

POR EL JUEGO Y POR TUS DERECHOS

Orientaciones para una transformación cultural a través del fútbol infantil



Este material fue elaborado en el marco del Proyecto:
Por el juego y por tus derechos: una transformación cultural a través del fútbol de las organizaciones ONU Mujeres, Inmujeres, ONFI, OFI y CAF

Los contenidos fueron elaborados por la
Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, FLACSO – Uruguay:



Mag. Ana Gabriela Fernández

Mag. Natalia Maidana

Mag. Solana Quesada

Lic. Nicolás Sierra

Corrección de estilo: Rosanna Lemme

Revisión de textos:

José Tejera ONFI

Valentina Caputi, Cecilia Caulin y Nohelia Millán Inmujeres

ISBN 978-9974-8576-5-0

Diseño e ilustraciones: Roberto Otermin

Imprenta Rojo

Uruguay, febrero 2018.

El análisis y las recomendaciones de políticas contenidos en esta publicación no reflejan necesariamente las opiniones de la Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres – ONU Mujeres, de su Junta Ejecutiva o de sus Estados miembros.



POR EL JUEGO Y POR TUS DERECHOS

Orientaciones para una transformación cultural a través del fútbol infantil



Contenido

Presentación Inmujeres	8
Presentación ONFI	10
Presentación ONU Mujeres	12
Introducción	15

Capítulo 1 - El fútbol y el fútbol infantil en Uruguay 17

1.1 El fútbol	17
1.1.1 El fútbol como deporte: características generales	19
1.2 El fútbol infantil	21
1.2.1 Principios del fútbol infantil	21
1.2.2 El fútbol infantil en Uruguay: institucionalidad y marco normativo	25
1.2.3 Algunos datos sobre el fútbol infantil actual	27
1.2.4 La complejidad del fútbol infantil: diferentes dimensiones a considerar	28

Capítulo 2 - El fútbol infantil como ámbito educativo integral y construcción de ciudadanía 31

2.1 Perspectiva de derechos	32
2.1.1 Derecho a la educación libre de estereotipos	33
2.2 Perspectiva de igualdad de género	36
2.3 El principio de igualdad	40
2.4 Las responsabilidades adultas	42

Capítulo 3 - Protagonistas principales: los niños y las niñas 43

3.1 Crecimiento, desarrollo psicomotriz y social de niños y niñas	43
3.1.1 El desarrollo cognitivo y de la motricidad en la niñez	43
3.1.2 Características del desarrollo en las diferentes etapas	47

3.2 Las fases sensibles para el aprendizaje	48
3.3 El desarrollo sexual y el pasaje de la niñez a la adolescencia	52
3.3.1 Sexualidad	52
3.3.2 Pasaje de la niñez a la adolescencia	55
3.3.3 Relacionamientos libres de violencia	59

Capítulo 4 - Enseñanza y entrenamiento del fútbol infantil 65

4.1 Habilidades motrices básicas	65
4.2 La iniciación deportiva	69
4.3 La enseñanza del fútbol	73
4.4 Etapas de formación	80
4.4.1 Formación motora de tres a seis años	82
Sugerencias de actividades para esta edad	85
4.4.2 Formación técnica-lúdica polifacética siete a diez años	90
Sugerencias de actividades para esta edad	94
4.4.3. Recomendaciones generales: 11 a 14 años	102
Sugerencias de actividades para estas edades	104
4.5 Algunas claves para el entrenamiento desde la perspectiva de género y diversidad.	111
4.5.1 Entrenamiento de los niños y las niñas. ¿Quién juega mejor?	111

Capítulo 5 - Salud. 113

5.1 Nutrición	113
5.2 Prevención de lesiones en los niños y las niñas	115
5.2.1 Promover hábitos saludables, prevenir lesiones y otros problemas de salud	115
5.2.2 Los estereotipos de género también lastiman	115
5.2.3 Los riesgos de simular faltas y lesiones	117
5.2.4 Más vale prevenir que curar.	118
5.2.5 Acciones preventivas	119

Bibliografía.	124
-----------------------	-----

Índice de figuras

Figura 1 La complejidad del fútbol infantil	28
Figura 2: Igualdad y equidad.	41
Figura 3: Desarrollo de las proporciones corporales (cabeza- tronco-miembros) y de las transfiguraciones de las edades infantil y juvenil	45
Figura 4: Algunos cambios característicos en la pubertad	57
Figura 5: Ejemplo ejercicio	75
Figura 6: Ejemplo ejercicio	76
Figura 7: Preparación de entrenamientos 3 a 6 años a largo plazo. Preparación del rendimiento a largo plazo. ITK. Universidad de Leipzig (2011).	82
Figura 8: Competencias ideales para niños y niñas de 3 a 6 años	83
Figura 9: Juegos deportivos con pelota	86
Figura 10: Juego de mini pelota.	88
Figura 11: Preparación de entrenamientos 7 a 10 años a largo plazo. Preparación del rendimiento a largo plazo. ITK. Universidad de Leipzig (2011).	89
Figura 12: Competencias ideales para niños y niñas de 7 a 10 años	92
Figura 13: Carrera y movimiento.	93
Figura 14: Ejercicios técnicos	94
Figura 15: Ejemplo ejercicio	97
Figura 16: Preparación de entrenamientos 11 a 14 años a largo plazo. Preparación del rendimiento a largo plazo. ITK. Universidad de Leipzig (2011).	100
Figura 17: Competencias ideales para entrenamiento de 11 a 13 años	103
Figura 18: Competencias ideales para entrenamiento de 14 años	103
Figura 19: Ejercicios de condición física de forma lúdica.	104
Figura 20: Entrenamiento intensificado.	105
Figura 21: Variante entrenamiento táctico.	108
Figura 22: Juego libre o con acentos predeterminados	110

Índice de tablas

Tabla 1: Ejemplo de estructura organizativa.	30
Tabla 2: División sexual del trabajo en los clubes de fútbol	37
Tabla 3: Posibles consecuencias para el desarrollo de niños y niñas de la respuesta adulta basada en estereotipos de género	39
Tabla 4: Características de crecimiento y desarrollo según edades.	46
Tabla 5: Características del desarrollo motor en las diferentes etapas.	47
Tabla 6: Relación de las capacidades física, sexo y edad en que deben iniciarse su entrenamiento, según criterios de Grosser (1981), Hanah (1987) entre otros.	49
Tabla 7: Capacidad motora, sexo y edades	50
Tabla 8: Cambios característicos en la pubertad.	56
Tabla 9: Habilidades básicas y habilidades específicas.	68
Tabla 10: Contenidos del entrenamiento según características principales de niños y niñas de 3 a 6 años.	82
Tabla 11: Contenidos del entrenamiento según características principales de niños y niñas de 7 a 10 años.	91
Tabla 12: Contenidos del entrenamiento según características principales de niños y niñas de 11 a 14 años.	99

Presentación Inmujeres

Una de las tarjetas de presentación de nuestro país es el fútbol; esta experiencia la compartimos quienes hemos tenido la oportunidad de viajar; el semillero de jugadores que sorprende dado el tamaño de nuestro Uruguay se asocia directamente a su popularidad. Es así que el fútbol infantil representa un espacio de socialización por excelencia junto a la escuela y por supuesto a las familias.

El derecho de las niñas a jugar al fútbol viene siendo reconocido en Uruguay desde hace ya unas décadas y hoy contamos tanto con equipos infantiles y adolescentes de fútbol femenino, así como equipos mixtos; sin embargo, se requiere aún de un impulso para que este sea un espacio de igualdad de género.

Esta capacidad de convocatoria a niñas y niños y sus familias ha sido considerada por el Instituto Nacional de las Mujeres como una excelente oportunidad para permear a las y los dirigentes del fútbol infantil, a las y los orientadores técnicos, así como a las familias, en una mirada que promueva no solo el derecho de las niñas y de las adolescentes a jugar en igualdad de oportunidades, sino para mirar con nuevos ojos los aprendizajes de vida que se promueven desde la práctica del fútbol.

Es evidente que esta oportunidad va de la mano del interés de la Organización del Fútbol Infantil (ONFI) en incorporar esta mirada de igualdad y transformación de valores y creencias y de la sensibilidad de ONU Mujeres y de CAF en apoyar esta propuesta.

Es así entonces, que el Instituto Nacional de las Mujeres del Ministerio de Desarrollo Social en tanto organismo rector de la política de género; presenta esta Guía didáctica como una herramienta privilegiada para profundizar cambios en un espacio educativo no formal de alto alcance e impacto sociocultural como lo es el fútbol infantil.

La guía está dirigida a orientadoras y orientadores técnicos, apunta a incidir en la formación de formadores en un sentido estratégico y multiplicador ya que a través de su aplicación se estará llegando e incidiendo en miles de familias, niños, niñas, adolescentes y comunidades de diversos puntos del país.

Se propone contribuir a la igualdad de oportunidades en la práctica del fútbol, invitando a repensar los roles que mujeres y hombres ocupan en la práctica deportiva y permitiendo pensar en cambios, así como también, pone énfasis en el sistema de pautas y valores que se transmiten a niñas y niños sobre los comportamientos asociados a su sexo.

Debemos reconocer que aún se estructura una visión de niño y niña asociado a estereotipos tradicionales que ellos mismos buscan cambiar, las iniciativas de las niñas a incorporarse en un escenario predominantemente masculino resulta una excelente ocasión para reflexionar sobre qué decimos y proponemos a niñas y niños en relación a la competencia, la fuerza, el poder y la capacidad de trabajar en equipo, de reconocer y valorar las diferentes habilidades de cada quien.

Es así que a través del juego se aprende no solo la técnica deportiva sino y fundamentalmente se aprende a ser, a defender y respetar derechos, la solidaridad, el diálogo, el compromiso con los demás. Esta guía didáctica *Por el juego y tus derechos. Orientaciones para una transformación cultural a través del fútbol infantil* pretende ser un aporte para quienes tienen en sus manos la capacidad de impulsar las transformaciones culturales necesarias para construir un horizonte de convivencia en igualdad.

Mariella Mazzotti
directora Instituto Nacional de las Mujeres
(Inmujeres - MIDES)

Presentación ONFI

El fútbol infantil está compuesto por una enorme masa que disfruta de este maravilloso fenómeno. El 100 % de los niños y niñas que lo practican, que aumenta a través del tiempo, se sustenta gracias a la labor extraordinaria de los miles de hombres y mujeres anónimos que ocupan distintos lugares en la estructura interna de clubes y ligas, y son quienes convocan, entusiasman y contienen a todas las niñas y niños del fútbol infantil. Ese motor impulsa sin detenerse y cada semana habrá por todo el país más de setecientas reuniones autoconvocadas naturalmente para resolver problemas, cualquier tipo de problemas; los niños y niñas están primero, por encima de todo. El fútbol infantil es una maravillosa expresión de afecto, cariño, comprensión y contención de una comunidad.

ONFI es la entidad rectora del fútbol infantil desde los seis hasta los trece años de edad en Uruguay, a partir del decreto del Poder Ejecutivo N.º 81/01 del 9 de marzo de 2001.

En el año 2015, ONFI estructura, presenta y plantea un cambio de paradigma:

«aportar las herramientas para posibilitar la formación y capacitación para todos las personas que se encuentran participando directa e indirectamente en la formación de las niñas, niños y adolescentes a través de la práctica del fútbol». Asimismo, también en este período se crea el Programa Cercanías, *«el cual se plantea como meta trabajar hacia políticas de cercanía es trabajar integrado, es atender la demanda de la comunidad y devolver parte de lo que ella nos da»* (octubre, 2015).

En este sentido, nuestro cometido fue generar un proyecto que tenga como norte la acreditación y valoración del diseño de atención que integre la práctica del deporte, incluyendo aprendizaje, participación, desarrollo personal, grupal y

por ende social. A través de la presente guía didáctica se contribuirá eficazmente a la formación integral de niños y niñas, con una perspectiva transversal de equidad de género. Este documento representa un gran paso en la consolidación de *un proyecto educativo y deportivo que pretende incidir directamente en la transformación cultural*, que incorpora técnicas específicas del fútbol, un marco científico-teórico-práctico; con una metodología y pedagogía adecuadas.

Para construir verdaderos cambios debemos contar con herramientas concretas, de fácil uso, de comunicación sencilla, que aporte respuestas. Una guía de carácter didáctico será útil, si ayuda a cumplir con el objetivo de convertirse en un instrumento de cambio.

Por último, destacar el valor del camino iniciado de trabajo en equipo que se inició en abril de 2016 entre ONFI (División Técnica) e Inmujeres (MIDES) para generar un proyecto en el cual nos sentimos identificados y da cumplimiento a nuestros cometidos. Agradecemos profundamente a cada una de las instituciones: ONU Mujeres, CAF, OFI y personal técnico que ha participado en la elaboración del presente documento.

Luis de Melo
presidente
Organización Nacional del Fútbol Infantil

Presentación ONU Mujeres

Este material fue elaborado en el marco del proyecto: *Por el juego y por tus derechos: una transformación cultural a través del fútbol*, donde cinco instituciones hemos encontrado puntos de encuentro para el trabajo conjunto. Gracias a la cooperación técnica no reembolsable para Uruguay de CAF - Banco de Desarrollo de América Latina, este proyecto se hizo realidad en 2017 y fue coliderado por ONU Mujeres e Inmujeres, planificado y ejecutado conjuntamente con los socios locales: la Organización Nacional de Fútbol Infantil (ONFI) y la Organización de Fútbol del Interior (OFI).

El objetivo del proyecto es contribuir a las transformaciones culturales necesarias de las relaciones de género a partir de la práctica deportiva en la infancia y adolescencia, etapas estratégicas en el desarrollo de matrices del aprendizaje y relacionamiento social.

Las actividades y productos del proyecto pretenden dejar capacidades instaladas en las instituciones vinculadas al fútbol en Uruguay que trabajan con niños/niñas, adolescentes, familias y comunidades para habilitar a producir cambios que se mantengan en el tiempo, para avanzar hacia el fortalecimiento institucional, la formación y la deconstrucción de estereotipos de género que son los tres ejes prioritarios de la propuesta.

El proyecto ha contemplado la generación de herramientas como esta guía de orientación elaborada por un equipo técnico multidisciplinario de FLACSO, así como la formación de formadores/as de modo de asegurar un efecto multiplicador a largo plazo.

En tal sentido, esperamos que esta publicación constituya una contribución para el conocimiento, la orientación y la reflexión y sea un aporte —más en esta oportunidad colectivo— a los esfuerzos que cada institución viene realizando para apostar a una formación integral, haciendo hincapié en hábitos, comportamientos y valores para lograr una sociedad más justa, solidaria, con igualdad y sin violencia.

Magdalena Furtado
ONU Mujeres Uruguay

Introducción

Los deportes nacen como juegos con un carácter lúdico y el fútbol es considerado un deporte con varias dimensiones lúdicas. Se desarrolla de manera espontánea en los espacios públicos: la calle, el campito, la plaza y las playas. A lo largo de la vida, las personas tienen contacto directa o indirectamente con el fútbol y muchas veces oficia como elemento identitario de la persona, las familias, los barrios, las ciudades y las naciones.

En Uruguay, el fútbol constituye la alegría de un país de nostálgicos. Está en la calle, en las canciones, en la poesía, en las imágenes de glorias pasadas, está en los tres millones de directores técnicos que hay en Uruguay. El fútbol está en cada esquina practicándose o mirándolo por la tele preguntando: ¿cómo va? Es que el fútbol es parte de la identidad nacional uruguaya.

Cuando conocemos a alguien, entre otros aspectos, solemos preguntar: ¿de qué cuadro es hinchas? Cuando estamos fuera del país y necesitamos brindar información, con frecuencia, se hace referencia a jugadores destacados como carta de presentación del Uruguay. Quienes no gustan del fútbol suelen quedar excluidos de espacios de socialización, porque es algo presente en muchos de los espacios en los que circulamos en nuestra vida cotidiana.

En el fútbol se compite, se juega, se logra trabajar en equipo, se sobresale, surgen liderazgos, se resuelven conflictos, se aprenden y se transmiten pautas y modos de relacionamiento social. Estos valores, que se transfieren y adquieren en el fútbol, pueden favorecer a la igualdad y el respeto de los derechos humanos.

La guía que se presenta a continuación busca ser una herramienta de trabajo para entrenadores y entrenadoras, dirigentes y familias vinculadas al fútbol infantil, desde una perspectiva integral de los derechos de niños, niñas y adoles-

centes con enfoque de igualdad de género. El primer capítulo aborda los principales conceptos que definen al fútbol y al fútbol infantil desde diferentes disciplinas. En el segundo capítulo, se incluyen los enfoques de derechos humanos y principio de igualdad, desde donde el fútbol infantil se constituye en un ámbito educativo privilegiado y de construcción de ciudadanía. El tercer capítulo desarrolla las etapas de crecimiento y desarrollo de niños y niñas, así como los principales determinantes a tener en cuenta para lograr los mejores aprendizajes en cada etapa. El cuarto capítulo entra de lleno en la enseñanza del fútbol en todas las etapas de formación de niñas, niños y adolescentes y el quinto capítulo aborda aspectos generales de salud que deben ser tenidos en cuenta desde el trabajo del fútbol infantil.

EL FÚTBOL Y EL FÚTBOL INFANTIL EN URUGUAY

1.1 El fútbol

El fútbol es una de las expresiones culturales más populares del país y elemento constitutivo de la identidad nacional, así como sucede en otras poblaciones del mundo. El fútbol está presente en la vida cotidiana de diferentes maneras y nos relacionamos con él de distintas formas. Hay quienes se juntan a jugar por el hecho de jugar y divertirse; hay quienes lo practican y se proyectan como futbolistas profesionales; hay hinchas, profesores/as, entrenadores/as, árbitros/as, periodistas, publicistas, artistas, empresas, así como instituciones y organizaciones. Semana a semana se movilizan miles de personas, pasiones, esfuerzos y recursos entorno a nuestro principal deporte. Al hablar de fútbol, por lo general, pensamos en un partido, dos equipos, reglas, hinchadas, emoción, goles, los resultados, los programas deportivos, las redes sociales, los comentarios pospartido, la polémica en la casa, en la escuela, en el trabajo, en el barrio o en la expectativa sobre el próximo partido. Muchas veces perdemos de vista que la idea de fútbol que está presente de forma cotidiana en los medios de comunicación y en el imaginario social no es la misma que se quiere promover en el fútbol infantil, sino que es la del fútbol profesional o del deporte como competencia - espectáculo (Brohm, 1982). Es decir, el fútbol como un espectáculo y como un negocio que capta el interés y la pasión de millones de espectadores/as a la vez que moviliza cifras millonarias en el mercado económico.

El fútbol en el lenguaje cotidiano

Muchas expresiones que se usan normalmente tienen que ver con el vocabulario futbolístico: *qué penal* cuando pasa algo desafortunado, *golazo* cuando se tiene un logro, *campeón* o *qué jugador* cuando alguien gana o hace algo bien, *vamos por la revancha* cuando algo se vuelve a intentar *marché a la B* cuando algo no se pudo lograr o se baja de nivel, o *me sacó la roja* cuando hay una falta o sanción de cualquier tipo.

Es importante distinguir el fútbol profesional, del fútbol formativo y recreativo; la cancha está marcada solo para los mejores equipos y los mejores futbolistas. Si bien el objetivo concreto de este deporte es competir, marcar goles, ganar partidos y campeonatos, también lo es ganar dinero, prestigio y poder en un mercado millonario que comercializa pasiones, futbolistas, espectadores/as, clubes, periodistas, publicidades, moda, tecnologías y una larga lista de objetos de consumo. En este sentido, las personas —sean futbolistas, técnicos/as, dirigentes, periodistas, contratistas o hinchas— son consideradas consumidoras y, a la vez, objetos para ser consumidos en el mercado deportivo.

El fútbol organizado en sus distintas modalidades (fútbol 11, fútbol sala, fútbol 5, entre otras) es realizado en tiempo libre, hay reglas, tiempos y espacios institucionalizados y previamente organizados, incluso ligas y campeonatos, pero no es considerado un deporte profesional; se distingue del fútbol recreativo que se juega de forma espontánea en la calle, en la plaza, en el campito, en la playa o en cualquier espacio y donde las reglas se adaptan a la cantidad de personas, al tiempo y al espacio de juego. Estas modalidades no profesionales son de gran valor para quienes lo juegan y tienen la experiencia de ser protagonistas.

1.1.1 El fútbol como deporte: características generales

El diccionario de la Real Academia Española (RAE) define al deporte como: «Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas. Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre».

Hernández Moreno (1994, p. 16) resalta los siguientes rasgos que nos permite aproximarnos al concepto de deporte:

D E P O R T E	Juego	<i>Todos los deportes nacen como juegos, con carácter lúdico</i>
	Situación motriz	<i>Implican ejercicio físico y motricidad más compleja</i>
	Competición	<i>Superar una marca o adversario(s)</i>
	Reglas	<i>Reglas codificadas y estandarizada</i>
	Institucionalización	<i>Está regido por instituciones oficiales (federaciones, otras)</i>

Características del concepto de deporte según Hernández Moreno (1994, p. 16)

Siguiendo las características del deporte expuesta por Hernández Moreno, Castejón (2004) plantea que el deporte: «es un juego reglado, pues tiene esas características que lo detallan: parte como juego, hay actividad física, competición y tiene una serie de reglas para los participantes. Todos estos elementos se interrelacionan».

Otros autores como Brohm (1982) se aproximan a la definición de deporte no solamente desde su práctica, sino también desde su integración en la sociedad:

El deporte es un sistema institucionalizado de prácticas competitivas, con predominio del aspecto físico; delimitadas, reguladas, codificadas y reglamentadas convencionalmente, cuyo objetivo confesado es, sobre la base de una comparación de pruebas, de marcas, de demostraciones, de prestaciones físicas,

designar al mejor concurrente (campeón) o de registrar la mejor actuación (récord). El deporte es, pues, un sistema de competiciones físicas generalizadas, universales, abierto por principio a todos, que se extiende en el espacio (todas las naciones, todos los grupos sociales, todos los individuos pueden participar) o en el tiempo (comparación de los récords entre diversas generaciones sucesivas), y cuyo objetivo es el de medir y comparar las actuaciones del cuerpo humano concebido como potencia siempre perfectible.

Blázquez y Hernández (1984) en su clasificación de los deportes ubican al fútbol como un deporte cooperación/ oposición, en el cual su objetivo motor prioritario es situar un móvil (la pelota) en una meta (arco) o evitarlo, por lo tanto, las acciones estarán orientadas a hacer goles o a que no te hagan goles. A su vez, se analiza la forma en que hacen uso del espacio quienes participan (común o separado) y la intervención de quienes juegan con la pelota (simultánea o alternativa). El fútbol se encuentra en el grupo de deportes que se desarrollan en un espacio común para los dos equipos y la intervención sobre el móvil es simultánea.

El fútbol es un deporte en el cual su reglamento exige a los jugadores dominar la pelota principalmente con los mismos segmentos corporales con los que se desplaza (piernas y pies). Esta particularidad hace del fútbol una actividad que demanda un alto grado de coordinación y habilidades especiales. Las características del campo de juego, la pelota y la cantidad de jugadores/as que participan lo transforman en un deporte de dinámica muy cambiante, donde las acciones de juego son constantes y a grandes velocidades. Quienes juegan deben atender múltiples estímulos y cumplir una amplia variedad de roles.

La circulación constante de la pelota y los movimientos de rivales y del equipo demandan una alta concentración durante el juego y permanentes tomas de decisiones, ya sea en posesión de la pelota o sin ella.

1.2 El fútbol infantil

1.2.1 Principios del fútbol infantil

El objetivo fundamental en el fútbol infantil es brindar la posibilidad de disfrutar de la práctica deportiva a la mayor cantidad de niños y niñas posible, independientemente de su raza, origen étnico, religión, lugar de residencia, condición física o las habilidades deportivas. El fútbol infantil debe garantizar y promover los derechos humanos en general y los derechos de los niños, niñas y adolescentes en particular.

Tiene que ser un fútbol para todos y todas, un espacio de participación democrática y de inclusión, donde el reconocimiento del valor humano y la posibilidad de construir colectivamente mejores realidades cotidianas se encuentre siempre presente.

