



COLEGIO TERESIANO FÚTBOL



INTRODUCCIÓN

A través de la disciplina del Fútbol se pretende que los y las estudiantes desarrollen sus capacidades físicas, aptitudes, actitudes, entre otros aspectos, que se ven enmarcados dentro de los procesos de enseñanza-aprendizaje que adelante el Colegio, sin olvidar al estudiante como un ser, de esta forma potencializarlos en todas las dimensiones del ser humano.

Por lo anterior el Colegio Teresiano de Bogotá, a través del Programa de Extracurriculares, desea brindarle a los niños (as) y adolescentes el espacio lúdico-deportivo, donde se incentiven a desarrollar sus capacidades deportivas como medio para el aprovechamiento del tiempo libre.

JUSTIFICACIÓN

La mayoría de la población infantil le da un mal manejo al tiempo libre que le queda después de hacer sus actividades cotidianas y donde la influencia de otros grupos sociales que ya están establecidos en el barrio hacen que cada vez sean pocos los niños que logran alcanzar unos estudios superiores para ser una persona íntegra y respetada en la comunidad, es por eso que es impredecible crear espacios de formación deportiva para niños, los cuales están empezando esa etapa de formación en la que absorben información y actúan de acuerdo al contexto que los rodea, es en ese preciso momento cuando se necesita un orientador que los ayude a comprender lo que están captando para así orientarlos por un buen camino alejado de aquellos problemas que se presentan en la comunidad.

No es un misterio que en una sociedad como la nuestra, el apoyo al deporte por parte de las entidades gubernamentales es menor comparándolo con otros

países, sin embargo si hacemos una referencia de lo que se hacía unos años atrás hemos crecido un poco a cuanto a la creación de espacios deportivos en las diferentes localidades de la ciudad y en el apoyo que se le ha dado a la práctica de la actividad física y el deporte, pero aun falta más por mejorar el proceso de formación de la población infantil. Por lo tanto es fundamental hacer una buena organización para promover y fomentar la cultura deportiva en cada barrio de nuestra ciudad, creando espacios para el aprovechamiento del tiempo libre de la población infantil donde se les brinde la oportunidad de desarrollarse integralmente como seres humanos.

Por lo tanto al ejecutar la escuela de Fútbol, se está ayudando a que no solo se les permita a sus integrantes un desarrollo motriz, sino también su crecimiento personal, espiritual, mientras se juega, aprende, teniendo en cuenta sus proyecciones individuales y de cooperación dentro y fuera de un campo deportivo, con esto se está dando gran paso para ayudar a que la población infantil sepa darle un buen manejo al aprovechamiento del tiempo libre para alejarse de las problemáticas de la comunidad.

OBJETIVOS

GENERAL:

Desarrollar las habilidades y cualidades físicas en los niños (as) y adolescentes, por medio de la disciplina deportiva del Fútbol.

ESPECÍFICOS:

- Lograr una adecuada capacidad de adaptación psicomotriz y una correcta utilización del cuerpo en todas las situaciones.
- Buscar el perfeccionamiento técnico para aumentar el rendimiento, garantizando unos resultados óptimos en los encuentros y torneos.

- Proporcionar experiencias que permitan crear actitudes de respeto y solidaridad entre muchos valores, apreciando la cooperación entre sus compañeros, la familia y la comunidad.

CONTENIDOS

Fundamentación

El Pase: Es la acción de entregar el balón a otro jugador, con la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos, en función de la distancia. Según su trayectoria, serán ascendentes, descendentes, parabólicos, o al ras de suelo y según su dirección: en profundidad, lateral, retrasados y en diagonal.

El Toque: Es un gesto básico e imprescindible para adquirir una buena técnica, ya que es la base para dominar el pase, la conducción y el tiro. Es necesario controlar la superficie de contacto con el balón, la suavidad del toque, la presión y el equilibrio de todo el cuerpo para conseguir la máxima eficacia.

El Regate: Se utiliza para superar a uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón el regate se puede realizar sin finta previa, con un cambio de ritmo brusco para desequilibrar al defensor y sortearlo sin que tenga tiempo para reaccionar, o bien, con finta previa, en el que el jugador que está en posesión del balón realiza el regate en función de la reacción que previamente tiene en la defensa.

El Saque: Hay diferentes tipos de saque en función de la situación del juego en la que se lleva a cabo: Saque Inicial: Se realiza al comenzar el partido, el segundo periodo, y si se da el caso, en el inicio de la prórroga. En su recorrido

inicial, el balón debe ir hacia adelante, y pasar en el primer lugar al campo contrario antes de tocarlo el compañero.

Saque de Banda: Desde el punto por donde ha salido el balón del campo, con las dos manos, y con un movimiento rotatorio, de atrás hacia delante, por encima de la cabeza. Los pies están paralelos y no pueden pisar la línea lateral. Saque de Portería: Al salir el balón fuera por la línea de fondo, se pone en juego desde el área pequeña, por el mismo lado por donde ha salido el balón. El saque de puerta lo puede hacer cualquier jugador incluso el portero, pero en todos los casos el balón debe estar parado.

Saque de Esquina o Córner: Cuando el balón sale por el fondo pero impulsado por un defensor o el portero, se saca con el pie desde la esquina más próxima a su salida.

La Conducción: Mediante la conducción se progresa con el balón en los pies de un lado a otro de terreno del juego. Una buena ejecución técnica permite conducir el esférico sin mermar la velocidad de desplazamiento, y además tener un buen campo visual para poder adoptar la mejor solución posible y, en cualquier momento, pasar, chutar, o driblar.

Los Chuts o tiros al arco: Es un golpeo que se hace con el pie al balón con la finalidad de meter gol. Se puede chutar de diferentes formas: Punta: Se usa para chutar con la máxima potencia o para hacer vaselinas. Interior: Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya de esta manera el tiro no irá tan rápido que cuando chutas de punta. Empeine: Se realiza con la parte anterior del pie. Tacón: Se usa para sorprender al portero se debe de tirar a distancias próximas, porque si tiras de una distancia lejana no llegas.

