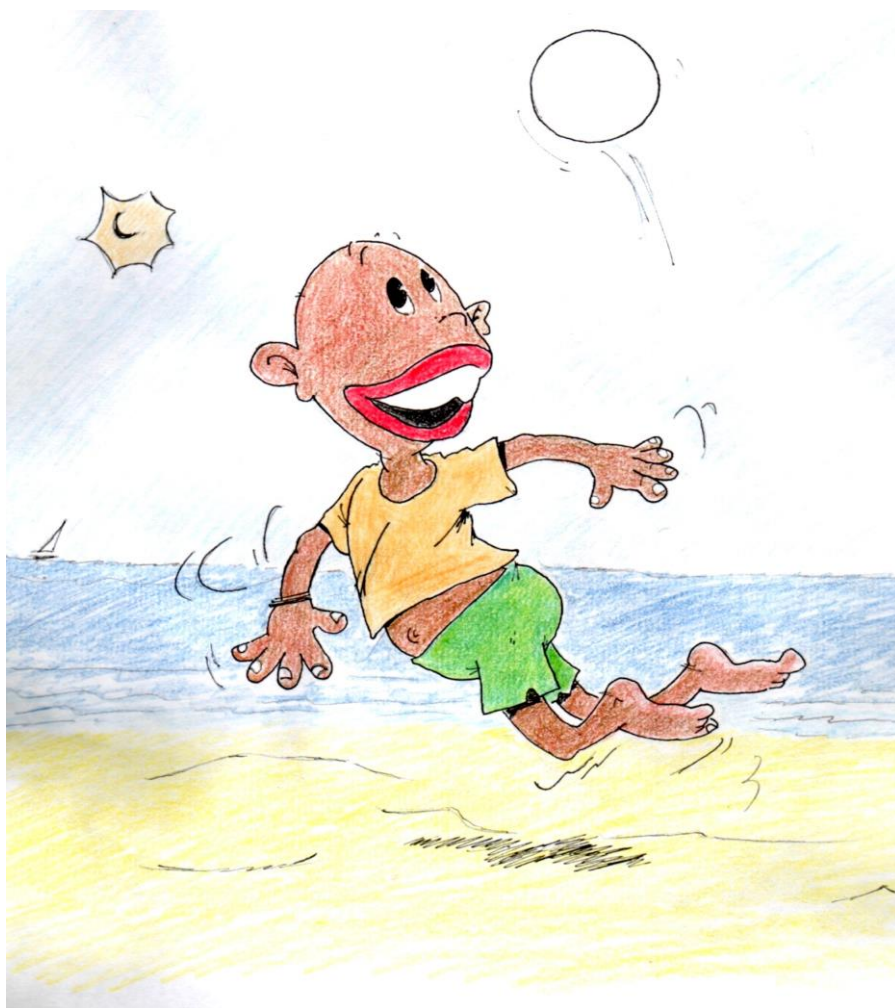


Escuela de Fútbol
"Peloteros"
Sierra Sur de Sevilla



Temporada
2.000/2.001

INDICE

- PRESENTACIÓN.
- MAPA DE LA ESCUELA Y LOCALIDADES INTEGRANTES
 - ORGANIGRAMAS DIRECTIVO Y TÉCNICO.
 - CATEGORIAS.
 - SEDE.
- PROGRAMACIÓN DEPORTIVO-CULTURAL
 - SELECCIONES DE LA ESCUELA.
 - PROGRAMA DE SALUD DEPORTIVA.
 - CUADERNOS DE SEGUIMIENTO.
 - BATERIA DE TEST
- INSTALACIONES Y MATERIAL DEPORTIVO.
 - NORMAS DE LA ESCUELA.
- ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL FÚTBOLISTA.
- PRIMEROS AUXILIOS AL FÚTBOLISTA LESIONADO.

PRESENTACIÓN

ESTIMADOS AMIGOS :

COMIENZA UNA NUEVA TEMPORADA Y CON ÉSTA YA VAN CUATRO DESDE NUESTRA CREACIÓN ALLÁ EN EL VERANO DEL 97, UNA NUEVA ETAPA CARGADA DE ILUSTIONES Y A LA VEZ CON NUEVOS RETOS.

EL LISTÓN LO HEMOS PUESTO MUY ALTO EN LAS ANTERIORES TEMPORADAS, Y ESTAMOS MUY CONSIDERADOS A TODOS LOS NIVELES EN NUESTRA PROVINCIA, ANDALUCÍA, RESTO DEL ESTADO ESPAÑOL Y EN ALGUNOS LUGARES DE EUROPA COMO FRANCIA Y PORTUGAL, PROEBA DE ELLO SON LAS INNUMERABLES INVITACIONES QUE ESTAMOS RECIBIENDO A TODOS LOS NIVELES, PARA JUGAR TORNEOS, DAR CONFERENCIAS Y CHARLAS SOBRE NUESTRO PROYECTO, ETC.

EL RETO QUE TENEMOS ANTE NOSOTROS EN ESTOS MOMENTOS ES MUY DIFERENTE QUE CUÁNDO EMPEZÁBAMOS, PUESTO QUE ALLÍ NOS TENÍAMOS QUE CONSOLIDAR Y CRECER, Y AHORA QUE LOS HEMOS CONSEGUIDO SE TRATA DE DAR EL SALTO CUALITATIVO A TODOS LOS NIVELES, Y ES POR ÉSTE MOTIVO QUE NUESTRA PROGRAMACIÓN DEPORTIVA CULTURAL SE HA DIRIGIDO POR ESOS CAMINOS.

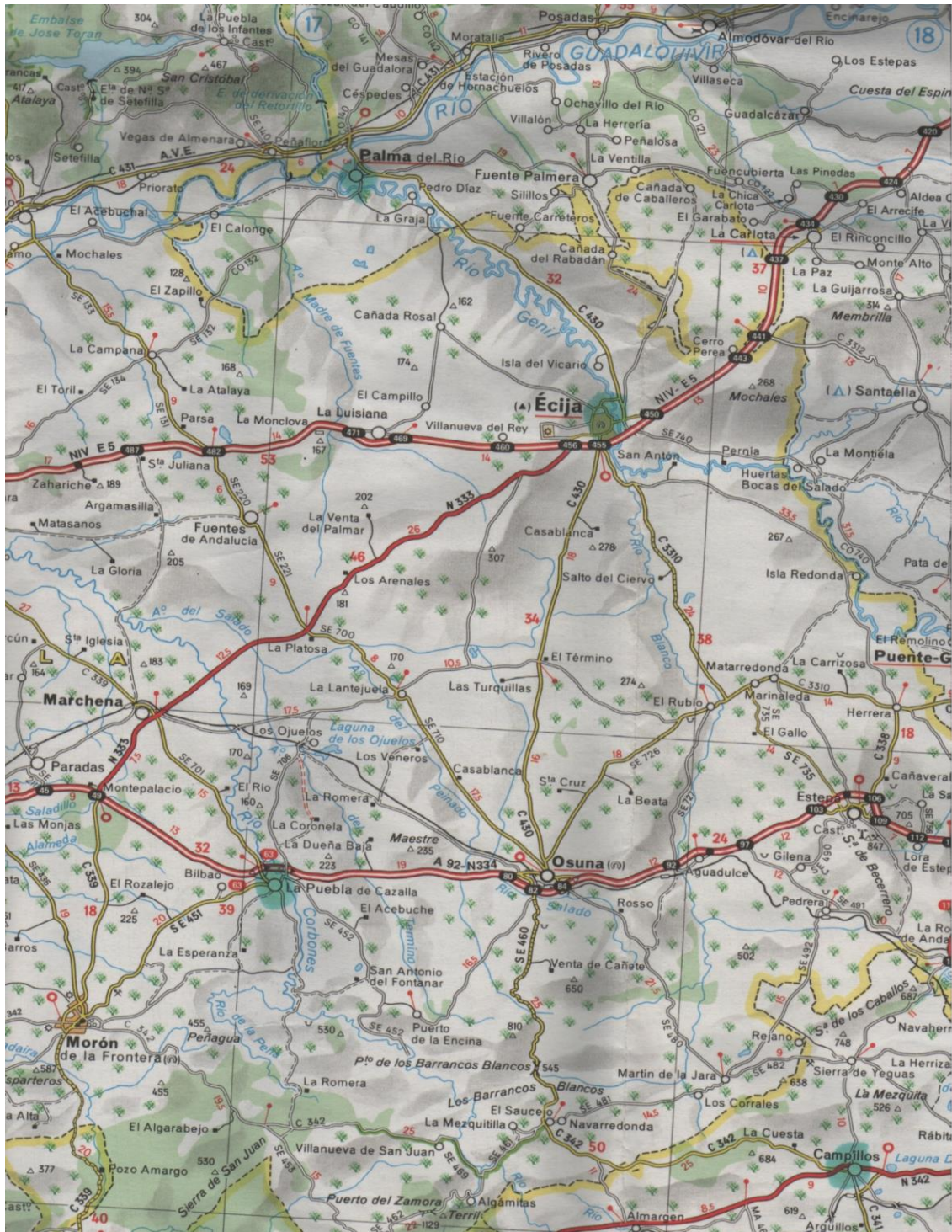
DE ÉSTE MODO HAY QUE DESTACAR QUE AUNQUE NUESTRA ESCUELA SEA DE INICIACIÓN EN SU MAYOR PARTE, TAMBIÉN LO ES DE ESPECIALIZACIÓN, POR LO QUE ANTERIORMENTE SÓLO TENÍAN LA GOTITA DEL PASTEL LOS QUE IBAN CONVOCADOS PARA LAS DIFERENTES SELECCIONES, A PARTIR DE ÉSTA TEMPORADA HAREMOS OTRO PREMIO DE VIAJE PARA LAS 20 PERSONAS DE CADA LOCALIDAD QUE TENGAN MEJOR DEDICACIÓN A LOS ESTUDIOS Y AL COMPORTAMIENTO.

ASIMISMO VAMOS A POTENCIAR UNOS NOVEDOSOS RECONOCIMIENTOS MÉDICOS-PSICOLÓGICOS QUE DE FORMA ITINERANTE SE DESPLAZARÁ POR CADA UNA DE LAS LOCALIDADES CON UN EQUIPO COMPUESTO POR MÉDICO, PSICÓLOGO, PODÓLOGO Y FISIOTERAPÉUTA.

TAMBIÉN SE PREPARARÁ CONCIENZUDAMENTE POR MEDIO DE CURSOS DE TODO TIPO, CHARLAS, CONFERENCIAS, CONGRESOS, ETC A NUESTROS MONITORES, ENTRENADORES, ÁRBITROS, DIRIGENTES E INCLUSO PADRES DE LOS MÁS DE 3.000 ALUMNOS Y ALUMNAS QUE HOY POR HOY PERTENECEN A NUESTRA ESCUELA, Y QUE RECOGERÁN POR MEDIO DE ÉSTAS ENSEÑANZAS Y RECICLAJES EL FRUTO DE LA QUE ES NUESTRA FILOSOFÍA :

“PELOTEROS” : LA EDUCACIÓN Y LA CULTURA A TRAVÉS DEL DEPORTE DEL FÚTBOL.....

MAPA DE LA ESCUELA Y LOCALIDADES INTEGRANTES

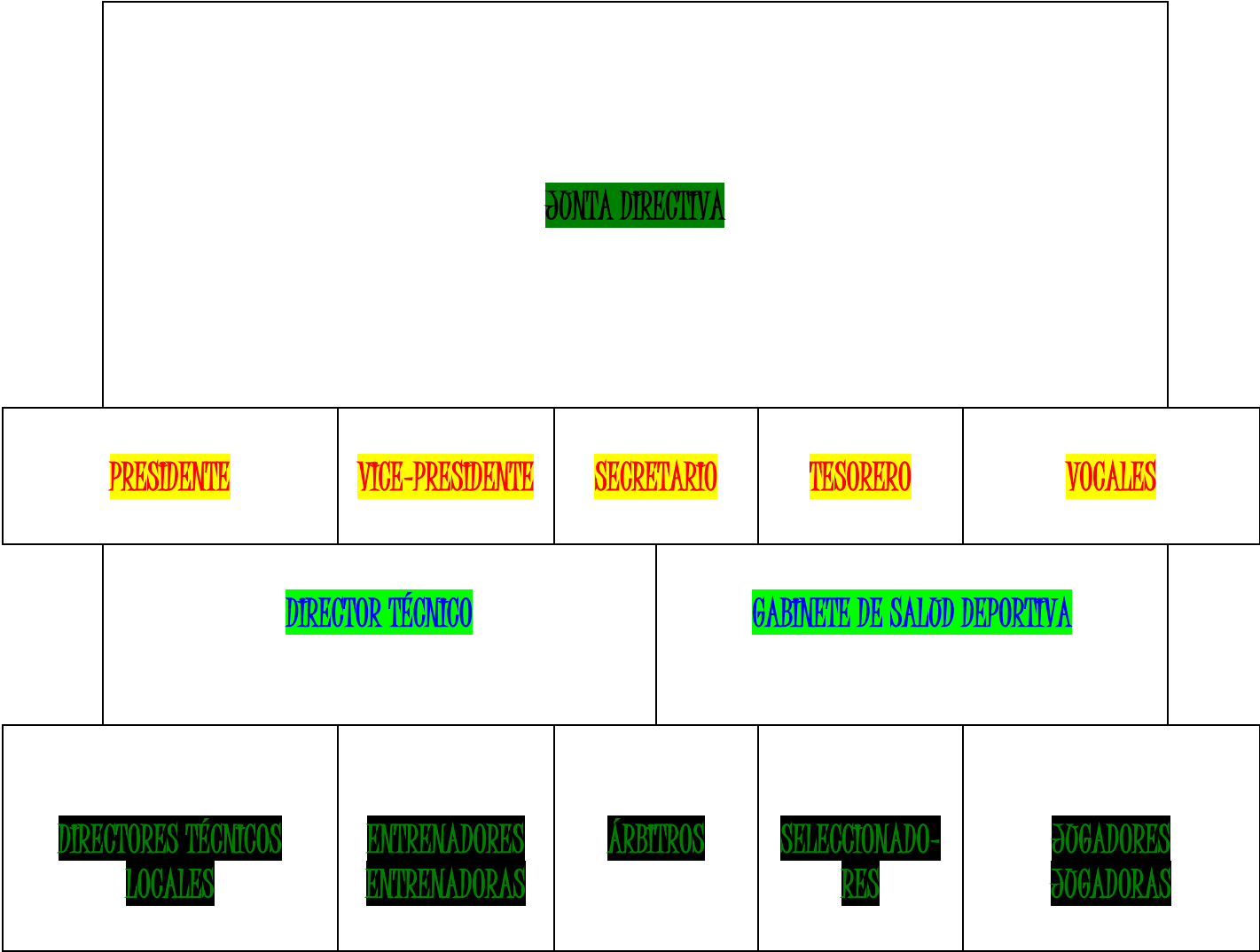


✓ AGUADOLCE	✓ CASARICHE	✓ ESTEPA	✓ LOS CORRALES	✓ PRONA
✓ EL ROBIO	✓ BADOLATOSA	✓ GILENA	✓ EL SAUCEÑO	✓ HERRERA
✓ MARINALEDA	✓ LANTEJUELA	✓ PEDRERA	✓ ALGÁMITAS	
✓ VILLANUEVA DE ✓ SAN JUAN	✓ LORA DE ESTEPA	✓ MARTÍN DE LA JARA	✓ LA RODA DE ANDALUCÍA	✓ LA PUEBLA DE CAZALLA

LISTADO DE N° EN LA F.A.F. DE CADA LOCALIDAD

<i>LOCALIDAD</i>	<i>N° DE CLUB EN LA F.A.F.</i>
<i>LA PUEBLA DE CAZALLA</i>	<i>1.906</i>
<i>MARTÍN DE LA JARA</i>	<i>1.912</i>
<i>ESTEPA</i>	<i>1.917</i>
<i>HERRERA</i>	<i>1.918</i>
<i>LORA DE ESTEPA</i>	<i>1.930</i>
<i>LA LANTEJUELA</i>	<i>1.931</i>
<i>AGUADULCE</i>	<i>1.932</i>
<i>EL RUBIO</i>	<i>1.933</i>
<i>MARINALEDA</i>	<i>1.934</i>
<i>CASARICHE</i>	<i>1.935</i>
<i>BADOLATOSA</i>	<i>1.936</i>
<i>LA RODA DE ANDALUCIA</i>	<i>1.937</i>
<i>GILENA</i>	<i>1.938</i>
<i>PEDRERA</i>	<i>1.939</i>
<i>LOS CORRALES</i>	<i>1.940</i>
<i>EL SAUCEJO</i>	<i>1.941</i>
<i>ALGÁMITAS</i>	<i>1.942</i>
<i>VILLANUEVA DE SAN JUÁN</i>	<i>1.943</i>
<i>PRUNA</i>	<i>1.944</i>

	ORGANIGRAMAS DIRECTIVO Y TÉCNICO	
--	---	--



CATEGORIAS

CATEGORIAS	NACIDOS/AS EN LOS AÑOS.....
PRE-BENJAMINES	93 / 94
BENJAMINES	91 / 92
ALEVINES	89 / 90
INFANTILES	87 / 88
CADETES	85 / 86
JUVENILES	82 / 83 / 84
FÚTBOL BASE FEMENINO	87/88/89/90
ABSOLUTA FEMENINA	86 Y MAYOR

ESTÁ UBICADA EN EL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE HERRERA Y FUE INAUGURADA POR D. EDUARDO HERRERA JIMÉNEZ (PRESIDENTE DE LA F.A.F.), EL DÍA 26 DE ABRIL DEL 2.000.

