto período en la clase de fútbol.**
- **Reúnase con sus entrenadores asistentes por lo menos una vez por semana, para ocu-parse de asuntos administrativos, repasar los horarios de los partidos y de los auto-bús, y para hablar del desarrollo de los jugadores.**
- **En los partidos en los que juegue como local, déle la bienvenida al entrenador y equipo visitante, y diríjalos a los vestuarios o baños más cercanos al campo de juego.**
- **Preste total atención a sus jugadores cuando visite otras escuelas. No les permita vagar por el establecimiento.**

- Lleve a todas las prácticas y a todos los partidos las tarjetas con la información de emergencia de los jugadores.
- Provéales a sus jugadores de permisos que los exonere de clase para los partidos en los que juegue como visitantes. Estos permisos deben incluir la fecha del partido y la hora de salida. Pase lista antes de salir hacia los partidos.
- Sepa a quién contactar en caso de que no se presente a tiempo el autobús contratado para transportarlos a un partido en el que jueguen como visitantes.
- Haga una lista de control que incluya todos los útiles y equipamiento necesarios para los partidos de locales y visitantes. La lista de control sirve de asistente silencioso en los momentos de bullicio que presiden antes de los partidos. La lista de control debe de incluir todos los accesorios y las provisiones necesarios, además de las tareas que deben realizarse. Antes de partir, verifique que todos los accesorios necesarios estén en el ómnibus con el equipo.
- Establezca un programa y una rutina para que lleven a cabo sus jugadores en todos los partidos locales.
- Lleve estadísticas individuales y del equipo y compártalas con sus jugadores.
- Elabore un breve informe de evaluación de cada partido, especialmente de los partidos eliminatorios. Repase el informe con su equipo durante las sesiones de práctica antes de cada partido.
- Elabore evaluaciones por escrito de todos los jugadores a mitad de temporada. Hable con cada atleta sobre sus evaluaciones.

CAPÍTULO 2***Cómo dirigir un programa de fútbol***

- Lleve consigo a todos los partidos una copia del Libro de Normas de la Federación Nacional de Fútbol, las normas y reglamentaciones de su liga, además del Boletín de Reseña del Fútbol de la Federación Interescolar de California y/o el Boletín de Fútbol Eliminatorio.

POSTEMPORADA

- Reúna y realice el inventario de todo el equipamiento y los uniformes.
- Responsabilice económicamente a los atletas por el equipo escolar no devuelto, de acuerdo con la política del departamento de deportes.
- Haga las solicitudes de reparación y adquisición de uniforme y equipo.
- Complete la documentación requerida para proveerles a sus jugadores de cartas y premios de la escuela de deportes.
- Planifique un banquete de fin de temporada con premios o ayude a su club de apoyo [booster club] a realizarlo.
- Motive a sus jugadores a participar en deportes fuera de temporada.
- Observe los procedimientos escolares respecto de la transferencia de estudiantes a otras clases de educación física, en caso de que no haya clase de fútbol de postemporada.
- Programe la próxima temporada. Trate de programar, si es posible, algunos partidos nocturnos. Los partidos nocturnos permitirán una mayor asistencia de padres e hin-chas. Al

programar los partidos, base sus elecciones en los requerimientos de la liga y en la fortaleza anticipada para su equipo del año próximo. Establezca o mantenga rivalidades tradicionales, e incluya variedad al investigar nuevos torneos para el próximo año.

- Realice una reunión de cierre con sus entrenadores asistentes para evaluar la temporada, hacer críticas de su programa, e implementar nuevos objetivos y procedimientos para la próxima temporada.
- Prepare un programa de entrenamiento para su clase de fútbol de posttemporada. Incluya gran variedad de juegos y de actividades de entrenamiento cruzado.
- Investigue los torneos de verano en los que su equipo pudiera participar. Los torneos de fútbol 5 o fútbol 7 son ideales para la limitada cantidad de jugadores que podrían estar disponibles durante el verano. Si su programa o si la política de su escuela no permite el fútbol de verano, aliente a sus jugadores a participar en el fútbol del club.

Cómo dirigir un programa de fútbol

VERANO

- Programe varias sesiones de entrenamiento durante el verano. Esta época del año es buena para trabajar en técnicas de pelota y en entrenamiento de fortaleza.
- Participe en ligas y torneos.
- Aproveche los torneos internacionales y programe partidos con equipos visitantes.

- **Coordine sus sesiones de entrenamiento con el fútbol del club de sus jugadores y con otras actividades del verano.**

La responsabilidad legal del entrenador de la escuela secundaria

La naturaleza litigiosa de nuestra sociedad y los riesgos inherentes a la participación en deportes hacen que el entrenador tenga mayor exposición respecto de la responsabilidad que recae en él, más que en cualquier otra persona en la escuela.

En la actualidad, los juicios de responsabilidad civil contra entrenadores se centran en las siguientes ocho áreas:

- 1. No proveer advertencia adecuada sobre el riesgo de sufrir una lesión, al participar en las actividades deportivas de la escuela.**
- 2. No contar con, ni hacer cumplir reglas y procedimientos respecto de una participación segura.**
- 3. No proveer adecuada supervisión de una actividad.**
- 4. No proveer ni mantener un área de juego segura.**
- 5. No utilizar métodos de entrenamiento apropiados ni proveer acondicionamiento físico adecuado.**
- 6. No proveer transporte seguro desde y hacia los lugares de competición.**
- 7. No proveer instrucción adecuada en la utilización del equipo deportivo.**
- 8. No proveer cuidados médicos apropiados a los atletas lesionados.**

Para proteger la seguridad de sus atletas y reducir al mínimo su responsabilidad legal, recomendamos realizar lo siguiente:

- **Notifique por escrito a todos los miembros del equipo y a sus padres sobre el poten-**

CAPÍTULO 2***Cómo dirigir un programa de fútbol***

cial riesgo de lesionarse que existe cuando uno participa en deportes, y haga que tanto el atleta como su madre/padre firmen un consentimiento y un formulario de renuncia/liberación de responsabilidad.

- **Establezca por escrito medidas y procedimientos de entrenamiento en materia de seguridad junto con sus entrenadores asistentes. Distribúyalos por escrito a todos los miembros de su equipo.**
- **Haga cumplir sus medidas y procedimientos de seguridad.**
- **Desarrolle un plan de emergencia médica para cada partido y sesión de entrenamiento. Siempre supervise de cerca las actividades de entrenamiento potencialmente peligrosas tales como entrenamiento con pesas o salidas a correr fuera de los terrenos de la escuela.**
- **Instruya a sus atletas a utilizar correctamente todo el equipo. Específicamente, nunca permita que sus atletas se cuelguen o se columpien de los postes del arco.**
- **Conozca la historia clínica y los problemas especiales de salud de todos los atletas a los que entrene (diabetes, asma, alergia a las picaduras de abejas, etc.).**
- **Informe inmediatamente por escrito a la administración de su escuela cuando considere que su equipo o las instalaciones son inseguras o inadecuadas.**
- **Adquiera un Seguro de Responsabilidad Civil de la Federación Nacional de Escuelas Secundarias (\$1 millón de cobertura en responsabilidad civil a un costo anual aproximado de \$16).**

Cómo desarrollar un plan de pretemporada

Una planificación de pretemporada eficaz sienta las bases para una temporada exitosa. Administrativamente, deberá asegurarse de que todos los requerimientos de accesorios hayan sido tratados, verificar la programación de los partidos y torneos, terminar de hacer los arreglos para el transporte, y obtener información de los atletas y horarios de clase. Una vez en el terreno de juego, concéntrese en el desarrollo de sus jugadores, en el entrenamiento físico y en las pruebas del equipo. Desarrolle un plan de entrenamiento de acuerdo a su filosofía de entrenador, que incorpore sus metas para la temporada y que cumpla con las normas de la Federación Interescolar de California, del distrito y de la escuela.