La Recepción: Es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior. La recepción en parada es aquella en la que se consigue controlar totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad pero aumentando la precisión en el manejo posterior del esférico. La recepción en semiparada, para conseguir que el balón pierda parte de su valor inicial. La recepción de amortiguamiento se utiliza para controlar balones aéreos, con trayectoria descendente, y se produce una amortiguación de la aceleración con el que se llega la pelota. El control del balón puede ser al ras de suelo, o bien con la cara interna de la bota, o con la planta del pie, con la punta hacia arriba y encajando la pelota entre la planta y el suelo. En los balones altos, se debe conseguir llevar el balón al suelo con posibilidades de ser jugado adecuadamente.

Tácticas

Las Tácticas también abarcan los fundamentos teóricos y luego la puesta en práctica de diferentes sistemas de juego en cada partido. Existen una gran variedad de las mismas y los jugadores tienen que estar capacitados para poder llevarlas a cabo de acuerdo a lo solicitado por los entrenadores, que son los estrategias de cada una de las tácticas.

Las Fintas:

Sirven para engañar a los adversarios ya sea de chut, pase o de conducción, lo suelen utilizar los defensas. la ejecución de una o varias acciones técnicas individuales o colectivas para responder a una situación problemática que se presenta durante el juego, y se pueden clasificar de acuerdo a la intencionalidad del equipo en ofensiva (intención de anotar gol) y defensiva (impedir la anotación de gol). Lo anterior obedece a parámetros que se basan en la praxeología de los juegos deportivos de Pierre Parlebas. Según él, los

juegos deportivos representan situaciones-tipo interacción social, de cooperación y enfrentamiento (ataque y defensa).

Tácticas defensivas

Dentro de todas las tácticas del fútbol sala que un entrenador puede llegar a crear, en el aspecto defensivo pueden destacarse las siguientes:

Defender en una Zona Total.

Cada jugador marca al rival que pase por su sector, tanto sea en su terreno como en el del contrario.

Defender en Zona Parcial

En este sistema el equipo marca en el terreno rival cuando este tiene la pelota en su feudo y cuando se pasa a su propio la marcación pasaría a ser hombre a hombre.

Defender marcación al hombre

En esta forma de defender, el aspecto físico del equipo que decida realizar este sistema es primordial, ya que es difícil poder sostenerlo durante todo el partido. La idea es que cada jugador que toma una marca a un rival trate de impedir que éste reciba cuando le pasen el balón. Saber anticipar es fundamental.

Tácticas ofensivas

Para atacar en el Fútbol, como en cualquier otro deporte hay una cantidad de innumerables de tácticas, las mismas pueden ser individuales como a nivel de equipo, no importando la posición del terreno donde se esté jugando.

El rol del delantero particularmente tiene que destacarse por su forma de pasar el balón, su disparo al arco, el manejo del balón, el control del mismo, manejar los tiempos, el recibimiento de faltas, entre otras.

Junto con el delantero, el juego del compañero es también de vital importancia, se destaca la forma de desmarcarse luego de entregar el balón, bloquear, crear. Son todas aquellas acciones y procedimientos donde las conductas motrices de cooperación tienen como fin evitar que el oponente logre la obtención de un gol en la propia meta, mientras que las conductas motrices de oposición buscan las situaciones de juego donde se confronta al adversario, especialmente al que posee el móvil.

Son todas aquellas acciones y procedimientos tácticos donde las conductas motrices de cooperación tienen como fin la obtención de un gol en la meta contraria, mientras que las conductas motrices de oposición buscan las situaciones de juego donde se confronta al adversario en condiciones de superioridad ya sea psicológica, posicional o numérica, para lograr la anotación del tanto. espacios libres, continuar luego de rematar al arco, crear paredes con los de su equipo, etc.

Transiciones

Una fase importantísima del juego se produce en la recuperación y pérdida del balón, a dicha fase la conocemos con el nombre de TRANSICIÓN.

Transición en el fútbol la podemos definir como el momento en el que se pasa de ataque a defensa y defensa al ataque, una vez que sea producida la pérdida o recuperación del balón.

MARCO TEORICO

El Fútbol

El fútbol se juega siguiendo una serie de reglas, llamadas oficialmente *reglas de juego*. Este deporte se practica con una pelota esférica (de cuero u otro material con una circunferencia no mayor a 70 cm y no inferior a 68 cm, y un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo del partido), donde dos equipos de once jugadores cada uno (diez jugadores "de campo" y un guardameta) compiten por encajar la misma en la portería rival, marcando así un gol. El equipo que más goles haya marcado al final del partido es el ganador; si ambos equipos no marcan, o marcan la misma cantidad de goles, entonces se declara un empate. Puede haber excepciones a esta regla; véase Duración y resultado más abajo.

La regla principal es que los jugadores, excepto los guardametas no pueden tocar intencionalmente la pelota con sus brazos o manos durante el juego, aunque deben usar sus manos para los saques de banda.

En un juego típico, los jugadores intentan llevar la pelota hasta la portería rival, lo que se denomina gol, a través del control individual de la misma, conocido como regate, o de pases a compañeros o tiros a la portería, la cual está protegida por un guardameta. Los jugadores rivales intentan recuperar el control de la pelota interceptando los pases o quitándole la pelota al jugador que la lleva; sin embargo, el contacto físico está limitado. El juego en el fútbol fluye libremente, y se detiene solamente cuando la pelota sale del terreno de juego o cuando el árbitro decide que debe detenerse. Luego de cada pausa, se reinicia el juego con una jugada específica. Al final del partido, el árbitro compensa el tiempo total en minutos que se suspendió el juego en diferentes momentos.

Las reglas no especifican ninguna otra posición de los jugadores aparte de la del guardameta, portero o arquero, pero con el paso del tiempo se han desarrollado una serie de posiciones en el resto del campo. A grandes rasgos, se identifican tres categorías principales: los delanteros, cuya tarea principal es marcar los goles; los defensas o defensores, ubicados cerca de su portería, quienes intentan frenar a los delanteros rivales; y los centrocampistas, mediocampistas o volantes, que manejan la pelota entre las posiciones anteriores. A estos jugadores se los conoce como jugadores de campo, para diferenciarlos del guardameta. A su vez, estas posiciones se subdividen en los lados del campo en que los jugadores se desempeñan la mayor parte del tiempo. Así, por ejemplo pueden existir centrocampistas derechos, centrales (de contención) e izquierdos. Los diez jugadores de campo pueden distribuirse en cualquier combinación. Por ejemplo, puede haber cuatro defensas, cuatro centrocampistas y dos delanteros; o tres defensas, cuatro centrocampistas y tres delanteros, y la cantidad de jugadores en cada posición determina el estilo de juego del equipo: más delanteros y menos defensas creará un juego más agresivo y ofensivo, mientras que lo contrario generará un juego más lento y defensivo. Aunque los jugadores suelen mantenerse durante la mayoría del tiempo en una posición, hay pocas restricciones acerca de su movimiento en el campo. El esquema de los jugadores en el terreno de juego se llama la formación del equipo, y ésta, junto con la táctica, es trabajo del entrenador.