Se busca facilitar el acceso y la iniciación a los deportes colectivos y al fútbol en particular, generando espacios de participación voluntaria, de aprendizaje y disfrute de las distintas actividades en el marco de la práctica deportiva. Para la mayoría de los niños y las niñas es una oportunidad de pertenecer a un grupo, hacer amistades y vincularse corporalmente de forma temprana con la actividad deportiva en toda su complejidad. La iniciación al fútbol infantil se centra en ofrecer oportunidades de aprendizajes, de socialización y de ocio.

En esta etapa, realizar las actividades de forma placentera, disfrutar la experiencia de compartir en grupo y lograr el espíritu de equipo será clave también para motivar a niños y niñas a continuar con las prácticas deportivas u otras prácticas de actividad física a lo largo de la vida. En algunos casos, generalmente muy pocos, la iniciación al fútbol será el comienzo de una carrera profesional.

El imaginario del fútbol y el fútbol infantil

Siempre es un buen ejercicio mirar con ojos críticos todo lo que rodea al fútbol y también analizar las ideas que tenemos, las que tienen los niños, niñas, personas adultas y también las familias que se acercan al fútbol infantil. Este ejercicio de autorrevisión y de intentar ponerse en el lugar del otro, permite comprender las expectativas con las que cada familia o persona llega. Estas ideas a veces coinciden, pero también pueden ser muy diferentes de lo que se pretende en el fútbol infantil. Por otro lado, un análisis de este tipo permite identificar oportunidades educativas y de diálogo con la comunidad que esta práctica deportiva puede brindar.

ATENCIÓN:

La realidad que rodea al fútbol nos llama a tener claro el marco ético en el trabajo con niños, niñas y adolescentes y prestar atención al entorno, ya que, entre otras cosas, las expectativas de éxito, dinero y otras promesas que circulan en el ambiente pueden exponerlos a situaciones de mucha vulnerabilidad.

La deportividad y el «juego limpio» en el fútbol infantil son valores que deben estar siempre presentes, estimulando el respeto a las reglas de juego, a los rivales, al equipo, a las y los árbitros, al público y a todas las personas involucradas en las actividades. Implica también admitir y aceptar las derrotas y saber disfrutar los triunfos sin ofender a quien en esa oportunidad no los alcanza.

En esta etapa debe prevalecer la formación integral de los niños y niñas; la práctica deportiva no estará centrada únicamente en aprendizajes específica-

mente futbolísticos. El compañerismo, cuidarse y cuidar, la cooperación y el trabajo en equipo son prácticas sociales que se tienen que forjar dentro de una cancha de fútbol.

Un desafío presente en el trabajo con grupos infantiles es respetar y atender a las características individuales y colectivas, y considerar los diferentes tiempos de maduración y aprendizaje, así como los de adaptación a las características sociales y corporales de la práctica deportiva. En este sentido, es importante desarrollar propuestas lúdicas, inclusivas y variadas que contemplen en la mayor medida posible las potencialidades, las debilidades, los intereses y las necesidades individuales y del grupo.

En la Organización Nacional de Fútbol Infantil (ONFI) el fútbol infantil se organiza formalmente en dos modalidades: una, en la cual la conformación de los equipos puede ser mixta, aunque no es un requisito excluyente y otra, en la que los equipos están conformados únicamente por niñas. Si bien hay cada vez más niñas que se involucran en el fútbol infantil, en ambas modalidades, todavía la participación de jugadoras sigue siendo minoritaria. Este es un aspecto que importa analizar especialmente ya que, si bien formalmente la oportunidad de la participación femenina existe y se promueve cada vez más, las desigualdades de género que siguen vigentes en la cultura futbolística hacen que todavía sea necesario avanzar con firmeza en cambios estructurales para que en los hechos, tanto niños como niñas, puedan participar en igualdad de condiciones.

La posibilidad creciente de que las niñas participen en una actividad como el fútbol, que ha estado asociada a los hombres y en particular a modelos rígidos de masculinidad, es una gran oportunidad para visibilizar, cuestionar y transformar los estereotipos de género que obstaculizan el acceso en iguales condiciones de niñas y también de muchos niños a la práctica del fútbol.

Filosofía de la competición en etapas formativas

Para las edades infantiles el buen juego debería estar por encima del resultado. Para enseñar a jugar bien, es necesario olvidarse del resultado y de estar dispuestos a correr riesgos tácticos, aunque el equipo contrario nos haga goles. El partido es un entrenamiento más.

Buscar siempre la victoria con entrega y ganas de hacer lo mejor posible, pero nunca jugar a ganar a cualquier precio, como si ganar fuera ahora lo más importante.

No nos debería importar perder, pues la derrota es siempre una posibilidad en el juego y las garantías de victoria no existen nunca. Pero si alguien nos gana, que sea por el mejor juego que ese equipo ha desarrollado, pero nunca por no haber luchado con todos nuestros esfuerzos contra la derrota. Quienes juegan nunca deberían considerarse perdedores si han puesto su máximo esfuerzo y han hecho todo lo posible por alzarse con el triunfo.

Ganar no es tan bueno o importante como parece, ni perder tan malo. Todo depende de cómo un equipo haya conseguido esos resultados: porque se puede ganar jugando muy mal y en un ambiente poco agradable, y perder jugando muy bien con una convivencia grupal estupenda.

Hay que aprender a jugar como si fuera un entrenamiento y entrenar como si fuera un partido.

Ganar es una consecuencia de jugar bien, por lo tanto, hay que motivar a pensar en jugar lo mejor posible, que los resultados llegarán en su momento, como la fruta madura cae por su propio peso.

En las categorías inferiores, enseñar a ganar es mucho más fácil que enseñar a jugar, porque no se pierde tiempo en asimilar cosas nuevas, sino que se repiten cosas conocidas reduciendo así, cuantitativamente, la formación completa del jugador o la jugadora, por entrenar solo los elementos determinantes para ganar (como los despejes, las salidas desde atrás, la presión).

1.2.2 El fútbol infantil en Uruguay: institucionalidad y marco normativo

El fútbol infantil es una actividad organizada y regulada por ley desde el año 1968 cuando se crea la Comisión Nacional de Baby Fútbol (CNBF). En el año 2000 pasó a denominarse Organización Nacional de Fútbol Infantil (ONFI) y el 8 de marzo de 2001 se aprueba el Decreto N.º 81/001 que le otorga la rectoría del fútbol infantil en forma exclusiva en todo territorio nacional. Tal como se establece en dicho decreto, su finalidad es: «fomentar una actividad deportiva beneficiosa para la formación física y moral de la niñez».

Entre los cometidos establecidos en el Artículo N.º 2 del Reglamento General de Organización y Funcionamiento de ONFI se destaca: «estimular la práctica del fútbol de niños y niñas, poniendo énfasis siempre en los aspectos sociales, educativos y recreativos, por sobre la competencia»; «organizar, estimular y dirigir el perfeccionamiento de sus instituciones, fomentando la realización de cursos de capacitación para dirigentes, orientadores técnicos, árbitros y padres, promoviendo el mejoramiento del fútbol infantil» y «establecer las condiciones, categorías y formas de disputa del fútbol infantil en el territorio nacional, buscando la participación de los niños de ambos sexos sin distinciones de ningún tipo por motivos raciales, políticos o religiosos» (Ministerio de Turismo y Deporte y ONFI, 2015).

En el año 2009, mediante la aprobación de la Ley N.º 18.571¹ se declara de interés nacional: «toda actividad de carácter deportivo, recreativo o social que, vinculado al fútbol infantil, sea organizada por ligas, comisiones vecinales, asociaciones, instituciones, cualquiera sea su naturaleza, siempre que involucre a niños, niñas y adolescentes de entre cero y 13 años de edad». Tales actividades se encuentran bajo la protección especial por parte del Estado.

Desde el punto de vista educativo, el fútbol infantil se enmarca dentro de lo que la Ley General de Educación² entiende como educación no formal:

¹ Ley N.º 18.571: Proyecto de comisión especial del deporte carpeta N.º 1 912 de 2017. Repartido 661, abril 2017.

En el marco de una cultura del aprendizaje a lo largo de toda la vida, comprenderá todas aquellas actividades, medios y ámbitos de educación, que se desarrollan fuera de la educación formal, dirigidos a personas de cualquier edad, que tienen valor educativo en sí mismos y han sido organizados expresamente para satisfacer determinados objetivos educativos en diversos ámbitos de la vida social, capacitación laboral, promoción comunitaria, animación sociocultural, mejoramiento de las condiciones de vida, educación artística, tecnológica, lúdica o deportiva, entre otros.

Desde los marcos normativos de las políticas públicas, Uruguay cuenta recientemente con el Plan Nacional de Educación en Derechos Humanos³ (Sistema Nacional de Educación Pública, 2017) cuyo propósito es construir espacios educativos donde los derechos humanos sean respetados, protegidos, promovidos y garantizados. Dentro de los objetivos estratégicos propone: «construir una cultura de derechos humanos comprometida con la dignidad de todas las personas y con el respeto a los derechos humanos propios y de todas las personas» y «garantizar entornos de convivencia y aprendizaje en las comunidades educativas en clave de derechos humanos».

Por otra parte, el Plan de acción 2016-2019 por una vida libre de violencia con mirada generacional⁴ plantea entre sus principios la igualdad y equidad de género especialmente en aquellos aspectos que permitan erradicar algunas de las bases culturales que sostienen la violencia de género. El fútbol infantil por sus dimensiones, alcance y sus principios tiene enormes posibilidades de desarrollar políticas y acciones que contribuyan a construir formas de relacionamiento libres de violencia de género.

² Ley General de Educación N.º 18 437/2008. Uruguay.

³ Ver en: http://pnedh.snep.edu.uy/wp-content/blogs.dir/22/files/2017/08/Libro_SNEP_web.pdf

⁴ Este plan fue elaborado por el Consejo Nacional Consultivo de Lucha Contra la Violencia Doméstica (CNCLVD).

1.2.3 Algunos datos sobre el fútbol infantil actual

Actualmente la ONFI desarrolla su política social, educativa y deportiva llegando a más de seiscientos equipos deportivos distribuidos en 64 ligas, cuyos directivos (presidente/a, tesorero/a y secretario/a) son 72 % hombres y 28 % mujeres⁵. Participan 46200 niños y 900 niñas en el fútbol infantil de modalidad mixta y casi mil cien niñas en el fútbol infantil femenino, lo que hace que sea la actividad no obligatoria que reúne y moviliza a la mayor cantidad de niños y niñas de todo el país.

Además, la labor cotidiana involucra a más de doscientos ochenta árbitros/as de ONFI, donde las mujeres son el 9 % (26). Hay 7.500 orientadores/as técnicos/as y más de cuatro mil quinientos dirigentes, la mayoría familiares de los y las participantes (datos de ONFI-COMET, mayo 2017). Estos datos permiten calcular que, semanalmente, en centenares de puntos del país, el fútbol infantil moviliza a más de trescientas mil personas, que participan, se organizan, acompañan y apoyan de forma solidaria a tantos niños y niñas del Uruguay.

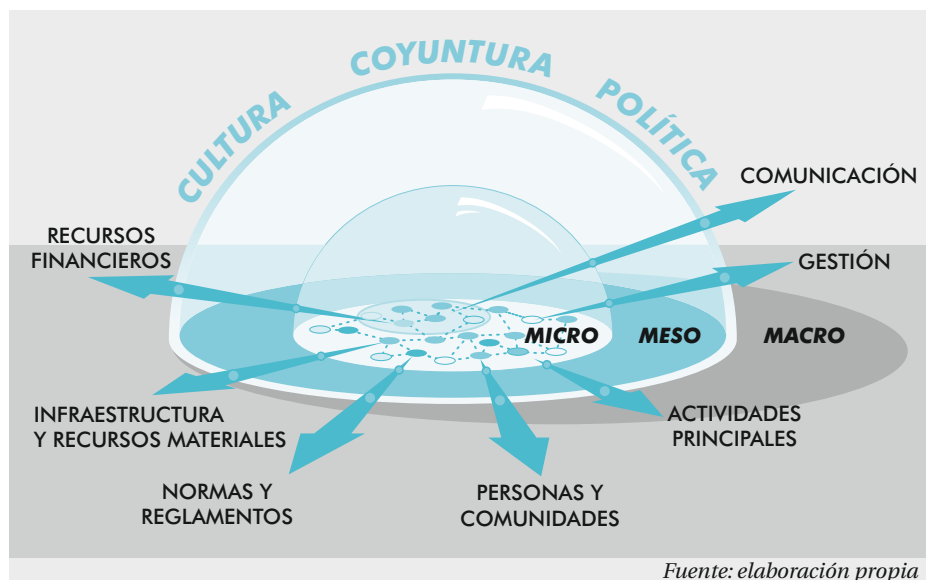
Si bien los datos dan cuenta de la presencia muy minoritaria de mujeres, desde hace años, la ONFI viene trabajando en acciones concretas para fomentar la participación y la inclusión de niñas y adolescentes como jugadoras y en el reconocimiento y estímulo para que más mujeres jóvenes y adultas se involucren como orientadoras técnicas, dirigentes y árbitras, entre otras funciones de relevancia. Formalmente, la ONFI tiene dos modalidades de competencia que son: la mixta —en la que los equipos pueden (no es excluyente) estar integrados por hombres y mujeres— y la modalidad estrictamente dirigida a equipos de niñas.

⁵ Según datos del ONFI-COMET (mayo, 2017) la presidencia de las ligas es ejercida por hombres en el 89 % de los casos y por mujeres en el 11 %. El 60 % de las mujeres dirigentes ocupan el cargo de secretaria, mientras que el 26 % de dirigentes son hombres. Esto demuestra que si bien las mujeres participan en cargos directivos a nivel de ligas, todavía es un número muy pequeño en relación a los hombres y, además, las mujeres se insertan realizando tareas asociadas tradicionalmente a lo femenino como ser secretarías. Esta realidad permite deducir que hay mayores obstáculos para llegar a ocupar cargos de presidenta o tesoreras.

1.2.4 La complejidad del fútbol infantil: diferentes dimensiones a considerar

Quienes han vivido o viven el fútbol infantil saben que el trabajo en los clubes y las ligas requiere prever, proyectar, coordinar y realizar muchas actividades dentro de las cuales son fundamentales las relaciones humanas, así como organizar y administrar tiempos, espacios y recursos. Además, en la realidad cotidiana nunca faltan imprevistos o contratiempos que resolver, situaciones que solucionar y tampoco faltan oportunidades para aprovechar. A su vez, hay varios niveles de intervención en la estructura del fútbol infantil que están en constante relación, haciendo posible que se concreten las acciones particulares en un marco de posición común y general. La base (figura 1: La complejidad del fútbol infantil) fundamental de este trabajo, que es un trabajo no remunerado en la amplia mayoría de los casos, es realizado segundo a segundo en todo el país por miles de personas organizadas de forma solidaria con finalidades comunes. También es importante dimensionar la responsabilidad que va de la mano con

Figura 1: La complejidad del fútbol infantil.



Fuente: elaboración propia

cada acción que se realiza y su alcance en el marco de todo el sistema de funcionamiento del fútbol infantil.

El esquema es solo un ejemplo acotado para ilustrar distintas dimensiones en las que se estructura y funciona el sistema del fútbol infantil uruguayo cuyos elementos están en constante relación. Estas dimensiones tienen aspectos en común, aunque cada una tiene una magnitud, alcance, autonomía o dependencias distintas, así como formas particulares de articular y funcionar. En todos los casos hay un contexto social, político, económico y cultural que condiciona el accionar de cada club de fútbol infantil del país.

En esta realidad compleja la presencia y la participación de cada persona es de profundo valor y responsabilidad.

Sin duda, la promoción del deporte en un público infantil permite un abordaje pedagógico; y a partir de ello, se vuelve una oportunidad para promover una cultura enfocada en la convivencia, la participación, la solidaridad y el respeto. Es una oportunidad para construir y desarrollar espacios de integración y participación ciudadana, que contribuyen significativamente a mejorar las relaciones de convivencia

(Secretaría Nacional de Deportes e Intendencia de Montevideo, 2017).

NIVEL MACRO

ONFI

- Depende de la Secretaría Nacional del Deporte de Presidencia de la República.
- Es la institución estatal rectora del fútbol infantil responsable de definir, respetar y hacer cumplir la normativa general (leyes, decretos, resoluciones, reglamentos)
- Debe movilizar, orientar, coordinar los recursos y acciones hacia el logro de los cometidos institucionales y realización de los compromisos asumidos
- Vincula instituciones, organismos y organizaciones a nivel nacional e internacional
- Desarrolla su plan de acción y define líneas estratégicas de trabajo y tiene potestad de tomar decisiones de alcance nacional
- Tiene responsabilidad y jerarquía sobre las ligas y sobre los clubes de fútbol infantil con quienes establece mecanismos de comunicación permanentes

NIVEL MESO

Ligas de fútbol
por
departamentos

- Coordinan los campeonatos
- Recaudan los fondos que aportan los clubes
- Gestionan proyectos de trabajo locales entre otras actividades
- Se relacionan con gobiernos departamentales y municipales
- Responden a la normativa general (si bien cada liga o departamento tiene su identidad, historia y formas de trabajar)
- Tienen normas específicas de funcionamiento como: reglamentos, que dan marco a su vez al accionar de los clubes que la integran
- Realizan acciones locales, departamentales y regionales

Vinculación directa
intermediación

NIVEL MICRO

Clubes de
fútbol infantil

- Están aquí niños y niñas, motivo fundamental de toda la organización
- Son parte de la cultura barrial: los clubes de fútbol, la cancha, la sede, su identidad, sus colores e historias
- Trabajan los/as orientadores/as técnicos/as, la comisión del club
- Se relacionan de forma cotidiana con las familias, el vecindario, los comerciantes de la zona, las instituciones, las organizaciones y las redes locales
- Responden a las normativas generales
- Definen sus objetivos y proyectos de trabajo, las formas de funcionamiento y administración, las formas de organizar el trabajo con los niños y niñas, las familias, empresas e instituciones
- Desarrollan tareas de financiación interna del club: estar al día con la liga, el mantenimiento y mejora de las instalaciones, el transporte, la vestimenta y los materiales
- Sus acciones son el corazón del trabajo y trabajo de corazón orientado a los niños, niñas y adolescentes del club
- Muchas veces participan de las causas del barrio: organizan jornadas, campamentos, capacitaciones, festivales artísticos, entre otras

Tabla 1: Ejemplo de estructura organizativa. Fuente: elaboración propia

EL FÚTBOL INFANTIL COMO ÁMBITO EDUCATIVO INTEGRAL Y CONSTRUCCIÓN DE CIUDADANÍA

La primera pregunta que deberíamos hacernos es: ¿para qué se acercan a jugar al fútbol los niños y las niñas? Seguramente encontraremos muchas respuestas y posibilidades, pero, ante todo, los niños y las niñas quieren pasarla bien y divertirse.

En los entrenamientos quieren jugar, jugar y jugar, y se aburren si no tocan muchas veces la pelota. En los partidos, miran hacia afuera para ver si la familia vino a verle, se encuentran con sus amigos y amigas en el equipo contrario y, al terminar, piden que les compren una torta frita. La experiencia del fútbol es mucho más que el tiempo del partido. Por supuesto, también les gusta ganar, pero primero, y antes que nada, les gusta pasarla bien.

Este deseo genuino a lo largo y ancho del fútbol infantil está directamente ligado al trabajo desde la perspectiva de derechos humanos y la promoción de la igualdad de niños, niñas y adolescentes.

2.1 *Perspectiva de derechos*

Un fútbol que promueve la igualdad en el marco de los derechos humanos es un fútbol que reconoce y valora las diferencias, que consideran que todas las personas tienen el mismo valor humano, que brinda las mismas oportunidades de desarrollo a las personas independientemente de su sexo-identidad de género, raza-etnia, situación socioeconómica, situación de capacidad, edad, situación de migrante o lugar de residencia.

La necesidad de que las prácticas deportivas se realicen desde la perspectiva de derechos parece ser, a esta altura, algo innecesario de explicitar. Sin embargo, muchas veces, aun conociendo lo que son los derechos humanos, esta perspectiva permanece ausente en el trabajo.

Los derechos son innatos e inherentes, nacemos con ellos y nos pertenecen por el mero hecho de ser personas. No hay circunstancia o condición que nos haga perderlos. Los niños, niñas y adolescentes también tienen sus derechos desde el momento de nacer y deben ser respetados y puestos en práctica en la vida cotidiana.

En 1989 la Asamblea General de las Naciones Unidas aprueba la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN) como marco internacional en el cual todos los países y culturas del mundo acuerdan sobre los aspectos básicos y esenciales de la infancia. «Desde entonces, la CDN ha sido como un faro para guiar la transformación de la vida de los niños, niñas y adolescentes en todo el planeta» (Oliver i Ricart, 2004).

La CDN fue ratificada por Uruguay en 1990 y está compuesta por 54 artículos que abarcan cuestiones como el derecho a la identidad, protección física y mental, alimentación, vivienda, educación y atención en salud, hasta cuestiones como el derecho a la atención especial por situaciones de discapacidad, abandono,

explotación en el trabajo, derecho a la comprensión de sus familias y crecer en un clima de entendimiento y solidaridad. Asimismo, la CDN proclama un derecho directamente relacionado a la práctica del fútbol infantil como es el derecho al juego y a las actividades recreativas, afirmando además el derecho a la igualdad sin importar sexo, raza o nacionalidad para el ejercicio y la participación en esas actividades culturales, artísticas, recreativas y de esparcimiento (UNICEF, 2003).

Los derechos de niños, niñas y adolescentes, en tanto derechos humanos son progresivos e irreversibles. Esto quiere decir que un nuevo derecho no excluye o deja sin efecto a un derecho anterior. Tampoco hay niveles o jerarquías, ningún derecho vale más que otro. Los derechos de la niñez y la adolescencia conforman un sistema en el que se alimentan unos a otros, son interdependientes y complementarios y en todos los casos el principio clave es el interés superior de niños y niñas. Esto quiere decir colocar en el centro a niños, niñas y adolescentes.

2.1.1 Derecho a la educación libre de estereotipos

En Uruguay, los niños y niñas acceden masivamente a la escuela, pero, como es bien sabido, la educación no solamente pasa por la escuela. En cada familia, en cada barrio, en cada grupo al que pertenecen y en cada club también se realizan acciones educativas. El fútbol infantil es un ámbito educativo más y de gran alcance, muy importante, en dónde se educa.

¿Qué valores promueve esa educación en el club de fútbol? ¿Qué roles asigna a las niñas y niños? ¿Qué enseñanzas de vida les estamos dejando? Alguna de estas preguntas nos reubica en el centro de interés y coloca el eje en los niños y niñas como dice la CDN. La perspectiva de género nos aporta elementos para garantizar una educación libre de estereotipos.

Mitos y estereotipos en el fútbol

Los estereotipos son esos moldes rígidos que nos dicen cómo debemos ser mujeres y hombres en una sociedad; y en nuestra sociedad abundan. Los estereotipos están asociados a cada cultura y varían según los países. Por ejemplo, mientras que en Uruguay el fútbol es «cosa de hombres», en Estados Unidos es un deporte de mujeres. A su vez, muchos de los mitos que existen en nuestra sociedad uruguaya respecto a cómo ser hombres y mujeres y lo que debe ser el fútbol, no siempre se cumplen en la cancha.

«Los hombres no lloran» o «los hombres no expresan sus emociones»

Sin embargo, los jugadores profesionales pueden emocionarse hasta las lágrimas al ganar o perder partidos importantes. En las tribunas, hinchas de todas las edades lloran por los mismos motivos. Dirigentes y entrenadores se funden en abrazos duraderos con un gol en la hora.

Sí, el espacio del fútbol permite expresar las emociones, incluso el llanto. Permitamos entonces que niños y niñas vivan el fútbol infantil poniendo en juego sus emociones.



«Los hombres no tienen miedo, son valientes, seguros y fuertes»

Esta frase la podemos escuchar todavía en cualquier rincón de nuestro país. En el fútbol espectáculo a menudo podemos observar los nervios de jugadores antes de comenzar el partido, las caras de desasosiego cuando el resultado no se da e incluso las piernas temblorosas ante un debut. Habrá algunos hombres que en algunas circunstancias no tengan miedo y otras en las que sí. Habrá algunas mujeres que en algunas circunstancias tengan miedo y en otras no.