Una planificación de pretemporada detallada es la marca de un entrenador que trabaja

Cómo dirigir un programa de fútbol

profesionalmente. Sea un buen ejemplo para sus jugadores al estar bien organizado y al ser expeditivo. Su plan de pretemporada detallado debería mantenerse flexible. Preste total atención al bienestar físico y emocional de sus jugadores. Modifique el plan de acuerdo con las necesidades de sus jugadores. Quizá necesite aumentar o disminuir la intensidad del entrenamiento físico o permitirles que hagan juegos sin carga física en un día programado para entrenamiento. *El entrenamiento debería ser útil y divertido.*

El entrenamiento de pretemporada resulta más fácil si cuenta con un período para una clase programada durante la cual puede trabajar con sus jugadores. En el sur de California, la mayoría de las escuelas cuentan con una sexta clase, la que permite que los atletas y entrenadores lleven a cabo un entrenamiento de pretemporada, aunque la práctica no esté permitida después de la escuela. Si su escuela no cuenta con una clase de fútbol, le sugerimos que le solicite a la administración que agregue una. Esta clase le permitirá trabajar con sus atletas y evaluar su progreso antes de que la temporada real de entrenamiento comience.

Cómo organizar jornadas de prueba

Desafortunadamente, debido a la popularidad del fútbol, las limitaciones del juego y los presupuestos de las escuelas, los entrenadores a menudo se encuentran obligados a limitar la cantidad de jugadores en sus equipos. Reducir la cantidad de jugadores que se inscriben para jugar es una necesidad existente en muchos de los programas. Casi la totalidad de sus entrenadores colegas coincidirá en que esta reducción es la tarea más difícil de la profesión de entrenador.

Jornadas prolongadas de prueba son la mejor y más justa manera de evaluar jugadores. La Sección Sur de la Federación Interescolar de California y la Sección de la Ciudad de Los Ángeles permiten la realización de jornadas de prueba de 10 días, en las que podrá realizar sesiones de práctica, antes o después de la escuela, para evaluar atletas que deseen participar en su programa de fútbol. Sólo a los jugadores de primer año se les permite participar en sesiones de prueba. La Federación Interescolar de California no permite participar en jornadas de prueba de pretemporada a los jugadores de años anteriores. Las jornadas de prueba para los jugadores de años anteriores deben realizarse, una vez iniciadas las prácticas oficiales, después de la escuela.

Antes de programar las jornadas de prueba de pretemporada, determine cuántos jugadores quiere tener en cada equipo. Identifique posibles novatos antes de que comiencen

CAPÍTULO 2

Cómo dirigir un programa de fútbol

las jornadas de prueba. Muchos atletas estarán compitiendo en otros deportes de la temporada de otoño y no podrán asistir a las prácticas de prueba. Deberá darles una oportunidad de probar para el equipo una vez que sus temporadas finalicen. Esfuércese en determinar cuántos atletas de otros deportes espera que se unan al equipo.

Establezca pautas por escrito para evaluar a los jugadores y converse sobre estas pautas con sus entrenadores asistentes. Prepare una hoja de evaluación para cada jugador. Los atletas merecen que sus esfuerzos sean evaluados formalmente. Si se ve obligado a dejar a un atleta fuera del equipo, estas evaluaciones lo ayudarán a explicarles su decisión al atleta y a sus padres.

Si debe reducir la cantidad de jugadores, cada uno de los atletas merece una reunión individual para explicarle su decisión. Revise cada planilla de evaluación de los atletas para su propia referencia. Recuerde ser sensible y alentador; recuerde que está trabajando con chicos. Sea comprensivo y esté preparado para responder a sus preguntas de forma concisa y con mucho tacto. Motive a los jugadores excluidos para que continúen jugando al fútbol y para que sigan interesados en el equipo. Infórmeles acerca de otras oportunidades para jugar al fútbol en clubes, en la Organización Estadounidense de fútbol Juvenil [AYSO, según sus siglas en inglés], o en equipos de ligas recreativas.

EL TAMAÑO DEL EQUIPO

Como regla general, tenga más jugadores en el segundo equipo [Junior Varsity] y en el equipo de los jugadores de primer año que en el primer equipo [Varsity]. Aunque algunos de ellos jugarán poco tiempo en los partidos, usted podrá entrenar una mayor cantidad de jugadores. Ningún entrenador puede predecir exactamente cómo se desarrollarán los jugadores más jóvenes. Una gran reserva de jugadores le permitirá contar con el “factor sorpresa”.

La cantidad de jugadores en el primer equipo puede variar mucho. La mayoría de los primeros equipos tienen entre 16 y 18 jugadores. Aunque la mayoría de los atletas jóvenes quieran pertenecer al primer equipo, en la mayoría de los casos resultará más beneficioso para sus atletas y para el programa que los jugadores dudosos adquieran experiencia y tiempo de juego en el segundo equipo.

Cómo organizar a sus entrenadores asistentes

Sus entrenadores asistentes constituyen una parte fundamental de su programa de

fútbol. Seleccione entrenadores asistentes y de menor rango que comparten su filosofía de entrenamiento. Aunque los estilos individuales de entrenamiento serán un tanto diferentes, sus entrenadores asistentes deberán entrenar acorde con su filosofía. Diferencias fundamentales entre los entrenadores crean, a menudo, serios problemas para los equipos.

Discuta sus objetivos y filosofía de entrenamiento con todos los posibles entrenadores. El entusiasmo, el compromiso y la habilidad para comunicarse son tan importantes como el conocimiento del fútbol. Los anteriores jugadores pueden ser una buena fuente para encontrar entrenadores asistentes. Recuerde que los entrenadores jóvenes necesitarán especial atención y orientación respecto del comportamiento profesional del entrenador.

Una vez seleccionados los entrenadores asistentes, asegúrese de cumplir las políticas de contratación de su escuela y distrito. Todos los entrenadores, sean pagos o voluntarios, deben registrarse en la oficina de personal de su escuela (huellas digitales, análisis de tuberculosis, etc.).

Cómo organizar las prácticas diarias

Tal como su estilo de entrenamiento refleja su filosofía general de entrenamiento, la naturaleza de sus sesiones de práctica también lo hará. Algunos entrenadores enfatizan el desarrollo individual de las capacidades mientras que otros prefieren concentrarse en el juego del equipo. Algunos entrenadores prefieren realizar prácticas cortas e intensas con poco tiempo para descansar, mientras que otros prefieren prácticas más extensas con tiempo para reflexionar y conversar. Algunos entrenadores prefieren prácticas bien planificadas y reglamentadas, mientras que otros prefieren normas generales que pueden ser modificadas en caso de ser necesario.

FACTORES A CONSIDERAR PARA LAS PRÁCTICAS

Los siguientes factores lo ayudarán a formular una filosofía para las sesiones de práctica:

- Evalúe las prácticas de acuerdo con las capacidades y necesidades de sus jugadores.
- Aunque existan jugadores y equipos con similitudes, también son combinaciones únicas de técnicas de fútbol, experiencia, cualidades físicas y personalidades. Cuando diseñe las prácticas y los ejercicios, tenga en cuenta las fortalezas y debilidades

CAPÍTULO 2

Cómo dirigir un programa de fútbol

de cada jugador y del equipo como un todo. Elija actividades que les permitan a sus jugadores mejorar sus debilidades y explotar sus fortalezas en la competición. Concentrarse demasiado en las debilidades puede debilitar la confianza y la moti-vación, mientras que concentrarse en las fortalezas deja a su equipo indefenso para los múltiples desafíos de la competición.