Posición táctica de los jugadores

Guardameta, arquero o portero

El guardameta, también conocido como portero, arquero o golero, es el jugador cuyo principal objetivo es evitar que la pelota entre a su meta durante el juego, acto conocido como gol. El guardameta es el único jugador que puede tocar la pelota con las manos durante el juego activo, aunque sólo dentro de su propia área. Cada equipo debe presentar un único guardameta

en su alineación. En caso de que el jugador deba abandonar el terreno de juego por cualquier motivo, deberá ser sustituido por otro futbolista, ya sea uno que se encuentre jugando o un sustituto. Este tipo de jugadores deben llevar una vestimenta diferente a la de sus compañeros, sus rivales (incluido el guardameta) y el cuerpo arbitral. Por lo general suelen llevar el número 1 estampado sobre la camiseta.

Defensa

El defensa, también conocido como defensor, es el jugador ubicado una línea delante del guardameta y una por detrás de los centrocampistas, cuyo principal objetivo es detener los ataques del equipo rival. Generalmente esta línea de jugadores se encuentra en forma *arqueada*, quedando algunos defensas más cerca del guardameta que los demás. Si es sólo un jugador el ubicado más atrás, recibe el nombre de líbero si son dos o más, reciben el nombre de zagueros. Los defensores posicionados en los costados del terreno son llamados laterales o stoppers (en el caso de que haya un líbero), y debido a su colocación (más cerca de los centrocampistas) estos pueden avanzar más en el terreno si lo desean. Para nombrarlos se agrega la zona a la palabra defensa: por ejemplo, un defensa que juega por la derecha (mirando hacia la meta rival) sería un lateral derecho. También el arquero debe proteger y dar instrucciones a los defensas.

Centrocampista

El centrocampista, mediocampista o volante es la persona que juega en el mediocampo en un campo de fútbol. Entre sus funciones se encuentran las de recuperar balones, propiciar la creación de jugadas y explotar el juego ofensivo. De acuerdo a estas funciones podemos distinguir a los volantes carrileros (los que juegan más cerca de la línea de banda), los de contención (que juegan casi a la misma altura que los defensores laterales para contribuir a la defensa, pueden ser uno o dos jugadores). El apodo de Cinco (5) se debe

a que por lo general los jugadores que juegan en esta zona usan este número de camiseta y los de creación o enganches, que se sitúan entre la línea de los carrileros y delanteros (son el cerebro del ataque y se caracterizan por su habilidad).

Delantero

Un delantero o atacante es un jugador de un equipo de fútbol que se destaca en la posición de ataque, la más cercana a la portería del equipo rival, y es por ello el principal responsable de marcar los goles. Es muy importante estar en movimiento y buscar siempre pase, es decir, desmarcarse para que le sea más fácil al que lleva la pelota pasársela. La velocidad es esencial.

Actividad física

El fútbol incluye una actividad física muy importante. Durante un partido de fútbol profesional de 90 minutos, un jugador, dependiendo de su posición y de las dimensiones del campo, recorre entre 12 y 15 km. También durante un partido de similares características, un futbolista pierde alrededor de 2 kg de líquidos, parte de los cuales son recuperados durante el tiempo de descanso. En partidos que se juegan con altas temperaturas, los árbitros tienen el derecho de detener el encuentro, generalmente a mediados de un período, para que los jugadores y el cuerpo arbitral se hidraten.

Pero al mismo tiempo, el fútbol es uno de los deportes con mayor número de lesiones, aunque la mayoría de ellas no son de gravedad. Las lesiones más comunes ocurren en las rodillas y los tobillos debido a los movimientos rotativos a los que son sometidos. Las roturas de meniscos y ligamentos cruzados junto a los desgarros musculares, son lesiones habituales dentro del fútbol. Las probabilidades de lesión aumentan cuando el jugador no recibe una preparación física adecuada, particularmente en un deportista aficionado, y cuando el juego se desarrolla sobre un terreno irregular. Para futbolistas profesionales o semiprofesionales es de vital importancia la presencia de un

preparador físico que regule el tipo de ejercicio físico, así como la duración y regularidad del mismo. El trabajo del preparador físico se debe complementar con una correcta alimentación, donde también es recomendable la presencia de un profesional en la materia.

Recepción

Los jugadores de fútbol deben ser capaces de controlar los balones que reciben. La forma más fácil suele ser parar la pelota; en este caso, el balón debería ser situado en la posición ideal para el próximo toque. Los jugadores avanzados pueden usar el primer toque para hacer que el balón se mueva de forma rápida hacia donde tienen planeado correr. También pueden utilizar el primer toque para pasar el balón. Evitar el balón en vez de recibirlo puede despistar a los jugadores oponentes.

Es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior. La recepción en parada es aquella en la que se consigue controlar totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad pero aumentando la precisión en el manejo posterior del esférico.

La recepción en semiparada es para conseguir que el balón pierda parte de su valor inicial. La recepción de amortiguamiento se utiliza para controlar balones aéreos, con trayectoria descendente, y se produce una amortiguación de la aceleración con el que llega la pelota.

El control del balón puede ser al ras de suelo, o bien con la cara interna de la bota, o con la planta del pie, con la punta hacia arriba y encajando la pelota entre la planta y el suelo. En los balones altos, se debe conseguir llevar el balón al suelo con posibilidades de ser jugado adecuadamente.

