

Periodización de valores para su fomento en fútbol base

Javier Madrid Pedreño
José María Giménez Egido

PERIODIZACIÓN POR CATEGORÍAS

TABLA DE PERIODIZACIÓN DE VALORES		BENJAMIN	ALEVIN	INFANTIL	CADETE	JUVENIL
Autoestima	<i>Física (Ser capaz de)</i>					
	<i>Emocional (Ganar/Perder)</i>					
	<i>Mental (Autoconfianza)</i>					
Autonomía	<i>Responsabilidad de clase</i>					
	<i>Toma de decisiones</i>					
Compañerismo	<i>Habilidades de comunicación</i>					
	<i>Trabajo en equipo</i>					
Igualdad	<i>Habilidad-Destreza</i>					
	<i>Género</i>					
Motivación	<i>Extrínseca (Premios)</i>					
	<i>Progresiones de éxito</i>					
	<i>Objetivos individuales</i>					
Respeto	<i>Comprender reglas</i>					
	<i>Educador- Compañero- Material</i>					
	<i>Árbitro- Adversario</i>					
	<i>Generar y modificar reglas</i>					
Salud	<i>Higiene/Alimentación</i>					
	<i>Práctica de actividad física</i>					
	<i>Consumo- Marcas</i>					

LEYENDA	No se trabaja en esta categoría
	Se trabaja superficialmente
	Se introduce en dinámicas puntualmente
	Se implementa en dinámicas a propósito
	Se trabaja de forma específica y prioritaria



VALOR: RESPETO ¿A QUÉ VALORES SE LE ASOCIA? ¿QUÉ DIMENSIONES TIENE?



RESPETO

VALORES Y ACTITUDES ASOCIADOS:

SALUD, AUTOESTIMA, MOTIVACIÓN, AUTONOMÍA, COMPAÑERISMO, Y JUEGO LIMPIO

DIMENSIONES DEL RESPETO:

1. A UNO MISMO; 2. A LAS NORMAS Y LAS REGLAS; 3. AL CUERPO TÉCNICO ; 4. A LOS COMPAÑEROS; 5. A LOS ADVERSARIOS; 6. AL ÁRBITRO; 7. AL MATERIAL, INSTALACIONES, Y MEDIO AMBIENTE; 8. AL PÚBLICO; 9. AL PROPIO DEPORTE

1. CONDUCTAS NEGATIVAS ASOCIADAS

AGRESIVIDAD, DESOBEDICENCIA, MALA EDUCACIÓN, HUMILLAR AL CONTRARIO, NO RESPETAR LAS REGLAS...

LINEAS DE PROGRESIÓN RECOMENDADAS:

1. DE LA DESOBEDIENCIA Y LA INDISCIPLINA AL RESPETO POR LAS REGLAS Y NORMAS (ACEPTACIÓN DE LÍMITES) Y POR LA AUTORIDAD (ENTRENADOR)
2. DEL RESPETO EN LOS ENTRENAMIENTOS AL RESPETO EN COMPETICIÓN
3. DEL RESPETO POR MIS COMPAÑEROS DE EQUIPO AL RESPETO POR LOS RIVALES

VALOR: RESPETO ¿CÓMO LA FOMENTO? ¿QUÉ EVITO?



FOMENTA:

1. El respeto por las reglas y normas y por la autoridad (entrenador/árbitro)
2. El autocontrol de tus jugadores incentivado la reflexión
3. Los saludos al final de los partidos con el equipo contrario, tanto si se ha jugado ganado como si se ha perdido
4. El ser tú mismo «un ejemplo» mostrando máximo respeto a tus jugadores y cumpliendo todos los compromisos adquiridos con ellos
5. Que cualquier conflicto por falta de respeto durante el entrenamiento o en los partidos se convierta para convertirlo en una oportunidad de mejora de este valor

EVITA:

1. El trato peyorativo a tu alumnado en palabras, gestos y acciones
2. Pasar por alto cualquier conducta que denote una falta de respeto en cualquiera de las dimensiones que abarca este valor
3. Imponer las reglas sin explicar o reflexionar con tus alumnos el porque de las mismas
4. La falta de autocontrol en tu alumnado, tanto entre ellos mismas, como con el equipo contrario en la competición

VALOR: RESPETO ¿CUÁNDO LA FOMENTO? ¿DE QUÉ MANERA?



PREBENJAMIN	BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE
Fomenta la comprensión de porqué son necesarias las reglas y su intervención	Promueve las primeras implicaciones del alumnado en el establecimiento de reglas	Estimula la implicación del alumnado en el establecimiento de reglas y su modificación	Implica al grupo en la identificación de reglas para el equipo y las acciones a realizar en caso de no cumplirlas	Implica al alumnado en la identificación de reglas para el equipo y las acciones a realizar en caso de no cumplirlas
Estimula el respeto frente a las diferencias de habilidades de compañeros	Fomenta la reglas de respeto con relación a los compañeros y al profesor	Fomenta las reglas de respeto con relación al árbitro y adversarios	Impulsa el que sean aplaudidas las buenas acciones, tanto de los compañeros como de los rivales	Relaciona las reglas de respeto en el terreno de juego al respeto en su futuro entorno laboral
No expongamos a tus jugadores ante los compañeros si no hay posibilidad de éxito en la tarea	Controla cualquier comentario despectivo a los compañeros por habilidad o apariencia física	Intenta que tus jugadores no pierdan tiempo ni se lo hagan perder a los demás	Incentiva el saber ganar sin humillar y saber perder respetando el mérito de los contrarios	Impulsa el que sean aplaudidas las buenas acciones, tanto de los compañeros como de los rivales
Intenta que durante el entrenamiento u los juegos respeten el turno de actuación	Incide en respetar el material y las instalaciones	Anima a tus jugadores a no protestar cuando son sustituidos en el partido ni las decisiones del árbitro	Promueve la crítica a las conductas antideportivas que ocurran en entrenamientos y partidos	Incentiva el saber ganar sin humillar y saber perder respetando el mérito de los contrarios
Anima a respetar el material y las instalaciones	Relaciona la regla del respeto en el terreno de juego al respeto en el hogar, colegio...	Promueve que reconozcan sus propios faltas levantando la mano, antes de que pite el árbitro	Fomenta el reconocimiento ante el árbitro sobre posibles errores a favor de nuestro equipo	Promueve la crítica a las conductas antideportivas que ocurran en entrenamientos y partidos
Procura que los niños y niñas se cuiden y perciban que las acciones incontroladas pueden ser perjudiciales para sí mismos y para sus compañeros	Intenta que tus jugadores sean puntuales y no pierdan tiempo en el entrenamiento	Impulsa el autocontrol frente a cualquier muestra de rivalidad, conflicto o crítica a los compañeros	Estimula la tolerancia a las ideas y consejos aportados por los demás compañeros o entrenador	Anima el reconocimiento ante el árbitro sobre posibles errores a favor de nuestro equipo
Respetar el desarrollo motor que corresponda sin quemar etapas	Incentiva que se respete los turnos de práctica de todos, los espacios a ocupar y el tiempo de actuación	Genera ocasionalmente problemas de carácter actitudinal que fomente la reflexión de los jugadores	Establece objetivos individuales en función del nivel de habilidad de cada jugador	