- Las sesiones de práctica pueden resultar estresantes si no se organiza bien. No importa qué bien preparado esté, no podrá prestar atención individual a cada juga-dor en todo momento. Entrenar bien también significa enseñar de tal modo que sus jugadores aprenden a entrenarse unos a otros. Instrúyalos para que observen técnicas, decisiones y movimientos correctos e incorrectos cuando trabajan en pares o grupos. La información que sus jugadores intercambien es inestimable para desarrollar la unidad del equipo, y ayuda a que los jugadores desarrollen una mayor comprensión del juego del fútbol.

HAGA QUE LAS PRÁCTICAS SEAN DIVERTIDAS

Las sesiones de práctica son divertidas cuando capturan y mantienen la atención de los jugadores de manera agradable. A veces, la diversión es espontánea y frívola, mientras que otras veces la diversión surge de los desafíos logrados. El trabajo duro puede ser divertido. Busque ejercicios que sus jugadores disfruten. Utilice estos ejercicios para aligerar la carga del trabajo duro o para instaurar una actitud positiva en el equipo. Cuando ejerciten, haga lo necesario para mejorar la técnica, pero no los haga

ejercitar hasta el punto de llegar al aburrimiento. Cuando los jugadores ejercitan hasta estar ex-haustos, dejan de concentrarse en la meta técnica y simplemente tratan de aguantar. El desarrollo de la técnica es extremadamente importante, pero los ejercicios no lograrán esa meta si los jugadores se aburren con ellos.

HABLE LO MÍNIMO INDISPENSABLE

La práctica es el momento para que los atletas permanezcan activos más que pasivos. Una vez que los jugadores se atan los cordones ¡quieren comenzar! Realice la explicación en la pizarra antes de ir al campo de juego o una vez finalizada la práctica. Las instrucciones cortas y concisas son mejores que las explicaciones extensas y la información repetida.

A veces, encontrará momentos durante la práctica que requieren o merecen instrucción específica y elaboración. Estos momentos son, a menudo, bastante valiosos. Debido

a que los jugadores en realidad están experimentando o directamente observando el hecho, puede utilizar estos momentos para reforzar instrucciones anteriores.

Cómo dirigir un programa de fútbol

SIMULE LAS CONDICIONES DEL JUEGO

El juego del fútbol requiere tomar decisiones certeras rápidamente. La capacidad para interpretar situaciones, entender el campo de juego y tomar decisiones apropiadas divide a los muy buenos jugadores de los jugadores promedio. Las capacidades de interpretación se aprenden mejor en los escenarios de los partidos. Cree situaciones durante la práctica que se concentren en técnicas y tácticas que pueden surgir durante un partido. Practicar en un escenario de partido ayudará a sus jugadores a aprender a

reconocer cuando ciertas técnicas o tácticas resultan apropiadas. Por ejemplo, jugar 4 contra 4 en un terreno de juego pequeño con arcos de tamaño normal es una gran manera de enfatizar el movimiento y los tiros de los jugadores, más que simplemente patear al arco sin ningún tipo de oposición ni movimiento.

El entrenamiento dentro de un escenario de partido les enseña a los atletas a adaptarse a cambios en el área de juego y a utilizar la destreza apropiada. Se enseña mejor a los atletas a llevar y pasar el balón y a atacar y retroceder dentro de un escenario de juego simulado. Estos escenarios pueden involucrar a un reducido número de jugadores, pero es necesario que las exigencias del juego sean similares a las de una competencia.

Asegúrese de variar los ejercicios utilizando campos de juego de diferentes tamaños, y modifique la cantidad de toques que les permite realizar a sus jugadores. Al hacer esto, reflejará más fielmente las situaciones reales de los partidos. Por ejemplo, los jugadores pueden utilizar más espacio y múltiples toques al realizar o controlar un pase largo sin oposición. Sin embargo, controlar o pasar el balón utilizando sólo un toque constituye una parte real de ataque. Los jugadores menos experimentados y menos talentosos necesitarán más espacio y toques que los jugadores más experimentados.

SEA CREATIVO

Recuerde, su trabajo consiste en desarrollar jugadores y prepararlos para competir. Esté dispuesto a crear o adaptar los ejercicios para satisfacer las necesidades específicas de su equipo. Los jugadores hábiles dominarán los ejercicios bastante rápido, por lo tanto modifíquelos para desafiar a estos jugadores.

REVISE LAS TÉCNICAS

A medida que introduce nuevas técnicas, también debe revisar las fundamentales. Los ejercicios son un buen vehículo para ocuparse de las imperfecciones técnicas de sus jugadores. Aliente a sus jugadores a que se entrenen unos a otros.

CAPÍTULO 2

Cómo dirigir un programa de fútbol

No permita que los jugadores dependan únicamente de usted para mejorar sus habilidades técnicas. Si sus jugadores creen que su única tarea durante la práctica consiste en mejorar sus habilidades individuales en el juego, tendrá poco tiempo para trabajar sobre el juego en equipo. Revise las técnicas y muéstreles a los jugadores cómo mejorar, pero hágalos responsables de desarrollar su propia técnica.

COMPONENTES DE UNA SESIÓN DE PRÁCTICA

Las sesiones de prácticas generalmente incluyen los siguientes componentes:

- **Calentamiento**
- **Revisión y práctica de técnicas previamente enseñadas**
- **Introducción y práctica de nuevas técnicas**
- **Simulación de situaciones de partidos**
- **Entrenamiento físico**
- **Enfriamiento**

Cada práctica debería comenzar con una rutina de calentamiento y debería finalizar con una de enfriamiento. Un calentamiento riguroso prepara al cuerpo en forma gradual para realizar una actividad vigorosa e intensa. Por ejemplo, haga que los jugadores lleven, pasen o tiren el balón, troten y se estiren entre 10 y 15 minutos antes de la práctica, incrementando gradualmente la intensidad del ejercicio. El enfriamiento es el trabajo inverso al del calentamiento. Debido a que los jugadores han realizado un trabajo duro durante la práctica, necesitan recuperar el nivel de actividad gradualmente. El

enfriamiento también ayuda a prevenir dolores musculares al eliminar los desperdicios de los músculos.

Como regla general, introduzca nuevas técnicas al comienzo de la sesión de práctica, en el momento en que sus jugadores están frescos y atentos. Tratar de enseñar una nueva técnica cuando los jugadores se encuentran sin aliento o fatigados es, a menudo, una pérdida de tiempo. Practique las técnicas nuevas durante varios días antes de incorporarlas a ejercicios más complejos y a escenarios de partidos.

CÓMO PREPARARSE PARA LA PRÁCTICA

Las prácticas son los lugares ideales para enseñar, cometer errores, adquirir estado físico, practicar estrategias y tácticas de juego, y para prepararse para la próxima competencia.

Cómo dirigir un programa de fútbol

Tenga un plan

Un esquema de práctica exitoso crea el ambiente que lo ayuda a cumplir sus metas.

En primer lugar, debe saber qué quiere lograr. Con sus metas en mente, diseñe las prácticas específicamente para alcanzar esas metas. Asegúrese de determinar el tiempo que necesita para cada fase de la práctica, pero esté dispuesto a realizar ajustes de tiempo dependiendo de circunstancias específicas. Algunos días sus atletas responderán rápidamente a sus instrucciones, y otros días, no. Eso es parte del entrenamiento. Sin embargo, siempre recuerde los objetivos de sus sesiones de práctica.

Del mismo modo que deberían planearse las sesiones de práctica individuales, debería también ser planeada su temporada. Tome tiempo para revisar las metas y objetivos de su equipo para los juegos semanales, los torneos y las ligas. Recuerde, debería anotar estas metas antes de comenzar la temporada. Cada sesión de práctica constituye un bloque de la pirámide del desempeño. Cuanto mejor encajen los bloques, más fuerte y elevada será la pirámide.