Y ESTÁ COMPUESTA POR DIFERENTES APARTADOS :

- ❖ VIDEOTECA Y BIBLIOTECA DEPORTIVA CON LIBROS Y VIDEOS PARA PRESTAR Y UTILIZAR ALLÍ
- ❖ MOBILIARIO DIVERSO COMO SE EXPRESA EN LOS INVENTARIOS ANEXOS.
- ❖ CARTELERIA, FOTOS, DOSSIERS, VIDEOS Y RECORTES DE PRENSA DE CADA UNA DE LAS TEMPORADAS
- ❖ TIENDA DE MERCHANDISING PARA ADQUIRIR NUESTRO MATERIAL EL QUE LO DESEE.
- ❖ DOCUMENTACIÓN DE LA ESCUELA : LIBROS DE CUENTAS, ACTAS, ESTATUTOS, CUENTAS POR INTERNET, ETC..
- ❖ MATERIAL DEPORTIVO DE LA ESCUELA (VER INVENTARIOS)
- ❖ TROFEOS, PLACAS, RECUERDOS, BANDERINES, ETC DE CADA UNO DE LOS TORNEOS EN LOS QUE HEAMOS PARTICIPADO.

INVENTARIOS EQUIPACIONES

1ª) Equipación Sin Publicidad

Camisetas	Calzonas	Medias	Camiseta Portero	Calzona Portero
28 camisetas amarillas	28 calzonas verdes	32 pares verdeam.	4 camisetas de portero	4 calzonas de portero

2ª) Equipación de Mancomunidad

Camisetas	Calzonas	Medias	Camiseta Portero	Calzona Portero
14 camisetas amarillas	14 calzonas verdes	16 pares verdeam.	2 camisetas de portero	2 calzonas de portero

3ª) Equipación de Sierra Mágina

Camisetas	Calzonas	Medias	Camiseta Portero	Calzona Portero
14 camisetas amarillas	14 calzonas verdes	16 pares verdeam.	2 camisetas de portero	2 calzonas de portero

4ª) Equipación de Paco Enrique

Camisetas	Calzonas	Medias	Camiseta Portero	Calzona Portero
14 camisetas amarillas	14 calzonas verdes	16 pares verdeam.	2 camisetas de portero	2 calzonas de portero

5ª) Equipación de Estepa Bus

Camisetas	Calzonas	Medias	Camiseta Portero	Calzona Portero
14 camisetas amarillas	14 calzonas verdes	16 pares verdeam.	2 camisetas de portero	2 calzonas de portero

6ª) Equipación Frigoríficos Moreno

Camisetas	Calzonas	Medias	Camiseta Portero	Calzona Portero
28 camisetas verdes			4 camisetas de portero	

7ª) Equipación Cedifa Amarilla con Blanco

Camisetas	Calzonas	Medias	Camiseta Portero	Calzona Portero
10 camisetas amarillas	10 calzonas Amarillo/Bla	12 pares verdeam.	2 camisetas de portero	2 calzonas de portero

8ª) Equipación Cedifa Azul con Blanco

Camisetas	Calzonas	Medias	Camiseta Portero	Calzona Portero
10 camisetas azules	10 calzonas azules	12 pares verdeam.	2 camisetas de portero	2 calzonas de portero

9ª) Equipación Cedifa Doble Amarilla con Blanco y con Azul

Camisetas	Calzonas	Medias	Camiseta Portero	Calzona Portero
20 camisetas amarillas	20 calzonas verdes		4 camisetas de portero	4 calzonas de portero

10ª) Equipación Cedifa Amarilla con Azul - Canal Sur

Camisetas	Calzonas	Medias	Camiseta Portero	Calzona Portero
10 camisetas amarillas	10 calzonas azules	12 pares azules	2 camisetas de portero	2 calzonas de portero

11ª) Equipación Albergue "El Peñón"

Camisetas	Calzonas	Medias	Camiseta Portero	Calzona Portero
16 camisetas amarillas			2 camisetas de portero	

12ª) Equipación Albergue "El Peñón"

Camisetas	Calzonas	Medias	Camiseta Portero	Calzona Portero
16 camisetas verdes			2 camisetas de portero	

- ❑ BOTIQUINES
- ❑ BANDERAS CON MÁSTILES (4)
- ❑ BRAZALETES
- ❑ BOTES DE AGUA
- ❑ PANCARTA DE LA ESCUELA
- ❑ BALONES
- ❑ MACUTOS
- ❑ REDES PORTA-BALONES
- ❑ CARPETAS PORTA-FICHAS
- ❑ PETOS
- ❑ BOLSA DE ORGANIZACIÓN

MATERIAL DIVERSO

- ✓ MESA CON TRES SILLAS
- ✓ ARMARIO
- ✓ MUEBLE MURAL
- ✓ MUEBLE EQUIPACIONES
- ✓ MUEBLE TROFEOS
- ✓ PIZARRA CON CABALLETE, BORRADOR Y VILEDAS.
- ✓ TROFEOS , PLACAS Y BANDERINES
- ✓ MATERIAL DE OFICINA
- ✓ PAPELERA
- ✓ CUADROS

- ✓ ORDENADOR CON MODEM, INTERNET, GRABADORA DE CD E IMPRESORA.
- ✓ LIBROS, CD ROMS Y VIDEOS (LISTADOS)
- ✓ ARCHIVADOR (CARTELES, VIDEOS, DOSSIERS Y FOTOS.)
- ✓ LETRERO EN LA PUERTA
- ✓ CÁMARA FOTOS MINOLTA
- ✓ CÁMARA DE VIDEO SONY
- ✓ TELÉFONO Y FAX.
- ✓ VENTILADOR
- ✓ BOTIJO CON PLATO
- ✓ PANTALLA ENROLLABLE
- ✓ RETROPROYECTOR DE TRANSPARENCIAS
- ✓ PROYECTOR DE DIAPOSITIVAS
- ✓ MEGAFONIA PORTÁTIL
- ✓ VIDEO

A ADQUIRIR PROXIMAMENTE

- ✓ TV CON PANTALLA GIGANTE
- ✓ VIDEOPROYECTOR CON PANTALLA GIGANTE.
- ✓ FOTOCOPIADORA

PROGRAMACIÓN DEPORTIVO - CULTURAL

SEPTIEMBRE

- ✓ INSCRIPCIONES DESDE EL DIA 1 HASTA EL 25.
- ✓ REUNIÓN RESUMEN ANTERIOR TEMPORADA Y ENCUESTA SOBRE LA PRÓXIMA EN EL RUBIO EL MARTES 5 EN EL SALÓN DE PLENOS DEL AYUNTAMIENTO.
- ✓ REUNIÓN DE COMIENZO DE LA ESCUELA EL MARTES DIA 19 EN LA CASA DE LA CULTURA DE ESTEPA, PROYECCIÓN DE LA PELÍCULA "PELOTEROS 2.000" Y ENTREGA DE DOCUMENTACIÓN.
- ✓ PRESENTACIÓN COMARCAL EN LA RODA DE ANDALUCIA EL MIÉRCOLES DIA 20 CON UN TRIANGULAR DE CADETES : R.BETIS, LA RODA C.F. Y E.F. PELOTEROS.
- ✓ INSCRIPCIÓN DE EQUIPOS EN LA F.S.F., CONFECCIÓN DE FICHAS, REUNIÓN CON LA DIPUTACIÓN, F.S.F. Y SUB-DELEGACIÓN SIERRA SUR PARA PUESTA EN MARCHA DE LA LIGAS COMARCALES.
- ✓ TORNEO JUVENILES EL 6 EN LA RODA DE ANDALUCIA.
- ✓ COMIENZO DE LAS PRE-TEMPORADAS.
- ✓ PRESENTACIONES LOCALES DE LAS ESCUELAS, SI ES POSIBLE COINCIDIENDO CON UN PARTIDO DEL EQUIPO MAYOR QUE HAYA EN CADA LOCALIDAD.
- ✓ CHARLAS A PADRES, ENTRENADORES, JUGADORES, ÁRBITROS Y DIRIGENTES DE LAS 19 LOCALIDADES DURANTE TODA LA TEMPORADA.
- ✓ TORNEO ALEVÍN FERIA DE LORA DE ESTEPA EL 28.

OCTOBRE

- REUNIÓN GENERAL DE TODAS LAS ESCUELAS DE ANDALUCIA DEL CEDIFA EN GRANADA EL VIERNES 13 (PREMIO ESTRELLA).
- SIGUEN LAS PRE-TEMPORADAS Y PRESENTACIONES LOCALES.
- II JORNADAS INTERNACIONALES DE ESCUELAS DE FÚTBOL EN GRANADA LOS DIAS 13, 14 Y 15.
- COMIENZA EL CURSO DE ENTRENADORES DE NIVEL II ESTEPA EL DIA 24.
- COMIENZAN LAS LIGAS COMARCALES DE LA DIPUTACIÓN, CON DOS GRUPOS EN CATEGORIAS DE PRE-BENJAMINES, BENJAMINES, ALEVINES, INFANTILES Y FÚTBOL FEMENINO Y UN GRUPO DE CADETES EL SÁBADO 21 Y SIGUE EL 28.
- ASISTENCIA AL CONGRESO DEL FÚTBOL ANDALUZ LOS DIAS 28 Y 29 EN SAN FERNANDO (CÁDIZ).

- CURSILLOS TÉCNICOS PARA ENTRENADORES DE LA ESCUELA CON GREGORIO MANZANO EN PEDRERA EL 20. Y LUIS MEDINA CANTALEJO EN PRUNA EL 26 PARA LOS ÁRBITROS.

NOVIEMBRE

- ❖ SIGUE EL CURSO DE ENTRENADORES DE NIVEL II.
- ❖ SIGUEN LAS LIGAS COMARCALES DE LA DIPUTACIÓN LOS DIAS 4, 11, 18 Y 25.
- ❖ CURSO INTERNO DE ÁRBITROS Y ATENCIÓN AL FÚTBOLISTA LESIONADO EN CASARICHE 22 DE NOVIEMBRE EL PRIMERO Y 23 EL SEGUNDO.
- ❖ REUNIÓN DE COMIENZO DE LAS SELECCIONES EN AGUADULCE Y ENTRENAMIENTOS EN P.DE CAZALLA Y LA LANTEJUELA.
- ❖ SEVILLA F.C. (1º EQUIPO) CONTRA SELECCIÓN PELOTEROS SIERRA SUR EL 29 EN HERRERA PRO-MEGAFONIA. EN EL DESCANSO NUESTROS JUGADORES QUE PERTENECEN AL SEVILLA F.C. CELEBRAN UN PARTIDILLO CONTRA LA SELECCIÓN ALEVÍN DE LA ESCUELA.

DICIEMBRE

- ❑ SIGUE EL CURSO DE ENTRENADORES NIVEL II.
- ❑ CAMPEONATO DE ANDALUCIA DE FÚTBOL BASE FEMENINO EN LA LANTEJUELA EL DIA 2.
- ❑ SIGUEN LAS LIGAS COMARCALES DE LA DIPUTACIÓN 2, 9 Y 16.
- ❑ IV TORNEO DE NAVIDAD PELOTEROS EN PRE-BENJAMINES, BENJAMINES, ALEVINES Y FÚTBOL BASE FEMENINO EN MARINALEDA Y AGUADULCE EL 23 Y 30.
- ❑ ENTRENAMIENTOS SELECCIONES EN PEDRERA, CASARICHE Y GILENA.
- ❑ EL DIA 6 NIKE PREMIER CUP 2.001 (FASE ANDALUCIA/CENTRO) EN ESTEPA Y HERRERA, Y PARTICIPAMOS EN ELLA EN LA CATEGORIA DE CADETES "B".
- ❑ II TORNEO INTERNACIONAL CON LA UNIVERSIDAD DE CANTERBURY DE INGLATERRA EN MARINALEDA EL JUEVES 21.

ENERO

- II INTERCAMBIO SIERRA NORTE / SIERRA SUR, EN LA PUEBLA DE CAZALLA LOS DIAS 3 Y 4.
- SEMINARIO PELOTEROS EL 6 EN EL ALBERGUE DE ALGÁMITAS.
- SIGUEN LOS CURSOS DE ENTRENADORES NIVEL II.

- IV MUNDIALITOS PELOTEROS, SEDES CLASIFICATORIAS EL DIA 13 EN EL RUBIO Y AGUADULCE EN CATEGORIAS DE PRE-BENJAMINES, BENJAMINES Y ALEVINES Y EL DIA 20 EN CASARICHE Y BADOLATOSA EN FÚTBOL FEMENINO E INFANTILES Y LAS FINALES EN PEDRERA EL DIA 27.
- TORNEO DE PREBENJAMINES DE ANDALUCIA EN SEVILLA EL 21
- ENTRENAMIENTOS SELECCIONES EN LA RODA DE ANDALUCIA, LOS CORRALES Y MARTÍN DE LA JARA.
- ENCUENTROS AMISTOSOS CON LAS SELECCIONES SUB-17 Y SUB-25 DE ANDALUCIA DE FÚTBOL FEMENINO EN LA PUEBLA DE CAZALLA EL 23 Y EN LA LANTEJUELA EL 30, QUE JUEGAN CON LOS INFANTILES Y CADETES MASCULINOS DE CADA LOCALIDAD.
- ENCUENTROS AMISTOSOS CON LAS SELECCIONES INFANTIL Y CADETES DE LA F.S.F. EN LA PUEBLA DE CAZALLA.

FEBRERO

- ♦ SIGUEN LOS CURSOS DE ENTRENADORES NIVEL II.
- ♦ COMIENZA EL CURSO DE A.T.D.EN EL RUBIO EL DIA 12.
- ♦ COMIENZA EL PROGRAMA DE SALUD DEPORTIVA.
- ♦ SIGUEN LAS LIGAS COMARCALES DE DIPUTACIÓN, LOS DIAS 3, 10 Y 17.
- ♦ III TORNEIO INTERNACIONAL OS ARMACENENSES EN PORTUGAL EL 3 Y EL 4.
- ♦ PARTIDO DE LA SELECCIÓN JUVENIL "C" CON LA SELECCIÓN CADETE CORDOBESA EL DIA 14, Y ENTRENAMIENTOS DE LAS SELECCIONES JUVENIL "A" Y "B", Y CADETES "A" EN HERRERA.
- ♦ PARTIDO AMISTOSO EL 21 DE LA SELECCIÓN CADETE "B" CON EL C.D. SANTAMARIA EN MORÓN DE LA FRONTERA.
- ♦ IV FÚTBOL DE PLAZUELA EL DIA 24 EN LA RODA DE ANDALUCIA.
- ♦ III TORNEO "EL PEÑÓN", EN ALGÁMITAS, DIA 28.

MARZO

- SIGUE EL CURSO DE ENTRENADORES NIVEL II.
- SIGUE EL PROGRAMA DE SALUD DEPORTIVA.
- SIGUEN LAS LIGAS COMARCALES DE LA DIPUTACIÓN LOS DIAS 3, 10, 17, 24 Y 31.

- JORNADAS CONTRA LA DROGA EN LA PUEBLA DE CAZALLA EL DIA 10, EN EL PASEO, JUNTO A LAS ASOCIACIONES LOCALES Y EL CEDIFA DE LA F.A.F.
- CONFERENCIA COLOQUIO SOBRE EL FÚTBOL BASE Y LA CANTERA DEL SEVILLA F.C. EN EL SAUCEJO.
- ENTRENAMIENTOS DE LAS SELECCIONES EN VILLANUEVA DE SAN JUÁN. 3x1 (VILLANUEVA, INFANTIL Y CADETE A ESCUELA).
- PARTIDOS AMISTOSOS DE LAS SELECCIONES INFANTILES Y CADETES B EN LA CIUDAD DEPORTIVA DEL SEVILLA F.C.
- SE CLAUSURAN LOS CURSOS DE ENTRENADORES A.T.D. EN EL RUBIO.
- III TORNEO DE FÚTBOL-7 PARA DISCAPACITADOS FÍSICOS, PSIQUICOS Y SENSORIALES EN LA PUEBLA DE CAZALLA.
- IV TORNEO DE VETERANOS EN LORA DE ESTEPA.