VALOR A INCULCAR: RESPETO

Nombre y apellidos entrenador:

Equipo: Categorías tempranas
N.º Jugadores:

Fecha:
Instalaciones:

Material necesario: conos para delimitar un cuadrado pequeño para jugar un pilla-pilla. Petos.

Inicio de actividad: se hace un pilla-pilla con diferentes normas:

- Se pilla normal. Pillan dos compañeros con un peto en la mano.
- Se pilla a la pata coja. Todos tienen que ir a la pata coja. Si cualquier compañero deja de ir a la pata coja pasa a pillar.
- Se pilla andando. Si algún compañero no va andando pasa a pillar.
- Se pilla con la mano puesta en el lugar en el que me pillaron.

Desarrollo: si algún jugador/a no cumple las normas establecidas, el entrenador le mandará estar 1 minuto expulsado del juego contando en el reloj.

Final: se reflexiona acerca de la importancia del respeto a las normas, como suponen una guía para que el juego pueda tener sentido y pueda suponer un momento de diversión para todos.

Observaciones:

Evaluación final:

VALOR A INCULCAR: RESPETO

Nombre y apellidos entrenador:

Equipo: Categorías adultas
N.º Jugadores:

Fecha:
Instalaciones:

Material necesario: Papel y boli.

Inicio de actividad: Haz grupos de 4. Busca un tema del que pueden surgir varias opiniones (por ejemplo: Madrid/Barça, Cristiano/Messi, sistema de juego 442/433, Guardiola/Mourinho) y posiciones para que se pueda discutir. Coloca frases sobre este tema por el campo y pídeles a los/as participantes que se posicionen con la frase con la que estén de acuerdo. Después que ellos/as cuenten porque se han colocado en ese lugar, y defiendan esa posición.

Desarrollo: Establece turnos de palabra para cada grupo, así como turnos de preguntas o de respuesta. Cada grupo elegirá un portavoz para que sea el que defienda la postura del grupo.

Final: realiza una reflexión final: “Chicos, muy bien por la actividad. Me ha gustado que seamos capaces de respetar las opiniones de los compañeros. Somos un equipo y en el campo, vamos a tomar buenas y malas decisiones, vamos a hacer buenas y malas acciones todos, y tenemos que ayudarnos y respetarnos en esos errores, porque el objetivo de todos es común, hacerlo lo mejor posible para el equipo”.

Observaciones:

Evaluación final:

VALOR A INCULCAR: RESPETO

Nombre y apellidos entrenador:

Equipo:

Fecha:

N.º Jugadores:

Instalaciones:

Material necesario:

Preparación en casa: cada jugador/a, deberá buscar una noticia relacionada con la violencia/respeto en el deporte. Tanto de actitudes positivas como de negativas, por ejemplo: agresiones, gestos de fair play, etc.

Inicio de actividad: nos sentamos en círculo y cada jugador de manera individual cuenta de manera breve (1 minuto), su noticia, además, en ese minuto opina sobre la misma.

Desarrollo: Una vez que ha concluido de explicar la noticia cada jugador, el entrenador pregunta en qué lado sitúan esa noticia, si en las positivas o en las negativas (en el centro del círculo).

Final: al final de la actividad, el entrenador hace un resumen de las noticias que quedan en el lado positivo y las que quedan en el negativo. Reflexiona acerca de la importancia del respeto al entrenador, club, material, compañeros, rivales y árbitro para una correcta convivencia y para la diversión.

Observaciones: si se desea, cada equipo puede realizar un mural. Dividido en dos, lo negativo (en rojo) y por otro lado, las positivas (en verde). Además, asociamos palabras buenas en el lado verde (buen compañero, juego limpio, respeto) y palabras que no nos gustan en el rojo (violencia, agresión, mal compañero, mal deportista, etc.)

Evaluación final:

VALOR A INCULCAR: RESPETO

Nombre y apellidos entrenador:

Equipo:

Fecha:

N.º Jugadores:

Instalaciones:

Material necesario: conos, papel y bolígrafo

CARRERA DE RELEVOS

Inicio de actividad: se hacen 3 equipos. Y se sitúan 10-12 papeles pequeños, escritos con valores o conductas positivos (respeto, empatía, tolerancia, compañerismo, autoestima) y negativos (violencia, xenofobia, agresión, no chocar la mano en un cambio, expulsión por insultar), en el cono final que está a 15 metros.

Desarrollo: se hace una carrera de relevos que dura 2 minutos. El jugador va, coge papel (puede leerlo u optar por cogerlo rápido y no perder tiempo) y vuelve, dejando el papel a su capitán. A los 2 minutos se para la actividad.