Pase

Para mantener la posesión del balón es esencial tener capacidad para pasarlo en corto entre los jugadores cercanos de forma precisa y a tiempo. Los pases largos precisos permiten una mayor variedad de situaciones y un juego más directo. Generalmente, los pases que crean ocasiones de gol se les llama asistencia, aunque cualquier jugador en el campo podría hacer este tipo de jugadas, generalmente es un mediocampista ofensivo quien lo hace, es trabajo usual de los jugadores marcados con el 10 o el 8 en sus camisetas.

Tiro

Los jugadores deben tener un equilibrio a la hora de tirar a puerta: ni hacerlo en demasiadas ocasiones ni tampoco dejar de intentarlo cuando tienen ocasión. Los tiros deberían ser precisos y potentes, aunque generalmente no se logra esta precisión y potencia al mismo tiempo. Elegir precisión o potencia depende de la situación y de las características del jugador.

La elección del lugar de la portería al cual disparar es un tema controvertido y depende de cuántos jugadores estén cubriéndola. Cuando el jugador encara solo al guardameta, los tiros deberían situarse cerca de uno de los postes. De forma ideal, el tiro debería ir dirigido a la escuadra, pero es menos difícil y también efectivo hacerlo a ras de suelo. Cuando el guardameta está demasiado adelantado, se puede intentar un *globo*.

Se ha definido el fútbol como un deporte que se practica entre dos equipos de once jugadores, y que consiste en introducir en la portería del equipo contrario un balón esférico, impulsándolo con los pies. El cuerpo (salvo manos y brazos) y la cabeza siguiendo ciertas reglas. (Real Academia Española, 1970)

El Fútbol y sus antecedentes históricos

En México y en América Central, la pelota de caucho era parte de una ceremonia sagrada en la que se formaban dos equipos y tenían que colocar una pequeña pelota en una especie de cesta posicionada de manera vertical, en la que el equipo ganador otorgaba tributo a los dioses, dando su sangre en ofrenda, para que la tierra fuera fértil y el cielo fuera generoso. Este tipo de ceremonia data de unos mil quinientos años antes de Cristo.

El fútbol, llegó a América a través de los marineros que venían a trabajar de Europa a América. En México el fútbol llegó a través de los españoles, que fundaron los primeros clubes de fútbol. En el caso de Sudamérica el fútbol llegó por los británicos.

El primer partido internacional jugado en Uruguay, en 1889, enfrentó a los ingleses de Montevideo y Buenos Aires. Y fue así como el deporte fue adquiriendo devoción por parte de los latinos como es el caso de las Islas del Caribe donde llegaban los norteamericanos con un bate y una pelota en que los antiguos residentes se fueron acercando al conocimiento del nuevo deporte.

En los primeros años del siglo XX el fútbol empezaba a popularizarse en los suburbios, y a nacionalizarse. Fue un proceso imparable. Como el tango o los corridos, el fútbol creció desde los suburbios. Ya que era barato al requerir únicamente de un balón.

Gracias al fútbol se formaba una convivencia que permitía la interacción entre sujetos de condiciones afines y no tan afines en una situación de esparcimiento. La ilusión de jugar unía las pasiones de los nativos pobres con los peones que habían atravesado el mar desde Vigo, Londres, Lisboa, Nápoles, etc.

Desde las canchas de Buenos Aires, Montevideo, México, Bogota, Sao Paulo, nacían nuevos estilos de jugar como de bailar, una vez más entre tangos, capoeiras, danzas de los esclavos negros y de los bailongos alegres, el fútbol

se iba haciendo popular y a la vez se descalificaba como pasatiempo fino. La democratización del fútbol daba lugar a quejas tales como las de la revista Sports, de Río de Janeiro: "Los que tenemos una posición en la sociedad estamos obligados a jugar con un obrero, con un chofer... La practica del deporte se está convirtiendo en un suplicio, un sacrificio, nunca una diversión." (Galeano, 1995)

Fútbol e identidad grupal

El fútbol es un juego eminentemente masculino, pese al hecho de que actualmente en algunos países haya mujeres que lo practican. Es en cierto sentido, una lucha de machos similar a lo que ocurre en el reino animal. En el fútbol la lucha se da entre equipos y se asemeja mas a una simulación de la guerra. Hay un territorio -la cancha de fútbol- dividido en dos mitades en que se da el embate en el cual algunas posiciones precisan ser defendidas y otras precisan ser atacadas y conquistadas. El objetivo último es penetrar en el área del enemigo a través de la pelota y marcar puntos.

Rituales masculinos que existen en varios lugares del mundo, a través de los cuales la masculinidad es definida y afirmada. (Dundes en Oliven y Damo, 2001)

El concepto de identidad grupal trata de poner en relación los aspectos socio físicos del entorno y los procesos de teorías acerca de la identidad. La idea básica para encuadrar la perspectiva de Proshansky es que lo que hemos sido y somos incluye los lugares en que hemos sido y somos. En definitiva, y hablando en términos psicosociales, Proshansky entiende el concepto de identidad grupal como una subestructura de la estructura general del self de una persona. (Proshansky, Fabian y Kaminoff, en Morales, 1999)

La consideración del espacio construido desde una perspectiva que supera lo meramente físico arquitectónico pasa a considerarse como producto social y adquiere un significado relevante para las personas y grupos relacionados con él en el espacio.

En sentido estricto, la identificación con el grupo se forma cuando se establecen barreras frente a otros grupos. Por un lado se fomenta la conformidad a las normas grupales, censurándose cualquier divergencia dentro del grupo y se espera muestras públicas de lealtad al grupo; por otro lado, se estimula la competición con exogrupos y se restringen los contactos con sus integrantes. La pertenencia de esta manera al grupo adquiere un gran peso en la identidad del individuo.