Cómo preparar el equipo

Antes del inicio de las prácticas, determine la secuencia de los ejercicios y el lugar donde colocará al equipo. Si es posible, establezca el campo donde se realizará la práctica y coloque el equipo antes del inicio de la práctica. Colocar y mover el equipo puede resultar en una pérdida de tiempo valioso de las prácticas. Coloque el equipo antes de la práctica y asigne las tareas de sacar las pelotas, los conos, las redes, los arcos y cualquier otro equipo a diferentes grupos de jugadores. Quizá quiera designar capitanes para las prácticas para que ayuden a organizar a los jugadores en los diferentes ejercicios.

Las necesidades específicas de equipo incluyen pelotas, camisetas de entrenamiento (también denominadas pecheras), banderas y conos. Es muy importante que cada jugador tenga una pelota. ¡Cuanto más tiempo estén los jugadores en contacto con el balón, más tiempo tendrán para mejorar! Utilice las camisetas de entrenamiento para dividir a los jugadores en equipos para las escaramuzas y los ejercicios. Las banderas y los conos se utilizan para dividir el campo de práctica en zonas denominadas áreas de entrenamiento.

Áreas de entrenamiento

Las áreas constituyen una gran forma de organizar a los jugadores y utilizar al máximo

CAPÍTULO 2

Cómo dirigir un programa de fútbol

el campo de práctica. Les permite organizar el terreno en distintas zonas, y el tamaño puede adaptarse al nivel de capacidad y a la cantidad de jugadores involucrados. Puede crear estas áreas utilizando conos, banderas u otros indicadores, sobre un terreno sin marcas, o sobre un campo de juego marcado según el reglamento, tal como se observa en la Figura 2-1.

Por qué son importantes las áreas de entrenamiento

El juego del fútbol es sobre tiempo y espacio. Los mejores jugadores pueden dominar el balón en poco tiempo y en un espacio pequeño. Los jugadores menos hábiles necesitan más tiempo y mayor espacio. Las áreas de entrenamiento le permiten adaptar el terreno de juego de acuerdo con la habilidad técnica de sus jugadores. Los juga-

Fig. 2-1. áreas de entrenamiento

40

CAPÍTULO 2

Cómo dirigir un programa de fútbol

dores novatos generalmente requieren un espacio más grande para trabajar. A medida que los jugadores mejoran, puede hacerlos trabajar en espacios cada vez más pequeños.

Cómo construir las áreas de entrenamiento

El terreno de juego del fútbol puede dividirse en una cantidad de áreas. El objetivo de un determinado ejercicio y la cantidad de jugadores involucrados deberían determinar el tamaño de las áreas. Por ejemplo, si está llevando a cabo un ejercicio para desarrollar habilidades de manejo de el balón, querrá mantener bastante pequeño el espacio de las áreas para forzar a los jugadores a trabajar en un espacio reducido y mantener el balón a sus pies. A la inversa, si está trabajando con pases largos, probablemente querrá expandir el tamaño del área de entrenamiento.

Factores especiales del juego

Competir exitosamente es por lo general tanto una cuestión de organización como lo es un juego o estrategias y tácticas de juego brillantes. Preparar a los atletas para que compitan al máximo es su responsabilidad. Una mala organización de su parte puede causar que usted y sus jugadores no estén preparados física y mentalmente para competir. Un ómnibus escolar que llegue tarde puede arruinar días, semanas y hasta meses de duro entrenamiento. *Éste es un listado de cosas que debería realizar antes del día del partido:*

- **Asegúrese de confirmar los horarios de partida y las direcciones para los partidos visitantes. Siempre tenga en cuenta que puede haber mucho tránsito o contratiempos mecánicos. Usted y su equipo deberían estar listos para subirse al ómnibus y partir puntualmente en el horario programado. Reúnase con su equipo antes de subirse al ómnibus y dé recordatorios de último momento, revise el equipo y asegúrese de que todos estén presentes. ¡Sepa a quién contactar en caso de que el ómnibus no llegue a horario a la escuela! En la era de la tecnología, es buena idea llevar un teléfono celular. Facilita la comunicación en caso de que se presenten problemas. Lo ideal sería llegar a la cancha del oponente aproximadamente 60 minutos antes del comienzo del partido.**
- **Tenga una lista para partidos de visitante en la que se encuentren detallados todos los artículos (pelotas, hielo, botiquín de primeros auxilios, etc.) y tareas para llevar a cabo el día del partido.**
- **En viajes largos, incluya una parada a mitad de camino para almorzar. Planifique lle-**

gar temprano para que los jugadores tengan tiempo de estirarse y relajarse.

- Implemente una política respecto de radios y estéreos portátiles.
- Una vez que arriben, no deje que el ómnibus parta sin antes estar seguro de que se encuentran en el lugar indicado.
- Lleve consigo una copia del libro de Normas de la Federación Nacional de fútbol, además del Boletín de Reseña de fútbol de la Federación Interescolar de California y el Boletín de fútbol Eliminatorio.
- Trate de preparar un informe de evaluación conciso para cada partido.
- Arme un programa de calentamiento para cuando lleguen al lugar del partido y para antes de comenzar el partido.
- Lleve estadísticas y compártalas con sus jugadores.
- Tenga premios y menciones especiales para los partidos.

PLANIFICAR UN PARTIDO LOCAL

- El terreno de juego debería estar marcado con banderines en las esquinas y las redes de los arcos deberían estar colocadas por lo menos una hora antes del comienzo del partido. Hable con su director de deportes para averiguar si el departamento de mantenimiento escolar puede ayudarlo con esta tarea.
- Asegúrese de que haya bancos en la cancha para los equipos visitante y local.
- Recoja de la persona apropiada en el establecimiento los cheques de los honorarios de los árbitros antes del partido.
- Establezca un horario y lugar para que sus jugadores se reúnan antes del partido para calentarse.

- Realice los arreglos necesarios para que sus jugadores tengan los tobillos vendados y para que se ocupen de otras lesiones antes de la reunión del equipo.
- Revise las pelotas del partido para asegurarse de que estén infladas con la presión indicada.
- Tenga un plan de emergencia en caso de que ocurra una lesión. Asegúrese de que usted o un administrador tengan la llave del portón que permitirá que los vehículos del servicio de emergencia médica ingresen al campo de juego durante el partido. Asegúrese de tener acceso a un teléfono.

Cómo dirigir un programa de fútbol

- Un botiquín de primeros auxilios y un recipiente con hielo debería de estar junto al banco del equipo local. Como muestra de cortesía hacia el equipo visitante, quizás también quiera colocar un recipiente con hielo junto al banco de ellos.
- Realice los arreglos necesarios para contar con un entrenador físico o un médico durante el partido.
- Dé la bienvenida al equipo oponente y al entrenador a su llegada. Infórmeles dónde se encuentran los vestuarios y el campo de juego.
- Haga los arreglos necesarios para que, una vez finalizado el partido, guarden el equipo, las redes de los arcos y los banderines de las esquinas.

Preparando un manual del equipo

Un recurso de larga tradición para la organización de su programa de fútbol consiste en un manual del equipo. Un manual transmite la personalidad de su programa y la mayor parte de la información administrativa que sus atletas necesitan saber. También es para sus atletas un recurso lleno de información, de imágenes y citas motivadoras, con la historia del equipo, y con páginas donde podrán registrar notas y pensamientos acerca de su juego. El manual del equipo se convierte en el documento escrito de su programa.

CONTENIDO BÁSICO DE UN MANUAL DEL EQUIPO

- Un breve resumen de la historia del fútbol de su escuela.
- Una corta declaración de su filosofía de entrenamiento, además de sus metas para la temporada y su evaluación del equipo de pretemporada.
- Los requerimientos para participar exigidos por la escuela, tales como permiso de los padres, exámenes físicos, cobertura de seguros, y reunir los requisitos necesarios académicamente.
- Reglas del equipo.
- Una lista minuciosa que detalla el equipo que debe ser provisto por la escuela y lo que sus atletas deben proveer ellos mismos.
- El criterio para la adjudicación de los premios al equipo y una carta del primer equipo.
- El programa de competencias del equipo.
- Números telefónicos laborales y particulares de usted y de sus asistentes.