Final: al final de los 2 minutos, puede que un equipo haya cogido más papeles que otro si ha sido más rápido. Cada valor positivo (escrito en verde) puntua +2, mientras que el valor negativo resta -1. Gana el equipo que más puntos lleve.

Observaciones: como variante, podemos obligar a que la primera ronda no lean el papelito, pero la segunda si.

Debemos prestar atención a la frustración que puede conllevar que lleven más papeles, pero pierdan por tener menos valores positivos que un equipo que tenga menos papeles. Esa situación la aprovechamos para reforzar el respeto por las normas, autocontrol, etc.

Evaluación final:



IGUALDAD

VALORES Y ACTITUDES ASOCIADOS:

AUTOESTIMA, JUSTICIA Y EQUIDAD

DIMENSIONES DE LA IGUALDAD:

1. CON RESPECTO AL GRADO DE DESTREZA O HABILIDAD
2. CON RESPECTO AL GÉNERO
3. CON RESPECTO AL PAÍS DE ORIGEN, CULTURA, RELIGIÓN O IDEOLOGÍA

1. CONDUCTAS NEGATIVAS ASOCIADAS

RACISMO, INTOLERANCIA, BURLA, SEXISMO Y CLASISMO

LINEAS DE PROGRESIÓN RECOMENDADAS:

1. DE LA PRIORIDAD A UNO MISMO A LA ATENCIÓN POR LOS DEMÁS
2. DE LA PRIORIDAD POR LOS AMIGOS A LA ACEPTACIÓN DE TODOS
3. DEL RECHAZO AL «DIFERENTE» A SU ACEPTACIÓN
4. DE LA SIMPLE ACEPTACIÓN DEL «DIFERENTE» AL ROL DE AYUDA Y COLABORACIÓN

VALOR: IGUALDAD ¿CÓMO LA FOMENTO? ¿QUÉ EVITO?



FOMENTA:

1. **Un tiempo de reflexión para identificar si en tu lenguaje, decisiones, y acciones hay algún aspecto que pueda significar discriminación en las dimensiones asociadas a este valor**
2. **La participación de todos los integrantes del grupo de clase sin hacer distenciones**
3. **Dinámicas de apoyo o ayuda intercultural y co-educativa, y ofrece roles de liderazgo a los inmigrantes, niñas y discapacitados**
4. **La detección de estereotipos que existan en tu grupo (el deporte es cosa de chicos, las chicas no valen para este deporte, los inmigrantes nos quitan los puestos de trabajo...) para reflexionaron ellos sobre estas opiniones y modificarlas**
5. **El investigar sobre las estrategias de integración intercultural y co-educativa a través del deporte, y pregunta da tus compañeros entrenadores sobre qué problemas y soluciones se han encontrado**

EVITA:

1. La presión de las familias, deportistas, la competición o resultados para dar prioridad de juegos los jugadores más hábiles
2. Centrar tu atención sólo en los jugadores que muestran más habilidad deportiva, ofrecerlos el protagonismo en el juego ya actividades
3. Un lenguaje discriminador en los entrenamiento y torneos por motivo de género, origen o nivel de habilidad
4. La competitividad que sólo se utiliza para resaltar a los buenos y discriminar a los menos aptos no permitas que la competición genere problemas de desigualdad.

VALOR: IGUALDAD ¿CUÁNDO LA FOMENTO? ¿DE QUÉ MANERA?



PREBENJAMIN	BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE
Conciencia a los niños de que todos son miembros del equipo y tienen los mismos deberes	Fomenta la diversidad con grupos heterogéneos como elemento enriquecedor para el equipo	Valora las diferencias individuales como algo enriquecedor para el equipo, por su complementariedad	Incentiva la equidad en tus deportistas durante el entrenamiento y competición, por ejemplo, en cuanto a tiempos de participación, organización de grupos y posibilidades de progreso	Fomenta que los jugadores establezcan normas para favorecer la igualdad
Ofrece oportunidades a todos los niños independientemente de sus características y aprendizajes adquiridos previamente	Realiza rotaciones constantes de parejas y grupos en le entrenamiento para favorecer la cohesión de todo el grupo	Fomenta y valora la empatía	Fomenta la asistencia a partidos masculinos y femeninos, y baloncesto en silla de ruedas	Incita la asistencia a partidos masculinos y femeninos, y baloncesto en silla de ruedas
Recuerda que todos los niños tienen derecho a jugar y sentirse felices realizando la práctica deportiva	Valora el progreso de tus jugadores en función del punto de partida de sus aprendizajes	Establece normas y progresiones para que evitar la desigualdad por diferencias de habilidad-destreza entre tus jugadores	Transmite herramientas que mejoren las habilidades de comunicación de tus jugadores	Fomenta la rotación constantes de parejas y equipos durante los entrenamientos
Establece normas y progresiones para que evitar la desigualdad por diferencias de habilidad-destreza entre tus jugadores	Establece normas y progresiones para que evitar la desigualdad por diferencias de habilidad-destreza entre tus jugadores	Introduce actividades novedosas donde todos los alumnos tengan el mismo nivel de partida	Fomenta la rotación constantes de parejas y equipos durante los entrenamientos	Transmite herramientas que mejoren las habilidades de comunicación de tus jugadores
Introduce actividades novedosas donde todos los alumnos tengan el mismo nivel de partida	Introduce actividades novedosas donde todos los alumnos tengan el mismo nivel de partida	Muestra especial atención en integrar dentro del grupo a los jugadores rechazados, ignorados o aislados	Plantea roles de ayuda de jugadores más diestros sobre los menos diestros	Plantea roles de ayuda de jugadores más diestros sobre los menos diestros
Fomenta la participación de todos los niños y niñas por igual	Utiliza sociogramas para conocer la relación interna entre los miembros del grupo	Establecer roles de liderazgo donde la responsabilidad sea integrara y ayudar al resto de integrantes del grupo	Establece normas para proteger derechos y respeto a las chicas	Plantea roles de ayuda de jugadores más diestros sobre los menos diestros
Plantea el intercambio de niños y niñas cuando se realicen tareas grupales	Frena cualquier comentario «despectivo» que pueda aparecer por motivos de deficiencia motriz		Establece objetivos individuales en función del nivel de habilidad de cada jugador	Establece normas para proteger derechos y respeto a las chicas

VALOR: SALUD ¿A QUÉ VALORES SE LE ASOCIA? ¿QUÉ DIMENSIONES TIENE?