Exigir el reconocimiento de una identidad propia significa expresar una diferencia en oposición o contraste a otros grupos. Las identidades son construcciones sociales formuladas a partir de diferencias reales o inventadas que operan como signos diacríticos, esto es signos que confieren una marca de distinción. En ese sentido Levi-Strauss afirma que la identidad es algo abstracto, sin existencia real, pero indispensable como punto de referencia. (Levi-Strauss en Oliven y Damo, 2001)

Con relación al aspecto emocional uno de los modos de explicar por que el fútbol moviliza sentimientos profundos, al punto de que a veces los hinchas apelen a la violencia, se debe al hecho de que los equipos en juego son mucho más que once jugadores y representan sentimientos colectivos de aquellos que los apoyan. Esto puede ocurrir tanto en el ámbito local como en el ámbito mundial. A nivel local, hay clubes que son de una escuela o un barrio, o una ciudad. Existen ciudades, estados o regiones, donde hay dos o más clubes entre los cuales se divide la lealtad de los hinchas. Estas localidades quedan prácticamente divididas, en términos simbólicos, en dos mitades, a semejanza de lo que ocurre en varias sociedades primitivas. Confiriendo además cohesión de la sociedad. (Oliven y Damo, 2001)

La identidad desde la psicología social

En general, la influencia social hace naturales un conjunto de comportamientos adquiridos. Con esto, la vida se simplifica al indicarnos cómo debemos comportarnos en la mayoría de las situaciones sociales. Ahora bien, cualquier interacción social se puede convertir en una situación de influencia desde el momento en que se genera un conflicto provocado por el enfrentamiento de puntos de vista diferentes. (Moscovici en Morales, 2002)

Dentro del estudio sobre la influencia social, se han distinguido dos grandes formas de responder subjetivamente a ella: la aceptación y el rechazo. Dentro de la aceptación, que en general se vincula con la conformidad, encontramos las siguientes respuestas: La interiorización, la identificación y la conformidad simulada. (Morales, 2002)

La interiorización es la forma más permanente y enraizada de responder a la influencia. Paralelamente es la forma de conformidad más tenaz y sutil. Esta interiorización hace que los grupos adquieran la certeza de mantenerse más cerca de la verdad física y social. La identificación consiste en adoptar el comportamiento, las actitudes y las opiniones de aquellas personas que gustan al sujeto y a las que este quiere parecerse. El objetivo de la identificación es la satisfacción que resulta de definirse a sí mismo a partir de adquirir el comportamiento de otros. (Morales, 2002)

La segunda de las grandes formas de responder ante la influencia social es el rechazo, que consiste en adoptar una resistencia consciente o inconsciente frente a la influencia social. (Morales, 2002)

Las referencias a las identidades de origen mantienen tanto su vigencia como su significación aun en estos tiempos de globalización. Constituyen estructuras esencialmente dinámicas sujetas a la evolución y al cambio individual y social. (Morales 2002)

Algunos autores consideran que la afiliación es el fenómeno básico sobre el que descansan otros procesos, como la atracción y el amor. La afiliación es la tendencia humana básica que lleva a buscar la compañía de otras personas y cuya principal función consiste en garantizar la supervivencia tanto del individuo como de la especie. En este sentido, se considera que uno de los objetivos de la afiliación es entablar relaciones, expresar el amor y la sexualidad. (Morales 2002)

Los experimentos constantemente ponen de manifiesto que los sentimientos positivos llevan a evaluaciones positivas sobre los demás, a agrado y simpatía, mientras que los sentimientos negativos a hacer evaluaciones negativas, a desagrado y a antipatía. (Dovidio y cols. en Morales, 2002)

Inevitablemente, los miembros de un grupo comparten ciertas imágenes generales, llamadas estereotipos, que utilizan para caracterizar a la totalidad de los miembros de otro grupo. Solo basta percibir (clasificar) a una persona como perteneciente a un grupo para adjudicarle, automáticamente, esa caracterización general. (Saiz en Morales, 2002)

Pertenencia grupal y Fútbol

La gran diferencia del fútbol con otros espectáculos masivos practicados a gran escala es que configuró un universo juvenil y masculino. Además, el fútbol constituyó un espacio privilegiado de representación nacional. De ésta manera se visualizaba como un acontecimiento de gran profundidad semántica. (Archetti en Gil, 2002).

La difusión que cobró el fútbol en las primeras décadas del siglo XX, hizo necesario jugar al fútbol para promover el asociacionismo, con los nuevos clubes que formaban además bases sociales más extensas, y con la idea de la figura del socio que cobró una importancia vital para la formación del club de sus redes sociales. El ser socio hace a sus miembros participes de los éxitos y fracasos del club, por tanto los seguidores se abonan compartiendo

responsabilidades, generando conductas y códigos competitivos que lograron una mayor difusión de los clubes.

Es a través de este deporte, vivido con pasión, en donde se ven reflejados fuertes sentidos de pertenencia en los que se expresan identidades, no sólo de los jugadores o de los dueños, sino principalmente, de la gente que los apoya llamados hinchas.

El ser hincha de un equipo, define la identidad y el comportamiento de los participantes, a través de reglas implícitas al apoyar a un equipo, es decir los hinchas son guardianes de la identidad, determinan prioridades y legitimidades, censurando cada actividad que no es digna de un hincha y encargándose de fijar la historia oficial de tal deporte que debe ser aceptada. Los hinchas aparecen como sujetos instituyentes de significados al ordenar los significados legítimos, que definen socialmente las prácticas y a los actores, fijando además los límites. (Bourdieu en Gil, 2002)

Existe una diferencia importante que debe ser señalada, entre el ser hincha y el ser simpatizante de un equipo, la diferencia fundamental estriba en que el hincha se siente participe porque es parte de una pasión, es militante y actor ya no un espectador, muchos hinchas, dan el nombre de "la 12" a su porra, por sentirse el jugador número 12 del equipo, sienten que sin su apoyo no se conseguiría nada de lo conseguido si ganan, o, pierden todos.

En cuanto al simpatizante, es alguien que manifiesta una inclinación desapasionada por una institución y en raras ocasiones sigue al equipo en su propio estadio, esta diferencia es tan marcada en el terreno del estadio, que ni siquiera puede sentarse en una porra establecida de hinchas, un simpatizante aunque apoye al mismo equipo.

Ser un hincha representa diversos contenidos sociales, marcación de territorios, estadios, encontrados también en las pintas o graffitis que delimitan las zonas de las ciudades.

Cualquier persona puede sentirse parte de una localidad cuando habita un ambiente en el cual se compromete con las rutinas de esa localidad y determinados lugares, rutinas y valores pueden representar en el imaginario social estereotipos, que determinan la identificación con la localidad. Es así como el fútbol plantea la posibilidad de asumir diversas significaciones imaginarias. (Gil, 2002)

Etapas de enseñanza aprendizaje

En el grupo de extracurricular de Fútbol, se maneja tres etapas de enseñanza aprendizaje las cuales se caracterizan por que cada una está enfocada de acuerdo a las necesidades evolutivas de los jugadores y según las edades biológicas ya que es más adecuado porque se basa en la situación afectiva, cognitiva y motriz del ser humano.