Enseñemos a nuestros niños y niñas que, si tienen nervios o miedo antes de un partido, si se sienten inseguros porque las cosas no salen como lo esperado, tienen todo el derecho de sentirlo y la transformación no pasa por ocultarlo. Démosle seguridad en sí mismo/as para que se sientan satisfecho/as por haber hecho todo lo posible por jugar cada vez mejor.



«Hacha y tiza»

Esta expresión responde a leyendas y mitos del fútbol uruguayo de otra época que de alguna manera permaneció durante muchos años como imagen del fútbol uruguayo. Esta expresión encierra violencia, ya que sería sacar la pelota a cualquier precio aun si debemos pegar una patada al rival. Sin embargo, en los últimos años, el proceso de trabajo en las selecciones nacionales ha intentado cambiar esta imagen y promover un estilo de juego diferente, con la corrección como norma y donde aquellos jugadores que no demuestran respeto en la cancha no están habilitados para jugar.

Promovamos el juego limpio y la tolerancia en la cancha desde las edades más tempranas. El respeto por el rival y la corrección que sean ejemplos para trasladarlos a otros ámbitos de la vida.



2.2 *Perspectiva de igualdad de género*

Es una herramienta que nos permite mirar y analizar la realidad desde los lentes de género. Esto significa analizar los roles, atributos, características, permisos y prohibiciones que cada sociedad, en un contexto determinado, asigna a hombres y mujeres con base en la diferencia sexual.

Esos lugares asignados a unos y otras tienen la particularidad que se dan como si fueran naturales, esto quiere decir que pareciera que por el hecho de haber nacido con pene o con vulva vamos a tener más permisos sociales para hacer algunas cosas y otras no, de manera excluyente para hombres y mujeres.

A su vez, lo asignado a lo masculino tiene un mayor valor social, económico y simbólico que lo asociado a lo femenino. Esto hace que hombres y mujeres tengamos desigual acceso a oportunidades y derechos.

La perspectiva de igualdad de género es un marco de análisis que permite identificar y comprender las desigualdades entre hombres y mujeres, existentes en todos los ámbitos de la sociedad en general, a la que el fútbol infantil no escapa.

Los atributos asignados a hombres y mujeres son reforzados y sostenidos a través de espacios de socialización e instituciones: familias, escuelas, instituciones de salud, comunidades, clubes de fútbol infantil, entre otras. A lo largo de nuestras vidas recibimos mensajes de cómo debemos ser en tanto mujeres u hombres; el fútbol infantil juega un papel fundamental en la socialización de género.

Los mandatos y estereotipos de género se sostienen en la división sexual del trabajo, donde a las mujeres se les asigna el rol reproductivo y a los hombres el productivo. Esto se consolida a través del sistema sexo-género, el conjunto de prácticas, símbolos, creencias, normas, instituciones y la dimensión subjetiva y personal de cada quien. El sistema sexo-género estructura la percepción y la organización concreta y simbólica de *toda* la vida social (lo que deben ser y hacer hombres y mujeres).

La división sexual del trabajo es la asignación social de responsabilidades, tareas y roles diferentes a hombres y mujeres en función de su sexo y según normas culturales.

División de tareas habituales	
Hombres	Mujeres
<p><i>Dirigentes</i> <i>Orientadores técnicos</i> <i>Cancheros</i> <i>Definición de gastos</i></p>	<p><i>Coser banderas</i> <i>Lavar y mandar a hacer la ropa</i> <i>Recaudación de fondos</i> <i>Cocinar en la cantina</i> <i>Limpiar la sede</i></p>

Tabla 2: División sexual del trabajo en los clubes de fútbol. Fuente: elaboración propia

Esto se debe a que aprendemos a ser hombres y mujeres aun desde antes de nacer, se crean un conjunto de expectativas y asignación de roles diferenciados, con base en el sexo de quien está por venir. Cada sociedad, en un momento histórico determinado, indica lo adecuado y posible para cada quien. La socialización de género es el proceso mediante el cual aprendemos en un continuo intercambio con el exterior a desempeñar el rol de género que nuestra cultura y nuestra sociedad nos asigna en función de nuestro sexo biológico. Esto lo transmitimos y sostenemos hombres y mujeres en nuestra vida cotidiana

Este proceso, promueve que hombres y mujeres desarrollen diferentes habilidades, intereses y necesidades. La práctica deportiva en general y el fútbol en particular son algunas de ellas; se impulsa y estimula su desarrollo en niños y se limita y restringe en niñas. ¿Cuántas veces hemos escuchado las anécdotas de las niñas que comienzan a practicar fútbol luego de meses o años insistiendo ya que en sus familias se oponían a que jugaran al fútbol?

Para cumplir con el objetivo de garantizar la igualdad de oportunidades, el respeto de la diversidad y el desarrollo de la autonomía de niños y niñas desde las prácticas deportivas es necesario contar con herramientas que permitan:

Analizar y evidenciar prácticas naturalizadas que hacen que niños y niñas tengan diferentes oportunidades para desarrollar su capacidad física, su gusto por la pelota, su contacto con su cuerpo.

Analizar los lugares asignados a niños y niñas en función de su sexo y lo que se espera de manera diferenciada de unos y otras.

Analizar los espacios de socialización: ¿transmite y refuerza estereotipos de género?, ¿legitiman comportamientos discriminatorios y desiguales?

Tabla 3: Posibles consecuencias para el desarrollo de niños y niñas de la respuesta adulta basada en estereotipos de género

Conducta infantil	Interpretación y respuesta de la persona adulta	Posibles consecuencias para el desarrollo del niño o niña
Movilidad	Niño: se le estimula juegos de despliegue físico	Activo
	Niña: se le estimula juegos que no impliquen movimiento	Pasiva
Inquietud	Niño: Si está ansioso, se le justifica	Inquieto
	Niña: Si está nerviosa, se la tranquiliza	Tranquila
Llanto	Niño: no se le permite llorar	Aprende a ocultar sus emociones
	Niña: se le permite llorar	Manifiesta sus emociones
Lenguaje	Niño: Adjetivos aumentativos, se habla menos con ellos	Fuerza, superioridad. Menos capacitado para la comunicación
	Niña: Adjetivos diminutivos. Se habla más con ellas	Debilidad, inferioridad. Más capacitada para el lenguaje
Juegos	Niño: juegos más bruscos, con más acción. Con más variedad de juguetes	Fuerza, valentía. Mayor dominio espacial y mejores posibilidades de exploración
	Niña: juegos más pasivos, juguetes menos variados, asociados a tareas de limpieza o cuidados con base en la división sexual del trabajo	Fragilidad, menos dominio espacial. Menores posibilidades de exploración
Agresividad	Niño: se considera normal y en parte deseable	Independencia y capacidad de defensa
	Niña: no es propia de ellas	Dependencia, sumisión. Aceptación pasiva de la agresividad

Fuente: En base a Primeros Pasos (Inmujeres-Mides, 2008)

No existen actividades o juegos corporales «prohibidos» o contraindicados por razones de sexo, que limiten las posibilidades de acción, juego o movimiento de niños y niñas a esta edad. Las únicas limitaciones son las que tienen que ver con la edad y la maduración del aparato neuromotor, por lo que no debe haber ninguna limitación por parte de entrenadores y entrenadoras en el momento de seleccionar las actividades y propuestas a presentar o sugerir a las niñas y niños.

2.3 *El principio de igualdad*

El principio de igualdad es un principio de los derechos humanos que admite y reconoce las diferencias. Plantea que todas las personas tienen el mismo valor humano solamente por el hecho de ser personas. Si persisten situaciones de discriminación, la igualdad no es posible.

Pero esta igualdad que se proclama en lo formal (leyes, discursos, reglamentos) no se traduce en igualdad de resultados y hechos concretos (también denominada igualdad sustantiva) para la vida de las personas.

Reconocer que existen diferentes puntos de partida, oportunidades de acceso, necesidades e intereses, nos va a permitir desarrollar acciones que impliquen un trato justo; a esto se le denomina equidad. La equidad es una herramienta que permite generar igualdad. Puede requerir de tratamiento idéntico o diferente, pero implica reconocer diferentes necesidades e intereses. Se denominan medidas especiales de carácter temporal que permiten generar igualdad, pero que necesariamente requieren de cambios de fondo que eliminen las barreras que impiden el logro de la igualdad real.

El hecho que las personas seamos diferentes nos enriquece; el problema es cuando esas diferencias generan desigualdades. Alcanzar la igualdad, implica reconocer las diferencias. Valorar diferente a los desiguales para asegurar la igualdad real o establecer una equivalencia a pesar de la diferencia.

Figura 2: Igualdad y equidad.



Se supone que todos/as se beneficiarán de los mismos apoyos. Son tratados/as por igual.



Reciben diferentes apoyos para garantizar igual acceso al juego. Son tratados/as de manera equitativa.



Pueden ver el juego sin ningún apoyo porque la causa de la inequidad fue abordada. La barrera sistémica fue eliminada.

Fuente: elaboración propia

2.4 *Las responsabilidades adultas*

Las responsabilidades de las personas adultas alrededor del fútbol no siempre se visualizan claramente; sin embargo, sus acciones pueden llegar a reforzar las desigualdades o contribuir para reducirlas. El entrenador o la entrenadora se constituyen en referencias para cada niño o niña. Por tanto, sus opiniones y comentarios son tenidos en cuenta por ellos/as mucho más que durante el limitado espaciotiempo del campo de juego.

Quienes orientan, entrenan y acompañan a los equipos, ejercen un claro rol educativo más allá de enseñar a jugar al fútbol y, como tales, deben reflexionar sobre el centro de la cuestión: el interés superior de niños y niñas.

La dirigencia del club debe establecer prioridades y marcos de trabajo acordes a las posibilidades, teniendo en cuenta el objetivo principal: desarrollo, aprendizaje y experiencia que el fútbol infantil puede brindar a niños y niñas que se acercan a su práctica.

Las familias son otra pieza del puzle en el fútbol infantil. En primer lugar, debemos pensar en un sentido amplio de familia ya que en el Uruguay de hoy solamente el 31,4 % (INE, 2015) se constituyen como el modelo tradicional de familia: mamá, papá y niño/a. Las personas referentes familiares que interactúan en el ámbito del fútbol infantil pueden ser múltiples. A su vez, cada unidad familiar coloca diferentes expectativas en la práctica del fútbol de sus niñas y niños. Estas expectativas deben ser manejadas por entrenadores/as y por el equipo de dirigentes de los clubes, lo que implica que los objetivos estén definidos y se transmitan de forma clara, en diálogo con las familias.

PROTAGONISTAS PRINCIPALES: LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

3.1 Crecimiento, desarrollo psicomotriz y social de niños y niñas

Desde el nacimiento, los niños y las niñas van experimentando una serie de cambios corporales que se producen a partir de sus características orgánicas, la interacción con el medio en el que se desarrollan y las experiencias de vida que vayan transitando.

3.1.1 El desarrollo cognitivo y de la motricidad en la niñez

Para poder diseñar un plan de trabajo con grupos infantiles es importante conocer el proceso de crecimiento y desarrollo que inicia desde la gestación o nacimiento y continúa a lo largo de todo el ciclo de vida. A este proceso se le llama ontogénesis. La ontogénesis motora (Winter, 1980) refiere al desarrollo de la motricidad en las distintas etapas de la vida y a los respectivos cambios y transfiguraciones. Estas modificaciones corporales están determinadas por procesos de maduración, procesos psicosociales y de aprendizaje. A su vez, el desarrollo cognitivo va determinando la capacidad de resolver problemas a cada edad y se puede establecer una secuencia de ese desarrollo y aprendizaje (Piaget, 2013). A

su vez, el contexto y la interacción con el ambiente de los grupos con los que se trabaja es otro factor importante a tener en cuenta.

Las características constitucionales cambian de manera importante durante los primeros años de vida; a partir de los seis años aproximadamente el cuerpo cuenta con proporciones armoniosas por lo que se dan las condiciones necesarias para un desarrollo motriz acentuado; además de estas modificaciones corporales, hay otros aspectos que a partir de este momento también influyen positivamente:

Las capacidades intelectuales mejoran muy rápidamente (especialmente porque frecuentan la escuela primaria ampliando considerablemente su contacto y su comunicación con otras personas).

Esta edad se caracteriza por un alto grado de movilidad y actividad motora en su vida cotidiana y en sus pasatiempos.

Participación en clases de educación física en la escuela.

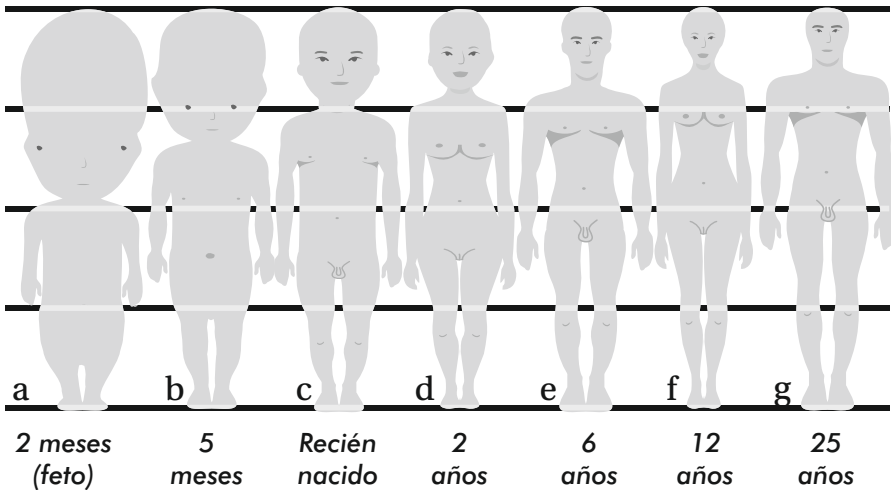
A nivel psíquico las condiciones son muy favorables: disposición a esforzarse, optimismo y coraje cuando tiene confianza.

En esta fase de desarrollo todavía no está completa la osificación, por lo tanto, el tejido conjuntivo y de sostén no debe recibir cargas importantes, ya que podrían provocar lesiones.

Las transformaciones son cambios muy importantes en la estructura, tamaño y proporciones corporales. En la evolución de la motricidad ocurren dos transformaciones que son importantes a tener en cuenta, ya que implican adaptaciones y ajustes que influyen en el desarrollo motor.

La primera transformación ocurre entre los cuatro y seis años de edad en mujeres y hombres, se modifican las proporciones de la cabeza y el tronco, y se produce el alargamiento de la cara y de las extremidades (ver en la imagen las figuras a, b, c, d y e).

Figura 3: Desarrollo de las proporciones corporales (cabeza-tronco-miembros) y de las transfiguraciones de las edades infantil y juvenil



Fuente: elaboración propia a partir de Winter 1980

La segunda entre los 11 y 13 años en mujeres y entre los 13-15 a 16 años en los hombres. Se produce una marcada aceleración del crecimiento, especialmente de las extremidades y de los órganos. (ver figuras f y g).

Piaget (2013) establece en su teoría, diferentes estadios asociados a edades en donde describe las principales características de crecimiento y desarrollo de niños, niñas y adolescentes.

Tabla 4: Características de crecimiento y desarrollo según edades.

Estadio	Principales características	Acciones para favorecer el desarrollo en esta etapa
Sensomotor 0-2 años	Atracción por estímulos coloridos. Imitación. Prelenguaje y primer contacto con lenguaje.	Reiteración de acciones para lograr aprendizaje. Promover la exploración con nuevos objetos.
Preoperacional 2-7 años	Socialización con pares. Pensamiento a partir sus propias experiencias. Curiosidad. Imaginación: dar vida a objetos.	Juego simbólico: «hacer como que...» Promover la exploración y fomentar la curiosidad. Promover lenguaje.
Concreto 7-11 años	Pensamiento lógico en el presente: aquí y ahora. Resolución de tareas complejas.	Promover la resolución de problemas. Plantear situaciones complejas reversibles: «que hago sí...» y desandar el camino.
Formal +11 años	Razonamiento lógico en todas las situaciones. Pensamiento abstracto. Pueden plantear hipótesis.	Motivar planteo de hipótesis para resolución de problemas. Promover debates y analizar diferentes puntos de vista.

Fuente: elaboración propia a partir de Piaget 2013

Proponemos pensar la tercera columna de esta tabla en clave de actividades que se pueden promover en el entrenamiento del fútbol infantil que estimulen el desarrollo psicomotor.

Tabla 5

3.1.2 Características del desarrollo en las diferentes etapas

Fases del desarrollo motor	Períodos cronológicos aproximados	Caracterización de las fases, bajo aspectos del desarrollo motriz	Estadios en el desarrollo motor	Características constitucionales
Fase de movimientos reflejos	Vida intrauterina: 4 meses. 4 meses-1 año.	Movimientos reflejos, múltiples descoordinados. Al cumplir un año realizan los primeros movimientos coordinados.	Estadio de captación de información Estadio de procesamiento	Gran crecimiento en los primeros meses de vida, comienzan a controlar progresivamente su musculatura y el sistema nervioso.
Fase de movimientos rudimentarios	Nacimiento a 1 año. 1-2 años.	Adquisición de formas motrices múltiples.	Estadio de inhibición refleja Estadio de precontrol	El tronco es grande, pesado, de forma cilíndrica y sin cintura, la cabeza es grande y las extremidades cortas y poco desarrolladas, menos de veinte por ciento de musculatura en el total del cuerpo.
Fase de habilidades motrices básicas	Primer transfiguración 2-3 años. 4-5 años. 6-7 años.	Continúa la adquisición de formas motrices múltiples y se perfeccionan a partir de los 4 años hasta los 6-7 años. Entre los 4-6 años se da la primera transfiguración. Rápidos aprendizajes y combinaciones de movimientos.	Estadio de inhibición refleja Estadio de precontrol	El tronco pasa a tener un tamaño relativamente más pequeño, ancho y con cintura definida, las extremidades más largas y delgadas. Las proporciones son más armónicas (equilibradas entre tronco y extremidades) y la musculatura pasa a ser aproximadamente un veintidós por ciento de todo el cuerpo con músculos más definidos.
Fases de habilidades motrices específicas	7-10 años. 11-13 años.	Perfeccionamiento de las formas motrices múltiples. Mejor aprendizaje motor debido fundamentalmente al desarrollo del sistema nervioso. Mujeres: 10-12 años. Hombres: 10-13 años.	Estadio transicional. Estadio específico	Aproximadamente entre los 7-9 años las proporciones del cuerpo son más armoniosas. El crecimiento es permanente y progresivo se mantiene la armonía corporal durante toda la edad escolar. «Edad de oro» para el aprendizaje motor (mujeres de 9-11 años y hombres de 9-13 años). Finalizando esta etapa se produce la segunda transfiguración.
Fase de habilidades motrices especializadas	Pubescencia Mujeres: 11-14 años y hombres: 12-15 años. Adolescencia Mujeres: 13-18 años y hombres: 14-19 años.	Segunda transfiguración Reestructuración de capacidades y destrezas motoras.	Estadio especializado	Producción aumentada de la hormona de crecimiento, fundamentalmente testosterona. Gran aumento de masa muscular (fuerza). Crecimiento acelerado en estatura y extremidades (palancas modificadas).

Fuente: elaborado en base al esquema sobre las fases y estadios del desarrollo motor de Gallahue 1982 (citado en (Molnar, 1997, p. 44) y ABTW Universidad de Leipzig, ITK (2011)

3.2 Las fases sensibles para el aprendizaje

Durante estos períodos de desarrollo los seres humanos no reaccionan de la misma manera a los diferentes estímulos externos, sino que existen «períodos donde hay una entrenabilidad muy favorable para una capacidad motora» (Winter, 1980).

Estos «períodos de sensibilidad particular hacia determinado estímulo externo de acuerdo con los períodos de ontogénesis individual» configuran las denominadas Fases Sensibles (Martin y Nicolaus, 2004).

La formación deportiva está directamente relacionada a la teoría de las Fases Sensibles. En todo momento se deben tener en cuenta el proceso biológico de maduración y planificar las capacidades y habilidades a trabajar y sus respectivas cargas. Los diferentes estímulos que reciben los niños y las niñas, deben ser los adecuados según la etapa de la vida en la que se encuentre, las características individuales y el nivel de desarrollo que tenga cada persona.

El máximo rendimiento en función a las capacidades individuales se podrá alcanzar cuando se haya culminado la madurez biológica —que a su vez es diferente en hombres y mujeres— por lo tanto, no existe ninguna razón por la cual se apliquen cargas superiores a las que pueda tolerar. Al saltar etapas en el proceso de formación se corre el riesgo de causar lesiones⁷ que limiten las posibilidades de desarrollo o incluso alteraciones corporales irreversibles.

En el entrenamiento deportivo no se debe dar el segundo y el tercer paso sin antes haber dado el primer paso. Los pasos deben tener un orden regular y funcional (Martin y Nicolaus, 2004).

Debemos aprovechar adecuadamente las fases sensibles para el aprendizaje motriz, no solo para optimizar momentáneamente el rendimiento, sino también para mejorar las bases generales del posterior desarrollo (Weineck, 1997).

⁷ Ver 5.2 Prevención de lesiones

Por esta razón, muchos autores hablan de la «ley del tren perdido» para referirse a que el tiempo no aprovechado en un período sensible, de una capacidad motora, no siempre se recupera y que «perdido un tren» no podemos tomarnos el siguiente, esperando el mismo efecto adaptativo (Molnar, 1997).

Tabla 6: Relación de las capacidades físicas, sexo y edad en que deben iniciarse su entrenamiento, según criterios de Grosser (1981), Hanh (1987), entre otros

Capacidades físico deportivas	5 - 8 años	8 - 10 años	10 -12 años	12 - 14 años	14 - 16 años	16 - 18 años	18 - 20 años
Fuerza máxima				F - X	F - XX M - X	F - XXX M - XX	M - XXX
Fuerza rápida			F - X	F - XX M -X	F - XXX M - XX	M - XXX	
Fuerza explosiva			F - X	F - XX M - X	F - XXX M - XX	M - XXX	
Resistencia a la fuerza				F - X	F - XX M - X	F - XXX M - XX	M - XXX
Resistencia aerobia		F - X M - X	F - X M - X	F - XX M - XX	F - XX M - XX	F - XXX M - XXX	
Resistencia anaerobia				F - X	F - XX M - X	F - XXX M - XX	M - XXX
Rapidez de reacción		F - X M - X	F - X M - X	F - XX M - XX	F - XX M - XX	F - XXX M - XXX	
Rapidez de traslación a máxima velocidad			F - X	F - XX M - X	F - XX M - XX	F - XXX M - XXX	
Movilidad	F - X M - X	F - X M - X	F - XX M - XX	F - XXX M - XXX			
Capacidades coordinativas	F - X M - X	F - XX M - XX	F - XXX M - XXX				

Explicación de los signos:

F - Sexo femenino

M - Sexo masculino

X - Inicio cuidadoso de 1-2 veces por semana

XX - Entrenamiento más intenso 3 veces por semana

XXX - Entrenamiento de rendimiento

A partir de aquí seguido

Tabla 7: Capacidad motora, sexo y edades.