ABRIL

- ✓ SIGUE EL CURSO DE ENTRENADORES NIVEL II.
- ✓ TERMINA LA 1ª FASE DE LAS LIGAS COMARCALES EL DIA 7 Y COMIENZA LA 2ª EL 21 EN V. DE SAN JUÁN Y EL SAUCEJO EN CATEGORIAS DE PRE-BENJAMINES, BENJAMINES Y ALEVINES.
- ✓ ENTRENAMIENTOS DE LAS SELECCIONES EN HERRERA Y AGUADULCE.
- ✓ IV TORNEO DE SEMANA SANTA PELOTEROS EN CATEGORÍAS BENJAMINES, ALEVINES, INFANTILES, CADETES Y FÚTBOL FEMENINO, EN LA PUEBLA DE CAZALLA Y LA LANTEJUELA.
- ✓ TORNEO EN BÉDARIEUX (FRANCIA) DEL 13 AL 17 DE ABRIL.
- ✓ TORNEO EN LOULÉ (PORTUGAL) LOS DIAS 28 Y 29.
- ✓ PARTIDO AMISTOSO CON LA SELECCIÓN SEVILLANA DE ALEVINES EN MARINALED A.
- ✓ I TORNEO DE PRIMAVERA PELOTEROS EN CATEGORIA DE JUVENILES EN MARINALED A Y ESTEPA.

MAYO

- SIGUE LA 2ª FASE DE LAS LIGAS COMARCALES EL DIA 9 EN LAS CATEGORÍAS DE FÚTBOL FEMENINO E INFANTILES EN MARTÍN DE LA JARA Y GILENA.
- TORNEO AMISTOSO EL DIA 5 EN LOS CORRALES EN ALEVINES Y CADETES.
- HOMENAJE A JUÁN BENJUMEA EN HERRERA EL 5 DE MAYO.
- SIGUE EL CURSO DE ENTRENADORES NIVEL II.

- EXCURSIONES PARA VER LA COPA DE CAMPEONES DE DIVISIÓN DE HONOR JUVENIL EN EL ESTADIO DE LA CARTUJA.
- FINALES DE LOS MUNDIALITOS DEL CEDIFA EN CATEGORIA ALEVÍN LOS DIAS 12 Y 13 EN MARACENA (GRANADA).
- II TORNEO DE MAYO EN HERRERA, EL 19 DE MAYO CON LAS LOCALIDADES DE TRES CANTOS DE MADRID, VILLAGONZALO DE BADAJOZ, HERRERA Y ECIJA DE SEVILLA.
- FÚTBOL PLAYERO DEL CEDIFA EN BENALMÁDENA LOS DIAS 25, 26 Y 27, EN CATEGORIAS DE BENJAMINES Y ALEVINES.
- CLAUSURAS LOCALES Y ENTREGAS DE DIPLOMAS.

JUNIO

- ❖ TORNEO EN PONT DE L'ARN (FRANCIA) EL 2, 3 Y 4 DE JUNIO.
- ❖ GIRA AMISTOSA POR LA COSTA DEL SOL COMO PREMIO A LOS ESTUDIOS, 20 PAX POR 20 LOCALIDADES LOS DIAS 8, 9 Y 10 EL PRIMER TURNO Y 15, 16 Y 17 EL SEGUNDO.
- ❖ II TORNEO ADAVI EGUZKI : IRÚN (GUIPUZCOA) 22 AL 26.
- ❖ SAN GABRIEL CUP (BARCELONA) DEL 24 AL 30 DE JUNIO.
- ❖ CLAUSURAS LOCALES Y ENTREGAS DE DIPLOMAS.
- ❖ VIAJE CON GASTOS PAGADOS A LA FINAL DE LA COPA DEL REY AL ESTADIO OLÍMPICO DE SEVILLA CON 200 NIÑOS Y 20 MONITORES, QUE HARÁN EL DESFILE INAUGURAL DE LA FINAL.

JULIO

- ❑ CLAUSURA DEL CURSO DE ENTRENADORES NIVEL II (ESTEPA) EL DIA 2.
- ❑ GALA PELOTEROS EN EL SAUCEJO EL DIA 7.
- ❑ OFERTAS DE LA F.A.F. A LAS 19 LOCALIDADES PARA VIAJAR A ISLA MÁGICA.
- ❑ TORNEO EN BENIDORM EN AGOSTO (JUVENILES).
- ❑ TORNEO CON LA SELECCIÓN JUVENIL "C" EN LA TAÇA LOULETANA EN PORTUGAL EN AGOSTO.

SELECCIONES DE LA ESCUELA

- TORNEOS QUE ORGANIZAMOS
- TORNEOS A LOS QUE ASISTIMOS
- CUERPOS TÉCNICO Y DIRECTIVO
- NORMATIVAS Y FINANCIACIÓN
- INSTALACIONES, ENTRENAMIENTOS, MATERIAL Y DOCUMENTACIÓN.

@@@@@@@@@@@@@@@@

□ TORNEOS QUE ORGANIZAMOS

- TORNEO PELOTEROS EN TODAS LAS CATEGORIAS, NAVIDAD, SEMANA SANTA, TORNEO DE PRIMAVERA Y DE MAYO.
- TORNEO EN MARINALEDA CON UNA ESCUELA DE INGLATERRA.
- II TORNEO SIERRA NORTE / SIERRA SUR DE SEVILLA.
- V CAMPEONATO DE FÚTBOL BASE FEMENINO DE ANDALUCIA DE LA F.A.F.
- 28 DE FEBRERO EN ALGÁMITAS III TORNEO EL PEÑÓN.DIA DE ANDALUCIA.
- TORNEOS DE FERIAS, INAUGURACIONES LOCALES, TORNEOS AMISTOSOS (1º MAYO), PARTIDOS CON LAS SELECCIONES DE LA F.S.F. Y F.A.F., ETC.

□ TORNEOS A LOS QUE ASISTIMOS

- EN TODAS LAS CATEGORIAS AMISTOSOS CON SEVILLA F.C. Y REAL BETIS BALOMPIÉ, SELECCIONES SEVILLANAS Y CORDOBESAS CADETES E INFANTILES, EN SU CAMPO Y EN EL NUESTRO PARA POSTERIOR SEGUIMIENTO DE NUESTROS JUGADORES.
- FASE FINAL DE LOS "VI MUNDIALITOS DEL CEDIFA" EN ALEVINES, CLASIFICADOS DIRECTAMENTE POR SER CAMPEONES DE ANDALUCIA EN LA PASADA TEMPORADA.
- PRE-BENJAMINES :FUENGIROLA Y TORNEO DE ANDALUCIA.
- BENJAMÍN "B" : FUENGIROLA, F.PLAYERO Y PONT DE L'ARN (FRANCIA).
- BENJAMÍN "A" : FUENGIROLA Y FÚTBOL PLAYA EN BENALMÁDENA.INTERCAMBIO SIERRA NORTE/SUR.
- ALEVÍN "B" : LOULÉ Y ARMAÇÃO DA PERA (PORTUGAL).
- ALEVÍN "A" : FINAL MUNDIALITOS F.A.F. / FÚTBOL PLAYA EN BENALMÁDENA / PONT DE L'ARN (FRANCIA).INTERCAMBIO SIERRA NORTE/SUR.

- INFANTIL "B" : SAN GABRIEL CUP (BARCELONA).BÉDARIEUX (FRANCIA) .INTERCAMBIO SIERRA NORTE/SUR.
- INFANTIL "A" : IRÚN.BÉDARIEUX (FRANCIA).
- CADETE "B" : SAN GABRIEL CUP.BÉDARIEUX Y PONT DE L'ARN (FRANCIA).
- CADETE "A" : IRÚN.BÉDARIEUX, PONT DE L'ARN (FRANCIA).
- JUVENIL "C" : LOULÉ / BENIDORM
- JUVENIL "B" : BENIDORM
- JUVENIL "A" : BENIDORM
- FÚTBOL BASE FEMENINO : FUENGIROLA Y C. DE ANDALUCIA
- ABSOLUTA FEMENINA : SAN GABRIEL CUP (BARCELONA).

▣ CUERPOS TÉCNICO Y DIRECTIVO

SELECCIONADORES

DELEGADOS

DIRECTIVOS

SELECCIÓN	SELECCIONADOR
PRE-BENJAMÍN	MIGUEL ANDÚJAR MEJIAS
BENJAMÍN B	FRANCISCO AGUILAR CHINCOA
BENJAMÍN A	MANUEL MERAT VELASCO
ALEVÍN B	OSCAR VAZQUEZ JIMÉNEZ
ALEVÍN A	AMADOR SAAVEDRA MUÑOZ
INFANTIL B	FRANCISCO BARROSO RACERO
INFANTIL A	ANDRÉS GÓMEZ RODRIGUEZ
CADETE B	JOSÉ LUIS PÉREZ MENA
CADETE A	FCO. JOSÉ FLORIDO FERNÁNDEZ
JUVENIL C	BASILIO CARRIÓN GIL
JUVENIL B	DIONISIO RANGEL SÁNCHEZ
JUVENIL A	MACEDONIO CORNEJO LUNA
FÚTBOL BASE FEMENINA	ANTONIO CARRASCO PARIENTE
ABSOLUTA FEMENINA	JUÁN JOSÉ JIMÉNEZ BANCALERO

DELEGADOS

JOSÉ PINO / RAFAEL GARCÍA / FRANCISCO GARCIA / ISMAEL MORIANA / ENRIQUE DÍAZ / PEDRO SERRANO / JUAN FCO. SÁNCHEZ / FRANCISCO RUIZ CARVAJAL / DAVID CASTRO / JOSÉ M^a RODRIGUEZ / LUIS CEA RICO/ DIDIER CORRAL MOLINA.

❑ **NORMATIVAS Y FINANCIACIÓN**

- ❖ CADA SELECCIONADOR TENDRÁ QUE ESCOGER UNA LISTA HASTA NOVIEMBRE DE JUGADORES DE LOS QUE EN CADA PUEBLO OBLIGATORIAMENTE TIENE QUE LLEVAR A UN JUGADOR O JUGADORA, PUDIENDO LUEGO LLEVAR A DOS Ó MÁS JUGADORES DE UNA MISMA LOCALIDAD SI LO DESEA, HASTA UN MÁXIMO DE 22.
- ❖ LOS JUGADORES Y JUGADORAS QUE VAYAN A LA SELECCIÓN DEBERÁN TENER EL VISTO BUENO DEL DIRECTOR TÉCNICO DE CADA LOCALIDAD EN EL ASPECTO DE CONDUCTA Y COMPORTAMIENTO DEPORTIVO, ASÍ COMO PREOCUPACIÓN EN LOS ESTUDIOS.
- ❖ SE HARÁN REUNIONES DE PADRES DE CADA SELECCIÓN PARA PEDIR SU APOYO A LA HORA DE LOS DESPLAZAMIENTOS PARA ENTRENAMIENTOS.
- ❖ PODRÁN ASISTIR 3 DIRECTIVOS DE CADA LOCALIDAD EN EL TOTAL DE LOS DESPLAZAMIENTOS, VENDIENDO ASIMISMO SUS PAPELETAS COMO LO HARÁN JUGADORES, SELECCIONADORES Y DELEGADOS.
- ❖ LA FINANCIACIÓN SE HARÁ COMO EN LA TEMPORADA PASADA DEBIENDO INGRESAR EN LA CUENTA DE LA CAJA RURAL
3079-0303-00-0200995935
LA CANTIDAD DE 10.000 PTS. ANTES DEL 15.05.2001.
- ❖ LA CANTIDAD A PAGAR SE ENTREGARÁ EN PAPELETAS A TODOS PARA QUE SALGA GRATUITA.

❑ **INSTALACIONES, ENTRENAMIENTOS, MATERIAL Y DOCUMENTACIÓN**

- CADA SELECCIÓN TENDRÁ SUS EQUIPACIONES NUEVAS CON EL ESCUDO BORDADO (1ª AMARILLA 2ª VERDE). ASÍ COMO LOS SELECCIONADORES Y DELEGADOS TENDRÁN SU EQUIPACIÓN DEPORTIVA.
- LAS INSTALACIONES SE IRÁN ROTANDO DE MODO QUE CADA SELECCIÓN VISITE CADA LOCALIDAD DE LA ESCUELA A LO LARGO DE LA TEMPORADA. ASIMISMO ESTE AÑO QUEREMOS HACER 2 ENTRENAMIENTOS POR MES A PARTIR DE NOVIEMBRE EN CADA CATEGORIA.
- EL MATERIAL Y DOCUMENTACIÓN DE CADA SELECCIÓN ESTARÁ EN LA SEDE DE HERRERA.

PROGRAMA DE SALUD DEPORTIVA

TEMARIO Y CUERPO MÉDICO

- ✓ RECONOCIMIENTOS MÉDICOS Y PSICOLÓGICOS
- ✓ MARCHA ACADÉMICA
- ✓ EL CUERPO DE PROFESIONALES QUE INTERVENDRÁ LO
COMPONEN: 1 MÉDICO, 1 FISIOTERAPÉUTA, 1 PSICÓLOGO Y 1
PODÓLOGO.

DOCUMENTACIÓN A LLEVAR

- FICHA DEL JUGADOR

LUGAR Y HORARIOS

- ❖ EN CADA PUEBLO QUE LO SOLICITE. EN UN PAR DE TARDES. EL MATERIAL LO APORTA LA F.A.F. Y EL AYUNTAMIENTO DEBERÁ PONER UN SALÓN GRANDE. PARA QUE VAYA A LA LOCALIDAD DEBERÁ HABER 60 PERSONAS AL MENOS.
- ❖ EL COSTE SERÁ DE 1.000 PTS. POR PERSONA, DE LAS CUÁLES VAMOS A TRATAR QUE 500 LAS SUBVENCIONE LA DIPUTACIÓN, 200 LA F.A.F. Y 300 CADA PERSONA QUE LOS PASE.
- ❖ COMIENZAN EN ENERO Y TERMINAN EN MAYO.
- ❖ LO PUEDEN PASAR TODO EL QUE LO DESEE PERTENECIENTE A LA ESCUELA, DESDE JUGADORES/AS, ENTRENADORES, ÁRBITROS Y DIRECTIVOS.

RESULTADOS

- ♦ LOS RESULTADOS DE LOS RECONOCIMIENTOS MÉDICOS SE ENVIARÁ POR PARTE DE LOS SERVICIOS DE SALUD DEPORTIVA DE LA F.A.F. A CADA LOCALIDAD MEDIANTE UN INFORME PERSONALIZADO.

PROCEDIMIENTO

1º Paso

A) EVALUACIÓN MÉDICA.-

Valoración Funcional

Evaluación Antropométrica

Evaluación de la Condición Física.

B) EVALUACIÓN PSICOLÓGICA.-

Rasgos de Personalidad: Ansiedad, Estado Rasgos, Estados de ánimo.....

Motivaciones Sociales y Deportivas.

Marcha Académica.

Relaciones Sociales y Deportivas.

2º Paso

C) ELABORACIÓN DE INFORMES.-

Evaluación Médica.

Evaluación Psicológica.

Orientación Médica y Psicológica a:

- Futbolistas
- Padres
- Entrenadores

3º Paso

D) CHARLAS DE ORIENTACIÓN.-

Dirigidas a Padres, Directivos, Entrenadores, Futbolistas.....

ESCUELA DE FUTBOL

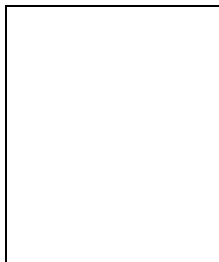
"Pelateros"

Cuaderno
de seguimiento



SIERRA SUR DE SEVILLA

DATOS PERSONALES



ESCOELA.....

TEMPORADA.....

CATEGORIA.....

NOMBRE Y
APELLIDOS.....

NOMBRE
DEPORTIVO.....

DEMARCACIÓN
HABITUAL.....

FECHA DE
NACIMIENTO.....

DOMICILIO.....
.....

CIUDAD.....TELÉFONO.....
.....

NOMBRE DEL
PADRE.....

NOMBRE DE LA MADRE.....

OBSERVACIONES

=====

=====

=====

=====

=====

=====

=====

=====

HISTORIAL DEPORTIVO

EQUIPOS EN LOS QUE MILITÓ	CATEGORIA	TEMPORADA

TRIONFOS MÁS DESTACADOS	TEMPORADA

ENTRENADORES	TEMPORADA

--	--

LESIONES IMPORTANTES	TEMPORADA

EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

CAPACIDAD	PRUEBA	1º TEST	2º TEST	3º TEST
RESISTENCIA	COORSE NAVETTE			
POTENCIA ABDOMINAL	30" FLEXIÓN ABDOMINAL			
POTENCIA PIERNAS	DETENTE LONGITUD			
VELOCIDAD	30 MTS.			
FLEXIBILIDAD	TEST DE WELLS			
AGILIDAD	AGILIDAD 10 ´			
FECHA				

OBSERVACIONES

.....

.....

EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LA TÉCNICA

CIRCUITO DE HABILIDADES TÉCNICAS	1º	2º	3º	4º
POSTA 1				
POSTA 2				
POSTA 3				
POSTA 4				
POSTA 5				
POSTA 6				
POSTA 7				
TIEMPO				

COEFICIENTE				
TOTAL				

OBSERVACIONES

=====

=====

EVALUACIÓN MÉDICA

DATOS ANTROPOMÉTRICOS	1º	2º	3º
TALLA T			
PESO P			
SOBREPESO SP			
PERÍMETRO TORÁXICO MÁXIMO TX			
PERÍMETRO TORÁXICO MÍNIMO TM			
FECHA			

APARATO CARDIO-RESPIRATORIO	1º	2º	3º
PULSO EN REPOSO PR			
P.A. SISTÓLICO PS			
P.A. DIASTÓLICO PD			
CAPACIDAD VITAL CV			
FECHA			

APARATO LOCOMOTOR	1º	2º	3º
LONGITUD MI D MD			
LONGITUD MI I MI			
M. ADAMS MA			
FECHA			

OTROS DATOS DE INTERÉS

ESTADO DENTITION	DT	
HERNIAS	H	
ADENOPATIAS	AD	
INSPECCION RAQOIS	RQ	
EJE OCCIPO-SACRO	OS	
ESTATICA PIES	PI	

OBSERVACIONES MEDICAS IMPORTANTES :

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....

DOCTOR D.
 COLEGIADO Nº

FIRMA

EVALUACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE PERSONALIDAD	VALORACIÓN FECHA	VALORACIÓN FECHA
CAPACIDAD INTELECTUAL CI		
NIVEL DE ANSIEDAD RASGO AE		
RELACIONES CON LOS DEMÁS RD		
NIVEL DE ORGANIZACIÓN PERSONAL OP		

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS PARA LA COMPETICIÓN	VALORACIÓN FECHA	VALORACIÓN FECHA
---	---------------------	---------------------

CAPACIDAD DE LIDERAZGO	CL	
NIVEL DE AUTOCONFIANZA	NA	
CAPACIDAD ATENCIÓN/CONCENTRACIÓN	CA	
NIVEL DE ANSIEDAD ESTADO	AE	
INTEGRACIÓN AL GRUPO	IG	
NIVEL DE MOTIVACIÓN	NM	

OTROS DATOS DE INTERÉS :

.....

.....

.....

SEGUIMIENTO DE ESTUDIOS

ESTUDIOS MÁXIMOS
REALIZADOS.....

ESTUDIOS QUE CORSA
ACTOALMENTE.....

CENTRO DE
ENSEÑANZA.....

DIRECCIÓN.....

.....

LOCALIDAD.....TELÉFONO.....

.....

NOMBRE DEL
TUTOR.....

HORARIO DE CLASES.....¿HA REPETIDO ALGÓN CORSO?

¿CÓAL? PLANTIFICACIÓN DE LAS HORAS DE ESTUDIO.....

.....
.....

NOTAS DE JUNIO

PASADO.....

OBSERVACIONES :

.....
.....
.....

	1º T	2º T	3º T	JUNIO	SEPTIEMBRE
NOTAS MEDIAS NT					
Nº DE SOSPENSOS SP					

1ª EVALUACIÓN

OBSERVACIONES.....

.....
.....
.....
.....
.....

ACTUACIÓN.....

.....
.....
.....

2ª EVALUACIÓN

OBSERVACIONES.....
.....

.....
.....

.....
.....

ACTUACIÓN.....
.....

.....
.....

3ª EVALUACIÓN

OBSERVACIONES.....
.....

.....
.....

.....
.....

ACTUACIÓN.....
.....

.....
.....

BATERIA DE TEST

EXPLORACIÓN SOMÁTICA

Temporada	00/01	01/02	02/03	03/04
TALLA DE PIE				
TALLA SENTADO				
PESO REAL				
PESO IDEAL				
OBESIDAD				

PESO IDEAL: (Talla en cm. - 150) $\times$ 0,75 + 50 = P.I.

OBESIDAD o INDICE DE MASA MUSCULAR : Peso / Talla 2

23 = Peso Ideal // 23-25 = Sobrepeso // 26-30 = Obesidad Grado I //

31-40 = Obesidad Grado II // +40 = Obesidad Grado III

CONTROL DE PULSACIONES

Temporada	00/01		01/02		02/03		03/04	
MESES	PI	PII	PI	PII	PI	PII	PI	PII
JULIO								
AGOSTO								
SEPTIEMBRE								
OCTUBRE								
NOVIEMBRE								
DICIEMBRE								
ENERO								
FEBRERO								

Observaciones:

- Todos los controles de Pulsaciones se realizarán entre los días 1 y 10 de cada mes.
- La pulsación denominada I, será la toma de pulsación basal o de reposo, y deberá realizarse antes del entrenamiento, y sin haber realizado ningún tipo de ejercicio.
- La pulsación denominada II, será la toma de pulsación una vez acabado el entrenamiento o partido, y cuando el jugador esté duchado y seco.

CONTROL DE PESO

Temporada	00/01		01/02		02/03		03/04	
MESES	I	II	I	II	I	II	I	II
JULIO								
AGOSTO								
SEPTIEMBRE								
OCTUBRE								
NOVIEMBRE								
DICIEMBRE								
ENERO								
FEBRERO								

Observaciones:

- Todos los controles de peso, se realizaran entre los días 1 y 10 de cada mes.
- El control de peso denominado I, se efectuará antes del entreno o partido.
- El control de peso denominado II, se efectuará después del entreno o partido.
- El peso se expresara en kg.

PRUEBAS DE ESFUERZO O DINAMICAS

PRUEBAS DE ADAPTACION CARDIOCIRCULATORIA AL ESFUERZO

Temporada	00/01		01/02		02/03		03/04	
PRUEBAS								
HARVARD								
PACHÓN-MARTINET								
RUFFIER-DICKENS								
LOREN								

Observaciones:

- Todas las pruebas de adaptación cardiocirculatoria al esfuerzo, así como las pruebas físicas, se realizarán durante el primer

microciclo de los meses de Octubre y Febrero de cada temporada.

Prueba de HARVARD: subir un peldaño de 50cm. durante un tiempo de 5 minutos, a un ritmo de 30 subidas/minuto. Una vez acabado, se valora la pulsación al minuto, a los 2 minutos, y a los 3 minutos, sumando los valores recogidos y multiplicando el producto por 2, se obtiene:

- Mayor de 273 pulsaciones MALO
- Entre 189-272 pulsaciones REGULAR
- Entre 168-188 pulsaciones BUENO
- Menos de 167 pulsaciones MUY BUENO

Prueba de PACHON-MARTINET: toma de pulso al jugador en completo reposo, posteriormente se realizan 20 flexiones de rodilla, en un tiempo aproximado de 40 segundos, se obtiene:

- El aumento de pulso no debe sobrepasar de 30-40 pulsaciones/minuto.
- La recuperación total del pulso debe hacerse en menos de 2 minutos, indicándose un deficiente estado físico el sobrepasar dicho tiempo de recuperación.

Prueba de RUFFIER-DICKENS: realizar 30 flexiones de rodillas, en un tiempo aproximado de 45 segundos. Se realiza una toma de pulsación al término del ejercicio (P1), otra toma de pulsación al minuto de la finalización (P2), y se confronta con la toma de pulsación en reposo, durante 15 segundos, antes de la realización de la prueba (P), y se obtiene:

$$(P + P1 + P2) - 200 / 10 = \text{VALOR}$$

- Valor 0 o negativo EXCELENTE
- Valor 0 - 5 MUY BUENO
- Valor 5 - 10 BUENO
- Valor 10 - 15 REGULAR
- Valor 15 - 20 MALO

Prueba de LOREN: considerar para esta prueba, el completo reposo del jugador, que no hable, que no esté excitado, así como que no esté haciendo la digestión.

Se realizarán tomas de pulsaciones en fracciones de 5 segundos, comprobando de esta manera si el pulso es regular, durante periodos de 15 segundos, o puede sufrir alteraciones en el pulso o arritmia.

PRUEBAS FISICAS

TEST DE RESISTENCIA

Temporada	00/01	01/02	02/03	03/04
TEST				
400 METROS				
800 METROS				
1.500 METROS				
COOPER				

Test de COOPER: test, cuyo objetivo prioritario, es la medición de la resistencia aeróbica de media duración.

El jugador deberá recorrer la mayor distancia posible durante un tiempo de 12 minutos, sobre terreno llano y se obtiene:

OPTIMO ----- Distancia de 3.000 metros
..... 100 puntos.

OPTIMO ----- Distancia de 2.900 metros
..... 90 puntos.

BUENO ----- Distancia de 2.800 metros
..... 80 puntos.

BUENO ----- Distancia de 2.600 metros
..... 70 puntos.

REGULAR ----- Distancia de 2.400 metros
60 puntos.

REGULAR ----- Distancia de 2.200 metros
50 puntos.

MALO ----- Distancia de 2.000 metros
..... 40 puntos.

MALO ----- Distancia de 1.800 metros
..... 30 puntos.

MUY MALO ----- Distancia de 1.700 metros
20 puntos.

MUY MALO ----- Distancia de 1.600 metros
10 puntos.

TEST DE FUERZA

Temporada	00/01	01/02	02/03	03/04
TEST				
BALON MEDICINAL				
DORSO-LUMBARES				
ABDOMINALES				
DETENTE LONGITUD				

Observaciones:

- Balón Medicinal: lanzamiento de balón medicinal de 3 a 5 kg.(Fuerza Explosiva M.S.)
- Dorso-Lumbar: repeticiones durante 30" (Fuerza Resistencia Dorsolumbar).
- Abdominales: repeticiones durante 30" (Fuerza Resistencia Abdominal).
- Detente Longitud: salto de longitud con pies juntos (Fuerza Explosiva M.I.).

TEST DE VELOCIDAD

Temporada	00/01	01/02	02/03	03/04
TEST				
5 METROS				
5 MET. IDA/VUELTA				
20 METROS				
50 METROS				

Observaciones:

- 5 Metros: velocidad de reacción, con señal acústica.
- 5 Metros ida/vuelta: velocidad de reacción, y mantenimiento de la velocidad, con señal acústica.
- 20 Metros: velocidad de reacción y aceleración.
- 50 Metros: velocidad de traslación.

TEST DE FLEXIBILIDAD-ELASTICIDAD

Temporada	00/01	01/02	02/03	03/04
TEST				
FLEXION ANTERIOR				
FLEXION PROFUNDA				
SEPARACION LATERAL				

Observaciones:

- Flexión anterior: medición de la flexibilidad del tronco-caderas y piernas, de pie sobre escalón y flexión hacia delante.
- Flexión profunda: medición global del tronco y de extremidades, sobre tabla reglada, realización de flexión del cuerpo llevando los brazos hacia detrás, hasta tocar y empujar el cursor de la regla centimetrada.
- Separación lateral: medición de amplitud de piernas en dirección lateral.
-

TEST DE COORDINACION

Temporada	00/01	01/02	02/03	03/04
TEST				
SEGMENTARIA				
BRAZOS-PIERNAS				
OCULO-MANUAL				
OCULO-PEDICA				
DINAMICO GENERAL				

Observaciones:

Todos los Test de Coordinación, se valoraran por una escala numérica del 0 al 10, realizándose en cada uno de ellos, cuatro ejercicios de 15 repeticiones cada uno, y valorándose la media a aplicar entre los cuatro, considerándose:

Valor 0 - 2 : Deficiente

Valor 3 - 5 : Insuficiente

Valor 6 - 8 : Aceptable

Valor 9 - 10 : Bueno

Coordinación Segmentaria:

- Brazo derecho en circunducción adelante e izquierdo hacia atrás.
- Brazo en cruz, con extensión de uno y flexión del contrario, alternándose.
- Sobre el terreno, cruzar pierna derecha por delante e izquierda por detrás.
- Sobre el terreno, realizar tijeretas laterales.

Brazos - Piernas:

- Sobre el terreno elevación de pierna y brazo del mismo lado.
- Sobre el terreno elevación de pierna de un lado y brazo del otro lado.
- Sobre el terreno, elevación lateral de una pierna y del brazo del lado contrario.
- Sobre el terreno, circunducción hacia delante, y elevación alternativa de rodillas.

Óculo Manual:

- Rodar la pelota alrededor de ambos pies.
- Pasarse la pelota, de una mano a otra, por debajo de los muslos, alternativamente.
- Botar simultáneamente dos pelotas, una con cada mano.
- Botar simultáneamente dos pelotas, una con cada mano y en cuclillas.

Óculo Pédica:

- Avanzar conduciendo la pelota, con un pie, partes interna, externa y planta.
- Avanzar conduciendo la pelota, pasándola de un pie a otro alternativamente.
- Golpear el balón hacia arriba y controlarlo en su caída con el pie contrario.
- Realización de malabarismo con el balón en ambos muslos alternativamente.

Dinámico General:

- Salto de paso en el aire.
- Salto de paso con una pierna flexionada y otra extendida.
- Salto triple alternando los pies.
- Saltos alternativos de ambos pies a la pata coja.

TEST DE EQUILIBRIO

Temporada	00/01	01/02	02/03	03/04
TEST				
PIERNA DERECHA				
PIERNA IZQUIERDA				
AMBAS PIERNAS				

Observaciones:

Todos los Test de Equilibrio, se valorarán por una escala numérica del 0 al 10, realizándose en cada uno de ellos, cuatro ejercicios de 15 repeticiones cada uno, y valorándose la media a aplicar entre los cuatro, considerándose:

Valor 0 - 2: Deficiente

Valor 3 - 5: Insuficiente

Valor 6 - 8: Aceptable

Valor 9 - 10: Bueno

Pierna Derecha:

- Desplazamiento del peso del cuerpo lateralmente, e intentar mantenerse (Equilibrio estático).
- Desplazamiento del peso del cuerpo hacia delante e intentar mantenerse (Equilibrio estático).
- Desplazarse suavemente y detenerse a la señal con el pie correspondiente (Equilibrio dinámico).
- Desplazarse suavemente con pie izquierdo cogido y detenerse a la señal (Equilibrio dinámico).

Pierna Izquierda:

(Igual que el anterior pero con pie izquierdo).

Ambas Piernas:

- Desplazamiento del peso del cuerpo lateralmente y alternar ambas piernas (Equilibrio estático).
- Elevación del cuerpo y mantenerse sobre las puntas de los pies (Equilibrio estático).
- Trotar suavemente e incorporarse arriba de un banco sueco y mantenerse (Equilibrio dinámico).
- Desplazarse suavemente por un banco sueco con los ojos cerrados (Equilibrio dinámico).

TEST DE AGILIDAD

Temporada	00/01	01/02	02/03	03/04
TEST				
SALTO Y GIRO DCHO.				
SALTO Y GIRO IZDO.				
GIROS				

Observaciones:

Todos los Test de Agilidad se valorarán, por una escala numérica del 0 al 10, realizándose en cada uno de ellos, un ejercicio de 5 repeticiones y considerándose:

Valor 0 - 2: Deficiente

Valor 3 - 5: Insuficiente

Valor 6 - 8: Aceptable

Valor 9 - 10: Bueno

Salto y Giro Derecho:

- Saltar y girar hacia la derecha 180 grados.

Salto y Giro Izquierdo:

- Saltar y girar hacia la izquierda 180 grados.

Giros:

- Saltar por encima de un banco sueco, caer sobre una colchoneta e incorporarse verticalmente.

PRUEBAS TÉCNICAS

OBSERVACIONES:

Todas las pruebas técnicas, se realizarán con un número de repeticiones de 15, valorándose las mismas según la escala del 0 al 10, considerándose:

Valor 0 - 2: Deficiente

Valor 3 - 5: Insuficiente

Valor 6 - 8: Aceptable

Valor 9 - 10: Bueno

Temporada	00/01	01/02	02/03	03/04
TOQUE DE BALON				
INTERIOR DCHO.				
INTERIOR IZDO.				
EMPEINE INT. DCHO.				
EMPEINE INT. IZDO.				
EMPEINE TOT. DCHO.				
EMPEINE TOT. IZDO.				
EMPEINE EXT. DCHO.				
EMPEINE EXT. IZDO.				
EL TIRO				

Temporada	00/01	01/02	02/03	03/04
LA RECEPCION				
CON LA CABEZA				
CON EL PECHO				
CON EL MUSLO				
CON PIERNA DCHA.				
CON PIERNA IZDA.				
PLANTA PIE DCHA.				
PLANTA PIE IZDO.				

Temporada	00/01	01/02	02/03	03/04
LA CONDUCCION				
EMPEINE INT. DCHO.				
EMPEINE INT. IZDO.				
EMPEINE EXT. DCHO.				
EMPEINE EXT. IZDO.				