SALUD

VALORES Y ACTITUDES ASOCIADOS:

VITALIDAD, HIGIENE, ASISTENCIA, LIMPIEZA Y AUTOESTIMA

DIMENSIONES DE LA SALUD:

1. HÁBITOS DE HIGIENE-ALIMENTACIÓN SALUDABLES
2. CORRECTA INTENSIDAD DE ENTREMIENTO
3. PREVENCIÓN DE LESIONES

FOMENTA:

1. El establecimiento de buenos hábitos de hidratación y alimentación en tu alumnado
2. La asimilación de hábitos de higiene en la vestimenta y aseo
3. La prevención de lesiones a través de una correcta planificación en la dosificación de las actividades
4. La mejora de la condición física y salud de tu alumno
5. El ser coherente con los principios de salud que quieres transmitir a tu alumnado
6. La búsqueda de información sobre las posibles enfermedades o lesiones del alumnado que debas tener en cuenta en los entrenamientos y competición

EVITA:

1. El sobreesfuerzo y sobre-entrenamiento con intensidad, carga y volumen de entrenamiento no adecuado a la edad y condición física de los participantes
2. Comentar las sesiones con un ritmo de intensidad muy elevado sin establecer una progresión para adaptar la fisiología del cuerpo
3. Forzar los tiempos y no dejar que tu alumnado se hidrate correctamente, disfrute de periodos de descanso, etc....
4. Los castigos en forma de preparación física: carrera continua, flexiones,...
5. Ser permisivo en saltarse las normas con relación a la higiene (dicha, hidratación...)

VALOR: SALUD ¿CUÁNDO LA FOMENTO? ¿DE QUÉ MANERA?



PREBENJAMIN	BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE
Fomenta el disfrute por la práctica deportiva del fútbol a través de actividades basadas en el juego	Informa sobre la importancia de realizar un calentamiento antes de realizar un esfuerzo físico	Favorece la capacidad de calentar de forma autónoma identificando los grupos musculares y articulaciones a trabajar según la tipología de ejercicios	Afianza la importancia de una correcta nutrición como fórmula para potenciar la salud y evitar los problemas de obesidad	Afianza la importancia de una correcta nutrición como fórmula para potenciar la salud y evitar los problemas de obesidad
Ayuda a elaborar con tu equipo un listado de las cosas que deben traer al entrenamiento (botella, toalla, ...)	Ofrece información sobre cuales son los aspectos básicos que hay que respetar en los entrenamientos y la competición para evitar lesiones	Fomenta la instauración de hábitos de higiene y nutrición saludables mostrando la importancia del consumo de frutas y verduras	Incide en la importancia de realizar actividad física y deporte como medio para asegurar una buena salud	Introduce en tu equipo la importancia de conocer los nutrientes y calorías que aportan cada alimento y las necesidades diarias del organismo
Otorga importancia a llevar un atuendo deportivo óptimo para realizar práctica deportiva así como llevar bien atadas las zapatillas	Fomenta la importancia del aseo personal como fórmula para evitar problemas de salud y dificultades en la relación social	Programa los contenidos de las sesiones ajustando la intensidad y dosificación de los ejercicios al nivel de tus jugadores	Fomenta el calentamiento individualizado en el caso de algún jugador lesionado	Incide en la importancia de realizar actividad física y deporte como medio para asegurar una buena salud
Da opción a los niños a que se hidraten durante el entrenamiento y competición llevando su propia botella de agua	Programa los contenidos de las sesiones ajustando la intensidad y dosificación de los ejercicios al nivel de tus jugadores	Dosifica adecuadamente los tiempos de descanso	Manifiesta la importancia del sueño como efecto reparador e importante en la práctica deportiva	Perfecciona el calentamiento individualizado en el caso de algún jugador lesionado
Incentiva el respeto entre los niños para evitar lesiones (no empujarse, cortarse las uñas...)	Conciencia sobre la importancia de ducharse después de la práctica deportiva	Conciencia a tus jugadores que la falta de atención en el entrenamiento puede lesionar a un compañero	Aporta conocimiento sobre el efecto de sustancias nocivas para el organismo	Manifiesta la importancia del sueño como efecto reparador e importante en la práctica deportiva
Propón actividades como «el día de la fruta» y todos traen una pieza de fruta que comerán al final de la sesión	Transmite la importancia que tiene una buena alimentación en todas las personas		Programa las sesiones prestando atención al equilibrio entre los tiempos de trabajo y los tiempos de pausa	Aporta conocimiento sobre el efecto de sustancias nocivas para el organismo
				Fomenta un espíritu crítico hacia determinadas dietas alimentarias y algunos complementos dietéticos

VALOR: MOTIVACIÓN ¿A QUÉ VALORES SE LE ASOCIA? ¿QUÉ DIMENSIONES TIENE?



MOTIVACIÓN

VALORES Y ACTITUDES ASOCIADOS:

AUTOESTIMA, ESFUERZO, EXCELENCIA E ILUSIÓN

DIMENSIONES DE LA MOTIVACIÓN:

1. MOTIVACIÓN DE EVITAR EL FRACASO A MOTIVACIÓN DE ÉXITO
2. MOTIVACIÓN DE TAREA FRENTE A MOTIVACIÓN DE RESULTADO
3. MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA A MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

1. CONDUCTAS NEGATIVAS ASOCIADAS

APATÍA, FALTA DE ASISTENCIA, FALTA DE IMPLICACIÓN, FALTA DE ESFUERZO

LINEAS DE PROGRESIÓN RECOMENDADAS:

1. DE LA MOTIVACIÓN BASADA EN EL REFUERZO EXTERNO (premios, alabanzas, reconocimiento...) A LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA (disfrute, auto-superación, dominio de la tarea...)
2. DE LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA A LA MOTIVACIÓN COSCIENTE DE ELEGIR VALORES CONSTRUCTIVAS PARA LA PERSONA Y EL GRUPO Y ESFORZARSE EN SU ASIMILACIÓN

VALOR: MOTIVACIÓN ¿CÓMO LA FOMENTO? ¿QUÉ EVITO?