Capacidad motora	Fase sensible	Razones principales
Flexibilidad	Edades preescolar y escolar: 5-10/11 años 5-12/13 años	Esqueleto, tendones, ligamentos todavía muy elásticos. Poca masa muscular y de densidad baja. Condiciones favorables para desarrollar la coordinación (véase abajo).
Capacidades coordinativas	Edades: preescolar y escolar 5-10/11 años 5-12/13 años	Las proporciones armónicas del cuerpo que se presentan después de la primera transfiguración facilitan la coordinación y se mantienen durante toda la etapa escolar, debido al crecimiento continuo del niño o la niña. Mejoramiento rápido de las capacidades intelectuales, importante estímulo escolar. Gran plasticidad del sistema nervioso, desarrollo del sistema sensomotor (trabajo de los receptores, capacidad de imaginación, memoria motora). Alta movilidad y actividad, curiosidad, optimismo/despreocupación.
Velocidad	Edad escolar temprana hasta pubescencia: 7-13/14 años 7-14/15 años	La repartición de las fibras musculares ya está terminada, sin embargo, su funcionamiento es todavía «flexible».
Fuerza explosiva	Edad escolar tardía hasta adolescencia: 9-14/15 años 11/12-19/20 años	La plasticidad de los procesos nerviosos es bien entrenable hasta el fin de la fase puberal; después de que se consolide el tipo del sistema nervioso, esta plasticidad (flexibilidad) es muy poco modificable.
Aprendizaje motor/formación técnica	La primera y sobre todo la segunda edad escolar hasta el inicio de la 2ª transfiguración 7-10/11 años 7-12/13 años	Crecimiento rápido de la capacidad de aprender movimientos cuando ingresa en la escuela (compare con las capacidades coordinativas). La segunda edad escolar es la edad idónea para la motricidad del niño.

Capacidad motora	Fase sensible	Razones principales
Resistencia anaeróbica-láctica resistencia altamente láctica	Desarrollo acentuado solo a partir del fin de la pubescencia, y únicamente basándose en un buen nivel de resistencia básica 13/14 años en adelante 14/15 años en adelante	La resistencia aeróbica constituye una condición previa esencial, porque de otra manera no será posible un alto volumen de las cargas. Un entrenamiento anaeróbico prematuro o demasiado fuerte inhibe el desarrollo de las mitocondrias en las células musculares (aprovechamiento del oxígeno).
Fuerza máxima	A partir del fin de la pubescencia, únicamente después de una preparación multifacética de la fuerza (resistencia a la fuerza) 13/14 años en adelante 14/15 años en adelante	Los cambios hormonales traen consigo condiciones favorables para la hipertrofia muscular. El grado de osificación permite el trabajo progresivo con sobrecargas.
Resistencia básica (resistencia aeróbica)	Ya en la edad preescolar, pero también en la escolar, juvenil y de adulto	Los sistemas cardiovascular y pulmonar son generalmente bien adaptables.
Resistencia a la fuerza	En todas las edades: escolar, juvenil y de adulto	Es una forma de resistencia fundamentalmente sin sobrecargas, siendo la «fuerza básica» para el entrenamiento en las etapas de la edad escolar. La fuerza explosiva y más tarde también la fuerza máxima se basa en la resistencia a la fuerza.

3.3 *El desarrollo sexual y el pasaje de la niñez a la adolescencia*

3.3.1 *Sexualidad*

Hablar del desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes implica también referirnos a la sexualidad. Esta es una temática que siempre ha estado presente porque es una dimensión humana que va mucho más allá del ejercicio de la genitalidad o una expresión de la intimidad. Históricamente todo aquello vinculado a la sexualidad o al sexo ha sido un tema tabú, rodeado de mitos, prejuicios y controversias que aún hoy hacen difícil hablar o trabajar la temática con los y las niñas y adolescentes, tanto al interior de las familias como en los espacios educativos.

También es común que se piense que la sexualidad no es un tema a trabajar con los niños y niñas, ya que en nuestra cultura con frecuencia se confunde erróneamente a la sexualidad con el sexo y al sexo con las relaciones sexuales coitogenitales o con «hacer el amor». Reducir la sexualidad a las relaciones sexuales entre las parejas, lleva a asociar la sexualidad como algo exclusivo del mundo joven o adulto, reforzando la idea de que la sexualidad es una temática ajena a la niñez o el mito de que los niños y las niñas no tienen sexualidad.

El desconocimiento, los prejuicios o las creencias sobre la sexualidad muchas veces generan inseguridad, miedo, vergüenza o culpa a la hora de poder dialogar con los/as niños/as. Por ello, es importante buscar información confiable y conocer los recursos locales (organizaciones e instituciones de educación, salud, protección) que pueden acompañar, asesorar o brindar atención ante situaciones concretas que puedan requerir apoyo de profesionales capacitados.

Por otra parte, muchas veces se aborda la sexualidad solamente refiriendo a aspectos biológicos o reproductivos y muchas veces asociados a la prevención de situaciones de riesgo (embarazo no deseado o infecciones de transmisión sexual) dejando fuera otros aspectos importantes como el autoconocimiento, la afectividad, el placer, la construcción de la identidad sexual, entre otros que son clave para el desarrollo infantil y adolescente, así como el establecimiento de vínculos.

Para despejar falsas creencias y mitos, y para tener presente la importancia de la sexualidad en el trabajo cotidiano, aquí se aclaran algunos conceptos:


La *sexualidad* es un derecho humano inalienable, como el derecho a la vida, a la libertad, a la salud o a la educación. Es considerada como:

Un aspecto central del ser humano presente a lo largo de su vida. Esta abarca al sexo, las identidades y los roles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales.

La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está condicionada por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales (OMS, OPS, 2000).

El *sexo biológico* refiere a las características biológicas, anatómicas, genéticas, hormonales que definen las diferencias entre machos (hombres), hembras (mujeres) e intersexuales.


Las personas *intersexuales* nacen con una o más características genitales, cromosómicas o gonadales de ambos sexos biológicos. Puede percibirse como hombre, mujer o ninguna de estas identidades.




Por *relaciones sexuales* se entiende al conjunto de comportamientos sexuales que realizan dos o más seres de distinto o igual sexo. Los seres humanos nos relacionamos sexualmente de muy diversas maneras.



Las *relaciones sexuales coito genitales* son aquellas en las que participan los genitales y en las que se produce el coito vaginal o anal.




La expresión «*hacer el amor*» se utiliza popularmente como un sinónimo de las relaciones sexuales coito genitales, pudiendo incluir otras prácticas sexuales. Las relaciones sexuales pueden ser practicadas por personas que se aman, pero no necesariamente es siempre así. También es importante tener presente que el amor no se reduce solo a mantener relaciones sexuales sino que se trata de formas de relacionamiento que son mucho más complejas.



El *sexismo* se refiere a todas las prácticas y actitudes que promueven el trato diferenciado y discriminatorio de las personas en razón de su sexo o de su identidad sexual.

La *identidad de género* es la forma de percibirse, definirse como hombre, mujer, ambos o ninguno. La identidad de género es independiente del sexo biológico y la orientación sexual. Este proceso de autopercepción niño/hombre, niña/mujer se produce entre los dieciocho meses y los cinco años. Cuando coincide la identidad de género con el sexo biológico se denomina persona cis género y cuando no coincide persona trans.

Trans es la persona que percibe, siente y expresa una identidad de género que no coincide con el sexo biológico.



La *orientación sexual* es la atracción emocional, afectiva o sexual hacia personas del mismo género (homosexual), del otro género (heterosexual) o ambos (bisexual). No es una opción u elección. Refiere a las prácticas sexuales y no a la identidad de la persona. Puede variar a lo largo de la vida.

Las *expresiones de género* son formas de expresar la masculinidad o femineidad. «Cómo te vistes, actúas, te relacionas». Son valoradas cuando coinciden con el patrón hombre-masculino y mujer-femenina y es rechazado cuando esto no ocurre.

3.3.2 Pasaje de la niñez a la adolescencia

Una etapa importante a considerar en el trato con los/las niños/as, y también a la hora de dialogar con sus familias, es el proceso de transición de la niñez a la adolescencia que se produce aproximadamente entre los nueve y quince años. Esta etapa se caracteriza por el **crecimiento a ritmo acelerado** y por grandes **cambios psicosexuales** marcados por procesos biológicos que se inician al comenzar la **pubertad**.

Como fue planteado en el cuadro sobre desarrollo motor, antes de la pubertad no hay grandes diferencias biológicas entre niños y niñas más allá de sus órganos genitales. Las diferencias que se perciben antes de la pubertad tienen que ver más que nada con los aprendizajes respecto a ser mujer y ser hombre y a las pautas culturales sobre femineidad y masculinidad que los van modelando⁸.

La pubertad marca el inicio de la adolescencia y refiere a los procesos de cambios físicos mediante los cuales el cuerpo de la niñez comienza a transformarse hacia la forma adulta. Es la etapa en la que se produce la maduración de los órganos sexuales y se desarrolla la capacidad reproductiva.

Con la pubertad aumenta la producción de hormonas estimulando procesos físicos diferenciados en cada sexo. No obstante, estos procesos tienen tiempos diferentes y cada uno/a lo vive en forma particular, por lo que, la atención, la comprensión y el apoyo desde las personas adultas, tanto a nivel individual como colectivo, es importante para que pueda ser vivido e integrado de la forma más sana posible.

Para ello, es importante también ir adaptando las formas de plantear los entrenamientos de acuerdo a los cambios que se van produciendo e identificando a nivel individual y grupal.

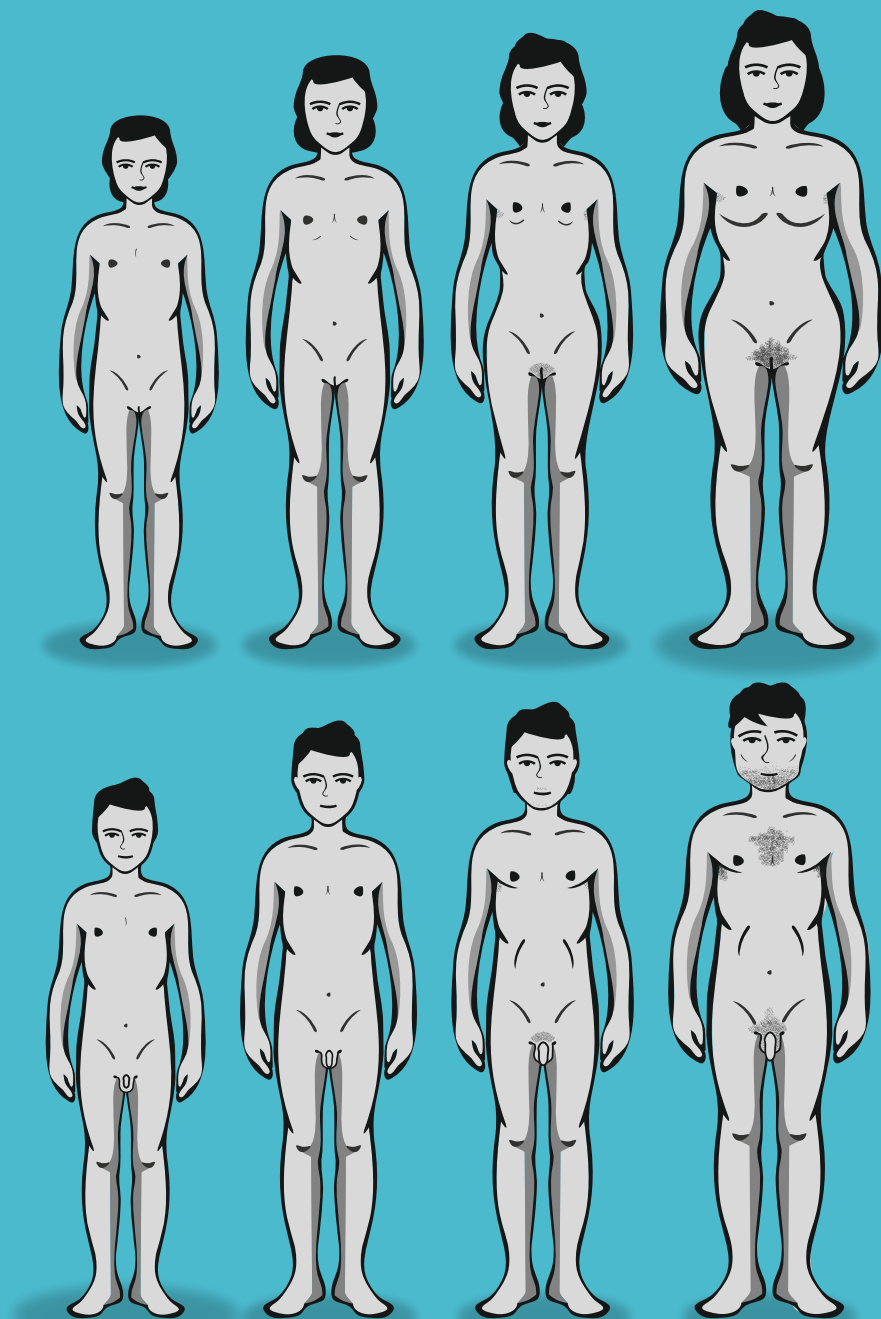
⁸ Ver apartado 4.5.1: Entrenamiento de niños y niñas. ¿Quién juega mejor?

Tabla 8: Cambios característicos en la pubertad.

Hombres	Mujeres
→ Empieza lentamente el crecimiento del pene	→ Crecimiento mamario, el pezón se oscurece
→ Inicia el crecimiento del vello suave en la base del pene (vello púbico)	→ Las caderas se redondean, se marca la cintura
→ Aumento de estatura	→ Crecimiento de vello púbico liso y fino y abultamiento del monte de venus
→ Aumento de la musculatura y peso corporal	→ Aumento de estatura y peso
→ Empieza el cambio de voz	→ Aparición de acné
→ El escroto se arruga y se oscurece	→ Aumento en la sudoración y el olor del sudor
→ Aumento en la sudoración y el olor del sudor	→ Se inicia la secreción de moco en la vagina. Llega la primera menstruación (menarquia)
→ Aparición del acné	→ Continúa el crecimiento de los pechos
→ El vello púbico sigue creciendo, se oscurece y se engrosa	→ Las caderas terminan de redondearse
→ Empieza a crecer el vello axilar	→ Se riza, engrosa y oscurece el vello púbico
→ Se acelera el crecimiento del pene	→ Aumento de vello fino en piernas, brazos y axilas
→ Crecimiento de la próstata, vesículas seminales y testículos	→ Crecimiento de labios mayores, menores y clítoris
→ Aparición de la primera eyaculación	→ Crecimiento de útero y aumento de longitud vaginal
→ Aparición del vello facial	→ Regularización de la menstruación
→ Aparición del vello en el pecho, las piernas y los brazos.	→ Aumenta la libido
→ Aumenta la libido	
<p>La pubertad aparece por lo general entre los once y los diecisiete años.</p>	<p>La pubertad comienza aproximadamente entre los ocho y los trece años.</p>

Fuente: adaptación de Hablemos de educación sexual. Manual para profesionales de la educación (Corona Vargas & Ortiz, 2003)

Figura 4: Algunos cambios característicos en la pubertad



Fuente: Elaboración propia

En relación a los aspectos psicosociales en la adolescencia, se destaca:

- La búsqueda de su identidad
- El desarrollo de un sentido coherente de sí mismo con una participación útil y valiosa para la sociedad
- El incremento de habilidades y destrezas
- La adopción de ideología, religión, movimiento político, pertenencia a un grupo
- La lealtad, fidelidad y fe hacia las personas con quienes se tienen amistad, vínculos amorosos y de toda índole
- Mayor autonomía

De acuerdo a Piaget (2013), en esta etapa se entra en el nivel más alto de desarrollo cognitivo, es el período de las operaciones formales, donde se logra la capacidad para el pensamiento abstracto.

El proceso de maduración cognitiva implica, según Elkind (en Corona Vargas y Ortiz, 2003) rasgos de inmadurez en las primeras etapas de la adolescencia como:

- Fallas en la figura de autoridad, sienten la necesidad de expresar los defectos del adulto que antes idealizaban
- Tendencias a discutir, construyen la realidad desde su punto de vista
- Indecisión a partir de la toma de conciencia de las múltiples opciones de un hecho
- Se considera una persona única en el mundo

Esta serie de cambios tan trascendentes exige un proceso de autoconocimiento y reelaboración constante del propio esquema corporal, cambios psicológicos, de comportamientos y de las formas de relacionarse en un proceso dinámico y complejo de construcción de la identidad y de las formas de comprender el mundo.

Tener en cuenta los modelos de desarrollo y las características generales propias de cada edad, permiten a quien entrena comprender que las respuestas o comportamientos adolescentes son una manifestación de su crecimiento y no una reacción personal hacia ellos.

3.3.3 *Relacionamientos libres de violencia*

Cuando hablamos de violencia nos referimos al uso abusivo del poder. El poder está presente en todas las relaciones sociales, no siempre su sentido es negativo.

El ejercicio de la violencia se basa en el poder de dominio, de control, de imposición ya que tiene por objeto controlar y someter a la otra persona. El abuso se da por alguien que está en posición de poder, por encima de otro y que abusa de esa posición para dominarlo. Quien está en posición de dependencia es sometido bajo amenaza o maltratos a realizar actos que por su voluntad no haría. Por tanto, el término violencia remite a los conceptos de fuerza y sometimiento, al uso abusivo de desequilibrio de poder que produce daño —sea psicológico, físico o social— en quienes están en situación de desventaja. El daño es consecuencia del ejercicio de la violencia, no su motivación. El desequilibrio de poder es observable en todos los ámbitos de la vida cotidiana: familias, espacio público, comunidad, grupos, instituciones y también en el Estado. Es construido socialmente, basado en sistemas de opresión (patriarcado, adultocentrismo, racismo, capitalismo) y legitimado por distintos actores.

La violencia de género refiere a las situaciones de violencia que se producen con base en los modelos de socialización existentes que determinan los roles y mandatos culturales para mujeres y hombres, y los estereotipos de género. En la medida que las mujeres se encuentran en desventaja en relación a los lugares asignados por el sistema sexo-género, y son principalmente las afectadas por la violencia de género, tiende a asimilarse violencia de género y violencia hacia las mujeres. Sin embargo, son conceptos claramente distintos. A diferencia de la violencia hacia las mujeres, la violencia de género refiere a la violencia hacia las mujeres y las niñas, incluye a las personas trans, también puede afectar a hombres, niños y adolescentes que son violentados por no cumplir con el modelo

hegemónico de masculinidad. Son expresiones de violencia de género las situaciones de discriminación hacia niños, que por ejemplo no les gusta el fútbol y prefieren juegos o actividades físicas asignadas a las niñas (ballet, danza, gimnasia artística, jugar con muñecas). Asimismo, cuando los adultos expresan sus emociones y afectos, desarrollan actividades de cuidado y trabajo doméstico o su preferencia sexual es homosexual, son catalogados como: «poco hombre» y viven situaciones de violencia de género.

El adultocentrismo como sistema de opresión ubica al mundo adulto en situación de privilegio y poder sobre niños, niñas, adolescentes y adultos mayores. La adultez se plantea como la etapa completa del ser humano, ya que se adquirieron las habilidades necesarias para el desarrollo de la vida y supone el control sobre las decisiones que se toman. La niñez, adolescencia y juventud son etapas de preparación para la adultez, de tutela y control por parte del mundo adulto. Lo anterior sustenta expresiones de violencia generacional desde los adultos referentes hacia niños, niñas, adolescentes y jóvenes en diferentes ámbitos. Son expresiones de la violencia basada en género y generaciones: la violencia doméstica, la violencia intrafamiliar, el acoso callejero, el acoso sexual laboral, la trata de mujeres, la explotación sexual comercial, el abuso sexual, la transfobia, lesbofobia y homofobia. Algunas de estas formas de violencia se producen en el espacio íntimo privado y otras en el espacio público.

Orientaciones para la prevención y abordaje de situaciones de violencia basada en género y generaciones

- Poder contar con dispositivos que permitan pensar la práctica, compartirla, sistematizarla y acordar estrategias de abordaje resulta esclarecedor y un marco de acción para el rol educativo.
- Abordar situaciones de violencia basada en género y generaciones de niños, niñas, adolescentes y jóvenes implica —para quienes ocupan roles educativos— un fuerte compromiso personal que requiere del trabajo en equipo, el respaldo institucional y una buena articulación con diferentes instituciones que permitirán activar mejor el sistema de respuesta más adecuado a la situación en cuestión.
- Ante una situación de violencia, se oscila entre los extremos: es mejor no meterse o siempre hay que denunciar. Hay, sin duda, una gama muy amplia de otras posibilidades. Cada situación particular va a requerir la definición de una estrategia de abordaje específica en la que puedan converger diferentes miradas disciplinarias y aportes institucionales, pero donde el centro de la intervención esté colocado en la restitución de los derechos de niños, niñas, adolescentes y jóvenes. No hay estrategia posible que no pueda ser sostenida por los propios protagonistas; no es posible dejarlos por fuera de la estrategia que se defina.
- Trabajar con los recursos personales de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, sus redes primarias y comunitarias resulta clave.
- También es de utilidad conocer lo que se denominan indicadores de posibles situaciones de violencia:

⇒ indicadores físicos: generalmente aportados por el equipo de salud, a veces visibles, por ejemplo: el embarazo y la presencia de infecciones de transmisión sexual (ITS) son indicadores claros de abuso sexual.

⇒ indicadores de conducta: cambios en el estado de ánimo, en el comportamiento, conductas de retraimiento o agresividad, erotización de sus vínculos, cambios en el rendimiento de los estudios o en la concentración de las actividades en las que participa. No querer ir a determinados lugares o estar con determinadas personas.

Importa señalar que los indicadores son señales, signos de alerta, pero deben ser considerados de acuerdo a la situación particular y de manera conjunta en el marco de un proceso. El relato de niños, niñas y adolescentes es también un indicador importante, que bajo ningún concepto debemos desestimar. Aún a pesar de algunos discursos que circulan en torno a desvalorizar la perspectiva de las víctimas. Si bien cuando nos referimos a situaciones de violencia, en todos los casos la vulneración de derechos es grave, es fundamental evaluar en cada caso específico el riesgo. Priorizar el acompañamiento y la atención inmediata cuando la situación lo amerita: sistema de salud, sistema de protección judicial-policial o INAU si es menor de edad. La estrategia más adecuada será aquella que logre un equilibrio entre: la protección de quien está atravesando la situación específica de violencia, el acompañamiento, información y asesoramiento, el respeto por sus decisiones, la conexión con instituciones, servicios que brinden respuestas específicas a sus necesidades y nuestro acompañamiento en ese proceso. Derivar no es desentenderse de la situación.

En relación a la prevención y promoción, nuestro rol es privilegiado ya que en el trabajo cotidiano con niños, niñas y adolescentes irrumpen situaciones que pueden convertirse en dispositivos pedagógicos para promocionar el buen trato, el respeto, la no discriminación en los vínculos cotidianos. Desnaturalizar agresiones verbales, el destrato permanente, el no tener en cuenta las opiniones y deseos de otra persona son también herramientas centrales de la prevención de situaciones de violencia. En este sentido, trabajar cotidianamente en la desnaturalización de los estereotipos de género es el primer paso para la promoción del buen trato y el respeto. Son estos estereotipos los que sustentan el ejercicio de la violencia.

La prevención de situaciones de violencia también se desarrolla si:

- Contribuimos a desnaturalizar situaciones de violencia que no se identifican como tales. El sometimiento y los malos tratos suelen ser formas frecuentes de relacionamiento en las familias que no se consideran violencia. Tenemos un desafío permanente en marcar estas situaciones y proponer otras formas de vincularse. A veces esto es un primer paso para contribuir a romper el silencio.
- Fortalecemos la autoestima y la autonomía para la toma de decisiones en niños, niñas y adolescentes en relación a sus adultos de referencia y entre pares.
- Ejercitamos el cuidado y mutuo cuidado en los vínculos con las personas.
- Damos información acerca del derecho a una vida libre de violencia y damos a conocer los recursos a los que se puede recurrir si conocemos a alguien que está en una situación de vulneración de esos derechos.
- Utilizamos herramientas que nos ayuden a reconocer nuestras emociones y expresarlas de manera asertiva.

Las situaciones de violencia impactan en quienes intervienen:

- No siempre estamos preparados para intervenir frente a una situación de violencia. A veces nos genera impotencia, nos sentimos paralizados/as, no sabemos cómo actuar.
- Otras veces nos da miedo y eso también nos paraliza. O podemos minimizar la situación, invisibilizarla, hacer de cuenta que no pasa.
- En algunas otras circunstancias podemos tener actitudes de sobreprotección, actuamos por la persona en situación de violencia, decidimos por ella y esas decisiones tienen consecuencias que la persona no podrá sostener ni hacerse cargo.