Cómo dirigir un programa de fútbol

INFORMACIÓN ADICIONAL DEL MANUAL

- Registros escolares de los primeros y segundos equipos y de los equipos de primer y segundo año.
- Fotos de los partidos de la temporada anterior.
- Una perspectiva general de pretemporada de los competidores de la liga.
- Instrucciones para llegar a los partidos en campos de juego de otros equipos para los padres y aficionados.

Reclutando un equipo de fútbol

Antes del inicio de cada año escolar, haga un último esfuerzo para dar publicidad a su programa y reclutar nuevos miembros para el equipo. Una tanda de atletas nuevos inyecta sangre fresca a su programa. De vez en cuando, un jugador nuevo contribuirá inmediatamente al éxito competitivo de su equipo.

Dé publicidad a su programa de fútbol colocando atractivos pósteres en todo el establecimiento escolar. Coloque anuncios en el periódico escolar y en los diarios locales. Invite a los nuevos atletas a través de un destacado tablero de anuncios del equipo de fútbol, en el que se incluyan fotografías e información de su equipo. Sus atletas disfrutarán y apreciarán el reconocimiento, y otros estudiantes se sentirán atraídos hacia su programa. La promesa del reconocimiento público es un poderoso motivador.

Diseñe un discurso lo suficientemente intrigante como para atraer nuevos jugadores al equipo de fútbol. Debería exponer las recompensas y satisfacción de competir y entrenar, de ser parte de un equipo, de estar en forma para otro deporte, de la diversión que implica socializar, de adquirir amistades de larga data, o de los beneficios extraordinarios que entrenar le proporciona a la salud.

No subestime la poderosa atracción que implica ser parte de un equipo. Muchos de los estudiantes de la escuela secundaria buscan silenciosamente un grupo al cual pertenecer. El fútbol les puede proveer esa oportunidad.

Los miembros de su equipo pertenecientes a años anteriores son los mejores reclutadores para su equipo. Les pueden dar a los futuros atletas una buena idea de lo que significa jugar al fútbol en su escuela y ser miembro del equipo. Además, solicíteles a sus atletas que les recomienden atletas talentosos del club de fútbol, de la AYSO, de la escuela primaria o de los primeros años de la escuela secundaria.

44

CAPÍTULO 2

Cómo dirigir un programa de fútbol

Si usted no es un profesor de educación física, solicite a los profesores de educación física de su escuela que lo ayuden a reclutar jugadores de fútbol.

Cómo construir una tradición de fútbol en su escuela

Los programas de deporte exitosos tienen fuertes tradiciones. A menudo, pensamos en una “tradición de la victoria”, pero ganar es sólo parte de la fórmula. En realidad, ganar es más a menudo el resultado de una fuerte tradición. Muchos programas de fútbol tienen tradiciones que abarcan años y décadas, independientemente del porcentaje de victorias/derrotas.

ENTRENADOR

Como entrenador, usted es el conservador y transmisor de la tradición. Su compromiso crea el entorno desde donde emerge la tradición.

La tradición más simple se concentra en la victoria. Por supuesto, no todas las escuelas tienen la capacidad de construir equipos ganadores arrolladores. Sin embargo, todos los programas pueden tener las tradiciones que sustenten un ambiente de éxito. Aliente a sus jugadores a crear una identidad escolar o del equipo. Cultive la personalidad única del grupo de atletas de cada año.

Existen innumerables formas en que los entrenadores crean la identidad del equipo. Respuesta, reconocimiento, reputación, recompensa, distinción, compromiso, coherencia, imparcialidad, igualdad y sacrificio común se encuentran entre los conceptos más importantes que gobiernan a un grupo unido. La responsabilidad y el arte de la profesión de entrenador es interpretar esas cualidades en diferentes acciones y políticas para su equipo.

EQUIPO

El fundamento de la tradición es el sentimiento de pertenencia a un equipo de los atletas. La dedicación a un esfuerzo y metas en común es la base de la cohesión e identificación de un equipo.

La construcción del sentimiento de equipo comienza con el entrenador.

Comunicar su compromiso de llevar al éxito a cada atleta es el primer, y más importante, paso para la

formación de la identidad del equipo.

Tratar a sus atletas por igual es otro requisito para la construcción del equipo. Eso no significa que todos los atletas deben ser *tratados* de idéntico modo, sino que todos los atletas deben ser *valorados* por igual, independientemente de su talento. Los entrenadores principales que les dedican casi toda su energía y atención a los atletas más destacados dan un mensaje sutil de valor al resto del equipo. Ese mensaje se verá reflejado en un sentimiento débil de unidad del equipo.

Puede ayudar a crear una fuerte identidad de equipo al alentar, y, a veces, al exigir, que cada atleta tenga confianza en el desempeño de sus compañeros de equipo. No permita que los jugadores de su primer equipo ignoren los esfuerzos que realizan los segundos equipos o los equipos con estudiantes del primer año. Sus atletas deberían pasar juntos algo de tiempo durante el entrenamiento diario y la competencia. Los compañeros de equipo deben conocerse para desarrollar un sentimiento de identidad en común.

La identidad del equipo y la tradición también se refuerzan mediante reuniones de equipo semanales. El reconocimiento del esfuerzo y de los logros delante del equipo fomenta el apoyo general y la cohesión. La aprobación de los compañeros une a los miembros del equipo. Apodos, remeras, prendedores, distintivos, insignias, dulces, etc. son todas señales de que se reconoce el esfuerzo y los logros del equipo.

Alentar la interacción fuera del terreno escolar es otra forma de fomentar el espíritu del equipo entre sus atletas. Proporcione oportunidades sociales para unir a los compañeros de equipo. A menudo, los atletas con una gran variedad de capacidades pueden desarrollar un vínculo con orígenes diferentes que sólo sirve para reforzar su relación como compañeros de equipo.

COMPETICIÓN

La competición define la tradición. En competencia, se revelan más claramente las fortalezas y debilidades de su programa. Es relativamente fácil construir una tradición si logra muchas victorias. Hasta ese punto, su capacidad para reclutar jugadores junto con su técnica de entrenamiento contribuyen al desarrollo de la tradición de su pro-grama. Sin embargo, los programas que cuentan con una fuerte tradición e identidad se desarrollan con fuerza durante la competición, independientemente de si ganan o pierden.

Cómo dirigir un programa de fútbol

HISTORIA

La historia es parte de la tradición. Aunque la memoria histórica de la mayoría de los estudiantes de la escuela secundaria es de aproximadamente 15 minutos, usted necesita impartir un sentimiento de continuidad a su programa. Si tiene la suerte de contar con una rica historia de éxito en el fútbol, utilícela para motivar a sus atletas. Ejemplos y pro-ezas pasadas constituyen historias verdaderas con las cuales puede inspirar a sus atletas.

Si su programa no cuenta con mucha historia, desafíe a sus atletas con la tarea de establecer un legado para futuros equipos. La historia de un equipo puede construirse sobre algo más que las victorias logradas en competencias. Las historias de las personas, los esfuerzos admirables, las aventuras y desgracias son terreno fértil para futuros cuen-tos de los equipos y para desarrollar una tradición.

RECONOCIMIENTO

La tradición también consiste en el reconocimiento de logros pasados, de esfuerzos actuales y de metas futuras. Un programa con una fuerte tradición reconoce grandes actuaciones pasadas, reconoce a los atletas actuales y anticipa futuros logros.