Temporada	00/01	01/02	02/03	03/04
EL CABECEO				
FRONTAL EN SALTO				
FRONTAL EN CARRERA				
DCHA. EN SALTO				
DCHA. EN CARRERA				
IZDA. EN SALTO				
IZDA. EN CARRERA				
HACIA ATRÁS PARADO				

Temporada	00/01	01/02	02/03	03/04
LA PARADA				
PIE DERECHO				
PIE IZQUERDO				

Temporada	00/01	01/02	02/03	03/04
EL SAQUE DE BANDA				
SAQUE PARADO				
SAQUE EN CARRERA				

PRUEBAS TECNICAS

PORTERO: TECNICA DEFENSIVA:

Temporada	00/01	01/02	02/03	03/04
RECOGIDA DE BALON				
BALON RASO				
BALON MEDIA ALTURA				
BALON ALTO				

Temporada	00/01	01/02	02/03	03/04
DESPEJE DE PUÑOS				
CON UN PUÑO				
CON DOS PUÑOS				

Temporada	00/01	01/02	02/03	03/04
BLOCAJE EN ESTIRADA				
BALONES RASO				
BALON MEDIA ALTURA				
BALONES ALTOS				

Temporada	00/01	01/02	02/03	03/04
DESVIO DE BALON				
CON LAS MANOS				
CON EL PIE				
BALONES ALTOS				

PORTEROS: TECNICA OFENSIVA:

Temporada	00/01	01/02	02/03	03/04
SAQUE PUERTA, SUELO				
SAQUE PUERTA, MANO				
ENVIO POR TIERRA				
ENVIO DE GANCHO				

PRUEBAS TACTICAS

OBSERVACIONES:

Todas las pruebas tácticas, se realizarán valorándose las mismas según la escala del 0 al 10, considerándose:

Valor 0 - 2: Deficiente

Valor 3 - 5: Insuficiente

Valor 6 - 8: Aceptable

Valor 9 - 10: Bueno

Temporada	00/01	01/02	02/03	03/04
PRINCIPIOS OFENS.				
DESMARQUES				
ATAQUES				
CONTRAATAQUES				
DESDOBLAMIENTOS				
ESPACIOS LIBRES				
APOYOS				
PAREDES				
TEMPORIZACIONES				
CONSERVACION BALON				
CAMBIO ORIENTACIÓN				
PROGRESION DE JUEGO				

Temporada	00/01	01/02	02/03	03/04
PRINCIPIOS DEFENS.				
MARCAJES				
REPLIEGUES				
COBERTURAS				
PERMUTAS				
VIGILANCIA				
ENTRADAS				
CARGAS				
ANTICIPACION				
INTERCEPTACION				
PRESSING				

Temporada	00/01	01/02	02/03	03/04
ACCIONES COLECTIVAS				
OCUPACION RACIONAL				
RESPECTO A COMPAÑEROS				
RESPECTO A ADVERSARIOS				
RESPECTO AL BALON				
SIN BALON				
DISCIPLINA OFENSIVA				
DISCIPLINA DEFENSIVA				

PRUEBAS REGLAS DE JUEGO

OBSERVACIONES:

Todas las pruebas de reglamento, se realizarán valorándose las mismas, en una escala del 0 al 10 sobre cada una de las XVII reglas actuales, considerándose:

Temporada	00/01	01/02	02/03	03/04
REGLAS DE JUEGO				
TERRENO DE JUEGO				
EL BALON				
NUMERO DE JUGADORES				
EQUIPO DE JUGADORES				
ARBITRO				
JUECES DE LINEA				
DURACION DE PARTIDO				
SAQUE INICIAL				
BALON EN JUEGO O NO				
TANTO MARCADO				
FUERA DE JUEGO				
FALTAS, INCORRECCIONES				
TIROS LIBRES				
PENALTY				
SAQUE DE BANDA				
SAQUE DE META				
SAQUE DE ESQUINA				

CONTROL DE ENCUENTROS DISPUTADOS

OBSERVACIONES:

En el primer Apartado de cada Temporada. Se especificará la cantidad de entrenamientos efectuados en el mes correspondiente. Así como en el segundo apartado se especificará la cantidad de partidos disputados durante el mismo mes.

Temporada	00/01	01/02	02/03	03/04
MESES				
JULIO				
AGOSTO				
SEPTIEMBRE				
OCTUBRE				
NOVIEMBRE				
DICIEMBRE				
ENERO				
FEBRERO				
MARZO				
ABRIL				
MAYO				
JUNIO				
JULIO				

ESTUDIO PSICOLOGICO

CUESTIONARIO DE PERSONALIDAD E P I FORMA A Y B:

PD	PC	PD	PC
-----		-----	
-----		-----	
TEMPORADA	00/01	FORMULA A	FORMULA B
NEUROTICISMO- ESTABILIDAD	N		N
EXTROVERSION- INTROVERSION	E		E
SINCERIDAD	S		S
	GN		GN

PD	PC	PD	PC
-----		-----	
-----		-----	

TEMPORADA 01/02	FORMULA A			FORMULA B		
NEUROTICISMO-ESTABILIDAD	N			N		
EXTROVERSION-INTROVERSION	E			E		
SINCERIDAD	S			S		
	GN			GN		

PD PC PD PC

- - - - -

- - - - -

-

TEMPORADA 02/03	FORMULA A			FORMULA B		
NEUROTICISMO-ESTABILIDAD	N			N		
EXTROVERSION-INTROVERSION	E			E		
SINCERIDAD	S			S		
	GN			GN		

PD PC PD PC

- - - - -

- - - - -

-

TEMPORADA 03/04	FORMULA A			FORMULA B		
NEUROTICISMO-ESTABILIDAD	N			N		
EXTROVERSION-INTROVERSION	E			E		
SINCERIDAD	S			S		
	GN			GN		

OBSERVACIONES:

.....

.....

.....

.....

INSTALACIONES Y MATERIAL DEPORTIVO

❑ INSTALACIONES :

18 CAMPOS DE TIERRA
5 CAMPOS DE CESPED
8 PABELLONES COBIERTOS
1 CAMPO DE FÚTBOL-7 DE CESPED ARTIFICIAL
GIMNASIOS Y PISTAS POLIDEPORTIVAS

❑ ALBERGOE DE MONTAÑA EL PEÑÓN DE ALGÁMITAS.

❑ CASAS DE LA CULTURA Y SALONES DE OSOS MÚLTIPLES.

❑ SEDE SOCIAL COMARCAL Y LOCALES.

❑ MATERIAL DEPORTIVO Y DIDÁCTICO : (VER INVENTARIOS)

EQUIPACIONES DE JUGADORES/AS, ENTRENADORES Y ÁRBITROS
CHANDALS, SODADERAS, CAMISETAS, BOLSOS, CHOBASQUEROS, POLO, ETC (MERCHANDISING
BALONES DE FÚTBOL-7 Y 11
PETOS, VALLAS, BARANDAS, NEOMÁTICOS, PICAS, CUERDAS, AROS, ETC.
CONOS, CRONOS, PULSÓMETROS, SILBATOS.
PORTERIAS DE FÚTBOL-7 Y 11 CON REDES.
TABLONES DE ANONCIOS
ALMANAQUES
CARTELES
ALMANAQUITOS
CALENDARIOS
CINTAS DE VIDEOS Y LIBROS (VER VIDEOGRAFIA Y BIBLIOGRAFIA)
APONTES
REVISTA PELOTEROS
PÁGINA WEB
PUBLICACIONES PELOTEROS
LIBROS CON ED.WANCEOLEN
PIZARRAS TÁCTICAS
CUADERNOS DE SEGMENTOS (A ORDENADOR TAMBIÉN)
PIZARRAS TÁCTICAS
DIPLOMAS
PROGRAMACIÓN ANUAL

PLANIFICACIÓN ANUAL
MEMORIAS (DOSSIERS, FOTOS, PRENSA Y VIDEOS).
PROYECTOR DE DIAPOSITIVAS
RETROPROYECTOR DE TRANSPARENCIAS
TV CON PANTALLA GIGANTE
CÁMARA DE VIDEO
CÁMARA DE FOTOS
ORDENADOR
PIZARRA CURSOS Y PANTALLA PEQUEÑA
MEGAFONIA
VIDEO PROYECTOR

ESCUELA DE FÚTBOL
"Peloteros"



**NORMAS
DE
FUNCIONAMIENTO
2.000 / 2.001**

Sierra Sur de Sevilla

RECUERDA:

EN LA ESCUELA DE FÚTBOL, RESPETAMOS, POR ENCIMA DE TODO, A NUESTROS COMPAÑEROS.

COMO SOMOS BUENA GENTE, COLABORAMOS SIEMPRE CON LOS DEMÁS Y SOMOS EXIGENTES CON NOSOTROS MISMOS, PORQUE ES LA ÚNICA MANERA DE CONSEGUIR LO QUE NOS HEMOS PROPUESTO. TODO LO QUE AQUÍ SE DICE, ES DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO. SI NO SABES CUMPLIRLO Y NO AYUDAS A QUE SE CUMPLA, QUIERE DECIR QUE NO TIENES LAS CUALIDADES NECESARIAS PARA PERTENECER A NUESTRA ESCUELA, Y POR LO TANTO NO TIENE SENTIDO QUE SIGAS EN ELLA.

DECÁLOGO DEL JUEGO LÍMPIO

1	JUEGA LÍMPIO POR ENCIMA DE TODO
2	EN EL DEPORTE NO HAY ENEMIGOS, SÓLO RIVALES
3	EL FÚTBOL NO ES VIOLENCIA, SINO HABILIDAD
4	SI EL FÚTBOL FUERA VIOLENTO, EL BALÓN NO SERÍA REDONDO
5	SI TÚ PUEDES EQUIVOCARTE, EL ÁRBITRO TAMBIÉN ES UN SER HUMANO
6	DESDE LAS GRADAS TODO PARECE MÁS FÁCIL
7	LOS INSULTOS NÚNCA AUMENTAN EL MARCADOR
8	CONTRARIO CAIDO, BALÓN FUERA
9	MALOS MODOS, MAL PARTIDO
10	SIEMPRE HABRÁ ALGUIEN QUE TE GANE.

**UN GOLAZO ES UN GOLAZO,
LO MARQUE QUIÉN LO MARQUE.**

NORMAS DE CARÁCTER GENERAL

- 1.- RESPETA CON LA MÁXIMA PUNTUALIDAD EL HORARIO ESTABLECIDO EN CUALQUIER ACTIVIDAD CONVOCADA POR LA ESCUELA.
- 2.-INTENTA SIEMPRE MANTENER UN COMPORTAMIENTO CORRECTO, SI APRENDES A RESPETAR, TE RESPETARÁN.NO TE COMPORTES COMO UN MALEDUCADO/A Y POR SUPUESTO NO APOYES NUNCA UNA PELEA.
- 3.- RECUERDA QUE PARA OBTENER EL **DIPLOMA FINAL**, HAS DE ASISITIR COMO MÍNIMO, A LA MITAD DE LOS ENTRENAMIENTOS QUE SE ORGANICEN.

DE LAS INSTALACIONES Y EL MATERIAL

- 4.- LAS INSTALACIONES DEBES MANTENERLAS LÍMPIAS.NO ARROJES PAPELES NI BOLSAS AL SUELO.
- 5.- AL FINALIZAR CADA ENTRENAMIENTO, COLABORA RECOGIENDO EL MATERIAL UTILIZADO Y DEJÁNDOLO EN SU SITIO CORRESPONDIENTE.
- 6.- TÉN EN CUENTA QUE EL MATERIAL ES DE TODOS Y PARA TODOS.POR TANTO CUÍDALO Y COMPÁRTELO.

DE HIGIENE Y SALUD

- 7.- CEPÍLLATE LOS DIENTES Y DÚCHATE UNA VEZ AL DÍA.
- 8.- CAMBIÁTE DE ROPA INTERIOR DIARIAMENTE.
- 9.- PROCURA TOMAR COMIDAS SANAS Y EQUILIBRADAS.
- 10.- ESTÁ TOTALMENTE PROHIBIDO FUMAR Y BEBER ALCOHOL, POR SUPUESTO
- 11.- DUERME, COMO MÍNIMO 9 HORAS DIARIAS.

DE LOS ESTUDIOS

- 12.- NO OLVIDES NÚNCA QUE LOS ESTUDIOS SON MÁS IMPORTANTES, EN ESTOS MOMENTOS QUE EL DEPORTE.
- 13.- RECUERDA QUE LOS QUE MEJORES NOTAS SAQUEN DURANTE EL CURSO Y MÁS VECES ASISTAN A LOS ENTRENAMIENTOS, TENDRÁN PREMIOS AL FINAL.
- 14.-ESTAMOS INFORMADOS DE TU MARCHA ESCOLAR, EVITA CUALQUIER CASTIGO POR PARTE DEL CENTRO ESCOLAR.

DE LA ROPA

15.- NO OLVIDES QUE LA ROPA QUE RECIBAS TANTO PARA ENTRENAR, COMO PARA COMPETIR, ES DE LA ESCUELA, POR TANTO CÚIDALA Y CONSÉRVALA.

16.- AL FINALIZAR EL CURSO DEBES DEVOLVERLA PARA QUE SIRVA OTRO AÑO.

17.- ACUDE A ENTRENAR SIEMPRE EN ROPA DEPORTIVA.

18.- EL CHÁNDAL DE PASEO, NO SE UTILIZA NUNCA PARA ENTRENAR.

DE LOS PARTIDOS

19.- NO TE DIRIJAS NUNCA AL ÁRBITRO PARA PROTESTAR O REALIZAR GESTOS DESPECTIVOS.

20.- DEBES AYUDAR Y COLABORAR SIEMPRE CON TUS COMPAÑEROS, TANTO DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO, COMO EN EL BANQUILLO.

21.- NO PROVOQUES AL CONTRARIO, NO RESPONDAS CON ACCIONES VIOLENTAS O ANTIDEPORATIVAS.

22.- SEA CUÁL SEA EL RESULTADO FINAL, NO OLVIDES ESTRECHAR LA MANO AL ÁRBITRO Y A LOS JUGADORES CONTRARIOS.

A LOS PADRES

23.- ES IMPORTANTE QUE LOS PADRES MANIFIESTEN SU ACTITUD POSITIVA DURANTE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA, LIMITÁNDOSE A APOYAR Y ANIMAR AL EQUIPO. LA MANIFESTACIÓN DE PROTESTAS, INSULTOS O DESÁNIMOS PROVOCA SITUACIONES QUE VAN EN PERJUICIO DE LOS OBJETIVOS FORMATIVOS, EDUCATIVOS Y DEPORTIVOS QUE PERSIGUE LA ESCUELA.

24.- LOS PADRES DEBEN ACEPTAR LAS DECISIONES TOMADAS POR LOS ENTRENADORES Y MONITORES QUE SEAN DE CARÁCTER DEPORTIVO, UTILIZANDO LAS FORMAS Y CAUCES ADECUADOS PARA MOSTRAR SU OPINIÓN AL RESPECTO.

Escuela de Fútbol
"Peloteros"
de la Sierra Sur de Sevilla

ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL FUTBOLISTA

ACTITUD CON EL ENTRENADOR Y DEMÁS TÉCNICOS

- Valora el entrenamiento como el medio más importante para tu preparación.
- Intenta aprender de las enseñanzas del entrenador y demás técnicos del equipo.
- Si tienes algún tipo de problema, coméntalo con tu entrenador, seguro que te podrá ayudar.
 - Respetar siempre a tus técnicos.

RELACIONES CON LOS COMPAÑEROS

- Ayuda a tus compañeros; tus ánimos y consejos pueden ser de gran utilidad para ellos.
- Trabaja tanto para ti como para tu equipo. El rendimiento de tu equipo saldrá ganando y tú también.
- Trata a tus compañeros como te gustaría que te trataran a ti.
- Selecciona las buenas amistades y los buenos consejos.

ENTRENAMIENTO INVISIBLE

- Ten presente que tu preparación como deportista se extiende a los momentos fuera de los entrenamientos.
- Eres responsable de tu salud: Respetar tu cuerpo. Vive conforme a las reglas de la vida deportiva sana.

LA IMPORTANCIA DE LA FAMILIA Y LOS ESTUDIOS

- Atiende siempre los consejos de tus padres, ellos velan por ti y además tienen la sabiduría de la experiencia.
- No descuides tus estudios ni el resto de tu formación, eso será lo que te asegure tu futuro profesional.

APEGO AL EQUIPO/CLUB

- Ama y respeta a tu club. Tu formación deportiva se la debes a sus técnicos.
- Cooperar con tu entrenador, técnicos, directivos y empleados del Club.
- Valora lo que hacen por ti tanto tu club como sus técnicos.



COMPORTAMIENTO EN COMPETICIÓN

- Practica con frecuencia el saber ganar y saber perder.
- Destaca por tu juego limpio.
- Da siempre lo mejor de ti mismo en la competición, aunque sientas que se te escapa la victoria.
- Reconoce el valor de tu adversario y felicita al vencedor.

CONSEJOS PSICOLÓGICOS

- No concedes a la suerte el poder que no tiene.
- Contempla la victoria como una consecuencia de tu esfuerzo y capacidad.
- No te hundas tras los errores, estos se borran con cualquier acierto.
- Analiza tu diálogo interno, puede ser la clave de un buen afrontamiento de la competición.
- Controla tu temperamento.
- Mantente tranquilo durante la competición y no te dejes arrastrar hacia actos irreflexivos.
- Condúctete de manera correcta en las relaciones con los árbitros, las entidades deportivas y el público.
- Un buen deportista debe destacar por los rasgos de su personalidad: autocontrol, humildad, nobleza, voluntad, constancia, generosidad, honestidad, etc.

PSICOLOGÍA

- Maximiza tus virtudes y minimiza tus defectos.
- Plántate metas y objetivos realistas, eso te ayudará a progresar.
- La mayor autoconfianza se obtiene con una buena preparación.
- El abuso verbal a los árbitros o a otros jugadores, chocar deliberadamente o provocar a un adversario no es aceptable.
- Lucha por el amor al deporte y procura progresar siempre.
- Aliméntate bien, acéptate correctamente, no duermas menos de 9 horas;

"¿Has ganado ya? Sí, porque estoy formando parte del juego" (Buisman, 1984).