FOMENTA:

1. Que los alumnos vengan a divertirse, aprender y superarse como persona y deportista
2. La introducción de actividades variadas y novedosas
3. El refuerzo individual y colectivo de cualquier esfuerzo, éxito, y comportamiento positivo del jugador, por pequeño que sea, con gestos (sonrisas, aplausos...), premios (pegatinas, regalos....) palabras (elogios, agradecimientos....) etc...
4. El uso de estilos de enseñanzas que favorezcan la diversificación respecto a los niveles de conocimiento, habilidad, y destreza que hay en clase
5. Que la motivación se oriente hacia la tarea, el dominio técnico, a diversión, el placer del movimiento y el desarrollo personal frente a la comparativa y el resultado
6. Siempre que puedas, que el alumnado se implique en la toma de decisiones
7. El Establecimiento de objetivos realistas y metas asequibles en progresión
8. La identificación de los motivos de práctica de los jugadores, y refuerza cada uno de ellos
9. El paso de la motivación extrínseca a la intrínseca quitando progresivamente los refuerzos positivos a las conductas positivas ya instauradas y estableciendo nuevos refuerzos hacia nuevos retos de conducta

EVITA:

1. Centrar tus comentarios prioritariamente sobre el resultado: ganar, perder, clasificarse, eliminarse, puesto en la clasificación....
2. Pedir tareas que estén por encima del nivel de habilidad de tus jugadores
3. Desconectar de los alumnos que tienen peor nivel de destreza y ejecución
4. Tener altibajos en tu relación con los deportistas
5. Tener comentarios hacia el jugador o jugadores un 80% de crítica y 20% de elogio.

VALOR: MOTIVACIÓN ¿CUÁNDO LA FOMENTO? ¿DE QUÉ MANERA?



PREBENJAMIN	BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE
Fomenta la satisfacción por la diversión, el dominio de las tareas y el placer del movimiento	Ensalza las conductas y acciones bien realizadas, tanto de forma personalizada como colectivamente	Emite feedback sobre la ejecución centrado en el esfuerzo, el dominio motriz y la superación personal y evita toda comparación entre compañeros	Valora el progreso de tus jugadores conseguidos a lo largo de los años	Valora el progreso de tus jugadores conseguidos a lo largo de los años
Utiliza refuerzos externos (pegatinas, aplausos) para el modelado de conductas	Fomenta el esfuerzo individual y colectivo y relaciona el esfuerzo con el éxito y la mejora	Relaciona el esfuerzo como la clave para el éxito y la mejora	Utiliza la competición para evaluar sus progresos individuales y colectivos	Favorece momentos de reflexión sobre la importancia de los valores educativos
Utiliza el juego como medio de aprendizaje	Mantén el componente lúdico de la práctica deportiva	Dedica un tiempo extra a reforzar positivamente a los alumnos ignorados o rechazados e implica a los líderes del equipo a apoyarles	Estimula la percepción y valoración de competencias de jugadores con respecto a sí mismos, compañeros y contrarios	Estimula la percepción y valoración de competencias de jugadores con respecto a sí mismos, compañeros y contrarios
Fomenta la participación en entrenamientos y partidos	Plantea una progresión de objetivos alcanzables para los jugadores y hazles partícipes de sus progresos	Plantea una progresión de objetivos alcanzables que el alumno «sienta» capaz de y hazle partícipe de sus progresos	Incorpora a tu a tu alumnado siempre que puedas en la toma de decisiones	Propón tareas motivadoras destacando originalidad y variabilidad de estas
Transmite ilusión y alegría a tus deportistas en cada tarea que plantees	Establece actividades en dónde el nivel de exigencia sea par el adecuado para tu jugadores	Incorpora a tus jugadores en las primeras tomas de decisiones sobre dilemas sencillos	Fomenta en el equipo el reconcomiendo de sus talentos y habilidades para potenciar la motivación intrínseca	Ofrece mayor participación de jugadores en organización y desarrollo del entrenamiento y la competición
Utiliza un lenguaje metafórico en tus explicaciones (cuentos, héroes)	Utiliza refuerzo externos para el modelado de la conducta	Presenta la competición como un estímulo lúdico y enriquecedor para localizar puntos a trabajar-reforzar	Favorece el establecimiento de objetivos individualmente de mejora o dominio en los jugadores	Utiliza la interrogación didáctica I, la resolución de problemas o el pensamiento hipotético n tu metodología de enseñanza
Adapta a tu deporte determinados juegos populares que tienen gran acogida en tu equipo en e ámbito espcolar		Estimula el esfuerzo y el afán de superación al margen de si se gana o pierde un partido	Anima la intervención de los jugadores y jugadoras en propuestas de ejercicios y sus variantes	Favorece el establecimiento de objetivos individualmente de mejora o dominio en los jugadores

VALOR: AUTONOMÍA ¿A QUÉ VALORES SE LE ASOCIA? ¿QUÉ DIMENSIONES TIENE?