En un tablero de anuncios, exhiba, de forma que se vean, los récord alcanzados por su equipo, las actuaciones en la ligas y en la Federación Interescolar de California, fotos y artículos de atletas actuales o anteriores. Cuando juega su equipo, asegúrese de que to-dos dentro de la comunidad escolar lo saben. Utilice un tablero de anuncios, boletines de noticias del equipo, boletines de noticias de la escuela, el diario del estudiante, los diarios locales, y los anuncios públicos de la escuela para reconocer el esfuerzo de su equipo. Asegúrese de que cualquier trofeo o premio sea exhibido públicamente.

Conozca a los periodistas que informan sobre los deportes de la escuela secundaria lo-cal. Si vive en un mercado reducido de televisión, quizá hasta pueda lograr un poco de exposición televisiva para su equipo.

Cómo mantener una tradición ganadora

Sostener el éxito en la competición durante un largo período de tiempo depende de muchos factores, muchos de los cuales el entrenador no puede controlar. No debería perder demasiado tiempo preocupándose por los cambios en el alumnado de la escuela, en los datos demográficos y en la mera suerte. Sólo continúe fomentando las cosas que desarrollarán su programa.

Aunque debería contar con una filosofía básica de entrenamiento, debe adaptarla a cada nuevo grupo de jugadores. Haga que cada equipo sea único y establezca metas apropiadas acordes al talento de los atletas. No todos los grupos pueden igualar los logros de los equipos anteriores. Metas realistas y una tradición ganadora lo llevarán al éxito.

Tenga cuidado de convertirse en un entrenador elitista, uno que se incline sólo hacia los jugadores del primer equipo que atraen la atención. Los mejores entrenadores se mantienen en la cima mediante la continua construcción desde la base. Hágales espacio en su equipo a los jugadores principiantes que quieran participar del deporte. En un equipo altamente competitivo, estos atletas, a menudo, no son tenidos en cuenta o son excluidos.

A continuación se desarrollan varios puntos que lo ayudarán a mantener el estilo ganador de su programa:

- Mediante un programa exitoso y visible, convenza a los consejeros para que promuevan su deporte cuando estén registrando a los alumnos en sus clases.
- Confíe en el liderazgo de los estudiantes de los últimos años como modelos de disciplina y compromiso para el resto del equipo.
- Cuente con una serie de normas únicas y coherentes para todo el equipo.
- Contacte telefónicamente a los posibles jugadores y reclútelos de las clases de educación física.
- Coloque fotografías de los primeros equipos en un tablero de anuncios del equipo que sea visible para todos.
- Planifique viajes especiales para competir fuera de su zona. Los viajes de una noche son divertidos para sus atletas y los motivan a trabajar con firmeza para convertirse en miembros del equipo que viaja.

- Genere contactos con el periódico local para obtener publicidad para su equipo.

Recaudación de fondos y gestión económica

RECAUDACIÓN DE FONDOS

En la actualidad, los entrenadores de la escuela secundaria deben ser capaces de recaudar fondos y de administrar los gastos para poder construir y mantener un programa de fútbol exitoso. En la era de la decadencia del apoyo a los programas deportivos de la

48

CAPÍTULO 2

Cómo dirigir un programa de fútbol

escuela secundaria por parte del estado, del distrito y de la escuela, a menudo, la tarea de recaudar dinero para uniformes nuevos, equipo e inscripciones recae en usted.

La gestión económica comienza con la planificación, y el primer paso en ese proceso consiste en identificar las necesidades de su programa y en determinar cuánto costará satisfacer esas necesidades.

Confeccione una lista de necesidades y deseos para su programa, independientemente de su costo. Divida esas necesidades en tres categorías: inmediatas, a corto plazo, y a largo plazo. Luego, calcule el costo de cada necesidad.

A continuación, hable de las necesidades de su programa de fútbol con su director deportivo. Lo ideal sería que su

programa reciba fondos del presupuesto deportivo de la escuela. Si los fondos escolares no están disponibles, la responsabilidad de recaudar fondos recae sobre sus hombros.

En todo caso, solicítele a su director deportivo las normas de la escuela para la tarea de recaudación de fondos. Cada escuela, distrito y estado cuenta con normas y regla-mentos que rigen las cuentas fiduciarias de la escuela y los clubes de fomento. Puede evitar potenciales problemas si está al tanto de estos reglamentos, que, en su mayoría, consisten en las debidas autorizaciones y en el papeleo.

No utilice dinero propio para pagar las necesidades de su programa de fútbol esperando luego ser reembolsado mediante los ingresos generados en la recaudación de fondos. Muchas de las actividades para recaudar dinero no son exitosas y, a menudo, recaudan mucho menos de lo previsto.

Ideas para las actividades de recaudación de dinero

Actividades:

- Noches de pizza (los restaurantes le dan un porcentaje de lo que venden)
- Fiestas en la cuadra
- Bailes en la escuela
- Donaciones en negocios locales
- Ciclos de noches de fútbol de verano en la escuela

- Noches de bingo
- Desayunos con panqueques
- Campañas de recaudación de fondos con asociaciones que brindan servicios a la comunidad
- “Noche de Las Vegas” con su club de fomento
- Subastas
- Concesiones de comida en partidos de fútbol de la escuela
- Asistir a una grabación de un programa deportivo (pagarán un honorario por grupos)

Venta de productos:

- Dulces
- Cupones de compra en supermercados
- Cupones para pizza
- Artesanías
- Camisetas
- Publicidad en las camisetas de su equipo
- Productos horneados
- Calendarios académicos con los programas de deportes
- Decoraciones de Navidad/muérdago
- Leña del Servicio Forestal
- Talonarios de cupones
- Entradas a espectáculos
- Artículos distintivos de la escuela

Actividades para recaudar fondos prohibidas en las escuelas de California

- **Sorteos (delito menor)**
- **Juegos de azar**

50

CAPÍTULO 2

Cómo dirigir un programa de fútbol

- **Paseos de diversión incluyendo paseos en animales (cuestión de seguridad)**
- **Juegos que utilizan dardos y flechas (cuestión de seguridad)**
- **Arrojar objetos a un blanco vivo (cuestión de seguridad)**
- **Utilización de tanques de agua en el que se “sumerge” a una persona (cuestión de seguridad)**
- **Destrucción de automóviles u objetos viejos con mazas, etc. (cuestión de seguridad)**
- **Venta de alhajas usadas (cuestión de salud)**
- **Ferias americanas (cuestión de salud)**
- **Actividades en las que se utilizan trampolines o mini trampolines (cuestión de seguridad)**

Nota: La Asociación de Directores Administrativos de California [California Association of School Business Officials (CASBO, según sus siglas en inglés)] publica un manual con información respecto de la utilización de dinero en el sistema escolar de California. En él, detalla las actividades que no están permitidas para recaudar fondos.

A continuación, detallamos algunos factores que deben tenerse en cuenta al seleccionar actividades para recaudar fondos, las que lo ayudarán a solventar las necesidades inmediatas y a corto plazo:

- **¿Es legal? ¿Concuerda con las pautas establecidas por la escuela respecto de la recaudación de fondos?**
- **¿Qué clase de evento para recaudar fondos será más atractivo para su alumnado y comunidad?**
- **¿Apoyará su equipo con entusiasmo la actividad para recaudar fondos?**
- **¿Contará con el apoyo de los padres y/o del club de fomento?**
- **¿Es probable que le provean de los fondos requeridos? ¿Es probable que le quede dinero para solventar sus necesidades a largo plazo?**
- **Si su equipo venderá un producto, ¿cuál es el margen de ganancia? ¿Tiene costos no aparentes, tales como publicidad, transporte, diseño, impresión, etc.? ¿Debe abonar el producto por adelantado? ¿Puede abonar sólo lo que vende? ¿Puede ser emitida la factura una vez finalizada la actividad para recaudar fondos?**
- **¿Cuánto tiempo llevará realizar la actividad para recaudar fondos? ¿Puede realizarse en un día, o llevará varias semanas? ¿Vale la pena hacer el esfuerzo por la cantidad**

de dinero que podría recaudar? ¿Podría recaudar la misma o más cantidad de dinero con un esfuerzo que requiera menos tiempo?