PRIMEROS AUXILIOS AL FUTBOLISTA LESIONADO

TEMA 1: "CRECIMIENTO Y EJERCICIO FÍSICO"

Algunos de los aspectos que tenemos que considerar son:

- El niño no es un adulto pequeño.
- La evolución psico- motriz del niño.
- Adaptación del entrenamiento a la edad: efectos beneficiosos y perjudiciales del ejercicio físico:
 - ♦ Cartílagos (acortamientos)
 - ♦ Asimetrías
 - ♦ Esqueleto no formado
 - ♦ Desarrollo muscular previo
- No utilizar peso adicional en edad de crecimiento.

Riesgo de lesiones en niños y adolescentes

La actividad natural del niño es correr, jugar, saltar que debe ser la base de la actividad deportiva, y no exigir en los entrenamientos ni aplicar los principios por los que se rigen los adultos, sino adaptarse a su desarrollo.

Los efectos del deporte pueden ser fisiológicos, psicológicos y ortopédicos, y dentro de estos últimos los dividiremos en:

a) efectos sobre el desarrollo del sistema músculo- esquelético:

-El entrenamiento unilateral prolongado provoca cambios permanentes, como por ejemplo el hombro de tenista o la columna vertebral en las jóvenes gimnastas.

b) lesiones debidas a traumatismos:

- Las lesiones producidas por los traumatismos son más frecuentes pero de menor gravedad, siendo el motivo de esto a varios factores como son: el hecho de ser más pequeños., la mayor elasticidad ósea y la mayor adaptabilidad muscular que poseen.

Dentro de las lesiones traumáticas las podemos dividir en:

- Lesiones en los cartílagos de crecimiento: se producen aquí porque son más débiles que el resto del esqueleto, y más débiles que las cápsulas articulares y ligamentos lo que provocan menos luxaciones. Estas
- Lesiones llegan a provocar acortamientos (hasta 2 cm en el fémur), angulaciones y deslizamientos (epifisiolisis).
- Fracturas comunes: al ser el esqueleto óseo más débil y estar más irrigado se caracterizan porque consolidan mejor y más rápido, y que se produzcan fracturas diferentes como son las de tallo verde.
- Fracturas por arrancamiento: se precisan hacer Rx para ver el posible desplazamiento o alteraciones en el periostio.

c) lesiones por abuso:

Se producen principalmente en las apófisis, y entre ellas podemos destacar:

- Apofisitis (Osgood-Schlatter, aquilea): precisan de reposo para evitar que se cronifiquen.
- Fracturas por estrés (en los metatarsianos).
- Lesiones del cartílago (condromalacia rotuliana, osteocondritis disecante).

TEMA 2: "ALIMENTACION Y APOORTE LIQUIDO"

El metabolismo básico proporciona al cuerpo la energía necesaria para llevar a cabo las funciones vitales y mantener la temperatura corporal a 37° C. Los músculos necesitan energía para funcionar y esta se obtiene de los alimentos. Para un rendimiento deportivo óptimo, además de las cualidades físicas, psicológicas se precisa también de una alimentación correcta y equilibrada.

Los alimentos están compuestos por agua, minerales, vitaminas y principios inmediatos.

- a) Minerales: como hierro, calcio, potasio fósforo, sodio, cloro,...
- b) Vitaminas: que se dividen en liposolubles (A,D,E,K) e hidrosolubles. Se encuentran en la leche, frutas verduras y hortalizas. No es bueno dar complejos vitamínicos ya que pueden provocara a la larga hipervitaminosis.

c) Principios inmediatos:

c.1) Hidratos de carbono: están principalmente en el pan, patatas, arroz y pasta. Se almacenan en forma de glucógeno en el hígado y músculos. Su conversión es de 4 Kcal/g. La conversión energética es la más eficaz.

c.2) Grasas: son el mayor reservorio de energía del cuerpo, teniendo unos 8 a 10 Kg. en él. Su conversión en energía es de 9 Kcal/g., pero se metaboliza más lentamente y precisan de O₂.

c.3) Proteínas: su principal función es plástica para reemplazar las células. El adulto necesita 1 g. por Kg de peso corporal al día, lo que implica que no son necesarios los suplementos proteicos, ya que se eliminarán por la orina como nitrógeno , o se almacenaran como grasas.

En cuanto a la elección del combustible por parte del organismo, cuando se está en reposo o el ejercicio es moderado se utilizan las grasas, pero si el ejercicio es de una intensidad superior al 75 % comienzan a utilizarse los hidratos de carbono.

En las competiciones de corta y larga duración, los hidratos de carbono es el combustible más utilizado, existiendo reservas en el cuerpo para 1 a 3 horas.

Dieta

Se debe realizar una dieta equilibrada en 4 tomas a lo largo del día, y teniendo como norma que el día del partido se debe comer 3 horas antes del partido como mínimo. Una dieta equilibrada puede ser la siguiente:

- hidratos de carbono: 55% (600 a 700 gramos)
- grasas: 30 % (170 a 180 gramos)
- proteínas: 15% (110 a 120 gramos)

Aporte líquido

Durante el ejercicio aumenta la temperatura central del cuerpo, que debe compensarse con la sudoración y evaporación del sudor. La sudoración empieza a los 2-3 minutos y aumenta progresivamente hasta llegar a los 10-15 minutos en que se nivela.

La pérdida de líquidos (intracelular) disminuye el rendimiento deportivo, así cuando la pérdida de líquido alcanza el 4-5 % del peso corporal se puede llegar a un 50% del rendimiento normal. Por ello es necesario un adecuado aporte líquido, antes, durante y después del ejercicio físico. El líquido debe ser apetecible (sabor a limón), con una temperatura adecuada (25-30 °C), y puesto que es difícil beber más de 200-200 ml de una vez, se debe tomar cada 20-25 minutos o cada 5-6 Km de carrera.

Es importante habituarse a tomar líquidos en los entrenamientos, para que después lo hagan en la competición. Por ejemplo, una solución azucarada disolviendo 25-75 gramos de azúcar en 1 litro de agua (a un 2'5 - 7'5 %, es igual a las bebidas comerciales). Después de la competición beber 0,5 a 1 litro de agua antes de dormir, y controlarse el peso por la mañana.

Tema 3: "ASISTENCIA AL FUTBOLISTA LESIONADO"

A) Botiquín

Se debe disponer primeramente de un botiquín, que a veces suele faltar, y después nos ocuparemos de que tenga el material adecuado y en condiciones de ser utilizado. El material del que debiéramos disponer sería:

- Bolsas de hielo (desechables y reutilizables)
- Material de primeros auxilios y curas:
 - Vendas solución salina (o agua)
 - Compresas agua oxigenada
 - Algodón betadine

 - Esparadrapo analgésico

 - Tijeras anestésico tópico

B) Heridas

(introducir con la piel)

1. **Concepto:** lesión traumática que provoca una pérdida de continuidad en la piel
2. **Clasificación:**

- Por la profundidad:
 - ♦ Superficial (piel y tejido subcutáneo)
 - ♦ Profunda (músculos)
 - ♦ Penetrantes (contactan el exterior con cavidades naturales)
- Por el mecanismo de producción:
 - ♦ Punzantes
 - ♦ Incisas
 - ♦ Contusas

3. Síntomas: dolor, separación de bordes y hemorragia. Hay riesgos de infecciones (tétanos), lesión de otros tejidos (músculos, vasos, nervios,....).

4. Tratamiento:

- ♦ Limpieza de la herida con agua jabonosa o agua oxigenada, desde el centro a la periferia (antes de las 6 horas porque sino se infectaría).
- ♦ Detención de la hemorragia o hemostasia (ver tema siguiente).
- ♦ Sutura de la herida si fuese necesario.

5. Consejos

- ♦ Recomendar la vacuna antitetánica
- ♦ No aplicar directamente alcohol, pomadas antibióticas.
- ♦ En casos especiales, de una herida muy grave, se debe controlar la hemorragia, vigilar las constantes vitales y trasladar.
- ♦ No extraer cuerpos enclavados, dejarlos fijados.

C) Contusiones

1. Concepto: es una lesión producida por una fuerza externa, que a diferencia de la herida no produce solución de continuidad en la piel.

2. Clasificación:

- ♦ Equimosis: la rotura de pequeños vasos da lugar a acúmulos de sangre que se sitúa en la dermis.

- ♦ Hematoma: la sangre, en mayor cantidad se acumula en el tejido celular subcutáneo.
- ♦ Necrosis de tejido subcutáneos: muerte al cabo de un tiempo por falta de aporte nutritivo.

3. Primeros auxilios:

- ♦ Inmovilizar la zona elevada.
- ♦ Aplicar frío local (compresas de agua fría, hielo,...)
- ♦ Valoración médica por posibles lesiones internas.
- ♦ NO PINCHAR LOS HEMATOMAS.

D) Hemorragias

1. Concepto: salida de sangre de vasos sanguíneos como consecuencia de la rotura de estos.

2. Clasificación:

- ♦ En función de la localización de la sangre: externa - interna - exteriorizada por orificios naturales.
- ♦ En función del vaso sanguíneo afectado: arterial - venosa - capilar.
- ♦ Según la gravedad:
 - ❖ Clase I: (<750 ml = <15 % volumen sanguíneo)
 - ❖ Clase II: (750 a 1500 ml = 15-30 % " ")
 - ❖ Clase III: (1500 a 2000 ml = 30-40 % " ")
 - ❖ Clase IV: (>2000 ml = >40 % " ")

3. Primeros Auxilios:

- ♦ En Hemorragias Externas.
 - Exploración primaria (pulso, respiración, posibles fracturas.)
 - Presión directa (unos 10 minutos)
 - Elevar el miembro
 - Si no se detiene compresión arterial, en la arteria humeral (M.S.) o la femoral (M.I.)
 - En casos muy graves con peligro de shock, colocar un torniquete (NO AFLOJAR, INDICAR HORA Y LUGAR DE COLOCACION).

- ♦ En Hemorragias Internas.
 - Exploración primaria
 - Posición antishock
 - Traslado urgente

- ♦ En Hemorragias Exteriorizadas por Orificios Naturales
 - Otorragías. Si es leve limpieza del oído, y si es grave poner en posición lateral, no taponar y trasladar.
 - Epistaxis: compresión manual, taponamiento con gasa de agua oxigenada y traslado.

E) Lesiones en la Cabeza

Hay que tener una especial atención cuando exista otorragia, epistaxis o pérdida de conocimiento. No se debe abofetear, ni forzar, y si está inconsciente no darle líquidos ni medicamentos sino trasladarlo en camilla, bien abrigado con el menor movimiento posible y controlándole el pulso.

F) Ampollas

Son bastantes problemáticas cuando se dejan, y pueden provocar una inactividad prolongada, sobre todo si llegan a infectarse.

1. Tratamiento:

a) Cuando se están formando:

- Parar el ejercicio.
- Protegerla con una venda adhesiva sin arrugas

b) Cuando se ha formado:

- no romperla pues protege contra las infecciones
- si son grandes pincharla por los bordes
- proteger de la presión.

c) Cuando se ha roto:

- Limpiarla con agua y jabón
- Proteger con un vendaje estéril no adhesivo

2. Prevención:

- Calzado cómodo y adecuado.
- Calcetines limpios, secos, sin arrugas y sin agujeros.
- Higiene de la piel diaria.
- Proteger áreas sensibles con parches adhesivos.

TEMA 4: " R.C.P. BÁSICA "

Para llevar a cabo la RCP es preciso primero realizar una evaluación inicial, que consta de:

- ❖ Valoración Primaria
- ❖ Resucitación Cardiopulmonar
- ❖ Valoración Secundaria
- ❖ Tratamiento Definitivo

A) Valoración Primaria

1) Valoración del estado de conciencia (sistema neurológico).

Técnica: estimular al individuo hablándole para ver si responde.

2) Control de la vía respiratoria (aparato respiratorio).

Técnica: oír, ver y sentir la respiración, hay que asegurar la permeabilidad de la vía aérea.

3) Valoración de la circulación (aparato circulatorio).

Técnica: valorar el pulso en la arteria carótida (cerca de la nuez).

B) Resucitación cardiopulmonar

En primer lugar deberíamos definir que se entiende por parada cardiorespiratoria (P.C.R.), que es la interrupción brusca e inesperada de la circulación y la respiración (las células del cerebro no pueden estar más de 4-6 minutos sin O₂). Una vez definido este concepto, pasamos a determinar el concepto de Resucitación Cardiopulmonar (R.C.P.), que se define como el conjunto de maniobras encaminadas a revertir una PCR, evitando la muerte biológica por lesiones irreversibles de órganos vitales (cerebro).

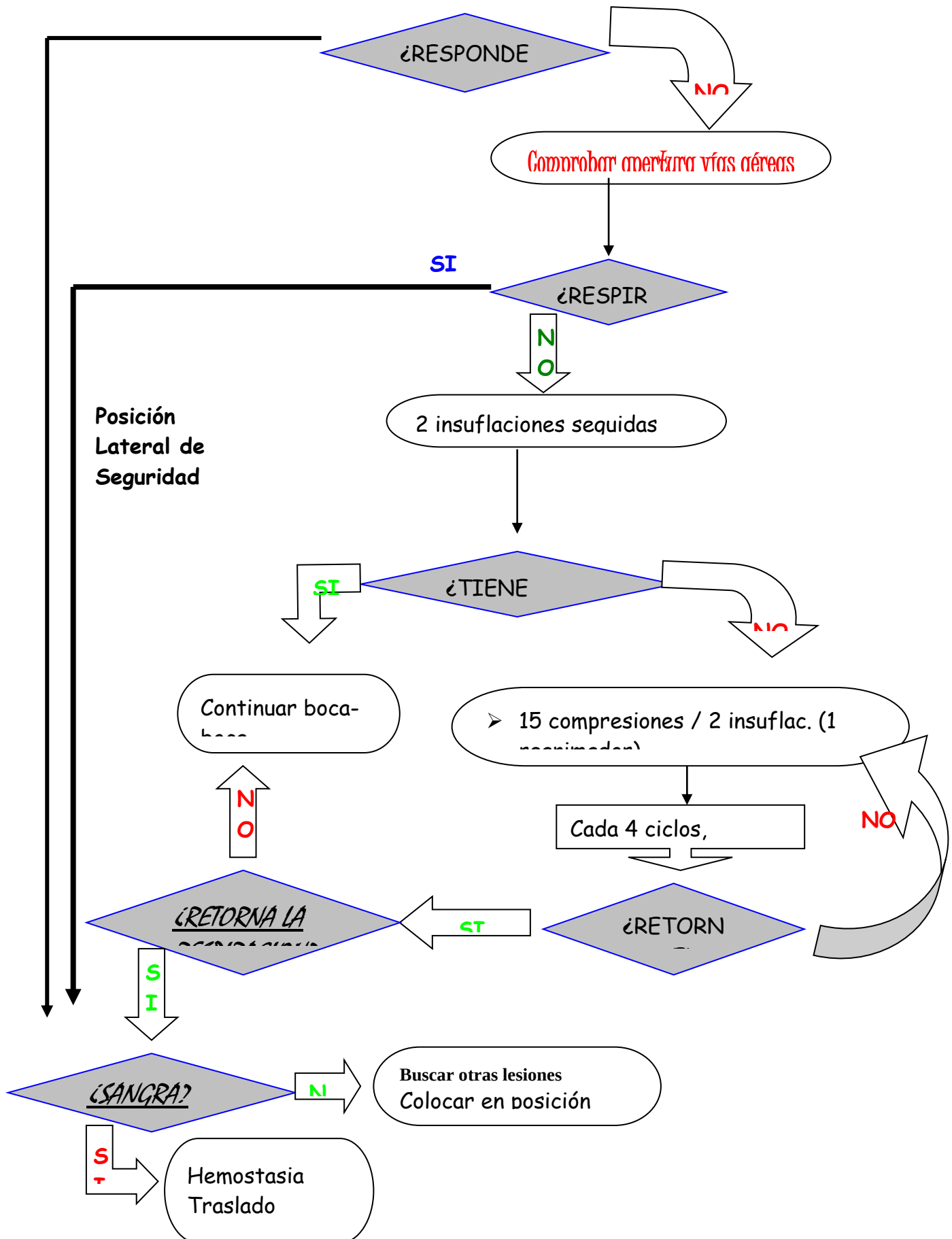
Podemos distinguir tres tipos de RCP, que serían:

- ♣ RCP Básica (para la población general).
- ♣ RCP Instrumental (para personal de ambulancias).
- ♣ RCP Avanzada (para personal facultativo).

Las maniobras de RCP deben iniciarse cuando se comprueba que falta alguna de las funciones vitales (antes de 4 minutos). Y finalizarán, cuando la víctima se recupere, cuando el socorrista se agota o puede ser relevado, o cuando un médico lo indique.

A continuación expondremos un cuadro-resumen de cómo debe actuarse en función de la valoración que se hace del paciente, así de cómo va siendo la respuesta de dicho paciente a las actuaciones que el

socorrista está llevando a cabo, y según la reacción de la víctima se tomará una decisión de actuación u otra.