Se sugiere para la intervención: escuchar en un clima de respeto y libre de prejuicios; respetar los tiempos y la carga emotiva del relato; ofrecer privacidad; construir confianza; mantener contacto personal y directo con la persona; ofrecer apoyo; apoyarse en el trabajo de organizaciones especializadas; informar acerca de las posibilidades de actuación y recursos disponibles. Definir conjuntamente los pasos a seguir. La respuesta de los equipos debe privilegiar el ejercicio de niños, niñas y adolescentes a una vida libre de violencia.

ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL INFANTIL

4.1 Habilidades motrices básicas

Para Sánchez Bañuelos (1986, p.135) el desarrollo de las habilidades básicas se presenta en el momento en que los niños y niñas demuestran: «una habilidad perceptiva operativa a niveles básicos, una suficiente familiarización y una idea bastante definida sobre la función de dichas habilidades».

Según Castañer y Camerino (1996, p.127): «Las habilidades fundamentales surgen de la combinación de patrones de movimiento que introducen al trabajo, tanto global como segmentario, del cuerpo. Su base reside en la dotación filogenética de la especie humana traducida por la herencia del parentesco».

Desde un enfoque global, presentan una idea en la que las habilidades se pueden categorizar en función de los ámbitos donde se desarrollan, lo cual permite diferenciar las funciones de *locomoción, manipulación y estabilidad*.

Habilidades locomotrices

La principal característica de estas habilidades es que siempre existe un desplazamiento del cuerpo de un lugar a otro en el espacio; aquí interactúan diferentes elementos espaciales: direcciones, planos y ejes.

Las habilidades locomotrices son movimientos naturales y heredados que se adquieren y desarrollan en forma automática. En base a estas se desarrollan varias habilidades fundamentales. En la medida que niños y niñas maduran estas habilidades, evolucionan y se diversifican, siendo fundamentales los factores externos que influyen en la especialización motriz de cada individuo.

Entre las habilidades locomotrices se encuentran las siguientes: caminar, correr, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, chocar, caer, esquivar, trepar, bajar, entre otras.

Habilidades manipulativas

Estas habilidades pueden ser movimientos tanto de manipulación gruesa o fina.

Se trata de la capacidad de imprimir fuerza a los objetos o personas, recibir y amortiguar los objetos y personas con quienes se interactúa. A medida que se desarrolla esta capacidad se incrementa la participación de capacidades perceptivo-motrices y coordinativas y se perfeccionan las habilidades manipulativas.

La manipulación gruesa adquirida por herencia biológica y cultural es la base que sustenta la especialización motriz que logramos con diferentes estímulos experimentados, tanto en actividades de la vida cotidiana como en actividades deportivas. La práctica sistemática y variada de diferentes movimientos que requieran estas habilidades permitirá desarrollar movimientos más precisos y eficientes ejecutados de una forma armónica y fluida.

Para alcanzar un óptimo desarrollo es interesante experimentar todas las posibilidades que existen de lanzar, golpear, atrapar, patear diferentes objetos, conocer estas posibilidades nos van a permitir en una próxima etapa lanzar pelotas y recepcionarlas, con diferentes partes del cuerpo y de variadas formas.

Habilidades de estabilidad

Estas habilidades suponen el desarrollo de la capacidad perceptivo motriz de adecuación y adaptación espaciotemporal del cuerpo y la participación de las capacidades físico-motrices (condicionales y coordinativas) para lograr superar la fuerza de gravedad y así realizar eficazmente las tareas motrices que se requieren en las acciones propuestas.

Estas habilidades motrices permiten mantener una estabilidad del equilibrio estático y dinámico en las ejecuciones motrices; el equilibrio se obtiene a través de un correcto ajuste postural que permita superar la dificultad que plantea el ejercicio.

Será necesario contar con un adecuado desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices de adecuación y adaptación espacio temporal del cuerpo y las capacidades condicionales y coordinativas para superar la fuerza de gravedad y ejecutar una tarea motriz de forma eficaz.

Entre las habilidades motrices de estabilidad podemos encontrar diferentes formas de levantarse, inclinarse, estirarse, girar, empujar, colgarse.

A medida que crecemos y nos desarrollamos, los movimientos van evolucionando, desde los actos reflejos y patrones básicos (gatear, arrastrarse, reptar) hasta las habilidades motrices básicas descritas anteriormente que sientan las bases para las capacidades específicas, como pueden ser los gestos deportivos, las danzas o destrezas requeridas para realizar determinadas actividades en ámbitos laborales.

Estas aptitudes serán desarrolladas por medio de procesos educativos y de interacción social determinadas por el contexto y la cultura. El aprendizaje de las habilidades específicas, como lo son los gestos deportivos, estará condicionado indefectiblemente por el nivel de desarrollo de las habilidades básicas. Si no se

alcanzan movimientos básicos precisos y con cierto grado de automatización que permitan resolver eficazmente las diferentes situaciones y faciliten un dominio motriz del medio como condición primaria para la autonomía por parte del niño o niña, será extremadamente difícil que se pueda alcanzar el dominio de estas habilidades específicas que demandan los gestos deportivos.

Con el fin de identificar las diferentes características de las habilidades básicas y específicas, se presenta el cuadro modificado de Genérel y Lapetra (s/f):

Tabla 9: Habilidades básicas y habilidades específicas.

Habilidades básicas	Habilidades específicas
Polivalentes	Monovalentes
Su desarrollo se presenta aproximadamente entre los seis y los doce años de edad	Su desarrollo tiene lugar después de los nueve años de edad, con algunas excepciones
Se ejecutan con una finalidad no rigurosa	Se ejecutan con un objetivo en el que prima el principio de máxima eficacia en la ejecución
Desde el punto de vista metodológico requieren una menor exigencia de cualidades físicas y perceptivomotrices	Suponen y requieren un mayor nivel en el desarrollo de capacidades físicas y perceptivomotrices
Basadas en el principio de transferencia	Su adquisición resulta más sencilla, si existe una transferencia con respecto a las habilidades básicas
Son producto del desarrollo del movimiento natural del niño o niña y sin sometimientos a normas exigentes	Se derivan de las habilidades básicas y las actividades que las originan; son una parte fundamental de su práctica

Fuente: a partir de Genérel y Lapetra (s/f)

4.2 La iniciación deportiva

Para Pintor (1989) la iniciación deportiva consiste en que el niño y la niña puedan disfrutar de un tiempo y espacio de encuentro, de juego y aprendizaje en el que se van adquiriendo además las nociones básicas del deporte; que se familiarice con él y comience a establecer las pautas básicas de conducta psicomotriz y sociomotriz orientadas de modo muy general hacia sus conductas específicas.

Este proceso de enseñanza y aprendizaje abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional.

Diferentes autores plantean que la etapa adecuada para optimizar este proceso es el período anterior al comienzo de la pubertad: las edades que se aconsejan para iniciarse en deportes colectivos como el fútbol es entre los siete y ocho años. En esta etapa los niños y niñas desarrollan una conciencia social que les permite integrarse satisfactoriamente a un grupo, lo que los hace capaces de cooperar y relegar el interés personal en función a un interés grupal, elemento fundamental en los deportes colectivos.


Un individuo está iniciado en un deporte cuando:

[...] tras un proceso de aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la situación motriz específica y especialidad de un deporte, de manera tal, que además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos motores fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo, de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones motrices (Hernández Moreno, 1994).

En la iniciación deportiva intervienen tres factores fundamentales (Hernández Moreno, 1994):

1. El sujeto. Se deben considerar las características de ese sujeto que aprende: estadio evolutivo, maduración, género, experiencias anteriores, nivel socioeconómico, lugar de donde viene a practicar, entre otros.
2. El deporte. Las características del deporte, de su estructura y de su dinámica.
3. El contexto. Las características del sujeto y las de la actividad en la que se va a iniciar son elementos fundamentales, que se ven complementados con el contexto en el que se ubican ambos. Institución, disponibilidad de infraestructura y materiales, horarios.

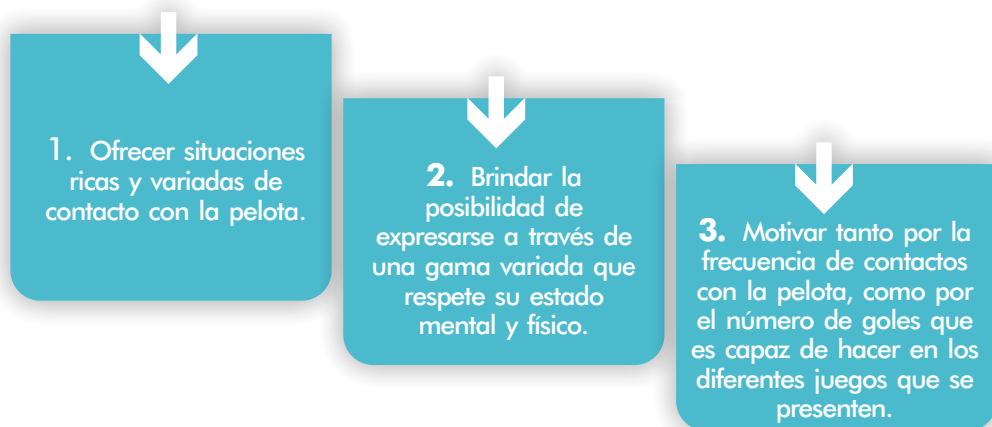
La etapa en la que los niños y niñas tienen un primer acercamiento al deporte es fundamental y podrá incluso determinar la continuidad de su práctica a lo largo de la vida. El principal desafío que tendrán quienes lleven adelante las actividades será generar propuestas que mantengan el entusiasmo propio de estas edades infantiles y la motivación por jugar, divertirse y aprender.



«Todavía se intenta adaptar al niño al fútbol en lugar de adaptar el juego al niño» (Wein, 2008).

En este sentido, la adaptación del juego a las posibilidades, necesidades, inquietudes, intereses y expectativas actuales de los niños y niñas será primordial, evitando situaciones de monotonía o aburrimiento.

Horst Wein (2008) afirma que este proceso orientado a la iniciación debe buscar tres objetivos fundamentales:



Con estas premisas desarrolla una propuesta de *juegos simplificados* en los que siempre el protagonismo es de los niños y niñas, brindando mayores posibilidades de meter goles, favoreciendo el desarrollo de la confianza, la personalidad y el de las dimensiones lúdicas del deporte.

El foco en estas tareas está en lo formativo y lo lúdico por sobre lo competitivo, para evitar exponer a quienes se inician en situaciones de violencia o formulan consideraciones sobre el rendimiento a que puedan incidir negativamente en su autoconfianza, principalmente cuando estos comentarios pueden venir de figuras tan significativas como sus propios padres, madres o referentes adultos del club (entrenador/a, dirigentes, otros).

Susana Benítez Jiménez (2009) plantea el deporte en edades iniciales como medio educativo:

El deporte en las primeras edades debe entenderse como una actividad más que va a ayudar a la formación de los niños y niñas que deseen aprender. Esto quiere decir que debemos huir de planteamientos elitistas donde solo los mejores tienen cabida en la práctica deportiva. Este tratamiento necesariamente educativo del deporte en edades tempranas no debe ir en contra de un proceso de enseñanza-aprendizaje correcto donde todos los jugadores vayan mejorando en la medida de sus posibilidades.

En esta misma línea de pensamiento Contreras (1989) estudia el deporte educativo y la aplicación de la iniciación deportiva en primaria estableciendo que el deporte no es educativo por sí mismo, sino será la metodología que utilizemos en su enseñanza, las condiciones en las que se desarrolle, lo que hará que nos pueda servir como medio de formación. Quien enseñe será el que liberará al deporte de sus características no educativas como el elitismo, la falta de coeducación, la excesiva importancia del resultado o la especialización temprana.

4.3 La enseñanza del fútbol

«Nada puede influir tanto al desarrollo del juego como la inteligencia futbolística de sus practicantes» (Wein, 2008).

Wein (2008) plantea que, en un deporte de características eminentemente cognitivas, es necesario un sistemático desarrollo del pensamiento y comportamiento técnico-táctico y de una progresiva estimulación de sus capacidades perceptivas e intelectuales.

Para desarrollar la inteligencia en el juego del fútbol el o la niña deberá vivenciar la mayor cantidad de experiencias posibles en las que tenga que resolver los problemas que plantean los juegos técnico-tácticos (por ejemplo: tres contra uno, dos contra uno o tres contra dos). Estos juegos deben permitir varias soluciones para resolver los problemas que presentan. Por lo tanto, se entiende que el método global con juegos simplificados y con progresiones en cuanto a su dificultad y complejidad será el medio ideal para estimular la inteligencia en el juego.

La inteligencia en el/la futbolista se reconoce en la búsqueda de soluciones para cada uno de los problemas que surgen en la competición, comprendiendo globalmente las acciones que está realizando su equipo y el equipo oponente, un o una futbolista inteligente ve, conoce y domina las distintas opciones para resolver estos problemas, eligiendo con frecuencia la más acertada.

Debido a las diferentes acciones que se dan en un partido de fútbol, atacando y resolviendo situaciones en posesión de la pelota, intentando defender un ataque adversario en mitad de cancha o ante la urgencia de una jugada de peligro extremo dentro del área o el de quien procura evitar un gol; son situaciones de características muy diferentes y, por lo tanto, requieren soluciones diferentes y exigen distintos tipos de inteligencia.

En este tipo de tareas, el o la futbolista son protagonistas en base a sus conocimientos, experiencias, habilidades y destrezas debe tomar decisiones; no hay repeticiones ni automatizaciones sin sentido, sino que se apuesta a un *jugador o jugadora pensante y no ejecutante*. En estos procesos de enseñanza y de aprendizaje, el orientador u orientadora deben ser mediadores y guías, estimulando la creatividad y autonomía de los niños y niñas en la búsqueda de las soluciones.

Se favorecerá por medio de preguntas clarificadoras y demostraciones la comprensión y se hará visibles los conocimientos y experiencias que el niño o la niña adquirieron en los juegos y se enfocará en enseñarles sobre todo a:

Percibir y entender correctamente una situación de juego en base a los conocimientos y experiencias previas.

Confrontar esta situación con otras situaciones similares con el fin de lograr una correcta toma de decisiones que resuelve mentalmente el problema inherente en esta situación de juego.

Saber ejecutar la acción anteriormente pensada sin demora de tiempo.

«Hay que procurar que nuestros jóvenes aprendan a jugar con su cabeza antes de hacerlo con sus pies» (Wein, 2008, p. 9).

Ejemplo de una progresión metodológica en un juego 3:0

Se practica en el campo de minifútbol. Todos los equipos de tres jugadores/as compiten por separado. Empiezan a atacar sin posición, un equipo detrás de otros, desde la línea de fondo. Dos jugadores/as se sitúan en cada uno de los arcos como extremos y el tercero inicia el ataque en el medio de ellos.

Para marcar un gol válido en cualquiera de los dos arcos opuestos, se debe tirar la pelota desde el interior del área opuesta y después de haberlo tocado cada uno de los atacantes por lo menos una vez.

Gana el equipo que consigue más goles con cinco ataques a su disposición. La combinación termina con un gol o con la pelota fuera del campo de minifútbol.

Figura 5: Ejemplo de ejercicio.



Fuente: elaboración propia

Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

¿Por qué se recomienda a los atacantes cambiar sus posiciones durante el desarrollo del ataque?

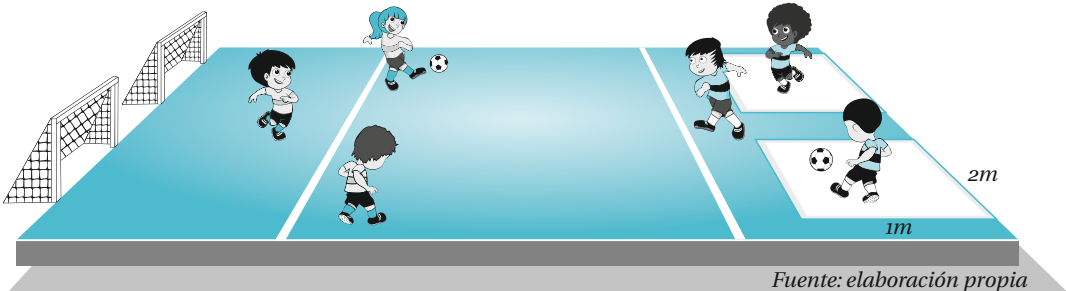
Es importante distraer a los defensas, separar y estirar la línea defensiva contraria lo más posible para crear espacio para la penetración y evitar las coberturas del adversario. Además, los/as jugadores/as no esperan a la pelota sino aprenden a ofrecerse inmediatamente después de su pase para una nueva acción ofensiva. Aprender también a desocupar «su espacio» para ofrecerlo a un/a compañero/a que llega desde atrás o desde un lado; creación y ocupación de espacios libres.

¿A dónde deben dirigirse los pases cuando un equipo quiere progresar en el campo? ¿Directamente en los pies del compañero/a , en su carrera o en su espalda? Siempre sobre la carrera del compañero/a.

VARIANTE 1 en direcciones opuestas

Competición entre dos equipos que atacan simultáneamente en direcciones opuestas. Después de la señal visual del monitor, uno sale de una línea de fondo y otro de la opuesta, evitando en la carrera con la cabeza bien alta cualquier colisión.

Figura 6: Ejemplo de ejercicio





VARIANTE 2 en formación triangular

Ver la variante 1. Para marcar con gol válido, los tres delanteros deben formar durante el desarrollo del ataque una formación triangular, es decir nunca atacar encontrándose en una línea horizontal.

Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

El formador por medio de preguntas abiertas y cerradas clarifica en su diálogo con los jugadores:

¿Por qué ambos equipos deberían formar durante su juego siempre un triángulo?

Atacar en formación triangular permite más opciones de pase, mejores posibilidades para orientar el balón en la recepción y más facilidades para continuar con pases al primer toque. Además, una formación triangular permite una mayor cooperación entre los dos jugadores adelantados por tener siempre un defensa disponible que cubre.



VARIANTE 3 con cambio de posiciones

Para que un gol sea válido, los tres jugadores deben cambiar sus posiciones durante el desarrollo de su ataque.

VARIANTE 4 con recepciones de pelota en carrera

Valen las reglas de la variante 1, pero un gol solo es válido cuando anteriormente ninguna recepción de la pelota ha sido realizada en posición estática.

Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

¿Por qué se recomienda pasar la pelota en la carrera de un/a atacante cuando tiene un espacio libre delante suyo?

Así puede aprovechar el espacio con una penetración inmediata antes de acudir el o la defensa más cercano/a.

VARIANTE 5 con juego al primer toque

Ver la variante 4, pero ahora se obliga a los tres jugadores a jugar la pelota siempre al primer toque.

Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

¿Por qué es importante manejar el recurso de juego al primer toque?

Sirve para acelerar el ataque y evitar una presión del adversario.

¿Cuándo será aconsejable no jugar al primer toque?

En caso de inseguridad, por el estado del campo, cuando ningún/a compañero/a se ofrece o cuando la pelota llega con imprecisión y demasiado rápido.

VARIANTE 6 con el pie menos hábil

Ver la variante 5, aunque se obliga a dar por lo menos dos pases con el pie izquierdo.

VARIANTE 7 con un arquero

Se propone el juego inicial y la variante 6 con un arquero que defienda los dos arcos.

VARIANTE 8 como ataque rápido

Gana el quipo que marca un gol en menos tiempo. Competición entre todos los equipos hasta establecer un tiempo récord en el juego inicial y la variante 7. En caso de no disponer de un cronómetro se propone la variante 1.

Información para el desarrollo de la inteligencia de juego.

Por medio de preguntas abiertas y cerradas el/la formador/a clarifica en su diálogo con los/as jugadores/as qué combinación será la más eficaz.

¿Qué atacante debería estar al inicio del ataque en posesión de la pelota?

¿Qué ventaja existe cuando la pelota está en posesión de un extremo?

¿Debe el extremo pasar o conducir la pelota?

¿Qué ocurre cuando conduce la pelota y qué ocurre cuando pasa la pelota?

¿Adónde debería pasar la pelota y por qué?

¿Es mejor realizar tres o cuatro pases?

Después de varias pruebas los tres atacantes deben aprender a iniciar el ataque con el extremo derecho que pasa la pelota hacia el centro del mini campo. Allí el centro delantero lo recibe en carrera rápida y lo prolonga al primer toque en la carrera del extremo izquierdo. Recibe la pelota delante del arco izquierdo y en la zona de remate para marcar con un solo toque.

4.4 Etapas de formación

Como se ha observado hasta ahora, son múltiples los factores y las variables a tener en cuenta en el entrenamiento y enseñanza del fútbol infantil. Por esta razón, se considera de suma importancia la planificación de las actividades a corto, mediano y largo plazo. Cada año, se establecerán objetivos según las condiciones, edades y características de cada grupo y, a partir de allí, se planifican las sesiones de cada semana, la temporada y los momentos de competencia.

Planificación de actividades especiales

Denominamos actividades especiales a aquellas que tienen como fin aspectos sociales, de integración y de convivencia, que aportan desde esas otras miradas al entrenamiento del fútbol infantil. En este grupo incluimos, por ejemplo, los encuentros con otros equipos y entre las diferentes categorías, las salidas grupales, los paseos o excursiones e, incluso, talleres para abordar temáticas específicas entre los equipos o con las familias. También jornadas de integración familiar, festejo de cumpleaños o las actividades recreativas que se pueden realizar durante el desplazamiento del equipo para jugar en otro sitio.

Este tipo de actividades redundarán en una mejora de calidad en los vínculos de los equipos y experiencias colectivas para muchos niños y niñas que, tal vez, sea el único espacio donde lo experimentan.

A continuación, se especifican las características principales a desarrollar en los entrenamientos según cada etapa motora. Asimismo, se establecen algunas sugerencias del trabajo de la fuerza según las edades.



LA FUERZA

Fundamental en el entrenamiento y formación a largo plazo. Elemento principal en sus diferentes manifestaciones.

Weineck (1997) plantea que al realizar un entrenamiento exclusivo de fútbol se corre el riesgo de ejercitar fuertemente algunas partes del cuerpo como las piernas, pero no estimular adecuadamente otros grupos musculares como los de los hombros y el tronco.

En estos casos pueden aparecer ya en edades tempranas desequilibrios musculares que dificultan el posterior desarrollo y sentarán las bases para posibles lesiones.

Variadas investigaciones muestran que los niños y niñas que entrenan regularmente la fuerza-velocidad avanzan mucho más rápido que quienes no ha sido entrenados. Estos entrenamientos no solo provocan un aumento de la fuerza, sino que también se aprecia un mejor comportamiento motor, los movimientos se vuelven más flexibles, dinámicos y precisos, por lo tanto, este tipo de entrenamiento influye positivamente en el aumento de la capacidad futbolística.

4.4.1 Formación motora de tres a seis años

Objetivos fundamentales:

Moverse y sentir alegría de jugar al fútbol.

Personalidad:

Conocer su propio cuerpo y el entorno a través de movimientos múltiples.

Táctica:

Conocer las reglas elementales del juego, cómo jugar con otros/as y contra otros/as.

Técnica:

Conocer la pelota en forma lúdica y polifacética.

