

Escuela de Fútbol "Peloteros" Sierra Sur de Sevilla



**Temporada
2.001/2.002**

INDICE

- **PRESENTACIÓN. (JOSE LUIS PÉREZ)**
- **MAPA DE LA ESCUELA Y LOCALIDADES INTEGRANTES**
- **ORGANIGRAMAS DIRECTIVO Y TÉCNICO.**
 - **CATEGORIAS.**
 - **SEDE.**
- **PROGRAMACIÓN DEPORTIVO-CULTURAL.**
 - **SELECCIONES DE LA ESCUELA.**
 - **PROGRAMA DE SALUD DEPORTIVA.**
- **PREMIO AL COMPORTAMIENTO Y ESFUERZO EN LOS ESTUDIOS.**
 - **CURSOS DE INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO.**
- **CAMPUS CULTURALES, DEPORTIVOS Y MEDIO-AMBIENTALES.**
 - **CUADERNOS DE SEGUIMIENTO.**
 - **BATERIA DE TEST**
- **INSTALACIONES, MATERIAL DEPORTIVO, DIDÁCTICO, MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y OTRAS RELACIONES.**
 - **NORMAS DE LA ESCUELA.**
 - **HIMNO DE LA ESCUELA.**
 - **EL ÁRBITRO DE LA ESCUELA. (TEÓFILO CASTILLO)**
- **LA IMPORTANCIA DE SER UN PELOTERO. (JESÚS PONTIVERO)**
 - **COMPORTAMIENTO EN LA ESCUELA DE FÚTBOL.**
(J.FCO. SÁNCHEZ)
- **HIGIENE, CALZADO Y PRIMEROS AUXILIOS EN EL JOVEN JUGADOR.**
(BASILIO CARRIÓN)
- **ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL FÚTBOLISTA. (MIGUEL MORILLA)**

PRESENTACIÓN

ESTIMADOS AMIGOS :

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

EL RETO QUE TENEMOS ANTE NOSOTROS EN ESTOS MOMENTOS ES MUY DIFERENTE QUE CUÁNDO EMPEZÁBAMOS, PUESTO QUE ALLÍ NOS TENIAMOS 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 DERROTEROS.

DE ÉSTE MODO HAY QUE DESTACAR VARIOS PUNTOS DE CARA A LA TEMPORADA QUE AHORA COMIENZA:

- ✓ **LOS CAMPUS CULTURALES DEPORTIVOS Y MEDIO-AMBIENTALES SEMANALES.**
- ✓ **LOS PREMIOS AL COMPORTAMIENTO Y AL ESFUERZO EN LOS ESTUDIOS PARA MÁS DE 700 NIÑOS/AS.**
- ✓ **EL NUEVO CARIZ DE LAS SELECCIONES DE LA ESCUELA CON NUEVOS RETOS : GALICIA E ITALIA.**
- ✓ **UNA PROGRAMACIÓN DEPORTIVA-CULTURAL CON MÁS CALIDAD Y MÁS ADAPTADA A ÉSTOS NUEVOS TIEMPOS.**
- ✓ **EL PROGRAMA DE SALUD DEPORTIVA Y LOS CUADERNOS DE SEGUIMIENTOS INDIVIDUALIZADOS.**

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 FILOSOFIA :

"PELOTEROS" : EL TRABAJO, LA SALUD, LA AMISTAD Y LA CULTURA A TRAVÉS DEL DEPORTE DEL FÚTBOL.....