C) Algunas consideraciones sobre la R.C.P.

Se deben tomar algunas precauciones cuando se realicen estas maniobras en lactantes (0 - 12 meses) y en niños (1 - 8 años).

I. Lactantes:

- Hiperextensión moderada de cuello.
- Realizar boca a boca-nariz, a un ritmo de 20-25 insuflac. / minuto.
- Captar pulso humeral.
- La compresión realizarla con 2 dedos, a una distancia de un dedo por debajo de la línea intermamilar.
- Realizar siempre el ritmo 1/5.

II. Niños:

- Realizar el boca a boca o el boca a boca-nariz, a un ritmo de 15-20 insuflac. por minuto.
- En la compresión, colocar el talón de una sola mano en la mitad inferior del esternón.
- Realizar siempre el ritmo 1/5.

TEMA 5: "LESIONES DEPORTIVAS"

I. INTRODUCCION

Observando las estadísticas podemos determinar que las lesiones deportivas se producen cuando la carga sobre el aparato locomotor alcanza sus límites.

La lesión deportiva suele poder curarse, pero la intensidad inicial del entrenamiento no debe instaurarse hasta que las funciones celulares afectadas estén recobradas, de lo contrario podemos llegar a la formación de una patología deportiva, que se mantiene y es irreversible.

Observando las estadísticas, observamos que las lesiones más frecuentes son: esguinces (31,6 %), contusión (22,5 %), rotura de

ligamentos y meniscos (13,3 %), luxación (10,9 %), fracturas (8,6 %), rotura de tendón (4 %), rotura muscular (3,4 %) y heridas (2,3 %).

Entre los factores causantes de las lesiones deportivas se dividen en:

-Endógenos: edad, sexo, patología anterior, estado físico, nivel extremo.

-Exógenos: clima, estado terreno de juego, vestimenta, calzado, ...

La mejor medida para curar las lesiones deportivas es la PREVENCIÓN, con un entrenamiento adecuado, coherente y progresivo, reposo entre esfuerzos, curar bien las lesiones deportivas, etc.

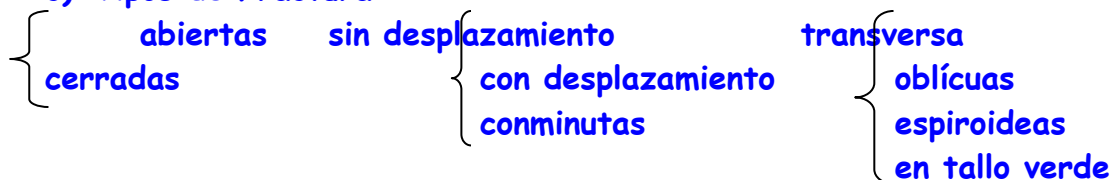
II. FRACTURA

a) Concepto: es la pérdida de continuidad de un hueso.

b) Mecanismo de producción: lo podemos dividir en dos:

- Directo: producido por un golpe directo sobre el hueso que lo rompe.
- Indirecto: la fractura se produce a distancia del impacto.

c) Tipos de Fractura:



d) Síntomas:

- Tumefacción y equimosis progresiva del área lesionada como resultado de la lesión de las partes blandas y pequeños vasos sanguíneos.
- Sensibilidad y dolor en la zona lesionada por el movimiento o carga de la extremidad.
- Deformidad.
- Impotencia funcional.

En las fracturas abiertas además hay salida de trozos de hueso y herida en el foco. En las fisuras hay una mínima separación entre los extremos.

e) Primero auxilios:

- Si la lesión es abierta, cubrirla con ropas limpias o vendas.
- Inmovilizar la extremidad, incluyendo las articulaciones supra e infraadyacentes.
- Elevar la extremidad
- Traslado inmediato a la clínica.
- NO REDUCIR.
- NO DAR MEDICAMENTOS NI AGUA.

III. LUXACIÓN

a) Concepto: es la pérdida de congruencia entre las superficies articulares, y las lesiones concomitantes (cápsula, ligamentos).

b) Mecanismo de producción:

- Directos: golpe directo.
- Indirectos: por transmisión de la onda.
- Mixtos: hay fractura y luxación.

c) Tipos:

{ asociada a fracturas
no asociada a fracturas

{ luxación total
subluxación

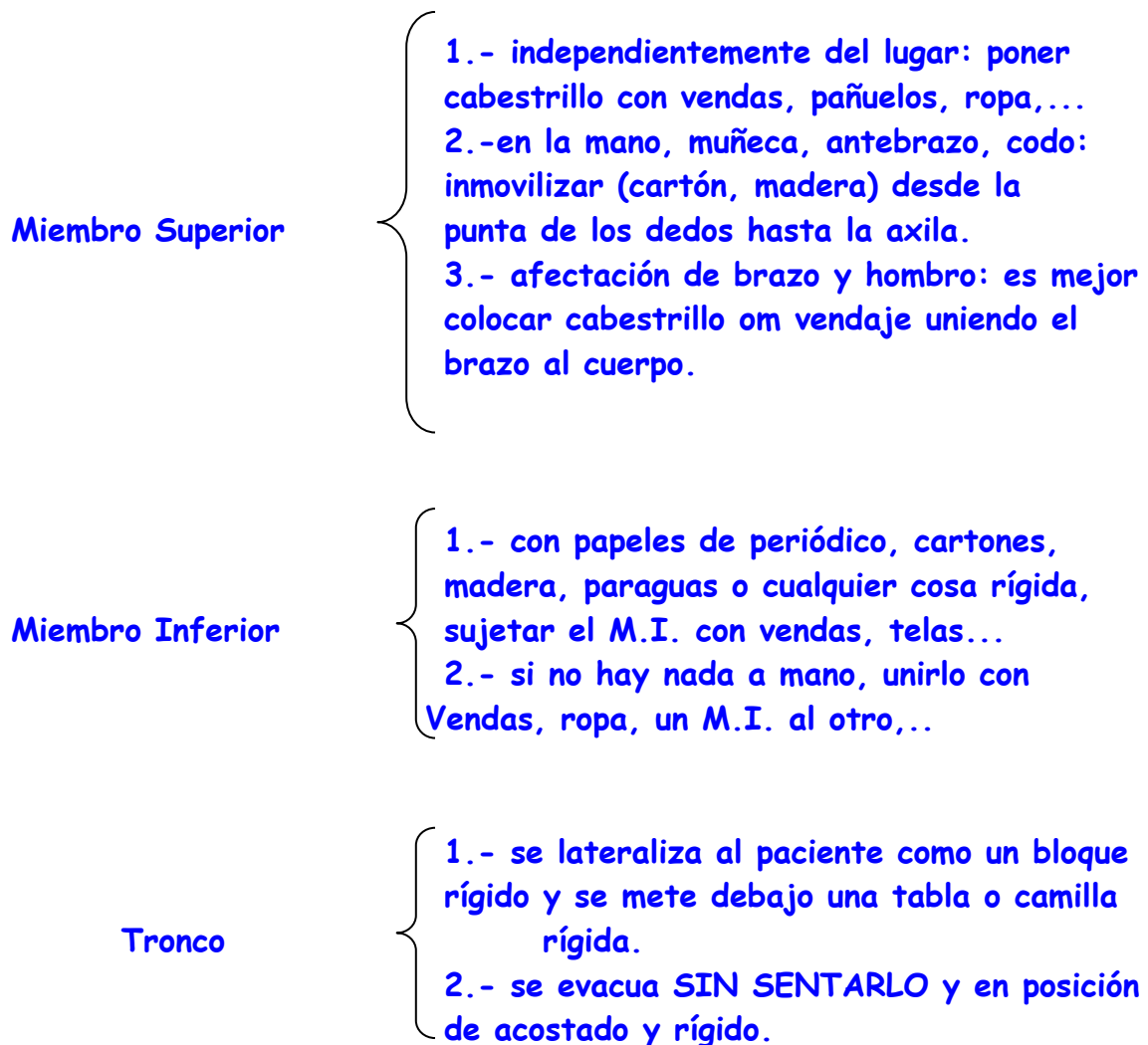
d) Síntomas:

Son similares a las fracturas, pero aquí siempre afectan a la articulación, provocando dolor, inflamación, impotencia funcional y deformidad (es el síntoma más importante).

e) Primeros auxilios:

- Poner hielo
 - Inmovilización
 - Traslado a la clínica
- NO REDUCIR
NO MEDICAMENTOS

f) Normas para inmovilizar

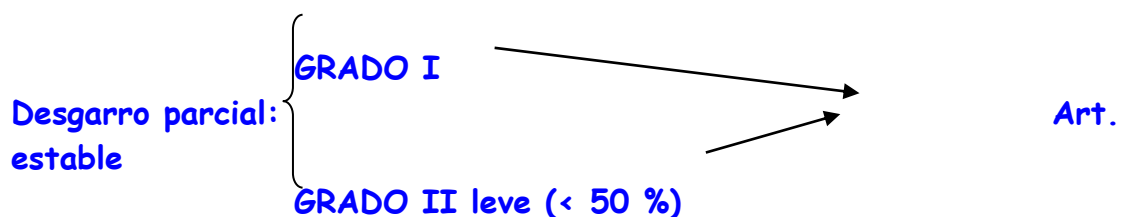


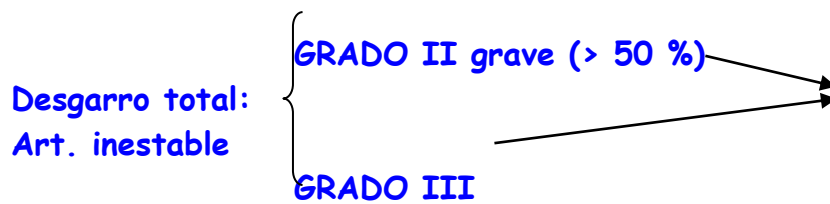
NUNCA DAR AGUA NI MEDICAMENTOS.

IV. LESIONES LIGAMENTOSAS

(explicación previa de los componentes de la articulación : cápsula, ligamentos, músculos, tendones, ...)

La lesión ligamentosa se produce cuando se fuerza la articulación más allá de su amplitud articular normal de movimiento. Según la afectación del ligamento, podemos clasificarlas en :





Síntomas:

- Dolor al mover la articulación.
- Inflamación, equimosis por el sangrado.
- Inestabilidad de la articulación (según gravedad).

V. LESIONES MUSCULARES

(introducción: son el 30 % de las lesiones del fútbol)

1º) Agujetas

⇒ Concepto: son dolores musculares que aparecen tras entrenamientos fuertes, cambios de entrenamientos, primeros entrenamientos después del periodo de vacaciones o reposo. Entre las posibles causas que provoquen las agujetas existen varias teorías:

- Acumulación de ácido láctico
- Espasmo muscular tardío por falta de aporte sanguíneo.
- Aumento de la temperatura durante el ejercicio (necrosis a 38 - 48 °C).
- Lesión en la unión musculo-tendinosa por trabajo excéntrico y acumulación de sustancias nocivas.

⇒ Síntomas: dolor o molestia muscular de aparición tardía.

Músculos tensos y contracturados, que produce una disminución de la fuerza y actividad muscular.

⇒ Tratamiento: calor, masajes (cuando no hay dolor), estiramientos y ejercicios.

2º) Calambre muscular

⇒ **Concepto:** es una contractura muscular in voluntaria localizada y producida por el ejercicio físico. Las causas no son muy conocidas y podemos hablar de deshidratación, isquemia local, pequeños sangrados musculares, acumulación de ácido láctico, clima frío, preparación inadecuada,...

⇒ **Síntomas:**

- Contractura muscular localizada.
- Dolor.
- Impotencia funcional.

⇒ **Tratamiento:**

A) inmediato: -estiramiento pasivo y progresivo del músculo afectado.
-masaje.

b) preventivo: -calentamiento adecuado.
-preparación óptima.

3º) Ruptura muscular

⇒ **Concepto:** la fibra muscular es una célula altamente especializada que se adapta rápidamente a los cambios, el músculo lesionado puede cicatrizar pronto, en unas 3 semanas, sin embargo, la hemorragia puede afectar al proceso de cicatrización.

⇒ **Mecanismo de producción:** puede producirse por dos motivos:
por distracción: es por un sobreesfuerzo o sobrecarga, y suele localizarse en la parte superficial o en los orígenes e inserciones.
por compresión: debido a un impacto directo.

⇒ **Factores que contribuyen a las roturas musculares.**

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| ◦ músculo mal preparado | músculo cansado |
| ◦ músculo debilitado | músculo en ambiente frío |
| ◦ músculo con lesión previa | músculo poco flexible |

⇒ **Clasificación:**

1º) Rotura parcial:

□ 1º Grado o ligera:

- < 5 % fibras

- movilidad y fuerza, no hay gran pérdida.
 - dolor o malestar en movimientos activos o contraresistencia.
- 2º Grado o moderada:
- desgarro mayor pero no total.
 - el dolor aumenta la intentar contraer el músculo.
- 3º Grado o severa:
- dolor agudo en contracción.
 - puede inhibirse la contracción por razón mecánica.
 - puede haber agrupamiento del vientre muscular.
 - tumefacción y equimosis.

VI. LESIONES TENDINOSAS

El tendón es la unión del músculo al hueso, que soporta bien las fuerzas tensoras, pero mal las de compresión o cizallamiento. Está formado por colágeno (resistencia) y elastina (elasticidad), y empiezan a perder elasticidad a partir de los 30 años. Los tendones son más vulnerables cuando:

- La tensión se aplica rápidamente y sin calentamiento.
 - La tensión se aplica oblicuamente.
 - El tendón está en tensión.
 - El músculo está contraído, tenso.
 - El tendón es débil en comparación con el músculo.
- ⇒ Tipos de lesión: se localizan en áreas de escasa irrigación (cerca de la inserción). Se puede dividir en:
- Roturas (1ª, 2ª y 3ª).
 - Síndromes de abuso, que dan lugar a tendinitis, peritendinitis, perostitis, bursitis, ..

VII. LESIONES POR SOBRECARGAS

- ⇒ Concepto: son lesiones agudas o crónicas producidas por movimientos repetidos y estereotipados.
- ⇒ Localización: podemos localizarlas en :
- huesos → fracturas por estrés
- articulaciones → sinovitis, capsulitis

ligamentos	→	rupturas
bolsas	→	bursitis
músculos	→	dolor, rigidez
tendones	→	desgarro, ruptura, tendinitis, tenosinovitis

Se trata de un dolor bien localizado, que con la anamnesis suele descubrirse su causa.

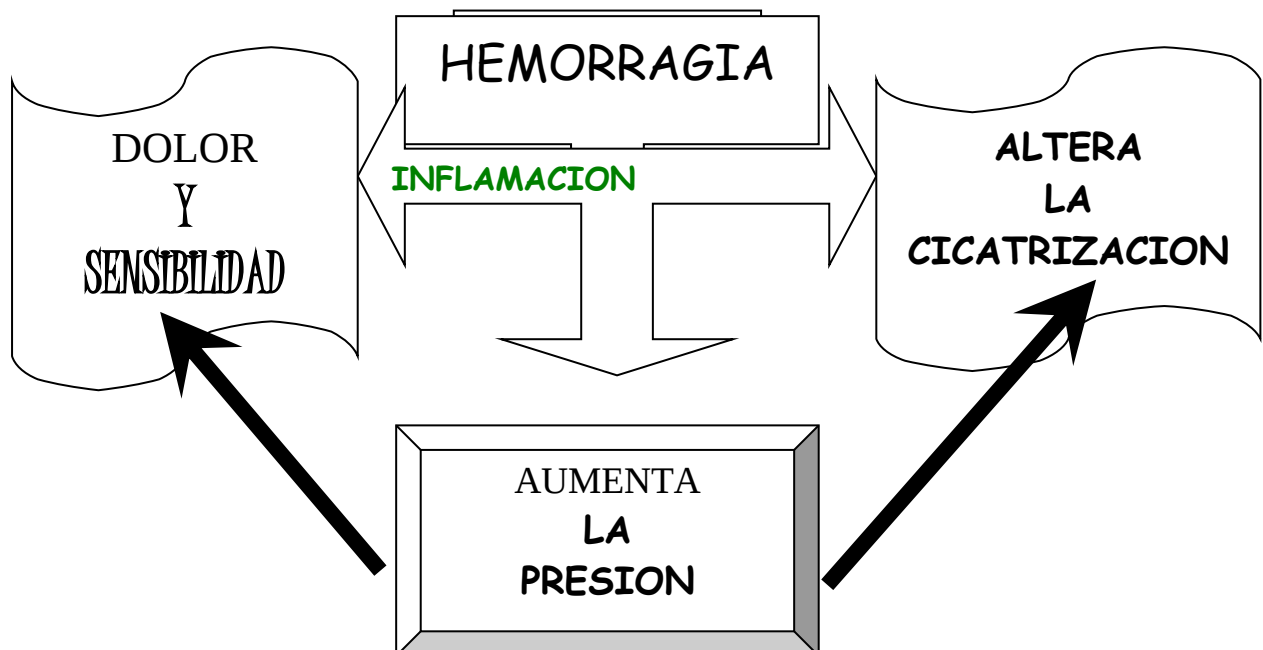
⇒ Tratamiento:

- Reposo (fundamental)
- CRICER
- Modificaciones del esquema motor
 - Movimientos de la actividad laboral
 - Posturas de la actividad laboral
 - Técnica deportiva
 - Equipamiento, calzado
 - Programa de entrenamientos

TEMA 6: " TRATAMIENTO INMEDIATO EN EL ESCENARIO DE LA LESION "

INTRODUCCION

Este tratamiento sirve para lesiones musculares, tendinosas, ligamentosas y de partes blandas asociadas a fracturas. Cuando hay una lesión aguda de partes blandas, hay una lesión de los vasos sanguíneos de la zona, y da lugar al cuadro siguiente:



Para interrumpir este proceso hay que luchar contra la hemorragia, iniciando el tratamiento inmediatamente. Una vez controlada la hemorragia, subsiste algo de sangre que debe ser eliminada por el sistema linfático.