AUTONOMÍA

VALORES Y ACTITUDES ASOCIADOS:

LIBERTAD, AUTOESTIMA, MOTIVACIÓN, RESPONSABILIDAD Y LIDERAZGO

DIMENSIONES DE LA AUTONOMÍA:

1. TOMA DE DECISIONES 2. ASUNCIÓN DE RESPONSABILIDADES

1. CONDUCTAS NEGATIVAS ASOCIADAS

APATÍA, DEPENDENCIA, INDECISIÓN, FALTA DE CREATIVIDAD, FALTA DE IMPLICACIÓN

LINEAS DE PROGRESIÓN RECOMENDADAS:

1. DE LA AUTONOMÍA MORAL A LA HETERONOMÍA MORAL (de hacer simplemente lo que me dicen a elegir los propios valores y conductas y responsabilizarte de ello)
2. DE ACTUAR SIN CONCIENCIA A RECONOCER LAS CONSECUENCIAS DE LAS DECISIONES ADPTADAS SOBRE UNOMISMO Y OS DEMÁS
3. DE CUMPLIR LAS INDICACIONES DEL PROFESORADO A PROPONER TAREAS, DINÁMICAS Y ACTIVIDADES

VALOR: AUTONOMÍA ¿CÓMO LA FOMENTO? ¿QUÉ EVITO?



FOMENTA:

1. Que los jugadores tomen mayor número de posibles decisiones tanto dentro como fuera del campo, bajo la orientación del entrenador: a la hora de realizar ejercicios, establecer reglas o modificarlas, asumir tareas de colaboración en el entrenamiento
2. El delegar competencias investigando sobre qué responsabilidades puedes distribuir en tus jugadores y jugadoras, con el fin de fomentar su participación activa en el funcionamiento del entrenamiento; roles de liderazgo (dirección de ejercicios, calentamiento, vuelta a la cama....), roles de ayuda a los compañeros o entrenador
3. El planteamiento de ejercicios flexibles en tiempo y espacio a utilizar, personas implicadas, opciones de actuación, etc... para que el alumnado proponga tareas
4. El uso de metodologías de enseñanza basada en la interrogación didáctica, la resolución de problemas, los dilemas...
5. El control del cumplimiento de las tareas designadas con cronogramas y asegura un principio rotativa y equitativo en las mismas
6. Reflexiones de grupo, durante el final de las sesiones, para valorar los aprendizajes, conductas, sucesos, problemas....

EVITA:

1. Ser el protagonista del entrenamiento, o del partido, asumiendo todas las tareas, responsabilidades, decisiones y opciones
2. La falta de participación activa del alumnado y el que sólo tomen iniciativa los mismos jugadores
3. No jerarquizar el nivel de exigencia en las tareas que ofreces tomando como referencia el grado de responsabilidad y madurez que tiene y puede asumir la persona o el grupo

VALOR: AUTONOMÍA ¿CUÁNDO LA FOMENTO? ¿DE QUÉ MANERA?



PREBENJAMIN	BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE
Fomenta la asunción de pequeñas responsabilidades como ayudar a llevar el material; encargarse de la mascota del equipo...	Fomenta las primeras implicaciones del grupo en el establecimiento de reglas	Comienza a fomentar la toma de decisiones y resolución de problemas sobre situaciones hipotéticas	Fomenta la toma de decisiones y resolución de problemas sobre situaciones hipotéticas del juego	Anima la toma de decisiones y resolución de problemas sobre situaciones hipotéticas del juego
Favorece la elección entre el grupo de parejas y pequeños grupos	Asegura progresiones de «ético» en tu alumnado para favorecer el sentimiento de auto-eficacia percibida	Trabaja a fondo el dar responsabilidades sobre tareas del entrenamiento al grupo y su implicación en el proceso de seguimiento y control	Estimula al máximo el que los alumnos asuman roles de liderazgo y ayuda, y una mayor participación en organización y desarrollo del entrenamiento	Impulsa al máximo el que los alumnos asuman roles de liderazgo y ayuda, y una mayor participación en organización y desarrollo del entrenamiento
Valora la independencia de acciones básicas como atarse las zapatillas	FACILITA LA INICIATIVA INDIVIDUAL Y COLECTIVA EN LA PROPUESTA DE IDEAS Y TAREAS	Anima al grupo a localizar y potencia sus talentos y a compensar sus debilidades	Relaciona la asunción de responsabilidades con beneficios en su futuro profesional y familiar	Relaciona la asunción de responsabilidades con beneficios en su futuro profesional y familiar
Valora la espontaneidad de los niños durante la práctica deportiva	Aumenta la asunción de responsabilidades en el entrenamiento bajo tú control respecto a rotación y participación	Propón tareas donde el jugador pueda decidir en qué momento, en qué espacio y cómo realizar acciones	Fomenta la toma de decisiones de grupo construyendo «con» y no «contra» las opiniones de los compañeros o entrenador	Fomenta la toma de decisiones de grupo construyendo «con» y no «contra» las opiniones de los compañeros o entrenador
Plantea la toma de decisiones sobre situaciones reales de juego más que imaginarias	Realiza ejercicios con situaciones de superioridad numérica para favorecer la percepción y toma de decisiones	Valora la crítica constructiva por parte de tus jugadores	Anima al grupo a localizar y potencia sus talentos y compensar sus debilidades	Anima al grupo a localizar y potencia sus talentos y compensar sus debilidades
Fomenta que elijan ellos el nombre del equipo		Asegura progresiones de éxito en el grupo para favorecer el sentimiento de auto-eficacia percibida	Estimula la toma de decisiones en situaciones complejas de competición	Estimula la toma de decisiones en situaciones complejas de competición
Propón ejercicios donde los jugadores y jugadoras sean responsables del inicio al in de la tarea		Plantea tareas con varias alternativas de solución, fomentando la reflexión sobre cual sería la correcta	Estimula el pensamiento crítico en tus jugadores sobre los valores del deporte competitivo y de la sociedad en general	Fomenta el pensamiento crítico en tus jugadores sobre los valores del deporte competitivo y de la sociedad en general

VALOR: AUTOESTIMA ¿A QUÉ VALORES SE LE ASOCIA? ¿QUÉ DIMENSIONES TIENE?