**JOSÉ LUIS PÉREZ MENA
DIRECTOR TÉCNICO**

MAPA DE LA ESCUELA Y LOCALIDADES INTEGRANTES

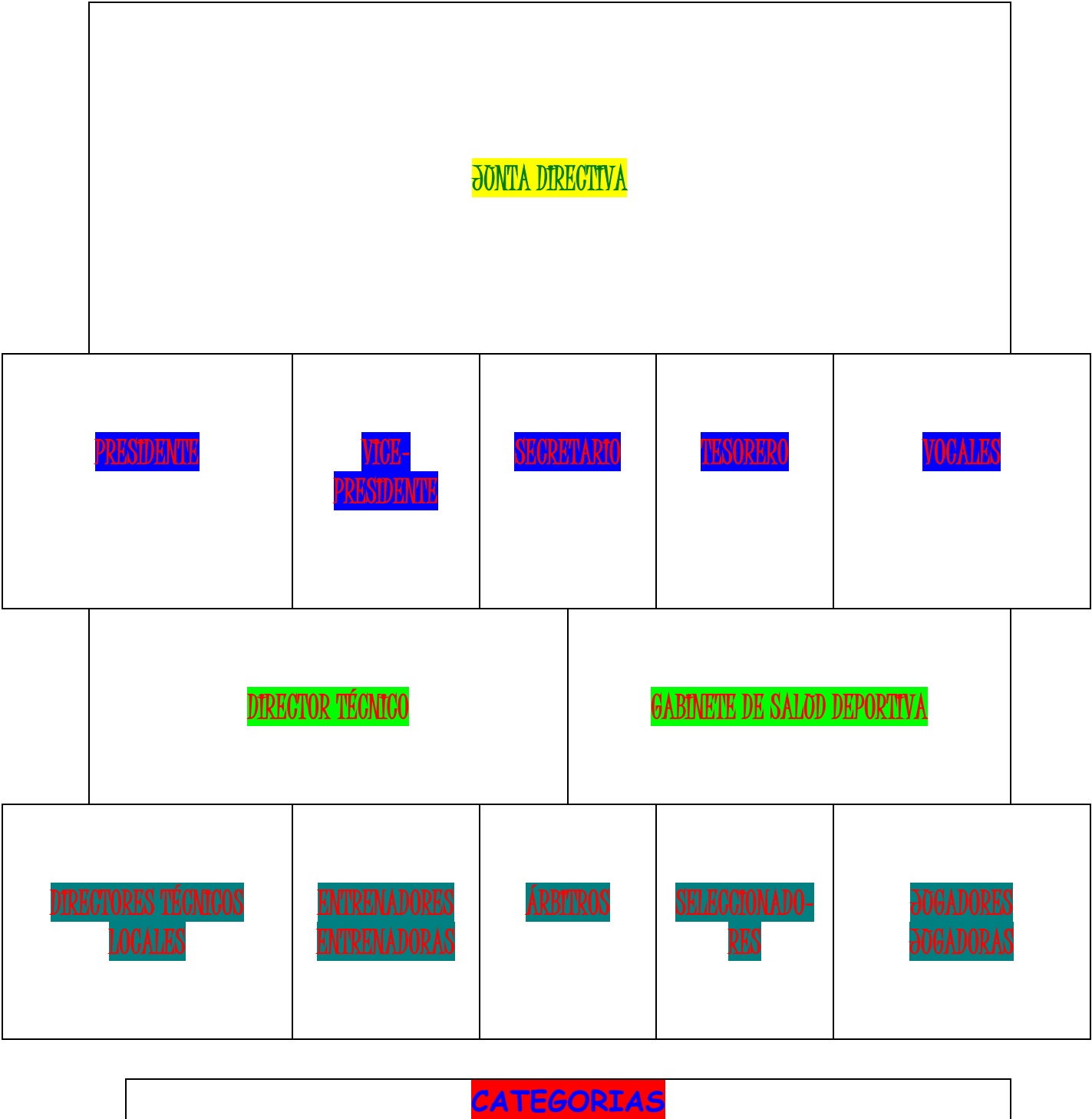


LOCALIDADES.....	✓ CASARICHE	✓ ESTEPA	✓ LOS CORRALES	✓ LORA DE ESTEPA
✓ EL RUBIO	✓ BADOLATOSA	✓ GILENA	✓ EL SAUCEJO	✓ MARTÍN DE LA JARA
✓ MARINALEDA	✓ LANTEJUELA	✓ PEDRERA	✓ ALGÁMITAS	✓ LA PUEBLA DE CAZALLA
✓ VILLANUEVA DE SAN JUAN	✓ AGUADOLCE	✓ PRIMA	✓ HERRERA	✓ LA RODA DE ANDALUCÍA