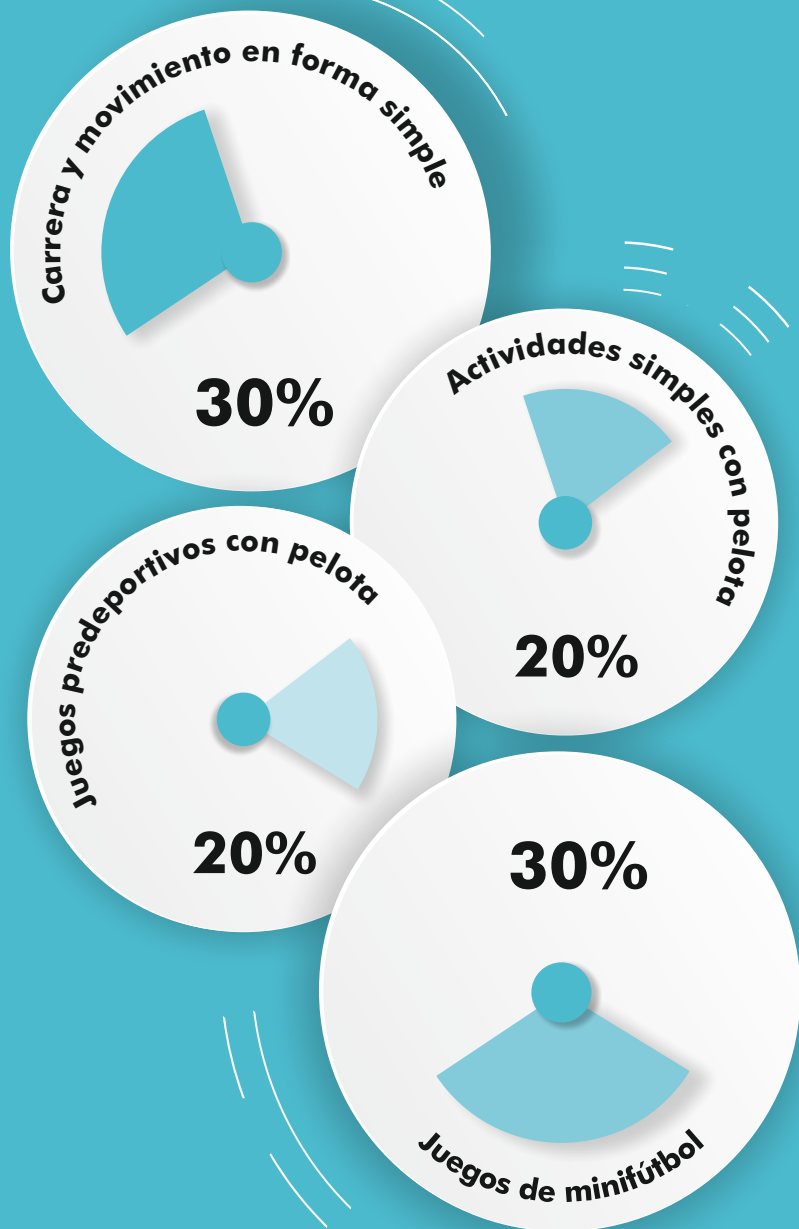
Condición física:

Movimientos varios como medio de la promoción integral de la personalidad.

Tabla 10: Contenidos del entrenamiento según características principales de niños y niñas de 3 a 6 años

Características de los/as niños/as	Contenido de entrenamiento	Papel de quien entrena-educa
<ul style="list-style-type: none"> → Frágil y en pleno crecimiento, dificultades de coordinación → Atención y concentración limitada en el tiempo → Gran facultad de imitación (memoria visual) → Le gusta jugar, juega para sí. Egocentrismo. → Gusto por el juego <p>Simplemente un/a niño/a</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Técnica básica de fútbol, ejercicios de coordinación, juegos de estimulación, familiarización con la pelota → Partidos reducidos: partidos de cuatro contra cuatro, cinco contra cinco → Alternancia: partidos, juegos de estimulación, ejercicios → Grupos o equipos equilibrados <p>Jugar, disfrutar</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Orienta, motiva y explica → Demuestra los ejercicios → Lenguaje simple y descriptivo → Poca intervención, «dejar jugar» → Apoyo pedagógico <p>Disfrutar de la tarea que realiza y del proceso de aprendizaje del grupo</p>

Figura 7: Preparación de entrenamientos 3 a 6 años a largo plazo.

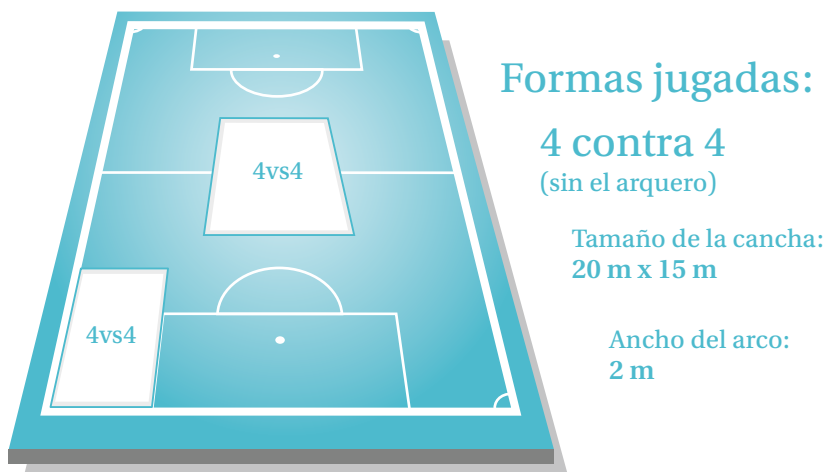


Fuente: a partir de DFB, Preparación del rendimiento a largo plazo. ITK. Universidad de Leipzig (2011)

Recomendaciones generales: tres a seis años

- Trabajar con grupos pequeños, muchas actividades para todos quienes participen.
- Despertar la alegría de moverse y jugar.
- Realizar movimientos simples en forma interesante.
- Poner tareas variadas a realizarse con pelotas distintas (tamaños, pesos, formas, otros).
- Se recomienda utilizar una pelota de fútbol N.º 3.
- Todas las actividades-juegos de entrenamiento deben causar placer y deberían ayudar a niños y niñas a mejorar sus facultades motrices generales.
- Explicar reglas sencillas.
- Tener un «corazón abierto» y escuchar.
- La práctica debería durar 45-60 minutos.
- Si la disponibilidad de equipamiento lo permite, cada jugador/a deberá disponer idealmente de una pelota; en caso de no contar con suficientes pelotas se podría solicitar a cada jugador/a traer una suya.

Figura 8: Competencias ideales para niños y niñas de 3 a 6 años



Fuente: Elaboración propia

Sugerencias de actividades para estas edades

En este período denominado (por Lasierra, Burgués, Lara, Nuviala, y Santamaría, 1993) como *Período de ludoegocentrismo*, niños y niñas se encuentran en condiciones de realizar juegos muy sencillos, basados fundamentalmente en la reiterada manipulación de la pelota. Por lo tanto, buscaremos que experimenten las más diversas formas de trasladarla, correr tras ella y golpearla.

a) Carreras y movimientos en forma simple (locomotrices)

El oso dormilón

Tema: Acción y reacción.

Materiales: Aros o sogas para armar los refugios.

Espacio físico: amplio.

Desarrollo: Se delimitará el espacio con dos refugios, en uno se encontrará el oso dormilón y en el otro, los/as niños/as. El oso dormilón estará acostado en su refugio y los/as niños/as deberán ir a despertarlo; cuando esto ocurra, el oso dormilón los perseguirá hasta su refugio. Quien sea atrapado se convertirá en oso dormilón junto con el anterior.

Leer más en: micorazondetiza.com/blog/juegos-para-educacion-fisica

b) Actividades simples con pelota

Trasladando diferentes pelotas variando las partes del cuerpo y formas de traslado

Tema: Habilidades manipulativas, traslado.

Materiales: Pelotas (diferentes tamaños, formas, pesos...)

Espacio físico: amplio.

Desarrollo: Cada participante tendrá una pelota; quien dirija la actividad indicará cómo deberán trasladar la pelota por un espacio durante un período de tiempo determinado (un minuto aproximado). A la señal, cada niño/a intercambiará la pelota con un/a compañero/a y continuará la actividad con una nueva forma de trasladar la pelota.

Variantes: Para marcar los períodos de tiempo y los ritmos de desplazamiento podrá utilizarse música o instrumentos.

Sugerencias: Utilizar las dos manos, una sola, pies, cabeza, trabajar las nociones espaciales, atrás, adelante, a los lados, abajo, arriba u otras.

Combinar con diferentes tipos de locomoción, saltos, giros, entre otros.

c) Juegos predeportivos con pelota

Limpiar la casa

Tema: Habilidades manipulativas, trabajo en equipo (compañeros y adversarios con diferentes roles)

Materiales: Pelotas (diferentes tamaños, formas, pesos)

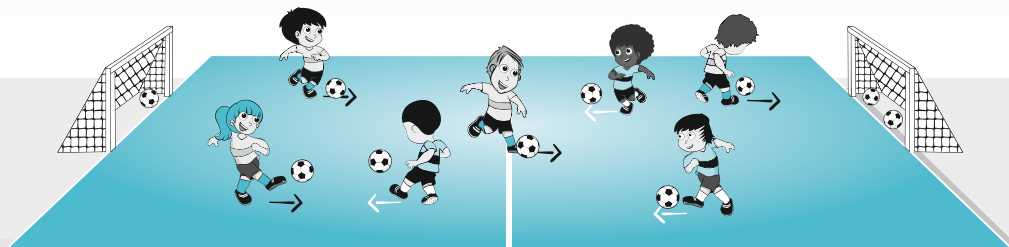
Espacio físico: En un espacio amplio se delimitan dos áreas que serán las «casas» de cada equipo.

Desarrollo: Se forman dos equipos; ambos contarán con el mismo número de pelotas al iniciar el juego y deberán llevarlas y colocarlas en la «casa» del equipo adversario durante el período de tiempo que dure el juego (aproximadamente 3-4 minutos). A la señal de finalización del tiempo, entre todos se contarán las pelotas que quedaron dentro de cada «casa» y ganará el equipo que haya colocado más pelotas en la «casa» contraria.

Variantes: Las formas de trasladar y colocar la pelota en la «casa» podrán modificarse; se puede trasladar la pelota en la mano, picándola, con los pies u otros.

La forma de colocarla en la «casa» puede ser simplemente dejándola en el lugar o mediante un lanzamiento de una zona determinada, de esta forma el niño o la niña experimentan la sensación de hacer un gol con cada pelota que llevan hasta la «casa» del equipo adversario.

Figura 9: Juegos deportivos con pelota.



Fuente: elaboración propia

d) Juego de minifútbol

Juego de cuatro contra cuatro sin arquero/a.

Tamaño de la cancha: Entre 12 por 20 metros a 15 por 25 metros.

Materiales: Es importante contar con chalecos o cintas que les permitan diferenciarse claramente entre sus compañeros/as y rivales.

La pelota recomendada para estas edades es la N.º 3.

Arcos: cuatro arcos de dos metros de ancho por un metro de alto (se puede hacer con bastones o conos).

Duración: dos tiempos de seis minutos.

En el entretiempo se pueden cambiar dos jugadores de cada equipo, cambian los equipos para el segundo tiempo y paso a jugar con dos compañeros que en el primer tiempo fueron adversarios.

Reglas básicas

Se sancionará falta si:

- Se toca la pelota con la mano.
- Se juega de forma que pueda poner en peligro a un/a compañero/a, rival o a sí mismo/a.

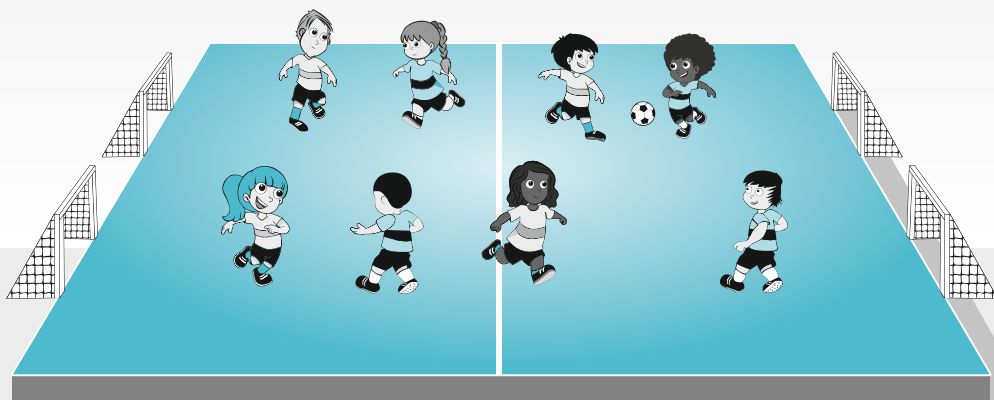
En estos casos se concederá un tiro libre para el equipo que no cometió la falta, el que se efectuará desde el lugar donde se cometió la falta y los jugadores del otro equipo deberán permanecer a cuatro metros de la pelota para dejar jugar.

- Si la pelota sale de los límites se reanuda el juego con un toque o con una conducción desde el lugar donde salió la pelota.
- No hay saque de esquina; si el equipo que defiende saca la pelota por la línea de fondo, el juego lo reanuda el otro equipo desde una de las líneas laterales en una zona cercana a la línea de fondo (cinco metros aproximadamente).

Ventajas de los juegos reducidos:

- Mayor cantidad de contactos con la pelota
- El juego es más fácil de entender
- Se hacen más goles
- La pelota está menos tiempo detenida
- Más juego hacia delante
- Muchas situaciones de juego frente a los arcos
- Muchos tiros al arco
- Se participa más activamente durante la mayor parte del juego, lo cual influye positivamente en el desarrollo de las capacidades físicas específicas.
- El juego con cuatro arcos (defendiendo dos y atacando dos) facilita la amplitud en el juego y la mejor ocupación de los espacios, demanda una importante atención en defensa y desarrolla la intención de rematar al arco y hacer goles.

Figura 10: Juego de mini pelota.



Fuente: elaboración propia

4.4.2 Formación técnica-lúdica polifacética siete a diez años

Objetivos fundamentales: Participación activa, interés por jugar y aprender.

Personalidad: Experimentar las posibilidades individuales

Incentivar la creatividad y la fantasía

Aprender a ganar y perder

Táctica: Conocer y profundizar los elementos tácticos básicos.

Técnica: Conocer y profundizar las técnicas básicas principalmente de forma lúdica.

Condición física: Variabilidad de movimientos en forma lúdica y ágil

Vivenciar actividades deportivas múltiples

Agilidad y velocidad con y sin pelota.

Figura 11: Preparación de entrenamientos 7 a 10 años a largo plazo.



Fuente: a partir de DFB, Preparación del rendimiento a largo plazo. ITK. Universidad de Leipzig (2011)

Tabla 11: Contenidos del entrenamiento según características principales de niños y niñas de 7 a 10 años

Características de los/as niños/as	Contenido de entrenamiento	Papel de quien entrena-educa
→ Aumento de la resistencia, de la velocidad y de la fuerza	→ Técnica de base (fundamentos del fútbol)	→ Metodología y pedagogía
→ Coordinación mejorada	→ Organización básica del equipo	→ Líder afectivo y técnico
→ Buena memoria visual	→ Velocidad, dinamismo, reacción, coordinación	→ Capacidad de organización y comunicación
→ Autoconfianza	→ Juegos de entrenamiento	→ Creación de un espíritu de equipo
→ Capacidad de discusión	→ Partidos reducidos: partidos de cinco contra cinco, siete contra siete	→ Conocimiento general del fútbol
→ Ganas de aprender y descubrir	→ Alternancia: partidos, juegos de entrenamiento	→ Demostración, ejecución, corrección
→ Espíritu de grupo, sentido colectivo	→ Ejercicios.	→ Apoyo pedagógico
→ Grupos o equipos equilibrados	→ Grupos o equipos equilibrados	
Formar parte de un grupo de amigo/as	Jugar, descubrir, experimentar	Enseñar aprendiendo y aprender enseñando



LA FUERZA

La prioridad «reforzamiento del aparato motor que, mediante juegos, sea variado y armónico».

Será conveniente incluir la pelota siempre que se pueda, de esta forma, el entrenamiento de fuerza bajo formas de juegos será más divertido y se podrá a la vez contar con estímulos coordinativos.

El entrenamiento en circuito es adecuado para alcanzar una mejora general del aparato muscular, utilizando ejercicios que apunten al desarrollo de la resistencia a la fuerza como ejercicios orientados a la fuerza-velocidad, por ejemplo, al realizar saltos y lanzamientos.

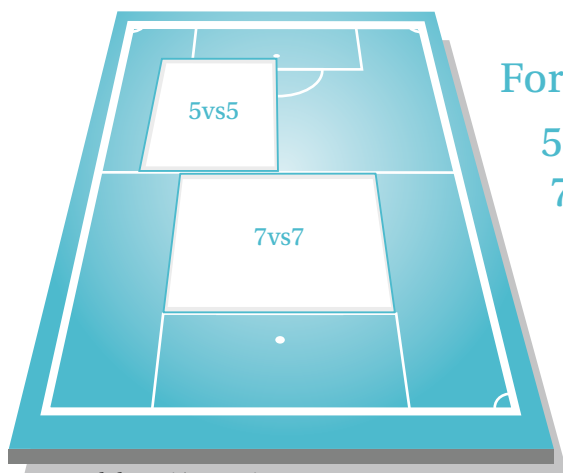
Un beneficio del trabajo en circuito es que se pueden programar muchas tareas diferentes lo cual lo hace más entretenido y dinámico y, además, posibilita un buen control de los avances del rendimiento, lo cual es muy motivante para los niños y niñas.

Los tiempos de duración en estas edades no deben llegar ni a veinte segundos, con una pausa de cuarenta segundos (relación trabajo/pausa 1:2) y aproximadamente unas cinco a siete estaciones.

Recomendaciones generales: siete a diez años

- Entrenamiento técnico principalmente a través de juegos.
- Desarrollar fortalezas individuales.
- Fomentar la bilateralidad, la creatividad y las ganas de jugar.
- Tener paciencia, no debe haber presión de tiempo o rendimiento.
- Vivir el *fair play*, respeto, cortesía, solidaridad
- La práctica debería durar 60-75 minutos.
- Iniciar con la introducción de entrenamientos con un/a compañero/a y pequeños grupos.
- Se recomienda utilizar una pelota N.º 4.
- Estimular siempre la creatividad.
- Impartir directrices breves y claras; repetir las en caso de necesidad.
- Entrenar las habilidades técnicas principales en situaciones reales de partido.
- Se puede empezar a introducir conceptos tácticos simples (por ejemplo: tácticas individuales o de pequeños grupos).
- Empezar a incluir actividades de entrenamiento que requieran la solución de problemas y que exijan desempeñar varias funciones a la vez.
- Formular preguntas respecto a lo que podrían haber efectuado mejor y por qué, en lugar de decirles únicamente lo que deben hacer, utilizar las preguntas únicamente para guiar a que encuentren las soluciones por cuenta propia.

Figura 12: Competencias ideales para niños y niñas



Formas jugadas:

5 contra 5

7 contra 7

(con el arquero)

Tamaño de la cancha:

55 m x 35 m

Arco:

5 m de ancho x 2 m de alto

Fuente: Elaboración propia

Sugerencias de actividades para estas edades

a) Carrera y movimientos en forma múltiple:

Mancha coordinativa: En un espacio delimitado se desplazan todos/as los/as jugadores/as intentando no ser «manchados/as» por uno/a o dos manchadores/as. Quien resulte «manchado/a», para librarse y seguir jugando tiene que realizar alguno de los cuatro ejercicios de coordinación que están a los lados del espacio de juego.

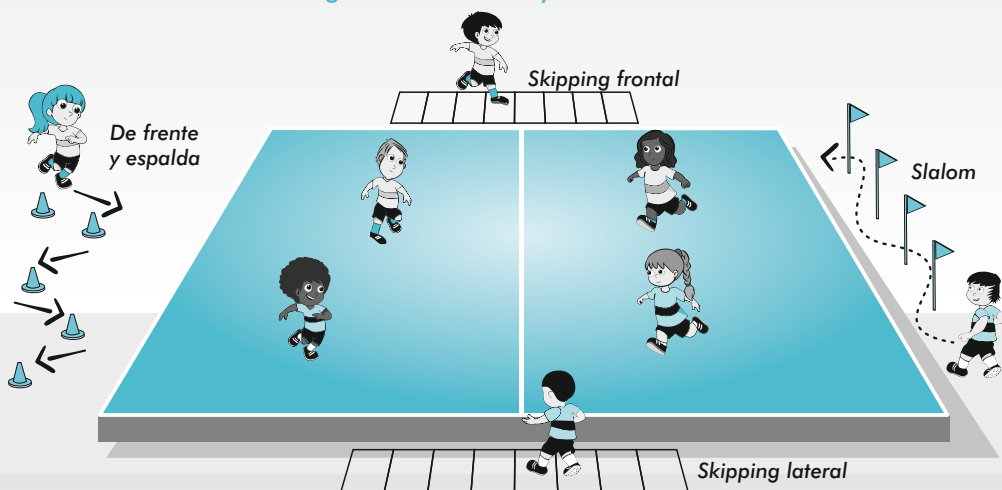
Los/as manchadores/as deben rotar cada dos o tres minutos y aprovechar este momento para dar una pausa recuperadora.

Se realizan tres series de dos o tres minutos cada una, se hacen pausas recuperadoras de dos o tres minutos entre cada serie y se aprovecha este descanso para cambiar los/as manchadores/as.

Los ejercicios coordinativos que se realizarán para ser «librado» son:

- *Skipping* frontal en escalera (dos contactos en cada espacio)
- *Skipping* lateral en escalera (ida y vuelta)
- Carrera de frente y espaldas entre conos.
- *Slalom* entre bastones.

Figura 13: Carrera y movimiento



Fuente: elaboración propia

b) Ejercicios técnicos:

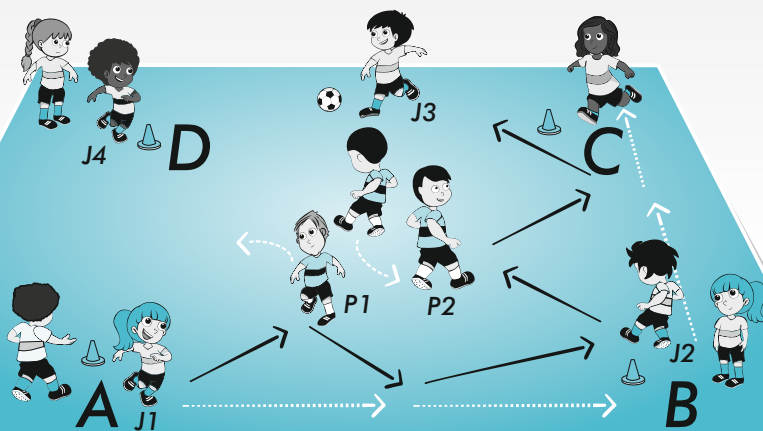
Circuito de pases y recepción:

El circuito de pases se realiza con dos pelotas en simultáneo, iniciando el ejercicio al mismo tiempo desde el cono A y el cono C.

Se ubican dos jugadores/as por cono y dos pasadores en el centro del rectángulo; cada pasador se encarga de dar dos «paredes». En el ejemplo graficado, el/la jugador/a 1 (j.1) inicia con un pase al pasador 1 (p.1), este hace una «pared» a un toque con el jugador 1 que controla y pasa al jugador 2 (j.2), que luego de realizar un control orientado, hace un pase al pasador 2 (p.2) y continúa el circuito.

Los pasadores luego de hacer una «pared» deben moverse hacia un lado y realizar otra «pared» con la otra pelota. En el ejemplo, el pasador 1 hace la «pared» con la pelota que viene desde el cono A y gira para hacer la “pared” con la pelota que viene desde el cono D, mientras que el pasador 2 se encarga de las paredes que se inician en el cono B y el cono C.

Figura 14: Ejercicios técnicos.



Fuente: elaboración propia

c) Actividades y juegos variados con pelota:

Chronoball: Esta actividad se divide en dos partes diferentes, por un lado uno de los equipos (azul) es el que marca el tiempo de la actividad *chrono*, mientras que el otro (anaranjado) es el que debe marcar goles, *ball*.

El equipo azul debe conducir la pelota haciendo un zigzag entre conos, luego conducir hasta girar 180 ° en el banderín y volver con ella hacia aproximadamente la mitad del recorrido, donde hará un pase a quien se encuentre primero en la columna. Cuando hayan completado el recorrido todos/as los/as integrantes del equipo, se termina el tiempo y el equipo anaranjado no podrá patear más al arco.