Etapas de iniciación

Entre edades de (6 a 9 años). En esta etapa se comienza con un planteamiento de juegos y actividades relacionadas al fútbol de salón para mejorar la psicomotricidad y las habilidades motrices básicas. También es fundamental incidir en la coordinación psicomotriz por medio de juegos sin dejar de lado los juegos grupales de cooperación y de oposición, ya que les ayuda al afianzamiento de la comunicación la cual es muy importante en el deporte para poder interactuar mejor con el grupo en una actividad de competencia.

Los niños que participen en esta etapa tendrán la oportunidad de comenzar el desarrollo motor basado en ejercicios los cuales van corrigiendo algún problema que tenga el niño. Los objetivos que se busca alcanzar en esta etapa son:

- Mejorar las capacidades y habilidades físicas básicas.
- Desarrollar capacidades coordinativas específicas básicas del Fútbol.
- Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad articular.
- Iniciar el trabajo de resistencia aeróbica por medio de carreras continuas.
- Comenzar trabajos de dominio y control de balón.
- Generar de forma compensada la fuerza en todos os grupos musculares.

Etapa de formación

Entre edades de (10 a 12 años). En esta etapa no dejaremos el juego como motor central de la sesión sino que lo enfocamos hacia elementos de percepción y decisión en el ataque y la defensa para que se comience a dar el juego de equipo. Así, juegos que integren tanto la oposición como la colaboración y la superioridad e inferioridad numérica son aconsejados para esta franja de edad.

Además seguiremos desarrollando los ejercicios de coordinación y aplicaremos las técnicas individuales con el balón aportando pases precisos y tiros directos donde el trabajo en conjunto será fundamental para realizar las actividades.

Los objetivos que se pretender conseguir en esta etapa son los siguientes:

- Adquirir habilidades básicas para dominar el balón.
- Dominar las acciones técnicas individuales elementales.

- Comenzar el trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos.
- Desarrollar la capacidad espacio-tiempo para mejorar la coordinación sensomotriz.
- Ampliar la fuerza de los grupos musculares para la potencia de las extremidades.
- Aumentar la densidad de la carga para obtener un cuerpo mas acondicionado al fútbol de salón.

Etapas de rendimiento

Entre edades de (12 a 14 años). En esta etapa comenzamos de lleno al entrenamiento sistemático que tiene el futbol de salón donde la dinámica las cargas de trabajo las recuperaciones se programan en un plan de entrenamiento. Al mismo tiempo la técnica individual del balón se generara en un primer plano ya que será el eje del desarrollo del proceso técnico- motriz del alumno.

Los objetivos que se deberán alcanzar en esta etapa son los siguientes:

- Aplicar los diferentes sistemas de juego en una competición.
- Desarrollar las acciones de táctica, técnica y estrategias implementadas en el plan de trabajo.
- Mantener una resistencia aeróbica adecuada para el futbol de salón.
- Conseguir una masa corporal con respecto a la talla del alumno.
- Emplear en el juego las diferentes rotaciones generadas durante el entrenamiento.

Las 17 Reglas del Fútbol

Regla 1.- El terreno de juego

1.- Dimensiones. El Campo de juego será un rectángulo de una longitud no mayor de 120 m. ni menor de 90 m y una anchura no mayor de 90 m ni menor de 45 m. En todos los casos el terreno de juego deberá ser rectangular.

2.- Modo de marcarlo. El campo de juego será marcado de acuerdo al plano con líneas visibles, las cuales serán de un ancho no mayor de 8 cm ni menor de 5 cm; las líneas más largas serán llamadas líneas de banda y las más cortas de meta. En el centro del campo se trazarán una línea medianera a través del ancho del campo, de banda a banda. El centro del campo será marcado con un punto, alrededor del cual se trazarán una circunferencia de 2 m de radio.

3. - Área penal. En cada extremidad del campo, a 8 m de distancia de la línea de gol y paralela a esta, se trazarán una línea de banda a banda con la cual quedara formada el “área de gol y penal”. En el centro de la línea se marcará un punto, que será el punto del puntapié del penal.

4.- Área del guardameta. En cada uno de los extremos del campo, y tomando como referencia el centro de la línea de meta, se trazarán un semi-círculo que se denomina “Área del guardameta” y que tendrá 2,50 m de circunferencia que serán medidas dentro del centro del arco. Esta línea es un área de defensa para el guardameta, así que en el saque de esquina está prohibido el ingreso de los jugadores contrarios a esta área y por lo tanto se prohíbe un saque de esquina dentro de ella.

Sanción: Si al ejecutarse el saque de esquina se incurriera en alguna de estas dos faltas mencionadas ,será declarado un mal saque de esquina , concediéndose al bando contrario del que lo saco, un saque de meta.

5.- Los Marcos. En el centro de cada línea de meta se colocaran los marcos, que estarán formados por dos postes verticales, separados de una distancia de 3 m entre si y unidos en su extremos por un larguero horizontal cuyo borde inferior estará a 2 m del suelo; el ancho y grueso de los largueros no podrá exceder de los 8 cm ni menos de 5cm, para el buen desarrollo del partido deberán ponerse redes a los postes.

6.- Área de esquina. Con un radio de un metro, medido desde cada esquina se marcaran cuatro arcos de circunferencia, las cuales servirán para que el jugador que ejecute el saque de esquina, al hacerlo deberá estar parado dentro de ella, y la ejecución debe hacerse al igual del saque de banda.

Sanción: Como la regla dice: que el saque de esquina debe ser al igual que el saque de banda, esto indica que el jugador que incurra en el mal saque, se anule este y se otorgue un saque de banda al bando contrario del que vulneró la regla.

Regla 2.- El balón

El balón será esférico; su cubierta ha de ser de cuero o de otro material aprobado.

El balón tendrá una circunferencia de 65 cm como máximo, y 62 cm como mínimo, y su peso al comienzo del partido no será mayor de 340 g, ni menor de 300 g. El balón no podrá ser cambiado en pleno partido sin la autorización del

árbitro. La presión del inflado deberá ser igual a la presión atmosférica (es decir 1kg / cm², al nivel del mar)

Regla 3.- Número de jugadores

El partido lo jugarán 2 equipos, compuestos cada uno como máximo 11 jugadores, de los cuales uno será el guardameta o el portero que protege la portería de un gol.