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

LOCALIDAD	Nº DE CLUB EN LA F.A.F.
LA PUEBLA DE CAZALLA	1.906
MARTÍN DE LA JARA	1.912
ESTEPA	1.917
HERRERA	1.918
LORA DE ESTEPA	1.930
LA LANTEJUELA	1.931
AGUADULCE	1.932
EL RUBIO	1.933
MARINALEDA	1.934
CASARICHE	1.935
BADOLATOSA	1.936
LA RODA DE ANDALUCIA	1.937
GILENA	1.938
PEDRERA	1.939
LOS CORRALES	1.940
EL SAUCEJO	1.941
ALGÁMITAS	1.942
VILLANUEVA DE SAN JUÁN	1.943
PRUNA	1.944

ORGANIGRAMAS DIRECTIVO Y TÉCNICO



CATEGORIAS	NACIDOS/AS EN LOS AÑOS.....
PRE-BENJAMINES	94 / 95
BENJAMINES	92 / 93
ALEVINES	90 / 91
INFANTILES	88 / 89
CADETES	86 / 87
JUVENILES	85/ 84 / 83
FÚTBOL BASE FEMENINO	88/89/90/91
ABSOLUTA FEMENINA	87 Y MAYOR
SEDE	

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

Y ESTÁ COMPUESTA POR DIFERENTES APARTADOS :

- ❖ VIDEOTECA Y BILIOTECA 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 AQUEL QUE LO DESÉE.**
- ❖ 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 HEMOS PARTICIPADO.**

INVENTARIOS

INVENTARIO DE 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 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

8ª) Equipación Albergue "El Peñón"

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

9ª) Equipación Albergue "El Peñón"

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

- ❑ BOTIQUINES (+ 4 NUEVOS)
- ❑ BANDERAS CON MÁSTILES (4)
- ❑ BRAZALETES
- ❑ BOTES DE AGUA
- ❑ PANCARTA DE BORREGO
- ❑ BALONES
- ❑ MACUTOS
- ❑ REDES PORTA-BALONES
- ❑ CARPETAS PORTA-FICHAS
- ❑ PETOS
- ❑ BOLSA JL DE ORGANIZACIÓN

INVENTARIO SEDE

- ✓ MESA CON TRES SILLAS
- ✓ ARMARIO
- ✓ MUEBLE MURAL
- ✓ MUEBLE EQUIPACIONES
- ✓ MUEBLE TROFEOS
- ✓ MATERIAL DE OFICINA, 3 SELLOS, ETC.
- ✓ PIZARRA CON CABALLETE, BORRADOR Y VILEDAS.
- ✓ TROFEOS , PLACAS Y BANDERINES
- ✓ MATERIAL DE OFICINA
- ✓ PAPELERA
- ✓ CUADROS
- ✓ ORDENADOR CON MODEM, INTERNET, GRABADORA DE CD E IMPRESORA.
- ✓ UNA SECADORA DE EQUIPACIONES
- ✓ LIBROS Y VIDEOS (HACER LISTADOS)
- ✓ ARCHIVADOR (CARTELES, VIDEOS, DOSSIERS Y FOTOS.)
- ✓ ARCHIVADOR DE COLORES
- ✓ LETRERO EN LA PUERTA
- ✓ CÁMARA FOTOS CON CABALLETE PEQUEÑO
- ✓ CÁMARA DE VIDEO SONY CON TRÍPODE
- ✓ TELÉFONO Y FAX.
- ✓ VENTILADOR
- ✓ CALEFACTOR
- ✓ PANTALLA ENROLLABLE
- ✓ RETROPROYECTOR DE TRANSPARENCIAS
- ✓ PROYECTOR DE DIAPOSITIVAS
- ✓ VIDEO CON MANDO Y CABLES.
- ✓ MEGAFONIA CON ALARGADERA DE 50 MTS., CABLE DE 30 MTS. ENTRE COLUMNAS (4) Y MICRÓFONO INALÁMBRICO.
- ✓ CARPA / SET DE ORGANIZACIÓN CON SOPORTES Y LONA PARA TECHO Y LATERALES Y 4 TRANSFERS PELOTEROS.
- ✓ VIDEOPROYECTOR CON PANTALLA GIGANTE, HIERROS, CABALLETE, CABLES Y VIDEO.
- ✓ ORDENADOR PORTÁTIL CON IMPRESORA A COLOR Y RATÓN.
- ✓ TRANSFORMADOR PORTÁTIL DE SEÑAL Y 30 MTS. DE CABLE PARA USAR CON EL VIDEOPROYECTOR.
- ✓ 2 PANTALLAS DE 4 X 2 MTS. CON HIERROS Y SOPORTES DE PIEDRA.
- ✓ 50 VALLAS DE COCA COLA PARA SEPARAR CAMPOS
- ✓ FURGONETA PELOTEROS