El tejido cicatricial que se forma es una zona débil, y si se carga demasiado pronto puede recidivar la lesión primaria.

TRATAMIENTO

Es difícil elaborar un tratamiento estándar, pero se debe realizar un examen previo en el que debemos:

- Valorar in situ o más detenidamente en el vestuario.
- Desnudar al atleta.
- Preguntar y escuchar al lesionado.
- Valoración local y funcional.

Si hay dolor, sensibilidad y tumefacción se debe iniciar el siguiente tratamiento:

CRICER

A) Crioterapia: el enfriamiento de los tejidos produce:

- ♦ Efecto local de alivio del dolor, que hace que se sienta mejor y le anime a volver a la actividad deportiva, siempre bajo la responsabilidad y sentido común del entrenador.
- ♦ Vasocostricción, que produce una reducción del flujo sanguíneo, lo que da lugar a una disminución de la hemorragia y como consecuencia determinará una curación mas rápida.

La crioterapia es eficaz cuando penetra en profundidad, y el tiempo suele estar en función del área lesionada, así:

- | | | |
|---|--------------------------|------------|
| ♦ | Tobillo-rodilla: → | 30 minutos |
| ♦ | Musculatura del muslo: → | 45 minutos |

En las primeras 2 - 3 horas, el enfriamiento será continuo mientras sea posible, y realizando una vigilancia del estado de la piel. Y en las 3 - 6 horas posteriores, enfriar unos 30 minutos por hora, para aliviar el dolor.

Métodos:

- ♦ Bolsas de hielo desechables: unos 40 minutos.

- ♦ Bolsas de hielo reutilizables: 45 – 60 minutos.
 - ♦ Hielo: cuando no se tienen bolsas.
 - ♦ Atomizador de frío: sólo alivia el dolor en zonas como espinilla, nudillos, tobillos, siendo su penetración muy escasa de unos 3-4 mm. que hace que pueda haber una ligera vasocostricción, que cesa cuando se interrumpe la aspersión.
- B) Compresión: se realiza al mismo tiempo que la crioterapia, con los mismos objetivos y se debe mantener después del enfriamiento, siempre que se pueda.
- C) Elevación: se usa para reducir el flujo sanguíneo, y se mantiene la pierna elevada en decúbito supino, un ángulo de 45 ° aproximadamente. Si es grave mantener 24-48 horas a ser posible, es decir, siempre que se pueda.
- D) Reposo: se realizará un reposo activo (no completo) de la parte lesionada durante 24-48 horas sin cargarla.

No dar masajes ni aplicar calor hasta pasado un mínimo de 48 horas, tras las cuales, si no se puede antes, consultar con un médico, fisioterapeuta, etc. e iniciar un tratamiento progresivo según el tipo de lesión.

TEMA 7: " ESTIRAMIENTOS "

CONCEPTOS PREVIOS

Los estiramientos son ejercicios que inciden en la mejora de la flexibilidad, que es una cualidad física basada en la movilidad articular y la elasticidad muscular, que permite realizar movimientos articulares en toda su amplitud. Luego dentro de la flexibilidad existen dos componentes:

- a) Movilidad articular, que viene determinada por:
- tipo de articulación: diartrosis(cadera), anfiartrosis (C.V.) y sinartrosis (cabeza).
- características biomecánicas: según los grados de libertad (1, 2 o 3).

b) Elasticidad muscular: es una propiedad mecánica del músculo atribuible al componente contráctil (miofibrillas) y a los elementos pasivos (fascias, tendones, aponeurosis). Se puede definir como la propiedad de un tejido (en este caso el muscular) para recobrar su forma original de reposo, inmediatamente que cese cualquier fuerza que lo deforme.

Hay que diferenciarlo de la elongación o extensibilidad, que es la facultad de un tejido para aumentar su longitud cuando sobre él actúa una fuerza externa.

Así pues, con el estiramiento pretendemos mejorar la capacidad de elongación del músculo en su conjunto, obteniendo una serie de beneficios que a continuación se detallarán.

BENEFICIOS DEL ESTIRAMIENTO

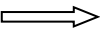
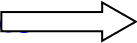
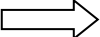
Según los expertos una buena flexibilidad es esencial para un buen rendimiento deportivo y para la prevención de las lesiones deportivas.

Con la correcta realización de los ejercicios de estiramiento se produce una mejora de la flexibilidad, que incide en:

- ♦ mejora de la velocidad y coordinación en los movimientos.
- ♦ mejora de la elasticidad muscular.
- ♦ mejora de la fuerza y potencia muscular.
- ♦ prepara la musculatura para el esfuerzo.
- ♦ previene contracturas.
- ♦ relaja la musculatura.
- ♦ mejora los planos de deslizamiento y orienta adecuadamente la disposición de las fibras , lo que provoca un efecto de micromasaje.

Es conveniente realizar los estiramientos después de un buen calentamiento, ya que este provoca un aumento de la temperatura muscular interna, favorecedor de la flexibilidad, y además este aumento de la temperatura muscular interna provocará:

- ♦ disminución de la energía de activación necesaria para iniciar las reacciones metabólicas → aceleración de procesos metabólicos.

- ♦ disminución de la viscosidad interna del protoplasma muscular  mejora la eficiencia mecánica muscular.
- ♦ contracción muscular más rápida y potente.
- ♦ aumenta la velocidad de transmisión de los impulsos nerviosos y la capacidad sensitiva de los receptores  movimientos más rápidos y coordinados.
- ♦ aumenta la vasodilatación y por tanto el flujo sanguíneo muscular  mayor aporte de nutrientes y eliminación de desechos, lo que previene las lesiones.

TIPOS DE ESTIRAMIENTOS

Para clasificar los estiramientos atenderemos a dos cuestiones :

- como realizamos el estiramiento.
- que fin perseguimos con el estiramiento.

I. ESTIRAMIENTOS SEGÚN EL MODO EN QUE SE REALIZAN

A) Estiramientos DINAMICOS.

Reciben también el nombre de balísticos, cinéticos o rápidos, y comprenden ejercicios de balanceos, saltos, rebotes realizados con movimientos suaves y rítmicos, en los que mediante contracciones repetitivas de los músculos agonistas se producen rápidos estiramientos de los músculos antagonistas.

Características:

- ♦ mejora la flexibilidad dinámica (split en el aire) y el componente elástico.
- ♦ realizar después de un estiramiento estático.
- ♦ puede producir rupturas o distensiones dolorosas, debido a que al realizarse de forma rápida, el tejido elástico no tiene tiempo de adaptarse al aumento de tensión que se produce.
- ♦ posibilidad de desencadenar el reflejo miotático de estiramiento (mecanismo de defensa del músculo ante un estiramiento brusco y excesivo de las fibras, que desencadena

una contracción defensiva del músculo para evitar que se rompa) con lo que el músculo se acorta obteniendo el efecto contrario al buscado.

- ♦ mayor gasto de energía.

En consecuencia no son los mejores estiramientos a realizar.

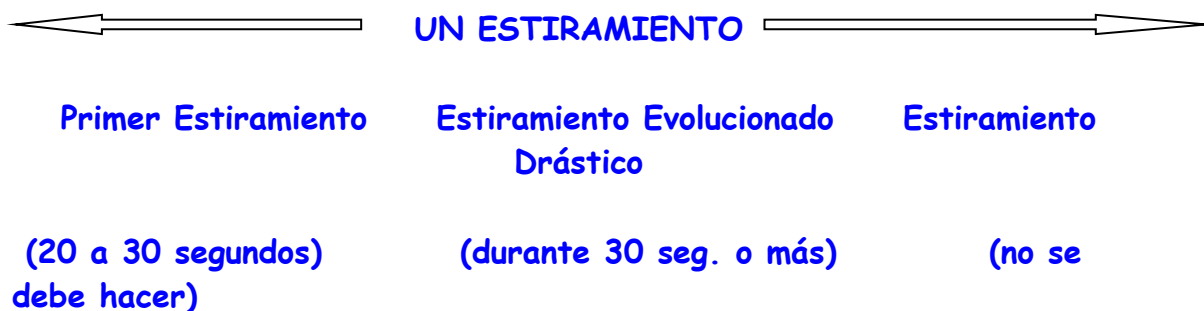
B) Estiramientos ESTATICOS.

Consiste en estirar pasivamente un determinado músculo, hasta una posición máxima y mantener esta postura por un tiempo, que según las técnicas, oscila entre 6 y 60 segundos, aunque en general se usan 30 segundos, repite el proceso de 2 a 4 veces.

Características:

- ♦ no hay trabajo de la musculatura antagonista.
- ♦ menor gasto de energía que en los estiramientos dinámicos.
- ♦ al ser lentos, queda inhibido el reflejo de estiramiento: cuando el músculo se estira, el estiramiento consecuente de los husos neuromusculares provoca una respuesta de la médula espinal en forma de contracción de dicho músculo, pero si el estiramiento dura más de 6 segundos los órganos tendinosos de Golgi envían impulsos a la médula que responde con una relajación muscular (inhibición autógena), que es la base de los estiramientos estáticos, por lo que duran siempre más de 6 segundos.
- ♦ aumenta el metabolismo local y la circulación.
- ♦ rara vez producen dolor o ruptura.

Dentro de este tipo cabe destacar el denominado Stretching de Bob Anderson, que podemos resumir en el siguiente esquema:



UN ESTIRAMIENTO

C) Estiramiento NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVO

Es el método de estiramiento más reciente, aunque basado en técnicas usadas en tratamiento de parálisis cerebrales a finales de los años 50. Existen diferentes modelos, pero en todos se incluyen combinaciones de contracciones y relajaciones alternativas. Una de las técnicas más utilizadas es la que sigue la secuencia:

1. Estiramiento estático y suave de un músculo hasta un punto que moleste algo.
2. Contracción isométrica de dicho músculo en ese punto durante unos 10 segundos.
3. Relajación consciente de ese músculo.
4. Estiramiento nuevo del músculo buscando un nuevo punto de relativa molestia.

Esta secuencia se repetirá 3 veces.

Para explicar el porqué se facilita el estiramiento mediante la realización de esta secuencia, podemos acudir a tres teorías, todas ellas igual de válidas.

⇒ Teoría de la participación de los Husos Neuromusculares

Los husos neuromusculares o fibras intrafusales, son sensibles a la variación de longitud del músculo y a la velocidad a la que se produce. Así cuando se produce el primer estiramiento suave, se activan estos husos provocando pues una resistencia al estiramiento. Como luego después se realiza una contracción isométrica, se inhiben dichos husos y por tanto se disminuye la resistencia al estiramiento.

Estiramiento suave → Activación husos → Resistencia
estiramiento

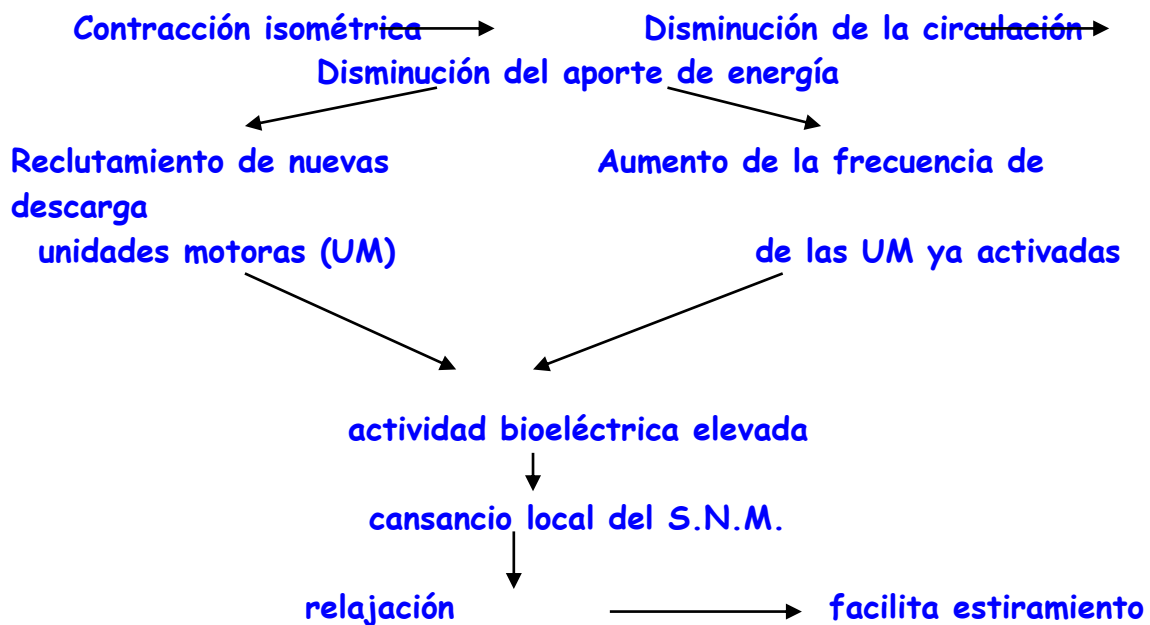
Contrac. Isométrica → Inhibe husos → Disminuye resist.
estiramiento.

⇒ Teoría de la participación de los Órganos Tendinosos de Golgi

Los O.T.G. son sensibles a la variación de tensión de los músculos, entendiéndose ésta como la resistencia que ofrece el músculo a una fuerza exterior, ya sea una resistencia interna (contracción) o fuerza externa (estiramiento). Su umbral de excitación está muy por encima del de los husos neuromusculares. Así su esquema de actuación sería el siguiente:

Estiram. suave + Contac. isomé. → Aumento tensión intramuscular →
 Activación de los O.T.G. → por las vías aferentes se activan las motoneuronas alfa, y estas por vías eferentes provocan una relajación que dará lugar a una facilitación del estiramiento.

⇒ Teoría del Cansancio Muscular.



II. ESTIRAMIENTOS SEGÚN EL FIN PERSEGUIDO

Podemos clasificarlos si nos fijamos en este criterio en cuatro tipos de estiramientos:

- ⇒ Estiramiento de preparación y mantenimiento.
- ⇒ Estiramiento de entrenamiento y mejora.
- ⇒ Estiramiento de recuperación.
- ⇒ Estiramiento de rehabilitación.

ESTIRAMIENTO	OBJETIVOS	CARACTERISTICAS
ESTIRAMIENTO DE PREPARACION Y MANTENIMIENTO	CONSERVAR: - elasticidad - amplitud PREPARAR LA MUSCULATURA PARA EL ESFUERZO.	ESTÁTICOS : -intensidad media -duración media (12-15 segundos). DINAMICOS: (en combinación con ejercicios de coordinación específica de cada deporte). DURACIÓN TOTAL: 10-20 minutos.
ESTIRAMIENTO DE ENTRENAMIENTO Y MEJORA	MEJORAR: -elasticidad -amplitud HACER MÁS EFECTIVO EL GESTO DEPORTIVO	ESTÁTICOS: (activos o pasivos) -intensidad media/fuerte -duración larga (30 seg) E.N.P.(con buena fijación de las articulaciones vecinas. FORMAN PARTE DEL ENTRENAMIENTO, NO DEL CALENTAMIENTO.

ESTIRAMIENTO DE RECUPERACION	RELAJACION MUSCULAR. AUMENTO DE LA CIRCULACIÓN. ELIMINACIÓN DE SUBPRODUCTOS DEL METABOLISMO. NORMALIZACION DEL HIPERTONO. PREVENIR CONTRACTURAS POR AGOTAMIENTO.	ESTATICOS: -intensidad media/baja -duración media E.N.P.
ESTIRAMIENTO DE REHABILITACION	COMPENSAR EL DEFICIT DE MOVILIDAD Y FLEXIBILIDAD TRAS LESIONES.	CAUSAS MUSCULARES (CONTRACTURAS): Estáticos: -intensidad media/alta -duración larga E.N.P. (fijando articulaciones vecinas) POR ACORTAMIENTO DE ESTRUCTURAS PASIVAS (ligamentos y tendones): Estáticos pasivos + movimientos traslatorios (deslizamiento + tracción)

Escuela de Fútbol
"Peloteros"
Sierra Sur de Sevilla



Temporada
2.000 / 2.001