- **¿Existen otros grupos o equipos deportivos que estén realizando la misma clase de actividades para recaudar fondos? ¿Está usted ofreciendo algo interesante para los terrenos de la escuela y la comunidad?**
- **¿Cuál es el mejor momento para realizar la actividad: pretemporada, temporada, o durante el verano? ¿Cuándo serán de mayor ayuda los atletas y sus padres?**
- **¿Puede solicitar incentivos, tales como pizzas gratis o entradas para el cine, a negocios locales para sus mejores vendedores o colaboradores?**

Lo último que debe tener en cuenta consiste en mantener registros de ingresos y gastos. Cuando le sea posible, es preferible que alguien más se encargue de administrar los ingresos y de mantener los registros. Esta persona podría ser la secretaria financiera de la escuela o el presidente del club de fomento. Una de las partes más importantes en la planificación de la recaudación de fondos consiste en determinar los métodos para recibir y depositar el dinero, y para pagar las facturas.

Cuando comience las actividades de recaudación de fondos ¡deberá convertirse en el mejor vendedor de su equipo! Deberá convencer a su equipo a que apoyen la actividad y a que trabajen duro para asegurar el éxito. Permita que el equipo lo ayude a seleccionar y planificar la actividad. Converse sobre el tema y organice la actividad en un aula o en su casa, en lugar de hacerlo en el terreno durante la práctica. Cree muchas tareas pequeñas y asígneleselas a sus atletas como parte de un proyecto del equipo. Motíuelos ofreciéndoles incentivos, estableciendo récord, y realizando anuncios diarios reconociendo a sus máximos colaboradores y a sus vendedores más exitosos.

Recuerde que el éxito de las actividades para recaudar fondos depende siempre de su planificación, su entusiasmo y su motivación.

ADMINISTRANDO SU PRESUPUESTO

Las características de una buena gestión financiera consisten en estirar su presupuesto y minimizar la cantidad de actividades que debe realizar para recaudar fondos.

Un programa de fútbol cuenta con tres gastos principales:

1. Equipo

2. Transporte

52

CAPÍTULO 2

Cómo dirigir un programa de fútbol

3. Costo de inscripción

La manera en que presupueste y abone estos gastos dependerá de su escuela. La mayoría de las escuelas consideran al transporte y al costo de inscripción como categorías del presupuesto, apartes del equipo.

Equipo

El equipo de fútbol consiste, a menudo, en uniformes – camisetas, pantalones cortos, trajes de calentamiento, botines – además de pelotas, conos, arcos y redes.

Para comenzar, tenga en cuenta si los uniformes que necesita comprar estarán disponibles para un futuro pedido de compra. Elija un fabricante de uniformes que cuente con una selección constante de diseños y colores, en caso de que a través de los años necesite reemplazar o agregar uniformes a su inventario básico.

Trabajar con el mismo fabricante le permitirá solicitar reemplazos y remiendos para los uniformes de su equipo. De esta manera, evita tener que adquirir diseños nuevos o colores un tanto diferentes cada año. Además, ahorrará gastos de diseño gráfico y de trama, que pueden oscilar entre \$30 y \$150 con cada pedido. Asegúrese de averiguar los números del sistema de colores combinados Pantone [Pantone Matching System] correspondientes a su escuela. Algunos directores deportivos no pagan por los uniformes escolares que no son fabricados con los colores exactos de la escuela.

Tener los uniformes numerados le permitirá mantener un registro exacto del equipamiento que otorga a cada atleta. Los números también facilitan la identificación de los uniformes por parte de sus jugadores, especialmente los trajes de calentamiento, de una pila de uniformes del equipo.

Examine los uniformes al finalizar cada temporada para determinar cuáles necesitan ser reemplazados o remendados. Lleve un inventario de los uniformes para que siempre sepa la cantidad de uniformes de cada medida y estilo. Muchas escuelas cuentan con un presupuesto para remiendos de uniformes, lo que ahorra el gasto de tener que reemplazar una prenda dañada. Cuando reparta los uniformes al inicio de la temporada, hágales saber a sus atletas que deberán abonar por cada prenda dañada o extraviada del uniforme de la escuela.

Las pelotas de fútbol son los otros artículos perecederos de su equipamiento. Su programa debe contar con una pelota para cada jugador. Multiplique el costo de una buena

pelota por la cantidad de jugadores en su equipo y obtendrá una suma cuantiosa. Cuide mucho sus pelotas de fútbol. Manténgalas limpias y secas para que duren más. Asegúrese de marcar las pelotas con alguna marca de identificación o con iniciales. Tener que reemplazar una decena de pelotas extraviadas o robadas en la mitad de la temporada puede arruinarle el presupuesto. Quizá quiera responsabilizar a uno o más jugadores por el control de la/s bolsa/s de las pelotas.

Transporte

Si recae en usted la responsabilidad de solicitar el transporte para los partidos visitantes, existen varias maneras de estirar el presupuesto. Como primera medida, programar partidos en lugares cercanos minimiza el costo del transporte, además de facilitar la asistencia de los hinchas, amigos y padres. Si tiene acceso a las camionetas escolares o del distrito, utilícelas en caso de que no llene un ómnibus. Los viajes de una noche, a menudo, se los programa sólo para los equipos principales, que pueden utilizar las camionetas escolares o del distrito, más que ómnibus comerciales, que son más costosos

Costos de inscripción

Todos los entrenadores de fútbol deben tener en cuenta el costo de inscripción a los torneos. La mayoría de los organizadores de torneos imponen severas multas por las inscripciones recibidas fuera del plazo. En caso de que la oficina comercial de la escuela no pueda emitir un cheque dentro del plazo, envíe un cheque propio y solicite el reembolso, en lugar de pagar una multa. (No pagar el costo de inscripción a tiempo es, además, la mejor manera de no ser invitado nuevamente al torneo del año próximo).

Organizando el apoyo de los padres

Todos los programas de deportes de las escuelas secundarias necesitan apoyo más allá del presupuesto del equipo.

Afortunadamente, los entrenadores son bendecidos por un grupo de apoyo incorporado: los padres de los atletas. Incluya a los padres en su programa de fútbol. Tanto usted como el

deporte los necesitan. Tiene la opción de organizar un grupo de padres tanto formalmente, como un club de fomento del equipo, o de manera informal - como un grupo desorganizado de padres interesados. Sin embargo, antes de intentar organizar a los padres, tiene que decidir cuál es la mejor manera para que lo ayuden.

A continuación, detallamos varias actividades que requieren de padres voluntarios:

- Actividades de recaudación de fondos

54

CAPÍTULO 2

Cómo dirigir un programa de fútbol

- Ayuda en los partidos locales
- Organización del banquete de entrega de premios al equipo
- Proveer transporte para los partidos, entrenamientos y actividades
- Ser los anfitriones de comidas del equipo antes de los partidos importantes
- Reclutar ayuda voluntaria para los partidos
- Ser los anfitriones en los torneos

Una vez definidas las necesidades de su programa, organizar la ayuda de los padres le resultará mucho más simple. Busque personas sociables con ganas de ayudar. La lealtad de los padres generalmente le brindará voluntarios comprometidos si usted toma la iniciativa.

Si opta por organizar un club de fomento formal, primero verifique con su director deportivo para determinar si existen

restricciones y pautas para ello. Luego, forme un comité organizador con la tarea de desarrollar estatutos formales para el grupo. Una vez establecidos los estatutos, elija los directores. Sin embargo, recuerde que, al ser el entrenador principal, debe estar al tanto de todas las actividades y seguir al mando de su equipo en todo momento.