AUTOESTIMA

VALORES Y ACTITUDES ASOCIADOS:

MOTIVACIÓN, AUTO-CONFIANZA, ASERTIVIDAD Y RESILIENCIA

DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA:

1. CONSTRUIDA POR UNO MISMO: AMOR POR UNO MISMO, AUTOCONFIANZA, AUTO-BENEFICIO
2. CONSTRUIDA POR LOS DEMÁS: ACEPTACIÓN, AFECTO Y RECONOCIMIENTO RECIBIDO

1. CONDUCTAS NEGATIVAS ASOCIADAS

DEPENDENCIA, INDECISIÓN, INHIBICIÓN, VACILACIÓN, ABANDONO, INFRAVALORACIÓN, AUTOCRÍTICA

LINEAS DE PROGRESIÓN RECOMENDADAS:

1. DE LA AUTOESTIMA CONSTRUIDA SOBRE LA OPINIÓN DE LOS DEMÁS A LA CONSTRUIDA POR UNO MISMO
2. DEL DESCUIDO HACIA UNO MISMO AL CUIDADO PERSONAL
3. DE LA FALTA O EXCESO DE AUTOESTIMA A UNA AUTOESTIMA EQUILIBRADA
4. DE LA DEPENDENCIA DEL ÉXITO PARA CONSTRUIR LA AUTOESTIMA A CONSIDERAR EL «FRACASO» COMO FUENTE DE CRECIMIENTO PERSONAL

VALOR: AUTOESTIMA ¿CÓMO LA FOMENTO? ¿QUÉ EVITO?



FOMENTA:

1. Progresiones táctico-técnicas adecuadas a tus jugadores para fomentar una sensación de auto-confianza y eficacia
2. Refuerzo individual y colectivamente cualquier esfuerzo, éxito y comportamiento positivo por pequeño que sea con gestos, premios o palabras
3. Juegos y ejercicios que ofrezcan la oportunidad de ganar y perder y aprovecha esa situación para fomentar el control tras la victoria y el fracaso
4. Que tus jugadores identifiquen qué es una autoestima equilibrada y saludable
5. Tu propia autorreflexión sobre qué lenguaje no verbal utilizar con tus deportistas cuando quieres mostrar agrado o desacuerdo con sus actitudes y conductas
6. Que lo alumnos expresen a sus compañeros las cosas que les gustan de ellos y lo que hacen bien
7. El uso de frase positiva y emítelas el mayor número de veces posible
8. La modificación de nº jugadores, reglamento, etc...para favorecer el éxito de todos los jugadores

EVITA:

1. Centrar tus comentarios en los errores, fallos y equivocaciones cometidas
2. Ignorar al alumnado que no progresa adecuadamente y muestra problemas de aprendizaje o ejecución
3. Hacer comentarios críticos atacando a la persona en vez de las acciones sin ofrecer posibles vías de solución para poder mejorar
4. Basar tu reforzamiento para modificar las conductas negativas en el castigo
5. Exponer a tu jugadores frente a sus compañeros en situaciones en las que el fracaso va a ponerse en evidencia. Establecer comparativas con respecto al os jugadores más habilidosos en las actividades

VALOR: AUTOESTIMA ¿CUÁNDO LA FOMENTO? ¿DE QUÉ MANERA?



PREBENJAMIN	BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE
Muestra reconocimiento y afecto a todo tu alumnado dedicando a cada jugador algún tipo de gesto que lo evidencie	Fomenta la integración de la nueva imagen corporal que se produce a esa edad con progresiones adecuadas a su capacidad de coordinación	Aporta estrategias de control emocional para afrontar la crítica, el fracaso y la frustración	Ayuda a identificar en tus alumnos sus talentos, virtudes y capacidades	Ayuda a identificar en tus alumnos sus talentos, virtudes y capacidades
Felicita cualquier esfuerzo, acción o conducta correcta y destacada y valora todos los éxitos motrices de tu grupo	Establece dinámicas en las que el alumnado tenga que destacar las acciones técnicas correctas de sus compañeros	Establece dinámicas en las que el grupo tenga que destacar las características de la personalidad que le gusten de sus compañeros	Muestra a tus jugadores sus debilidades como «potencialidades» para mejorar y progresar como personas y deportistas	Establece dinámicas en las que el alumnado identifique las acciones técnico-tácticas que dominen
Otorga premios simbólicos cuando los niños se han esforzado en la realización de las tareas	Implanta dinámicas en las que los alumnos se vean realizando mejores gestos técnicos (fotos)	Establece dinámicas en las que los alumnos aprendan a ver el «fracaso» como un «tesoro» para favorecer la mejora y la progresión	Implanta dinámicas en las que el alumnado identifique las acciones técnico-tácticas que dominen	Fomenta la autocrítica en los entrenamientos y la competición con búsqueda de acciones para la solución
Establece dinámicas en las que el grupo tenga que felicitar a sus compañeros por las acciones correctas realizadas	Fomenta la auto-confianza y auto-eficacia de tus jugadores como progresiones de éxitos en las tareas	Realiza una orla en la que los compañeros apunten cualidades de la personalidad que más les guste de sus compañeros	Fomenta la autocrítica en los entrenamientos y la competición con búsqueda de acciones para la solución	Pide a tus jugadores que se comprometan a realizar por sí solos los ejercicios que le ayuden a mejorar sus puntos débiles
Realiza una orla de grupo en el que los jugadores escriban las aficiones que les gustan	Reconoce y valora cualquier progreso o esfuerzo que realiza cada jugador de tu equipo	Fomenta en tus jugadores la confianza para no tener miedo a equivocarse en su toma de decisiones	Promueve la aceptación de los propios límites y de los demás	Aprovecha la competición para evitar actitudes de sobreestimación y subestimación
Haz sentir importante a los niños y niñas			Aprovecha la competición para evitar actitudes de sobreestimación y subestimación	Relaciona como afecta la autoestima a la vida personal y profesional de cualquier persona

VALOR: COMPAÑERISMO ¿A QUÉ VALORES SE LE ASOCIA? ¿QUÉ DIMENSIONES TIENE?