Las ligas o asociaciones tienen la facultad de acordar en lo que se refiere a la cantidad de cambios durante su campeonato. El árbitro debe ser informado del nombre de los sustitutos.

Regla 4.- Equipo de los jugadores

El equipo usual de un jugador estará compuesto por una camiseta, un pantalón corto, medias, zapatillas y en la confección de estos elementos no se utilizarán elementos que constituyan peligro para los demás jugadores. El guardameta llevará colores que lo distingan de los otros jugadores

Regla 5.- Árbitro

Un árbitro deberá ser designado para dirigir cada partido:

Cuidará de la aplicación de las reglas de juego y resolverá todos los casos dudosos o litigios. Sus poderes empezarán en el momento de silbar el saque de comienzo y su facultad de imponer sanciones abarcará a las infracciones cometidas durante una suspensión temporal.

Tomará nota de las incidencias, ejercerá las funciones de cronometrar y cuidar de que el partido tenga la duración reglamentaria o convenida, añadiendo el tiempo perdido por incidencias o por cualquier otras causas

Tendrá poder discrecional para el juego cuando se cometan infracciones a las reglas, para suspender e interrumpir definitivamente el partido cuando lo estime necesario o suspender definitivamente el partido cuando lo estime necesario a causa de los elementos de la intervención de los espectadores u otras causas.

Desde el momento en que penetre en el campo de juego tendrá la facultad discrecional de amonestar a todo jugador que proceda con conducta inconveniente a esta pudiendo impedirle tomar parte en el partido en caso de reincidencia.

No permitirá personas ajenas dentro del campo de juego durante el encuentro.

Tendrá poder discrecional para expulsar definitivamente del campo sin advertencia previa a todo jugador culpable de conducta violenta.

Dará la señal para reanudar el juego después de todas las interrupciones.

Regla 6.- Jueces de línea

Se designará un segundo juez que tendrán la misión de indicar, a reserva de lo que decida el árbitro:

El segundo juez deberá colaborar con el primero en todo lo que sea posible debiendo advertirle estas todas las reglas del juego.

El segundo juez debe colaborar con el primero en la revisión del campo, balón, equipo de los jugadores e identificación de los mismos.

La forma de dirigir un encuentro será paralelamente o sea que cada juez correrá por la línea de banda de fondo.

Regla 7.- Duración del partido

El partido comprenderá de 2 tiempos iguales de 45 minutos cada uno, salvo acuerdo en contrario, quedando entendido que:

El árbitro deberá añadir a cada partido el tiempo que estime haya sido perdido a consecuencia de accidentes o incidentes.

Que la duración de cada periodo a fin de permitir la ejecución de un penal.

El descanso entre los dos tiempos no podrá ser de más de 15 minutos a menos que lo autorice el árbitro.

Regla 8.- Saque de salida

Al iniciarse el partido la elección de campos y del saque de comienzo se sorteara mediante una moneda. El bando favorecido por la suerte tendrá el derecho de escoger, bien sea su campo o el saque inicial.

En el segundo tiempo los papeles dan la vuelta. Se considera en juego el balón una vez que halla recorrido la distancia de su circunferencia

Regla 9.- Balón en juego o fuera de juego

El balón esta fuera de juego:

Cuando transporte íntegramente una línea de banda o meta ya sea por aire o tierra.

Cuando el arquero lanza el balón más del medio campo sin antes haber dado un bote dentro de su propio campo.

Cuando el árbitro ha interrumpido el juego.

Regla 10.- Tanto marcado

Salvo las excepciones previstas en esta reglas se ganara un tanto cuando el balón haya traspasado completamente la línea de meta entre los postes y por debajo del larguero sin que haya sido llevado o lanzado o intencionalmente golpeando con la mano o el brazo.

El equipo que haya conseguido más goles es el ganador del partido.

Regla 11.- Fuera de juego

El balón esta fuera de juego si un jugador dispara el balón desde fuera del área hacia el arco y convierte un gol

Si la pelota ha sido jugada por el arquero y ha pasado el medio campo sin antes haber dado un bote en su propio terreno

El balón esta fuera de juego cuando al ejecutar un saque de banda la pelota es lanzada al área de gol y penal contrario

Cuando al ejecutar un saque de esquina se encuentra uno o más jugadores de equipo atacante dentro de la media luna de protección del guardameta

Regla 12.- Faltas e incorrecciones

Un jugador que comete una de estas nueve faltas puede recibir una tarjeta amarilla o roja según la gravedad del caso:

Dar o intentar dar una patada al adversario.

Poner una zancadilla al adversario.

Saltar sobre un adversario.

Cargar violenta o peligrosamente a un adversario.

Cargar por atrás a un contrario que no hace obstrucción.

Golpear o intentar golpear a un adversario o escupirlo.

Sujetar a un adversario.

Empujar a un contrario.

Jugar el balón, es decir, llevarlo, golpeando o lanzarlo con la mano o el brazo salvo el arquero dentro de su área.

Un jugador defensor que cometa intencionalmente dentro del área del penal una de las nueve faltas, será castigado con un penalti.

Un jugador que comete una de las cinco faltas siguientes:

Jugador de una forma estimada peligrosa por el árbitro, como intentar dar una patada a la pelota cuando esta la tiene el guardameta.

Cargar ilegalmente con el hombro, cuando la pelota no esta a distancia de juego de los jugadores interesados y estos intentaran intervenir en el juego

Sin jugar la pelota obstruyendo intencionalmente a un adversario, correr entre este y la pelota o interponerse de manera que constituya un obstáculo para el contrario

Cargar al arquero, salve que este se encuentre en posesión de la pelota

Siendo arquero y no juega la pelota, dar más de cuatro pasos o botes al balón, será castigado con tiro indirecto en le lugar donde se cometió la falta.

Un jugador será amonestado cuando:

Se incorpora a su equipo después del comienzo del encuentro o vuelve al terreno en el curso del partido sin la señal de el árbitro.