Digamos algunas palabras acerca de las actividades para recaudar fondos. Si los padres de los jugadores de su equipo realizan la mayor parte de la planificación, preparación y trabajo, debe tener en cuenta que querrán tener alguna clase de control sobre cómo se gasta el dinero.

Independientemente de si organiza el apoyo a los padres de manera formal o informal, existe una cantidad de cosas que puede hacer para alentar la participación de los padres en su equipo.

Una manera fácil de ganar apoyo es mediante un boletín informativo dirigido a los padres. Esto le da comunicación directa con los padres, sin que el mensaje se filtre o se les olvide a sus atletas. Un boletín puede brindarles información acerca de partidos, vi-ajes, visitas y reclutamiento de universidades, reuniones del equipo, y otras actividades escolares. También puede ayudar a organizar un club de fomento.

Al comienzo de la temporada, solicite a un voluntario para ser el anfitrión de una

reunión de padres del equipo. Si ninguna casa está disponible, realice la reunión en la escuela. Ésta es una buena oportunidad para presentarse ante los padres, explicarles su programa y filosofía de entrenamiento, definir las metas del equipo para la temporada, exponer las reglas del equipo y las expectativas, y discutir las actividades para recaudar fondos. Más importante aún, sin embargo, una reunión de padres es una oportunidad para aprender más sobre los atletas que entrena, mientras obtiene apoyo para su equipo. Aliente a los padres a que le hagan preguntas.

Una buena manera de construir el apoyo de los padres es hacer que los padres interesados formen una caravana para ir a los partidos. Los padres pueden arreglar partir juntos de la escuela a un horario determinado; quizás puedan encontrarse antes para el desayuno o para tomar un café. Por supuesto, los aficionados que llegan *en masa* usando gorros, camisetas o sacos con los colores de la escuela, siempre motivan al equipo.

Las comidas del equipo son buenas oportunidades para incluir a los padres. En lugar de dirigirse hacia la pizzería más cercana, averigüe si puede conseguir el apoyo de varias familias para realizar una cena donde comerán pasta. Una reunión combinada entre el equipo y los padres permite que se conozcan unos a otros.

Por último, reclute padres para que lo ayuden a organizar la noche de entrega de premios al equipo. Aun cuando su escuela cuente con un banquete de deportes en primavera, quizá quiera organizar una reunión sólo del equipo, en la que podrá reconocer, en forma individual, las contribuciones realizadas por cada atleta.

Algunos entrenadores prefieren no solicitar ayuda, porque temen que los padres des-organicen sus programas. Muchos entrenadores cuentan con historias de terror acerca de ello. Sin embargo, si se los organiza apropiadamente mediante una clara serie de expectativas y reglas, los padres pueden ser personas muy útiles para su programa. Es su responsabilidad como entrenador proveer la conducción y el liderazgo para obtener el fuerte apoyo que la mayoría de los padres están dispuestos a aportar.

Cómo planificar y organizar un viaje del equipo

Llevar a un equipo de deportistas en un viaje de una noche puede ser uno de los acontecimientos más divertidos de la temporada o puede convertirse en una frustrante pesadilla. Como en la mayoría de los casos, la planificación y organización determinan la calidad de la experiencia.

Los viajes de los equipos resultan más divertidos cuando se prepara por adelantado para

56

CAPÍTULO 2

Cómo dirigir un programa de fútbol

situaciones tanto esperadas como inesperadas. Siempre es buena idea contar con una serie de procedimientos por escrito, en caso de que ocurra un imprevisto. Tener listas de “cosas para hacer” o “qué llevar” lo ayudará a no pasar por alto detalles que quizás olvide en un momento de mucho trabajo o en una emergencia.

Cuando considere realizar un viaje de una noche, verifique lo siguiente: ¿Cuál es el objetivo del viaje? ¿Ayuda a alcanzar mis objetivos como entrenador para la temporada? ¿De qué manera ayuda el viaje a alcanzar los logros del equipo y los individuales? ¿Este viaje ayuda a conseguir el objetivo final del programa?

Algunos atletas se angustian bastante si sus rutinas diarias son interrumpidas antes de una competición. Si el primer viaje de una noche del equipo precede a un importante partido del campeonato, la combinación del estrés de la competición junto con los trastornos propios del viaje puede resultar muy inquietante para algunos atletas.

Por tal razón, quizá quiera organizar un viaje al comienzo o a mediados de la temporada para que sus atletas se acostumbren a viajar por una noche antes de competir. De esta manera, sus atletas pueden establecer horarios y hábitos que los ayuden a descansar y relajarse lo suficiente para poder competir bien. Las camas de los hoteles, los compañeros de cuarto, la televisión por cable durante toda la noche, y la ausencia de los padres pueden resultar experiencias completamente nuevas para algunos de sus atletas. La novedad de viajar con el equipo a menudo distrae a sus atletas del objetivo primordial de la competición. Un viaje del equipo ayuda a que los atletas consideren que viajar es parte de ser un atleta competitivo.

Los viajes de una noche y los campamentos también le otorgan la posibilidad de conocer a sus atletas fuera del entrenamiento y la competición. ¿Cómo socializa cada persona con el grupo? ¿Cómo interactúan los diferentes grupos y edades? Un viaje del equipo puede proporcionarle mucha información acerca de la personalidad de su equipo; conocimiento éste que le brinda una magnífica oportunidad para unir a su equipo.

ANTES DE VIAJAR

Preguntas para tener en cuenta

Hágase las siguientes preguntas para desarrollar una lista de planificación para un viaje de una noche o para un campamento del equipo:

- **¿Cuáles son las fechas de viaje?**
- **¿A qué hora partimos y regresamos?**
- **¿Desde dónde partimos y regresamos?**
- **¿Qué medio de transporte utilizaremos? Si tomamos un ómnibus ¿tuvimos en cuenta que necesitaremos un conductor y alojamiento para éste?**
- **¿Los conductores/padres/espectadores cuentan con mapas para llegar al partido?**
- **¿Les hemos proporcionado a los padres información impresa con números de teléfono importantes?**
- **¿Tenemos un permiso médico para cada atleta?**
- **¿Conocemos la ubicación de establecimientos de emergencias médicas en la zona a la que viajamos?**
- **¿Tenemos los registros del equipo, los cheques, las reservas, las asignaciones para las habitaciones, el programa con los horarios, el dinero para la comida y las tarjetas de crédito?**
- **¿Hemos empacado un uniforme extra?**
- **¿Hemos elaborado un itinerario completo para el viaje? (Siempre conceda 30 minutos extra para el tiempo de viaje).**
- **¿Contamos con adecuada supervisión para la cantidad de atletas?**
- **¿Hay restaurantes que puedan recibir a un grupo del tamaño de nuestro equipo? ¿Hemos hecho reservas?**
- **¿Dónde llevaremos a cabo las reuniones del equipo?**
- **¿Qué responsabilidades especiales serán delegadas a los asistentes?**

Guía para el reclutamiento por parte de las universidades

Muchos atletas de la escuela secundaria continúan sus carreras deportivas en la uni-versidad. Algunos de ellos serán reclutados en forma agresiva por muchas facultades, mientras que otros deberán comenzar todo tipo de contacto con los entrenadores de las facultades que elijan. En ambos casos, los atletas, sus padres y los entrenadores deberán

58

CAPÍTULO 2

Cómo dirigir un programa de fútbol

conocer las reglas que rigen el contacto entre los atletas de la escuela secundaria y los programas y entrenadores de deportes de las universidades. Esto incluye a las facultades miembro de la Asociación Nacional Colegiada del Deporte [National Collegiate Athletic Association (NCAA)], a las facultades miembro de la Asociación Nacional de Deportes Intercolegiados [National Association of