PROGRAMACIÓN DEPORTIVO - CULTURAL

SEPTIEMBRE

- ✓ INSCRIPCIONES A LA ESCUELA, DESDE EL DIA 1 HASTA EL 25.
- ✓ REUNIÓN DE COMIENZO DE LA ESCUELA EL MIÉRCOLES DIA 5 EN LA CASA DE LA CULTURA DE AGUADULCE, PROYECCIÓN DE LA PELÍCULA "PELOTEROS 2.000-2001" Y ENTREGA DE DOCUMENTACIÓN.
- ✓ PRESENTACIÓN COMARCAL EN LA PUEBLA DE CAZALLA EL JUEVES DIA 13 CON UN TRIANGULAR DE BENJAMINES : SEVILLA F.C., LA PUEBLA DE CAZALLA 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 DE JUVENILES EN BENIDORM.
- ✓ COMIENZO DE LAS PRE-TEMPORADAS.
- ✓ PRESENTACIONES LOCALES DE LAS ESCUELAS, COINCIDIENDO CON UN PARTIDO DEL EQUIPO MAYOR DE CADA LOCALIDAD.
- ✓ CHARLAS A PADRES, ENTRENADORES, JUGADORES, ÁRBITROS Y DIRIGENTES DE LAS 19 LOCALIDADES.
- ✓ REUNIÓN GENERAL DE TODAS LAS ESCUELAS DE ANDALUCIA DEL CEDIFA EN ISLA MÁGICA EL DIA 29.

OCTUBRE

- SIGUEN LAS PRE-TEMPORADAS Y PRESENTACIONES LOCALES.
- 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 20 Y SIGUE EL 27.
- CHARLAS A PADRES, ENTRENADORES, JUGADORES, ÁRBITROS Y DIRIGENTES DE LAS 19 LOCALIDADES.
- CURSOS DE INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO. TALLER DE VENDAJES Y PRIMEROS AUXILIOS EN LORA DE ESTEPA LOS DIAS 16 Y 22. CURSO BÁSICO DE INFORMÁTICA EN ESTEPA EL DIA 29.