Un jugador será excluido del campo:

Si se muestra culpable de conducta violenta

Si después de haber recibido una amonestación se muestra nuevamente culpable de una conducta incorrecta

Si el juego fue parado por causas de la expulsión de un jugador culpable de una de estas dos faltas sin que ninguna otra infracción al reglamento se haya producido

Regla 13.- Tiros libres

Los tiros libres se clasifican en 2 tipos. El tiro libre directo del cual se puede ganar un tanto en contrato del equipo que cometió la falta. Y el tiro libre indirecto del cual no puede lograrse validamente un tanto si el balón antes de entrar a la portería haya sido jugado.

Cualquier tipo de tiro libre que sea los jugadores de la barrera del equipo contrario debe estar a 2m. del balón

Regla 14.- Penal

El penal se tirara desde el punto de penal y antes que se ejecute todos los jugadores a excepción del que va a ejecutar el castigo deben estar en el campo de juego.

El penal se origina al cometerse una falta y que la origine el jugador del equipo contrario en su área.

Regla 15.- Saque de banda

Cuando el balón haya pasado en su totalidad la línea de banda ya sea por tierra o por aire, será puesto en juego nuevamente lanzándolo al campo desde cualquier dirección desde el punto que franqueo la línea.

Este saque se realiza poniendo la pelota en la nuca sujetándola con las manos y lanzándolo hacia el campo sin pasar o pisar la línea.

Regla 16.- Saque de meta

Cuando el balón ha pasado en su totalidad la línea de meta excluida por la parte que se encuentra entre los postes del marco ya sea por tierra o por aire. Hay dos formas de que el balón regrese a estar en juego.

1.-Si el jugador lanza la pelota hacia la línea de meta de su propia área ocurre un corner.

2.- Si el contrario bota el balón por la otra línea de meta que no es la de su cancha el arquero hace un saque con el balón muerto.

Regla 17.- Saque de esquina

Cuando el balón pasa en su totalidad la línea de meta por aire o por tierra excluyendo la zona entre los dos postes por el dueño de cancha se realiza un corner. Para este saque la línea se divide en dos partes la derecha y la izquierda por la cual se elige por cual de las dos.

VALORES A DESARROLLAR

Valores del Futbol base

La cooperación, los valores, el respeto, lo fundamental para cualquier deportista.

Algunas de las razones fundamentales para proponer la práctica del deporte escolar son:

- Promover la salud en los jóvenes.
- Socializar a los jóvenes y enseñar valores y comportamiento.
- Desarrollar su personalidad y someterle a las reglas del equipo o grupo.

Debemos tener muy presentes que la simple participación en las prácticas físico-deportivas no genera automáticamente los valores deseables para la convivencia humana y para la buena marcha de la práctica deportiva. Se hace necesario un sistema que facilite la promoción y desarrollo de valores sociales que nos permita aprovechar este marco de actuación que es el deporte. Se distingue entre los valores sociales y los personales y dentro de ellos agrupa los valores que pueden desarrollarse en y a través del deporte.

Valores sociales

- Respeto
- Cooperación
- Relación social
- Amistad
- Competitividad
- Trabajo en equipo
- Participación de todos
- Expresión de sentimientos.
- Convivencia.
- Lucha por la igualdad.
- Responsabilidad social.
- Justicia.
- Preocupación por los demás.
- Compañerismo

Valores personales

- Habilidad (física y mental)
- Creatividad
- Diversión
- Reto personal
- Autodisciplina
- Autoconocimiento
- Mantenimiento o mejora de la salud
- Autoexpresión
- Logro (éxito-triunfo)
- Autorrealización
- Recompensas
- Reconocimiento
- Aventura y riesgo
- Imparcialidad
- Deportividad y juego limpio
- Espíritu de sacrificio
- Participación lúdica
- Perseverancia
- Humildad
- Autodominio

Una vez planteados los valores que pueden trabajarse con la práctica deportiva, llega el momento de hablar sobre cómo tiene que ser el deporte para incidir positivamente en la educación en valores de las personas.

Para educar en valores, el deporte debe plantearse de forma que permita:

1. Fomentar el autoconocimiento y mejorar el autoconcepto.
2. Potenciar el diálogo como la mejor manera de solucionar los conflictos que se presenten.

3. La participación de todos y todas en el análisis, la toma de decisiones y, en general, el funcionamiento del grupo.
4. Potenciar la autonomía personal de los individuos implicados en los diferentes niveles de intervención.
5. Aprovechar el fracaso como elemento educativo.
6. El respeto y la aceptación de las diferencias individuales.
7. Potenciar la actividad deportiva como un escenario de aprendizaje de conductas y hábitos coherentes con los planteamientos aceptados por el grupo.

Aprovechar las situaciones de juego para trabajar las habilidades sociales encaminadas a favorecer la convivencia, no sólo entre los miembros del grupo, sino entre ellos y otras personas y colectivos implicados.

METODOLOGÍA

La metodología del Fútbol es un proceso en el que aplicamos una serie de estímulos para generar el desarrollo eficaz del alumno y el mejoramiento de la condición física mediante una planificación y estructuración de un programa.

Así mismo este proyecto de fútbol de salón será implementado mediante un desarrollo de criterios que se manejan en este deporte:

Físico:

- Resistencia: Donde se desarrolla un amplio trabajo de resistencia aeróbica y anaerobia.
- Velocidad: Este aspecto se trabaja en trabajos para mejorar la velocidad de reacción, la velocidad de anticipación y la velocidad de movimiento cíclico y acíclico.
- Fuerza: Donde se destacan Fuerza explosiva y fuerza máxima.

- Flexibilidad: Movilidad articular pasiva por un lado y movilidad activa por el otro, este último está relacionado directamente con la fuerza.
- Coordinación: Dirección motriz, Combinación motora, Agilidad y Habilidad son los cuatro puntos que lo componen.

Técnico:

- Practica con el balón, que implica todo lo que es pases, definición, recepción, con todas las partes del cuerpo que permite el reglamento.
- Técnica sin pelota, posicionamiento en la cancha, marca, desmarcarse, lucha por el balón, etc.

Táctico:

- Planificación.
- Preparación.
- Organización de partido.
- Objetivos.
- Análisis.

Mental:

- Motivación.
- Cualidades psíquicas.
- Proyección de videos.