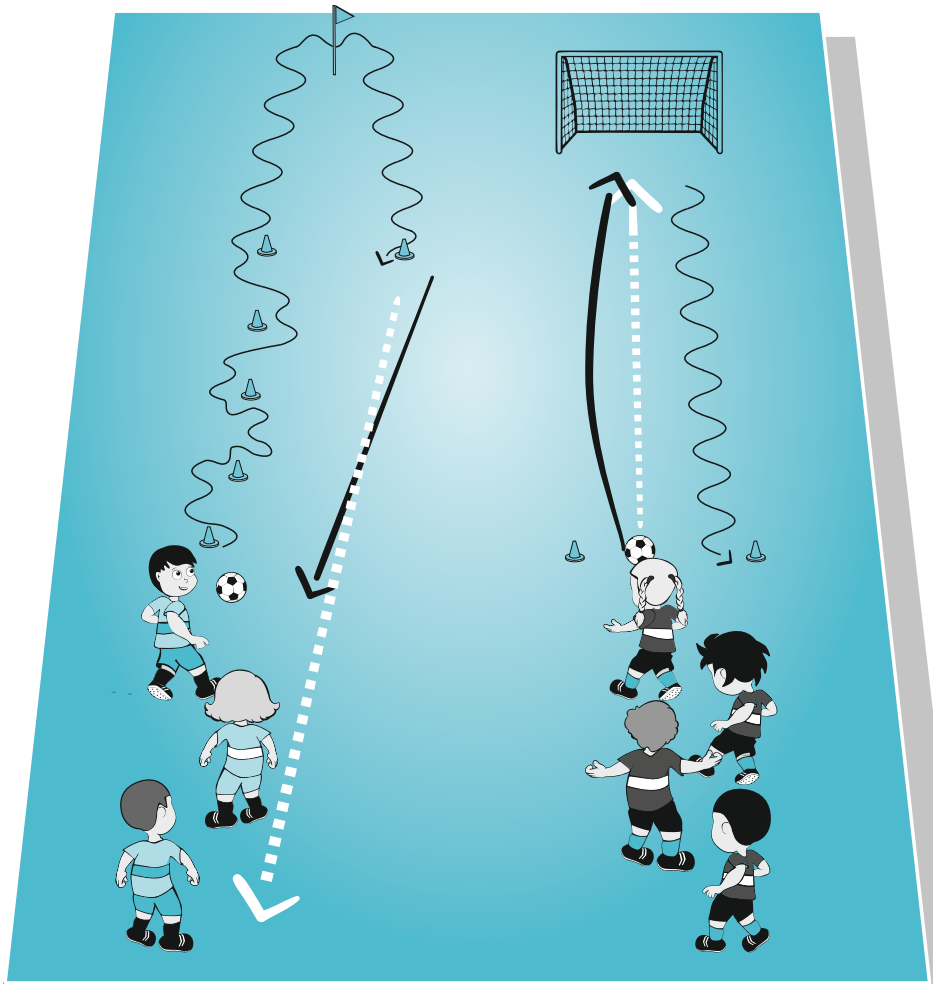
El equipo anaranjado intentará hacer la mayor cantidad de goles posibles durante el período de tiempo que el equipo azul demore en completar el recorrido; deberá patear con la pelota detenida entre los conos; inmediatamente deberá ir a buscarla y conducirla hasta dónde está su compañero/a pronto/a para patear. Esta secuencia se repetirá en el orden que están ubicados hasta que termine el tiempo.

Cuando termina este primer momento, los equipos cambian los roles y ganará el equipo que haya podido marcar más goles.

En el juego se ponen en práctica varios elementos importantes a desarrollar en estas edades, ejecuciones técnicas básicas como la conducción con cambios de dirección y conducción lineal en velocidad, el pase de media distancia (golpe de borde interno preferentemente) y recepción que demanda la parte de *chrono* o el remate a media distancia, la carrera en velocidad sin pelota y la conducción en velocidad que demanda la parte de *ball*.

Esta estructura de *chronoball* permite trabajar diferentes ejecuciones técnicas. Con creatividad podemos realizar muchas variantes y adaptar el juego a nuestras necesidades o preferencias, pero debemos tener en cuenta que la velocidad es un elemento fundamental del juego, por lo tanto, es recomendable incluir elementos técnicos que los niños y niñas dominen al menos de forma básica para que puedan completar la tarea y no sea un factor de frustración.

Figura 15: Ejemplo de ejercicio



Fuente: elaboración propia

d) Partidos de fútbol en equipos pequeños:

Por ejemplo:

- Partidos de cinco contra cinco en una superficie de entre 20 por 30 metros y 25 por 35 metros.
 - Todos quienes juegan rotan en las posiciones de la cancha en un tiempo determinado, incluido el/la golero/a.
 - Todas las faltas son tiro libre directo.
 - Saque inicial, tiros libres, saques de esquina y saques de meta: jugadores/as rivales a una distancia mínima de cuatro metros.
 - Utilizando diferentes formaciones: 1-2-2 (cuadrado), 1-1-2-1 (rombo).

- Partidos siete contra siete en una superficie de entre 30 por 45 metros y 35 por 50 metros.
 - Mismas reglas y características que el cinco contra cinco.
 - Utilizando diferentes formaciones: 1-3-3 y 1-3-1-2.

El tiempo de juego será de aproximadamente treinta minutos y se realizarán pausas cortas para recuperarse, hidratarse y cambiar las posiciones en el campo de juego.

Tabla 12: Contenidos del entrenamiento según características principales de niños y niñas de 11 a 14 años

Características de los/as niños/as	Contenido de entrenamiento	Papel de quien entrena-educa
→ Modificaciones importantes en el plano físico	→ Velocidad, dinamismo y reacción	→ Creación de un espíritu de equipo
→ Mejor equilibrio y coordinación	→ Coordinación	→ Actitud
→ Fenómenos de crecimiento. Diferencias entre hombres y mujeres	→ Técnica de base (fundamentos del fútbol)	→ Conocimiento del fútbol
→ Aumento de la memoria visual y auditiva	→ Organización básica del equipo (3-2-3)	→ Lenguaje técnico
→ Espíritu crítico y capacidad de discusión	→ Principios generales del juego y motivación	→ Enseñanza a través del juego
→ Atención más prolongada	→ Dominio del espacio y de los desplazamientos	→ Motivación del equipo
→ Ganas de aprender	→ Partidos reducidos: partidos de cinco contra cinco, siete contra siete y nueve contra nueve	→ Demostración, ejecución, corrección
→ Confianza en sí mismo/a	→ Fomentar la creatividad	→ Dirección del equipo
→ Desarrollo del espíritu competitivo	→ Favorecer la toma de iniciativas individuales	→ Reafirmar el valor de los/as jugadores/as
→ Espíritu de equipo	→ Técnica, ubicación, dinamismo	→ Fomentar una competitividad positiva entre los/as niños/as
	→ Traslado entrenamiento-partido	→ El partido como medio de aprendizaje
	→ Técnica individual	
	→ Principios de juego	
	→ Creatividad, iniciativas individuales	
	→ Juegos reducidos, once contra once	
	→ Pelota: elemento central	
	→ Capacidad aeróbica, velocidad	
Un/a jugador/a en un equipo	Jugar y tomar la iniciativa	Un trabajo de equipo

Figura 16: Preparación de entrenamientos 11 a 14 años a largo plazo.



Fuente: a partir de DFB, Preparación del rendimiento a largo plazo. ITK. Universidad de Leipzig (2011)



LA FUERZA

Entre las modificaciones que se producen en esta etapa hay un aumento en el contenido de minerales de los huesos lo cual los hace más resistentes y también hay mejoras a nivel de desarrollo muscular; bajo estas condiciones se podrán incrementar los trabajos orientados a la mejora de la fuerza.

En esta etapa es importante fortalecer los grupos musculares más relevantes. Si se trabajó la fuerza en años anteriores y se alcanzó una buena base y una óptima ejecución técnica en los ejercicios practicados, se podrán incluir progresivamente ejercicios que superen el propio peso corporal incorporando elementos de sobrecarga (pelotas medicinales, bandas elásticas, elementos de suspensión). Esta progresión se debe llevar a cabo respetando siempre las diferencias individuales (en estas edades pueden existir grandes diferencias en el desarrollo de la capacidad entre compañeros/as de un mismo plantel).

Recomendaciones generales: 11 a 14 años

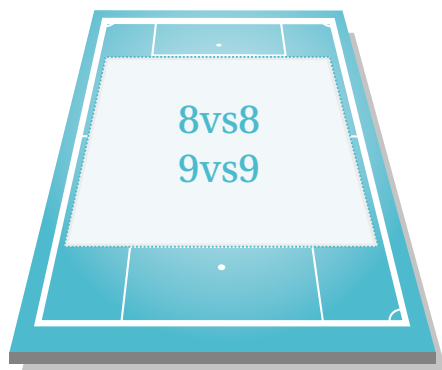
- Tomar en consideración las diferencias individuales de desarrollo.
- Combinar ejercicios y juegos que tengan el mismo acento.
- Evitar una especialización precoz (variabilidad de situaciones y jugar en diferentes posiciones en el campo).
- Fomentar la iniciativa y las responsabilidades.
- Formación de acciones tácticas individuales y fundamentos de táctica grupal.
- La práctica debería durar entre 60 y 90 minutos.
- Comenzar a introducir actividades de entrenamiento para grupos más amplios y todo el equipo.
- Se recomienda utilizar una pelota N.º 5.
- Las actividades y juegos deben causar placer, pero al mismo tiempo deben ser competitivos.
- Impartir directrices breves y claras; repetirlas en caso de necesidad (se pueden introducir reglas de juego más complejas o restricciones, pero asegurarse de que siempre sean justas).
- Entrenar las habilidades técnicas principales en situaciones reales de partido, pero aumentando la presión del tiempo y del espacio para desempeñarlas.
- Comenzar a individualizar el entrenamiento técnico, táctico y físico en función de la posición del/la jugador/a (por ejemplo: entrenamiento específico de/la arquero/a)
- Se pueden introducir conceptos tácticos más complejos (por ejemplo: táctica para grupos más amplios y para todo el equipo).
- Estimular la competencia positiva entre jugadores/as.

Figura 17: Competencias ideales para entrenamiento de 11 a 13 años

Formas jugadas: 7 contra 7, 8 contra 8, 9 contra 9 (con el arquero)



Tamaño de la cancha: 50 m x 70 m



Arco: 5 m de ancho x 2 m de alto

Fuente: Elaboración propia

Figura 18: Competencias ideales para entrenamiento de 14 años

Formas jugadas: 11 contra 11



Tamaño de la cancha: 70 m x 100 m
Arco: 7,32 m de ancho x 2,44 m de alto

Fuente: Elaboración propia

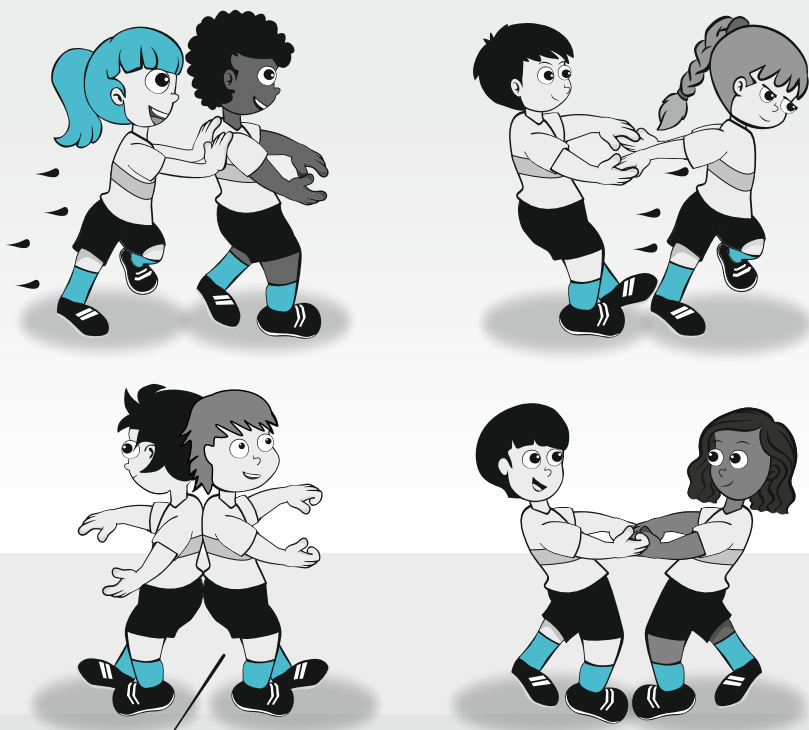
Sugerencias de actividades para estas edades

a) Formación de la condición y del estado físico general en forma lúdica⁹

Ejercicios y juegos de empuje y tracción en parejas:

- Desplazamientos empujando desde los hombros.
- Empuje espalda contra espalda: deberán arrastrar al/la compañero/a una distancia determinada.
- Tracción tomados de las muñecas: arrastrar al/la compañero/a hacia una línea.
- Ubicados dentro de un círculo dibujado en el piso, se intenta desplazar al/la compañero/a mediante empuje y tracción.

Figura 19: Ejercicios de condición física de forma lúdica.



Fuente: elaboración propia

⁹ <http://www.efdeportes.com/efd177/unidad-didactica-de-fuerza-para-eso.htm>

b) Entrenamiento técnico intensificado

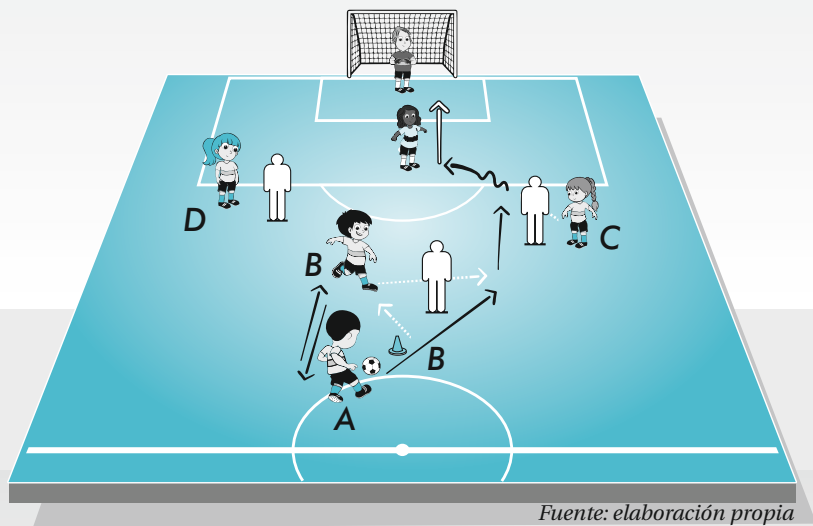
Estas tareas se orientan a una estabilización y aplicación variable de las diferentes técnicas. En esta etapa debemos procurar que las ejecuciones técnicas se realicen con una alta precisión, a velocidades óptimas y siempre con ambos perfiles.

En el ejercicio del ejemplo (figura 17) se trabajan diferentes aspectos técnico-tácticos fundamentales para el juego; pases a diferentes distancias, controles orientados, desmarques, paredes, conducción y duelo 1vs1 con remate al arco.

Este tipo de tareas pueden ser más o menos complejas, se pueden plantear sin defensas o con marcas pasivas y en un nivel más alto, puede proponerse con marcas activas con lo cuál se den situaciones más reales y similares a las que suceden en el juego.

Es importante que la totalidad de jugadores/as experimente las diferentes situaciones y cumpla tanto roles ofensivos como defensivos. En el caso del ejercicio planteado de ejemplo todos/as los/as jugadores/as deben realizar todas las acciones, al igual que en un partido; en ocasiones me tocará conducir la pelota y llegar a definir una jugada en el arco adversario, en otras ocasiones seré un/a pasador/a que habilitará a un/a compañero/a para continuar una jugada de ataque y en otras ocasiones seré quien deba marcar e intentar recuperar la pelota.

Figura 20: Entrenamiento intensificado.



c) Fundamentos de la táctica individual y grupal

Juego «zona neutra»

Tema: Este juego permite trabajar varios conceptos, tanto ofensiva como defensivamente y sus transiciones. El equipo poseedor de la pelota debe mantenerla mediante pases cortos y atraer los rivales para luego cambiarla de lado saliendo de la presión; el equipo que defiende debe presionar con dos jugadores/as mientras que los/as otros/as tres deben vigilar y cerrarse para intentar cortar los pases. La velocidad en las transiciones también es un factor fundamental en este juego.

Materiales: Pelotas, conos, chalecos de tres colores.

Espacio físico: En un espacio amplio, se delimitan tres zonas: dos amplias (15 por 12 metros) y una de (15 por 2 metros).

Desarrollo: Se forman tres equipos de cinco jugadores/as y ocupan una zona cada uno.

El juego lo inicia el/la directora/a técnica/o (DT) jugando la pelota al equipo azul. En el momento que un/a jugador/a recepciona la pelota, dos jugadores del equipo de la zona central (naranja) podrán invadir esta zona para intentar recuperar la pelota, mientras que los/as otros/as tres se mantienen en la zona central.

El equipo azul debe hacer un mínimo de cinco pases y luego quedará habilitado para jugar la pelota hacia la otra zona grande, sin que sea interceptada por ninguno/a de los/as jugadores/as que estén marcando o en la zona central.

- Si la pelota es recepcionada por el equipo verde, lograrán un punto. En el momento de la recepción otros/as dos jugadores/as del equipo naranja entrarán

a la zona del equipo verde y los/as dos que estaban en la zona azul regresan a la zona central. Se repiten las acciones.

- Si el equipo naranja le quita la pelota al azul, deberá jugarla al equipo verde y lograrán un punto. Simultáneamente dos jugadores/as del equipo que perdió la pelota (azul) deben ir rápidamente a la zona del equipo verde a intentar recuperarla y los/as otros/as tres pasan a ocupar la zona media.

Si un equipo poseedor de la pelota la tira afuera o, por otro motivo, la pelota no llega al equipo de la zona contraria, será el/la DT quien enviará una nueva pelota para dar continuidad y dinámica al juego.

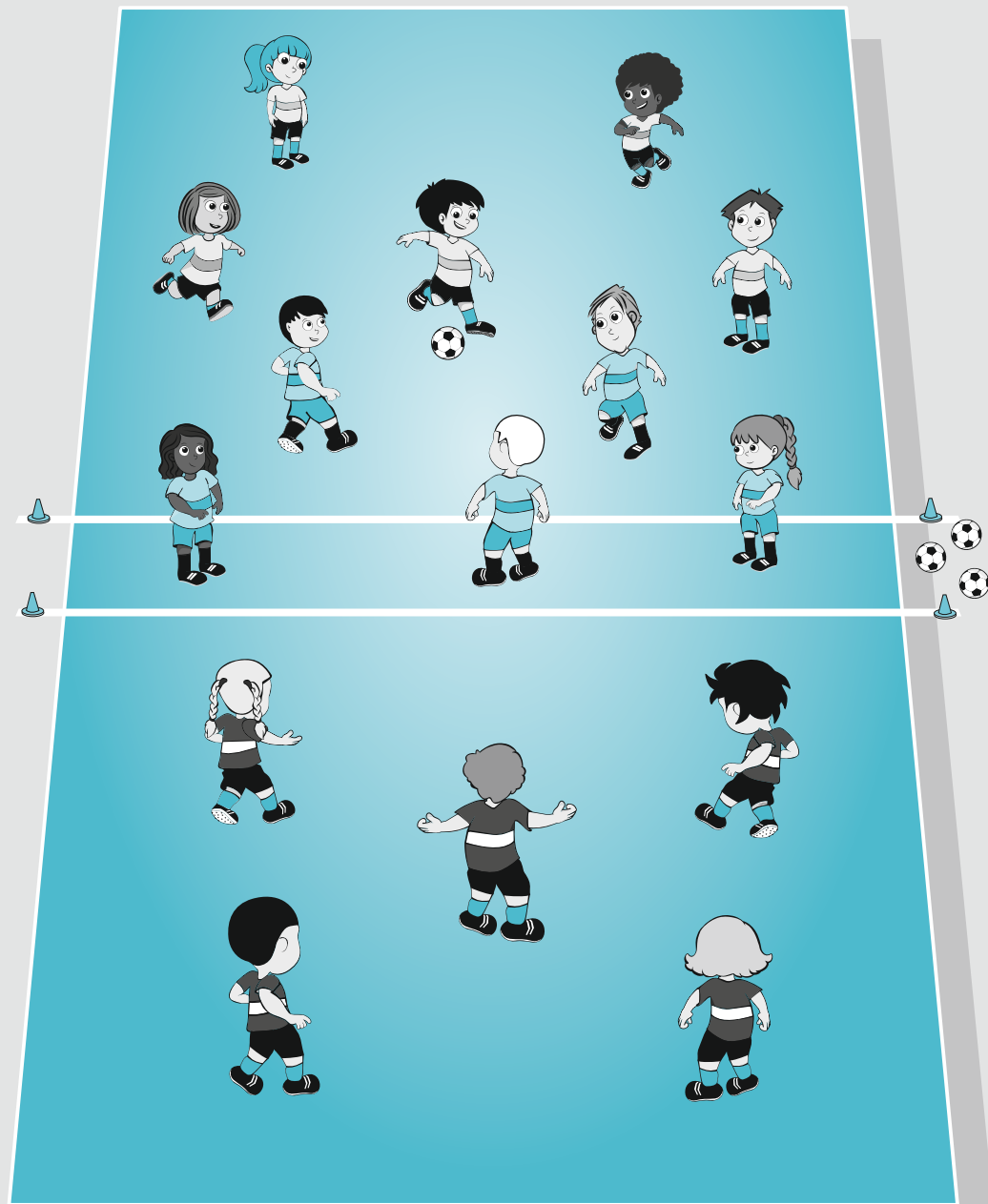
Al final del tiempo de juego (cuatro o cinco minutos aproximadamente) se cuentan los tantos que logró cada equipo para determinar quién ganó.

Se podrán realizar tres o cuatro repeticiones con dos o tres minutos de pausa para recuperar y poder jugar con mayor intensidad. También se pueden introducir variantes para facilitar o dificultar el juego, dependiendo siempre de los objetivos buscados.

Posibles variantes: El pase hacia la zona contraria se puede realizar solo por debajo de la cintura de los marcadores que están en la zona central; con esta consigna se facilita la búsqueda de pases profundos entre líneas por parte del equipo poseedor de la pelota y se favorece el trabajo en bloque y se cierran líneas de los defensas en la zona central.

Otra variante es permitir pasar hacia la otra zona conduciendo la pelota y que esta acción valga dos puntos. Con esta consigna se favorece la búsqueda de los espacios mediante la circulación de la pelota y se generan duelos uno contra uno.

Figura 21: Variante entrenamiento táctico.



Fuente: elaboración propia

d) Jugar al fútbol con acentos definidos y juego libre

Un ejemplo de este tipo de tareas pueden ser los juegos modificados. Estos juegos se caracterizan por plantear situaciones reducidas del juego real de competición. Se procura que en el juego se generen una gran cantidad de situaciones con un alto grado de incertidumbre y que demanden una percepción y análisis de la situación de juego; se decida cuál es su comportamiento técnico-táctico más adecuado y, por último, se desarrolle (Serra, García y Sánchez-Mora, 2011).

Mediante juegos modificados se podrá incentivar un determinado comportamiento o acción técnico-táctica en la planificación y su estructuración. Debemos tener en cuenta los diferentes elementos que podrán facilitar o no esas conductas o acciones.

Las consignas planteadas en el juego, la demarcación de zonas o áreas condicionadas en el campo de juego, la cantidad o tamaño de arcos, la igualdad o no de jugadores/as en los equipos son algunos de los recursos que podemos manejar para planificar este tipo de tareas.

En el ejemplo se plantea un juego de cinco contra cinco con góleros en arcos grandes y se suman dos apoyos en carriles laterales. Estos apoyos jugarán sin marca en posición de ataque (mitad de cancha hacia delante). Con estos jugadores se intenta generar una situación de superioridad numérica en el ataque y favorecer la amplitud en el juego ofensivo.

Figura 22: Juego libre o con acentos predeterminados.