NOVIEMBRE

- ❖ COMIENZA EL CURSO DE ENTRENADORES DE NIVEL III EN HERRERA.
- ❖ SIGUEN LAS LIGAS COMARCALES DE LA DIPUTACIÓN DIAS 3, 10, 17 Y 24.
- ❖ EXÁMENES SELECTIVOS DEL CURSO DE ENTRENADORES NIVEL III EN LA PUEBLA DE CAZALLA LOS DIAS 1, 3, 4, 10 Y 11.
- ❖ COMIENZA LA I LIGA DE VETERANOS PELOTEROS EL 18 EN P.CAZALLA.
- ❖ CURSOS DE INICIACION Y PERFECCIONAMIENTO.CURSO DE ÁRBITROS CON LA F.A.F. EL 9 Y 16 EN HERRERA.
- ❖ III TAÇA INTERNACIONAL DE FUTEBOL EN LOULÉ EN JUVENILES LOS DIAS 23,24 Y 25.
- ❖ REUNIÓN DE COMIENZO DE LAS SELECCIONES PELOTEROS DIA 14 EN HERRERA Y ENTRENAMIENTOS EN AGUADULCE LAS SELECCIONES DE FBFEMENINA, PREBENJAMINES Y JUVENILES EL DIA 19.
- ❖ AMISTOSO CON LA SELECCIÓN ANDALUZA SUB-15 EN P.DE CAZALLA EL 20.
- ❖ TORNEO DE F.BASE EN MARTÍN DE LA JARA EN CONMEMORACIÓN DEL XXV ANIVERSARIO DE LA U.D.LA JARA.
- ❖ REUNION CON LOS PADRES DE JUGADORES DE SELECCIONES.
- ❖ FIESTA DEL SEVILLA F.C. EN ESTEPA EL 21 : SEVILLA F.C. (1º EQUIPO) CONTRA SELECCIÓN PELOTEROS SIERRA SUR PRO-MATERIAL SEDE DE LA ESCUELA, EN EL DESCANSO NUESTROS JUGADORES QUE PERTENECEN AL SEVILLA F.C. SALUDARÁN DESDE EL CENTRO DEL CAMPO.
- ❖ CHARLAS A PADRES, ENTRENADORES, JUGADORES, ÁRBITROS Y DIRIGENTES DE LAS 19 LOCALIDADES.

DICIEMBRE

- ❑ SIGUEN LOS CURSOS DE ENTRENADORES NIVEL III.
- ❑ PARTICIPACIÓN DE NUESTRA ESCUELA EN EL PANEL DE EXPERTOS DEL CONGRESO SOBRE MEDICINA DEPORTIVA EL DIA 1 EN SEVILLA.
- ❑ AMISTOSOS EL DIA 3 EN LA LANTEJUELA CON LA F.S.DE FÚTBOL EN CADETES E INFANTILES.
- ❑ ASISTENCIA A LAS JORNADAS DE DEPORTE MUNICIPAL DE LA DIPUTACIÓN PROVINCIAL EN EL HOTEL AL ANDALUS (SEVILLA) EL DIA 4.
- ❑ PARTICIPACIÓN EN EL VI CAMPEONATO DE ANDALUCIA DE FÚTBOL BASE FEMENINO EL DIA 6 EN CAMPILLOS (MÁLAGA).
- ❑ DIA 22 ASISTIMOS A LA JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN DE ESC. DE FÚTBOL EN SEVILLA, ORGANIZADAS POR LA F.A.F.
- ❑ SIGUEN LAS LIGAS COMARCALES DE LA DIPUTACIÓN 1, 8 Y 15.
- ❑ V TORNEO DE NAVIDAD PELOTEROS EN BENJAMINES, ALEVINES, PRE-BENJAMINES Y FÚTBOL FEMENINO (ÉSTOS DOS ÚLTIMOS A NIVEL COMARCAL) LOS DIAS 29 Y 22 RESPECTIVAMENTE.
- ❑ ENTRENAMIENTOS DE LAS SELECCIONES PELOTEROS.
- ❑ TORNEO DE BENJAMINES Y ALEVINES EN OLVERA (CÁDIZ) EL DIA 27.
- ❑ SIGUE LA LIGA DE VETERANOS EL 16 EN EL RUBIO.
- ❑ TORNEO DE PREBENJAMINES, BENJAMINES Y ALEVINES EN VILLACARRILLO (JAÉN), EL DIA 16 CON EL JAÉN, LINARES Y E.F.VILLACARRILLO.
- ❑ PRESENTACIÓN OFICIAL DEL HIMNO DE LA ESCUELA DURANTE EL V TORNEO DE NAVIDAD.
- ❑ EXCURSIÓN EL DIA 27 AL ESTADIO OLÍMPICO (SELECCIÓN ANDALUZA-TÚNEZ).

