

ENTRENANDO CON ENTUSIASMO



ENTRENANDO CON ENTUSIASMO

**(Una guía práctica para el entrenador de
fútbol base)**

Paco Arias

**Entrenador Nacional
Técnico Deportivo Superior**

Autor: Paco Arias

Título: *Entrenando con entusiasmo*

© 2023 Francisco Álvarez Arias

franalvarez02@hotmail.com

Portada e imágenes interiores: Autor & IA y Pixabay

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*. La infracción de dichos derechos conlleva sanciones legales y puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.



La herramienta más educativa que yo he tenido ha sido a través del deporte. He aprendido a aceptar la derrota, que otro es mejor, a levantarme tras no haber hecho bien las cosas, o a esforzarme para hacerlo mejor...

Pep Guardiola

Introducción

El fútbol base ocupa un aspecto fundamental en la formación de los jóvenes jugadores y futuros profesionales. Se trata de una etapa crucial en la preparación tanto técnica como táctica, física y psicológica de los principiantes. En este período, los aspirantes a futbolistas aprenden las habilidades necesarias para alcanzar su máximo desarrollo y potencial en el futuro.

El fútbol en su fase formativa es muy importante porque permite sobre todo a los niños, adolescentes y jóvenes jugadores desarrollar su pasión por el deporte que han elegido. Y a la vez les brinda la oportunidad de mejorar sus destrezas en el manejo del balón, su posicionamiento y desempeño sobre el campo, así como su condición física y de manera especial su mentalidad, que será determinante para afrontar con éxito las exigencias de la competición. Además, les ayuda a desarrollar valores que guardan relación con la disciplina, el trabajo en equipo y la perseverancia, que son esenciales para su futuro tanto dentro como fuera del terreno de juego.

El propósito de este libro es brindar a los entrenadores de fútbol base (tanto a los que están empezando como a los que en un futuro no muy lejano quieran seguir el camino de dirigir a un equipo) las herramientas y conocimientos necesarios para trabajar y progresar entrenando a sus jóvenes futbolistas. Y todo ello, llevarlo adelante de la manera más efectiva posible, poniendo en la labor el mayor de los entusiasmos.

A través de consejos prácticos, ejemplos y anécdotas, este libro ofrece una amplia guía para que los técnicos que trabajan en la base puedan mejorar sus planteamientos a la hora de llevar a cabo su labor, tratando de conseguir el mayor impacto positivo en sus jugadores. También es útil para aquellos aficionados al fútbol que están interesados en conocer más sobre cómo se desarrolla un apartado tan importante en el mundo del fútbol como es la formación de los futuros futbolistas profesionales en sus diferentes etapas de aprendizaje y crecimiento.

Cuando el *Míster* sentó en el banquillo a la estrella del equipo (y el fichaje más caro en la historia del club), sabía que al día siguiente estaba cesado.

¡Son gajes del oficio!, contestó sin inmutarse, cuando los periodistas le preguntaron.

Un día más en la vida de un entrenador...



El *mensaje* para todos los lectores de este libro, que sean entrenadores o que quieran llegar a serlo en un plazo más o menos corto de tiempo, será una llamada a la acción para que lo aquí indicado les sirva de orientación y ayuda en su trabajo.

Y todo aquello que consideren interesante lo puedan poner en práctica en su totalidad o en parte (aunque sea muy pequeña). Y al mismo tiempo que los conocimientos adquiridos con esta obra o con otros muchos libros que caigan en sus manos relacionadas con el mundo de los entrenadores de fútbol, les valga para convertirse en unos técnicos eficaces y altamente capacitados. Con los suficientes conocimientos (la experiencia es también un aspecto fundamental, pero solo se puede adquirir con años de *banquillo*) para trabajar en el fútbol formativo (con niños, adolescentes y jóvenes) entrenando y dirigiendo a los futuros futbolistas.

El autor

Autor: ***Paco Arias***

Técnico Deportivo Superior de Fútbol. (Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Cultura y Deporte. España).

Entrenador Nacional de Fútbol-Nivel III-Equivalencia UEFA PRO. (Escuela Nacional de Entrenadores. Real Federación Española de Fútbol).

Preparador Físico y Entrenador Personal. (Universidad Nacional de Córdoba. Facultad de Ciencias Médicas. Argentina).

Especialista en Psicología del Deporte. (Escuela Europea COLUMBUS-IBS. Zaragoza. España).

Diplomado Internacional en Liderazgo. (Universidad P. Experimental. Instituto Pedagógico de Miranda. Venezuela).

Monitor de Educación Física. (Universidad Antonio de Nebrija. Madrid. España).

Monitor de Pilates. (Acreditación UNESCO y Asociación Española de Naturopatía y Bioterapia).

Técnico Superior en Dietética y Nutrición. (Acreditación UNESCO e Instituto Europeo Estudios Empresariales. España).

Enlaces relacionados con otros contenidos del autor:

<https://futbol-trainer.mozello.es>

<https://payhip.com/b/S3kc9>

<https://www.facebook.com/futboltrainer1>

<https://www.aulafacil.com/cursos/futbol/entrenador-de-futbol-t3663>

<https://www.franlaviada.com/plataforma-impulso-estudio/futbol-trainer>

PACO ARIAS



Contenidos

Primera parte

- Capítulo I: Establecer objetivos
- Capítulo II: Elegir actividades y ejercicios
- Capítulo III: Planificar y organizar
- Capítulo IV: Trabajo técnico, táctico, físico y psicológico
- Capítulo V: Comunicación y motivación de los jugadores
- Capítulo VI: Evaluación y mejora permanente
- Capítulo VII: Consejos prácticos
- Capítulo 8. Conclusiones finales



Segunda parte

- 1- El viaje del entrenador
- 2- Escuela de fútbol. Lo que es y lo que no es
- 3- Una semana cargada de emociones dispares
- 4- ¿Debe de ser el entrenador amigo de sus jugadores?
- 5- Entre impostores anda el juego
- 6- La botella siempre medio llena
- 7- La experiencia es el maestro más sabio
- 8- Nota final