COMPAÑERISMO

VALORES Y ACTITUDES ASOCIADOS:

EMPATÍA, SOLIDARIDAD, RESPETO, MOTIVACIÓN, AMISTAD, COOPERACIÓN

DIMENSIONES DEL COMPAÑERISMO:

1. TRABAJO EN EQUIPO 2. COMUNICACIÓN SALUDABLE

1. CONDUCTAS NEGATIVAS ASOCIADAS

EXCLUSIÓN, AISLAMIENTO, INDIVIDUALISMO, EGOCENTRISMO

LINEAS DE PROGRESIÓN RECOMENDADAS:

1. DEL INDIVIDUALISMO A LA COLABORACIÓN

2. DEL BENEFICIO PERSONAL A LOS INTERESES DEL EQUIPO

3. DE LA SIMPLE COLABORACIÓN A MOSTRAR ROLES DE AYUDA

4. DE BUSCAR LO NEGATIVO EN LA COMUNICACIÓN A EXPRESAR LO POSITIVO

VALOR: COMPAÑERISMO ¿CÓMO LA FOMENTO? ¿QUÉ EVITO?



FOMENTA:

1. **Dinámicas de confianza e interacción entre los miembros del grupo a través de la asunción de responsabilidades grupales; dinámicas de ayuda, enseñanza y apoyo entre los miembros del grupo con diferentes niveles de práctica y habilidad; y fomentando actividades en las que el alumnado trabaje como mínimo en parejas**
2. **La comunicación individual con tus jugadores para informarles de cómo sus puntos fuertes y débiles afectan al grupo y para ofrecerles feedback de cómo su actuación contribuye más o menos al progreso del equipo**
3. **El que recuerdes constantemente que un equipo todos persiguen las mismas metas, objetivos y que todos contribuyen con sus acciones a crear o desintegrar el grupo**
4. **El ensalzar conductas de cooperación, ayuda y colaboración entre el alumnado**
5. **Que tu alumnado disponga de comunicación para hacer críticas constructivas y apoyar a sus compañeros**
6. **Que tus jugadores entiendan la importancia de respetar a los adversarios y reconocerles los méritos de las acciones positivas que han mostrado durante el juego**
7. **La reflexión sobre cómo cualquier conducta, decisión y acción de un miembro del grupo afecta al resto del equipo**

EVITA:

1. **Centrar tus comentarios en los errores, fallos y equivocaciones cometidas**
2. **Ignorar al alumnado que no progresa adecuadamente y muestra problemas de aprendizaje o ejecución**
3. **Hacer comentarios críticos atacando a la persona en vez de las acciones sin ofrecer posibles vías de solución para poder mejorar**
4. **Basar tu reforzamiento para modificar las conductas negativas en el castigo**
5. **Exponer a tu jugadores frente a sus compañeros en situaciones en las que el fracaso va a ponerse en evidencia. Establecer comparativas con respecto al os jugadores más habilidosos en las actividades**

VALOR: COMPAÑERISMO ¿CUÁNDO LA FOMENTO? ¿DE QUÉ MANERA?



PREBENJAMIN	BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE
Fomenta la importancia de compartir y cooperar entre los compañeros	Realiza tareas grupales donde la participación de cada uno sea valorada por todos	Fomenta el esfuerzo individual al servicio del equipo	Aprovecha la competición para ensalzar la necesidad de trabajar en grupo y conseguir buenos resultados	Aprovecha la competición para ensalzar la necesidad de trabajar en equipo
Procura que los niños disfruten en la práctica en equipo	Transmite que el trabajo en equipo es la esencia del fútbol	Fomenta el reconocimiento entre compañeros del equipo ante conductas positivas en el entrenamiento y torneo	Conciencia a los jugadores de que la crítica, sin más, a los compañeros nunca es positiva	Fomenta la comunicación no verbal durante la competición
Plantea tareas donde sea necesario la cooperación entre dos o más compañeros	Pon especial atención en apoyar a los alumnos aislados, ignorados y rechazados	Aprovecha la competición para potenciar el sentimiento de equipo	Fomenta la comunicación no verbal durante la competición	Incluye en los entrenamientos ejercicios técnicos-tácticos que planteen situaciones de «ayuda» a los compañeros del mismo equipo
Fomenta el sentimiento de equipo pidiendo al alumnado que elijan elementos de distintivita	Fomenta el sentimiento de equipo pidiendo al grupo que elijan elementos distintivos (nombre de equipo, gesto de apoyo)	Valora a los jugadores cuando animan al compañero que ha cometido un error	Incluye en los entrenamientos ejercicios técnicos-tácticos que planteen situaciones de «ayuda» a los compañeros del mismo equipo	Plantea durante la competición estrategias que impliquen la necesaria cooperación entre jugadores
Establece con el grupo un gesto físico para apoyar a los compañeros y una frase	Establece con el grupo un gesto físico para apoyar a los compañeros (aplauzo, chocar....) y una frase (bien!, genial!)	Plantea tareas donde los jugadores «más veteranos» enseñen a los que llevan menos tiempo de práctica	Plantea durante el torneo estrategias que impliquen la necesaria cooperación entre los jugadores	Enseña la técnica del «sándwich» a tu grupo para realizar una crítica (positivo, negativo, positivo)
		Dedica especial atención en apoyar a los alumnos aislados, ignorados y rechazados	Enseña la técnica del «sándwich» a tu grupo para realizar una crítica (positivo, negativo, positivo)	Pide a los líderes del grupo que te ayuden a integrar a los jugadores más aislados, ignorados o rechazados
		Incita y refuerza positivamente a tus jugadores a controlar su enfado cuando se comunican con los compañeros y a no criticar sin más a los demás	Pide a los líderes del grupo que te ayuden a integrar a los jugadores más aislados, ignorados o rechazados	Anima a tus jugadores a asistir en grupo a eventos deportivos

Periodización de valores para su fomento en fútbol base

Javier Madrid Pedreño

javier.madrid@um.es

José María Giménez Egido