JANIO

- SIGUEN LOS CURSOS DE ENTRENADORES NIVEL III.
- III TORNEO INTERNACIONAL JUVENIL CON LA UNIVERSIDAD DE CANTERBURY EN LA LANTEJUELA EL DIA 2.
- III INTERCAMBIO SIERRA NORTE / SIERRA SUR EN ALMADÉN DE LA PLATA LOS DIAS 3 Y 4.
- SIGUE LA LIGA DE VETERANOS PELOTEROS EL 20 EN LOS CORRALES.
- SEMINARIO PELOTEROS EN EL ALBERGUE DE ALGÁMITAS EL DIA 6.
- V MUNDIALITOS PELOTEROS, SEDES CLASIFICATORIAS LOS DIAS 12, 16 Y 19 EN CATEGORIAS DE PRE-BENJAMINES, BENJAMINES, ALEVINES, FÚTBOL FEMENINO E INFANTILES Y LAS FINALES EL 26.
- ORGANIZACIÓN DEL PARTIDO DE DIVISIÓN DE HONOR FEMENINA ENTRE EL HISPALIS DE SEVILLA Y EL SABADELL DE BARCELONA EL DIA 20 EN LA PUEBLA DE CAZALLA.
- ENTRENAMIENTOS DE LAS SELECCIONES PELOTEROS.
- CHARLAS A PADRES, ENTRENADORES, JUGADORES, ÁRBITROS Y DIRIGENTES DE LAS 19 LOCALIDADES.
- PARTICIPACIÓN EN LA "FOX KIDS CUP 2002" EN EL ESTADIO OLÍMPICO DE SEVILLA EL 26 Y 27.

FEBRERO

- ♦ SIGUEN LOS CURSOS DE ENTRENADORES NIVEL III.
- ♦ COMIENZA EL CURSO DE A.T.D. EN PRUNA.
- ♦ TORNEO EN INFANTIL B EN ARMAÇÃO DÂ PERA (PORTUGAL) EL 10, 11 Y 12.
- ♦ AMISTOSOS CON LAS SELECCIONES INFANTIL Y CADETE DE LA F.S.F. LOS DIAS 18 Y 20 EN LA PUEBLA DE CAZALLA.
- ♦ ENTRENAMIENTOS DE LAS SELECCIONES PELOTEROS.
- ♦ SIGUEN LAS LIGAS COMARCALES DE DIPUTACIÓN, LOS DIAS 2, 9, 16 Y 23.
- ♦ FINAL NACIONAL DE LA FOX KID CUPS EN MADRID EL 22 Y 23.
- ♦ IV TORNEO "EL PEÑÓN", EN ALGÁMITAS, DIA 28.
- ♦ CHARLAS A PADRES, ENTRENADORES, JUGADORES, ÁRBITROS Y DIRIGENTES DE LAS 19 LOCALIDADES.
- ♦ SALE A LA CALLE EL Nº 3 DE LA REVISTA PELOTEROS.