Fuente: elaboración propia

4.5 Algunas claves para el entrenamiento desde la perspectiva de género y diversidad

4.5.1 Entrenamiento de los niños y las niñas. ¿Quién juega mejor?

Es una realidad que a cualquier edad en Uruguay es posible encontrar más niños que niñas con mayor «habilidad» y «gustos» para jugar bien al fútbol. Esto sucede porque es un deporte identificado fuertemente con la masculinidad dominante y, por ello, a los niños se les regala pelotas incluso antes de que sepan caminar, se los estimula a jugar con pelotas, a patear y meter goles. Se les enseña las reglas, se los lleva a jugar al club de fútbol infantil, a los partidos, participan y aprenden a hablar de fútbol y a polemizar en las charlas de hombres. El fútbol se juega en el campito, en la calle, en el patio de la escuela, en el club, y, por lo general, es jugado por hombres. También, a veces desde el mundo adulto se incentiva o lleva a los hombres a jugar al fútbol, aunque no tengan tanto deseo de hacerlo.

El ejemplo muestra que no se trata tanto de una cuestión de mayor habilidad, lo que sucede en Uruguay es que los hombres —más allá de la clase social— por lo general juegan más al fútbol y, por lo tanto, alcanzan un *mayor desarrollo* de sus habilidades y capacidades. Durante la niñez los hombres reciben infinidad de estímulos, juegan, entrenan, aprenden las reglas, participan y se motivan durante muchos más años y con mayor intensidad (más horas y días) que la mayoría de las niñas.

El fútbol no era considerado socialmente como «una actividad femenina» o una actividad «habilitada para las mujeres». Si bien esta idea ha venido cambiando con los años, por lo general, las niñas en la actualidad no tienen tantas oportunidades ni condiciones concretas de conocer este deporte y de practicarlo. No son estimuladas y acompañadas de la misma forma que los hombres y, por el contrario,

muchas veces cuando ellas tienen ganas de ser jugadoras se las desestimula o, por las condiciones en las que juegan, terminan perdiendo el interés.

No se trata de saber quién juega mejor, sino de las condiciones y de las oportunidades que podemos brindar para que la mayor cantidad de niños y niñas puedan disfrutar de realizar deportes, de jugar al fútbol. Al hacerlo en el marco de un proceso cuidado y adecuado seguramente, entre otras cosas, se potenciará el desarrollo de sus habilidades.

SALUD

5.1 *Nutrición*

La alimentación y nutrición adecuada son un factor determinante en el desarrollo físico e intelectual de niños, niñas y adolescentes. La práctica del fútbol permite crear un entorno favorable para promover hábitos de alimentación saludables que posibiliten el máximo desarrollo de las capacidades de cada niño o niña en las diferentes etapas de crecimiento. Una adecuada alimentación contribuye con procesos de aprendizaje de calidad, también de las habilidades deportivas.

Las personas referentes en los equipos de fútbol infantil, tanto entrenadores/as como dirigentes, no suelen ser especialistas en temas de nutrición. Sin embargo, en cada barrio o localidad existen recursos especializados que pueden ser tenidos en cuenta a la hora de coordinar acciones que promuevan una alimentación saludable. Tal es el caso de policlínicas de la Administración de los Servicios de Salud del Estado (ASSE), mutualistas privadas, direcciones departamentales de salud en cada territorio o equipos de nutrición de programas como:

Uruguay Crece Contigo, Educación Primaria, entre otros.

Los equipos de fútbol infantil pueden abordar el tema de la nutrición en actividades como:

- meriendas compartidas
- celebraciones
- comidas en un paseo
- charlas para las familias sobre nutrición
- venta de alimentos en las cantinas para recaudar

En cualquier caso y aun sin ser especialistas, promover la ingesta de frutas después del entrenamiento, recordarles que los alimentos ultra procesados (papas fritas, alfajores y todo tipo de *snacks*) son los que más contenido graso tienen y que el día del partido ingieran un plato de pastas —que proporciona más energía por contener hidratos de carbono— son pequeñas acciones al alcance de la mano.

Finalmente, entre los hábitos importantes a promover en la práctica del fútbol está hidratarse bebiendo agua y no sustituirla por gaseosas o jugos saborizados. Se puede estimular a que cada niño o niña asista a la práctica con su botella de agua, a hacer las paradas durante el entrenamiento para que beban y a tener disponibilidad de agua durante los partidos. Recordar además que esta necesidad se incrementa en los días especialmente calurosos y húmedos.

Según los especialistas (Palacios, Montalvo y Ribas, 2009) el agua cumple diferentes funciones en nuestro organismo que deben ser tenidas especialmente en cuenta cuando realizamos deportes: refrigeración del cuerpo, aportes de nutrientes a las células musculares, eliminación de sustancias que el cuerpo desecha, lubricación de las articulaciones y regulación de los electrolitos en la sangre. Las gaseosas y bebidas saborizadas no solo no aportan estos elementos al organismo, sino que incrementan considerablemente el consumo de azúcares que son perjudiciales para la salud.

5.2 Prevención de lesiones en los niños y las niñas

5.2.1 Promover hábitos saludables, prevenir lesiones y otros problemas de salud

La práctica del deporte tiene aparejada el riesgo de sufrir accidentes, lesiones (traumatismos, lesiones articulares, quemaduras solares, entre otras) u otros problemas físicos (deshidratación, mareos, entre otras) que pueden ser desde muy leves hasta graves. Estos problemas además del daño físico y el dolor que siempre se deben atender, llevan a detener la práctica deportiva por ciertos períodos, lo que puede provocar desmotivación, generar inseguridad por miedo a volver a lastimarse limitando el pleno disfrute por la actividad (González, 2016).

Un gran número de lesiones pueden prevenirse mediante el trabajo educativo sobre: el auto y mutuo cuidado, el respeto a las reglas, el juego limpio y la valoración del juego antes que el ganar a cualquier costo. Este es un trabajo a realizar con los y las niñas, con el cuerpo técnico y con las familias. Otra serie de acciones preventivas fundamentales tienen que ver con una adecuada planificación del entrenamiento donde se tomen medidas para minimizar los riesgos de que las lesiones ocurran.

5.2.2 Los estereotipos de género también lastiman

Al hablar de dolores, lesiones o de la atención de la salud es importante tener en cuenta que por lo general se trata de forma desigual a niños y niñas. El estereotipo de género masculino contiene la idea de que los niños tienen que ser fuertes y que no deben llorar, mientras que el estereotipo femenino asocia a las niñas como débiles y frágiles. Si bien esta realidad ha venido cambiando y podemos encontrar niñas que se caen y siguen corriendo sin quejarse u hombres que demuestran el dolor o el miedo y piden ayuda, por lo general, todavía los estereotipos tradicionales siguen muy vigentes.

El cuestionamiento y la transformación de estos estereotipos también ayudan a que niños y niñas se conozcan mejor, puedan expresarse con libertad y, por lo tanto, puedan recibir un cuidado más adecuado y oportuno.

Por ejemplo: si una niña se cae y se lastima la rodilla, por lo general, es atendida, escuchada, se la separa de la actividad y hasta se le da un abrazo para consolarla. En el caso de un niño, por lo general, se le dicen frases como: «dale no pasó nada, levántate que sigue el partido», «es un raspón nada más» o si llora o se queja directamente se dicen frases discriminatorias como: «no seas mariquita» o «parecés una nenita».

De esta forma el niño además de sentir el dolor lo tiene que reprimir, generando un mayor malestar, a lo que se suma a veces un insulto o reproche discriminatorio.

Por un lado, no pocas veces se desestima el dolor que los niños o niñas expresan; por otro lado, ellos y también muchas de ellas —para ser aceptadas en el fútbol— aprenden a esconder lo que sienten y a construir su identidad con ese mandato social que tiene consecuencias en la salud y en la convivencia a lo largo de toda la vida.

Por ejemplo: estudios recientes indican que, en el país, en promedio, los hombres acuden menos a los servicios de salud, se enfrentan a mayores riesgos (consumo de drogas, violencia, delincuencia, accidentes de tránsito) y viven menos años que las mujeres (Inmujeres - Mides y UNFPA, 2016).

Es responsabilidad de la persona adulta brindar atención y cuidado de forma oportuna, garantizando el derecho a la salud y a la protección integral a todos los

niños y niñas. Este es un tema a promover desde lo individual y colectivo con las distintas categorías y con todas las personas involucradas con cada liga y cada club.

5.2.3 *Los riesgos de simular faltas y lesiones*

A semejanza de lo que lamentablemente se ve con más frecuencia en el fútbol profesional, también los niños y las niñas aprenden la «viveza criolla» de simular faltas y dolores en los partidos como una estrategia para cortar el juego, hacer tiempo o para ganar la posesión de la pelota; aunque luego puedan seguir corriendo como si nada hubiese pasado. En estas situaciones se fomenta la «debilidad» en forma de engaño, buscando culpabilizar al adversario; se intenta engañar al árbitro/a o a los dos equipos y se afecta todo el juego para sacar una ventaja de forma deshonesta. Además de que estos valores son contrarios a lo que tiene que promover el fútbol infantil, la simulación tiene como consecuencia la desconfianza ante una caída real y, por ese motivo, seniega al jugador o jugadora la atención requerida.

Además de evitar la simulación como estrategia de juego, se debería fomentar la confianza y la honestidad. Por el contrario, se puede trabajar sobre la fortaleza en el sentido de que puedan aprender a enfrentar a los oponentes en situaciones de contacto, saber posicionarse y colocar el cuerpo de forma adecuada, saber trancar, mantener el equilibrio, evitar que el adversario te lastime e incluso saber cómo caer para evitar las lesiones. Hay ejercicios y juegos de contacto que favorecen estos aprendizajes.

De esta forma, además de evitar prácticas deshonestas en el juego, se mejoran las habilidades físicas, la autoestima y el rendimiento a la hora de jugar.

5.2.4 Más vale prevenir que curar

Recordemos que la niñez es una etapa de la vida muy sensible para el desarrollo donde también se sientan bases para el crecimiento y desarrollo posterior. Por lo tanto, las lesiones o cualquier tipo de daño psicofísico puede tener efectos perjudiciales agudos o pueden convertirse en problemas crónicos que afecten aspectos del desarrollo futuro.

En las edades en las que se juega al fútbol infantil, las lesiones pueden ser causadas por entrenamiento inadecuado (insuficiente, excesivo o muy reiterativo), actividades muy competitivas o con mucho contacto (a mayor nivel de competencia se registra mayor incidencia de lesiones), accidentes traumáticos, por uso de vestimenta, equipamiento o infraestructura inadecuada, por falta de seguridad en el entorno social y ambiental, entre otros (González, 2016).

También las lesiones pueden tener como causa factores individuales de los niños o niñas, por ejemplo: lesión previa, alteraciones anatómicas, estado físico, desconocimiento o mala ejecución técnica, comportamiento violento, incumplimiento de reglas, deshidratación (González, 2016).

Las lesiones micro traumáticas o por excesiva reiteración de un gesto repetitivo o de una carga (peso o tiempo de entrenamiento) dañan la estructura ósea y tendones. Por ejemplo, utilizar en los entrenamientos pelotas demasiado grandes o pesadas para la edad o el exceso de ejercicios analíticos en las categorías menores. A esto se le suma la fragilidad del esqueleto en los sitios de unión tendón-hueso debido a la existencia del cartílago de crecimiento. Las lesiones en este sector se conocen como *enfermedades del crecimiento*. Algunas lesiones también se producen por traumatismo agudo, debido a golpes, caídas, choque con un/a compañero/a o con un objeto que esté en el espacio donde se ejercita.

En el fútbol, se ha estudiado que, tanto en hombres como en mujeres, en primer lugar, las lesiones deportivas más comunes se localizan en las piernas, especialmente en los tobillos, rodillas y muslos, siendo el esguince de tobillo la lesión más común. En segundo lugar, se registran las lesiones de cabeza (contusiones, lesiones en dientes y ojos, fracturas, entre otras) seguidas por las lesiones en el tronco y brazos. El número de estas lesiones es mayor con el aumento de la edad, tamaño del cuerpo y habilidad deportiva.

Si bien no hay estudios específicos sobre incidencia de lesiones en niñas futbolistas, los estudios demuestran que las jóvenes sufren lesiones en la rodilla (especialmente en el ligamento cruzado anterior) y en la cabeza, con mayor frecuencia que los hombres (FIFA, 2007).

5.2.5 Acciones preventivas

Como hemos visto, el problema puede ir desde una piedra en el zapato, un calzado muy chico o en malas condiciones, o bien puede tratarse de una herida abierta o de una lesión articular que de continuar el ejercicio pueden agravarse.

La percepción sobre el cuerpo y las señales de alerta como el dolor también se aprenden a sentir e interpretar durante la niñez. Por ello, desde las edades tempranas hay que trabajar en la percepción y el reconocimiento de las sensaciones corporales, enseñar cómo actuar ante situaciones de riesgo y promover siempre hábitos de auto y mutuo cuidado.

A continuación, se presentan algunos aspectos a considerar a la hora de planificar y desarrollar entrenamientos, encuentros deportivos y otras actividades:

Es imprescindible que las sesiones de entrenamiento sean planificadas en función de las características de las personas y el grupo, considerando particularmente la etapa del desarrollo psicofísico en la que se encuentran los niños y niñas.

- Los niños y las niñas deben contar con la autorización médica correspondiente.
- No realizar la práctica si presenta síntomas de algún problema de salud como por ejemplo: fiebre, dolor de estómago, dolor de cabeza, una infección, asma o broncoespasmo no controlado.
- Las lesiones u otros problemas de salud pueden prevenirse utilizando elementos protectores, adecuando el entrenamiento a la edad, estadio madurativo, el sexo, el tamaño corporal y las características del contexto en el cual se trabaja.
- Las posibilidades de generar lesiones se incrementan cuando la sesión tiene exceso de exigencia o un alto grado de reiteración de gestos analíticos por lo que deben evitarse.
- Para no sobrecargar el entrenamiento considerar otras prácticas corporales que realizan los niños y las niñas, por ejemplo: otros deportes, uso de bicicleta o largas caminatas para transportarse u otras.
- Cuando se realizan gestos deportivos o movimientos diferentes a los habituales pueden estar ante una lesión y se debe detener el ejercicio. Por ejemplo, un trote o pique asimétrico puede ser causado por un dolor o molestia en el pie, los niños y niñas no se dan cuenta del dolor y, por lo

tanto, no se detienen voluntariamente. En caso de sentir dolor pueden querer seguir jugando porque tienen mucha motivación, o porque en el partido o entrenamiento se juega una oportunidad deportiva importante.

- Uso de vestimenta y calzado adecuado, que no le quede chico que le lastime los pies, ni grande que se pueda desestabilizar y sufrir una caída o lesión de tobillo. Fijarse que los cordones estén bien atados y sujetos para evitar tropiezos.
- Las niñas, en momentos previos a la pubertad como producto del desarrollo sexual propio de esa etapa, pueden sentir dolores en la zona baja del vientre y en las mamas que comienzan a desarrollarse, a los que también se debe prestar atención. Al ser sensaciones nuevas es posible que las niñas no se den cuenta con claridad de lo que les ocurre o que les dé vergüenza o miedo comunicarlo. Es importante que mujeres y hombres consideren estos procesos en el trabajo cotidiano y valoren conjuntamente si está en condiciones de hacer la actividad.
- Respecto al ciclo menstrual, a diferencia de lo que se pensaba antiguamente, la menstruación no es una enfermedad, por el contrario, en muchos aspectos es un síntoma de salud. Si bien no hay ni contraindicaciones para realizar deportes durante los días de la menstruación, hay que tener presente que especialmente en los primeros días algunas adolescentes sufren mucho dolor, calambres en el vientre o molestias en los senos y no se sienten en condiciones de practicar o de realizar una práctica muy intensa. Es recomendable que entrenadores y entrenadoras puedan dialogar sobre el tema, que las adolescentes se sientan con la confianza para expresar qué necesitan o qué les pasa. En estos casos es importante que la adolescente consulte con un/una ginecólogo/a para estudiar la causa de los dolores. Además, es necesario contar con baños en buenas condiciones (higiene, agua, papel, papelera para tirar adherentes o tampones) y tener toallas o tampones de emergencia en el botiquín.

- Una de las medidas de prevención de lesiones por calor, es la hidratación adecuada. Siempre —y sobre todo si hace calor— los niños y niñas tienen que beber agua antes, durante y después de la actividad deportiva. Si pierden mucho líquido en el sudor sin reemplazarlo (tomando agua), tendrán el riesgo de deshidratarse corriendo riesgo de perjudicar la salud significativamente; la falta de agua afecta el rendimiento deportivo y genera mayor propensión a lesiones. El agua debe tomarse en pequeños sorbos y con mucha frecuencia; si la temperatura es muy elevada, se debe detener el partido en cada tiempo para hidratarse (González, 2016).
- Realizar el entrenamiento en las mejores condiciones de infraestructura posible, por ejemplo, que el terreno o el campo de juego no estén llenos de agujeros o surcos que podrían hacerlos tropezar o caer.
- Garantizar las mejores condiciones de seguridad posible tanto en el equipamiento, la calidad del agua, del aire y del ambiente como en el relacionamiento, evitando ambientes inseguros o potencialmente violentos.
- Conocer y respetar las reglas del juego: cuando hay claridad sobre lo que está y lo que no está permitido hacer, se producen menos lesiones.
- En los deportes donde se utilizan jugadas, es fundamental entender en qué consiste cada jugada y el papel que desempeña en ella cada jugador/a, colocarse y moverse en los lugares adecuados ayuda a evitar lesiones.
- Favorecer siempre el bienestar individual y colectivo. Si se promueve la actitud de «ganar a cualquier precio» puede incitarlos a jugar arriesgándose a sufrir lesiones, sin favorecer el espíritu deportivo.

Siempre debemos creer en los dolores o molestias que expresan niños, niñas y adolescentes. Así se trate de una sensación leve, la recomendación es siempre detener la actividad, analizar la situación e intentar evitar un daño mayor. Ante una lesión o sospecha de lesión no movilizar la zona y recurrir a un/a especialista que será quien realice el diagnóstico y recomiende el tratamiento.

Importante: Para saber cómo actuar ante lesiones y heridas además de contar con un botiquín bien equipado, con conocimiento de primeros auxilios y con los números del servicio médico a mano, se recomienda leer el trabajo realizado por la doctora deportóloga Sofía González Azziz: Manejo de lesiones en el fútbol infantil. Manual para orientadores técnicos.

Mejor curar que volver a lesionar

- Es muy importante también respetar los tiempos de recuperación luego de las lesiones u otros problemas de salud para evitar reincidencias.
- Cuando un/a niño/a se reintegra a un entrenamiento tras una lesión o enfermedad debe hacerlo de forma gradual, es decir, ir aumentando la exigencia de a poco y no intentar que siga inmediatamente el ritmo del resto del grupo.
- No proporcionar medicamentos a los niños o niñas sin autorización expresa por parte del responsable adulto.
- Para prevenir lesiones a futuro se recomienda, por ejemplo, trabajar el fortalecimiento de musculatura de la zona media, musculatura de sostén, hombros, cintura pélvica, es decir, zonas musculares que no trabajan específicamente con el fútbol (como las piernas), pero que son muy importantes para el logro de un balance muscular que permita mayor equilibrio, control y estabilidad del cuerpo

Bibliografía

- Benítez Jiménez, S. (2009). Metodología y niveles de enseñanza en la iniciación deportiva del fútbol. *Efdeportes.com*, (129). Recuperado de www.efdeportes.com/efd129/metodologia-de-ensenanza-en-la-iniciacion-deportiva-al-futbol.htm
- Blázquez, D., y Hernández, J. (1984). *Clasificación o taxonomías deportivas*. Barcelona: INEF.
- Brohm, J. M. (1982). *Sociología política del deporte*. México DF: Fondo de Cultura Económica.
- Castañer, M., y Camerino, O. (1996). *Habilidades motrices básicas en Educación Física en la enseñanza primaria: una propuesta curricular para la reforma*. Barcelona: INDE.
- Castejón, F. J. (2004a). *Una aproximación a la utilización del deporte en la educación. Lecturas: educación física y deportes*. Revista digital. Año 10. N.º 73. Buenos Aires.
- Contreras, A. (1989). El departamento de Educación Física. En *Bases para una nueva Educación Física*. Zaragoza: Ceipid.
- Corona Vargas, E. y Ortiz, G. (2003). *Hablemos de educación sexual*. México: UNFPA.
- FIFA. (2007). *Salud y buena condición física de las futbolistas. Una guía para jugadoras y entrenadoras*. Zurich: FIFA. Recuperado de es.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/medical/01/45/25/72/femalfootballplayerbooklet_es_web.pdf
- Genérel y Lapetra. (s/f). Guía Curricular para la educación física. Las habilidades y destrezas motrices en la Educación Física Escolar. Universidad de Antioquia. Recuperado de docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/Habilidades.pdf
- González, S. (2016). Fútbol infantil en tiempos de calor [Página institucional]. Recuperado de www.onfi.org.uy/~onfi/onfi_mixto/index.php/noticias/noticias-2016/1156-futbol-calor-sofia-gonzalez
- Hernández Moreno, J. (1994). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE.
- INE, CCSS, MIDES, OPP, UNFPA (2015). Atlas sociodemográfico y de las desigualdades en el Uruguay. Fascículo 6. *Las transformaciones de los hogares uruguayos a través de los censos de 1996 y 2011*. Montevideo: Trilce
- Inmujeres-Mides y UNFPA. (2016). Construcción de la masculinidad hegemónica en el Uruguay. Una aproximación en cifras. Recuperado de www.inmujeres.gub.uy/innovaportal/file/15091/1/cuadernos-seis.pdf
- Inmujeres-Mides. (2008). *Primeros pasos. Inclusión del enfoque de género en educación inicial*. Montevideo: Mides.
- Kirsche, B. (2011). *Preparación del rendimiento a largo plazo. Sächsischer fußball verband*. Material de estudio curso ITK. Leipzig: Universidad de Leipzig.

- Lasierra, G., Burgués, L., Lara, C., Nuviala, A., y Santamaría, E. (1993). *1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Paidotribo.
- Martin, D., y Nicolaus, J. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona: Paidotribo.
- Ministerio de Turismo y Deporte, y ONFI. (2015). Reglamento de organización y funcionamiento del fútbol infantil, Pub. L. N.º238/15, 14. Recuperado de www.onfi.org.uy/onfi_mixto/images/reglamentos/reglamentofuncionamiento2015.pdf
- Molnar, G. (1995). Las fases o períodos sensibles. Recuperado 2 de enero de 2018, de www.chasque.net/gamolnar/deporte%20infantil/infantil.02.html
- Oliver i Ricart, Q. (2004). *La Convención en tus manos. Los derechos de la infancia y la adolescencia*. Montevideo: UNICEF Uruguay.
- OMS, OPS, WAS (2000) Promoción de la salud sexual y reproductiva. Recomendaciones para la acción. Antigua Guatemala, Guatemala. www1.paho.org/spanish/hcp/hca/salud_sexual.pdf?ua=1
- Palacios, N., Montalvo, Z., y Ribas, A. M. (2009). *Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte*. Madrid: Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.
- Piaget, J. (2013). *Play, Dreams And Imitation In Childhood*. Hoboken: Taylor and Francis. Recuperado de public.eblib.com/choice/publicfullrecord.aspx?p=1273074
- Pintor, D. (1989). Objetivos y contenidos de la formación deportiva. En J. Antón, *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Málaga: Unisport.
- Sánchez Bañuelos, F. (1986). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: S. L. Gymnos.
- Secretaría Nacional de Deportes e Intendencia de Montevideo. (2017). Salí jugando [Institucional]. Recuperado de www.montevideo.gub.uy/sali-jugando
- Serra Olivares, J., García López, L. M., y Sánchez-Mora Moreno, D. (2011). El juego modificado, recurso metodológico en el fútbol de iniciación. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 20, 37-42.
- Sistema Nacional de Educación Pública. (2017). Plan Nacional de Educación en Derechos Humanos.
- UNICEF. (2003). *Derechos humanos de la niñez y la adolescencia*. Montevideo: UNICEF Uruguay.
- Wein, H. (2008). *El desarrollo de la inteligencia de juego por medio de Juego de Mini Fútbol*. Sant Cugat del Vallés: Institut für jugendfussball 96.
- Weineck, E. J. (1997). *Fútbol total. El entrenamiento físico del futbolista* (Vol. I y II). Barcelona: Paidotribo.
- Winter, R. (1980). Theory of sensitive phases of childhood yielding components. *Medicine and Sports*, 20, 102-104.