MARZO

- SIGUEN LOS CURSOS DE ENTRENADORES NIVEL III Y A.T.D.
- SIGUEN LAS LIGAS COMARCALES DE LA DIPUTACIÓN 9, 16, Y 23.
- V FÚTBOL DE PLAZUELA Y JORNADAS CONTRA LA DROGA JUNTO A LAS ASOCIACIONES LOCALES Y EL CEDIFA DE LA F.A.F. EL DIA 2 EN BADOLATOSA.
- CURSOS DE INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO: ÁRBITROS CON LA F.S.F. Y ENTREGA DE CARNETS DE LA TEMPORADA EL 18 EN EL SAUCEJO.
- ENTRENAMIENTOS DE LAS SELECCIONES PELOTEROS.
- SIGUE LA LIGA DE VETERANOS PELOTEROS EL 3 EN AGUADULCE.
- FASE DE CLASIFICACIÓN DE LOS VII MUNDIALITOS DE LA F.A.F. EN LA PUEBLA DE CAZALLA EL 9 DE MARZO. IGUALMENTE CON OTRO EQUIPO PARTICIPACIÓN EL DIA 23 EN CHIPIONA (CÁDIZ).
- V TORNEO DE SEMANA SANTA PELOTEROS EN CATEGORÍAS DE INFANTILES, CADETES Y FÚTBOL FEMENINO EN P.DE CAZALLA.
- CAMPEONATO DEL MUNDO DE SELECCIONES ALEVINES (FOX KID) EN BARCELONA DEL 24 DE MARZO AL 2 DE ABRIL, PARTICIPAN 5 CONVOCADOS DE NUESTRA ESCUELA.
- AMISTOSO EN MORÓN DE LA FRA. CON LA U.D.MORÓN CADETE EL 19.
- TORNEO INTERNACIONAL DE PALMA DEL RIO (CÓRDOBA) 23 Y 24.
- CHARLAS A PADRES, ENTRENADORES, JUGADORES, ÁRBITROS Y DIRIGENTES DE LAS 19 LOCALIDADES.

ABRIL

- ✓ SIGUEN LOS CURSOS DE ENTRENADORES NIVEL III.
- ✓ SE CLAUSURA EL CURSO DE ENTRENADORES A.T.D. EN PRUNA.
- ✓ SIGUEN LAS LIGAS COMARCALES EL DIA 6 Y TERMINA LA 1ª FASE EL DIA 13. COMIENZA LA 2ª EL 20 EN CATEGORIAS DE PRE-BENJAMINES, BENJAMINES Y ALEVINES EN CASARICHE. TERMINA LA 2ª FASE EL DIA 23 EN CATEGORIAS DE INFANTILES Y FÚTBOL FEMENINO EN GILENA, ESTEPA Y AGUADULCE.
- ✓ IV TORNEO DE FÚTBOL-7 PARA DISCAPACITADOS FÍSICOS, PSIQUICOS Y SENSORIALES EN LOS CORRALES.
- ✓ DIA 24 : 1º EQUIPO DEL SEVILLA F.C. A LA PUEBLA DE CAZALLA CONTRA UNA SELECCIÓN SENIORS DE LA SIERRA SUR A LAS 20.30 HOMENAJE A JOSÉ BARRERA, INAUGURACIÓN MONOLITO Y TRIANGULAR CON EQUIPO DEL P.DE CAZALLA / VETERANOS Y JUGADORES FORÁNEOS DEL P.DE CAZALLA C.F. A LAS 19 HORAS.
- ✓ DIA 7: II TORNEO PREBENJAMIN DE ANDALUCIA EN P.DE CAZALLA.
- ✓ ENTRENAMIENTOS DE SELECCIONES PELOTEROS EN GILENA Y PEDRERA.
- ✓ V TORNEO TERRAS DE LOULÉ (PORTUGAL) EN INFANTIL "B" 27 Y 28.
- ✓ SIGUE LA LIGA DE VETERANOS PELOTEROS EL DIA 7 EN LORA DE ESTEPA Y TERMINA EL DIA 14 EN EL SAUCEJO.
- ✓ CHARLAS A PADRES, ENTRENADORES, JUGADORES, ÁRBITROS Y DIRIGENTES DE LAS 19 LOCALIDADES.
- ✓ CURSOS DE INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO: VICENTE BEJARANO EN PRUNA EL 10 A LAS 19.30 SOBRE "FÚTBOL BASE".

MAYO

- SIGUEN LOS CURSOS DE ENTRENADORES NIVEL III.
- ASISTENCIA AL CONGRESO INTERNACIONAL DE ENTRENADORES DE FÚTBOL EN MOLLINA (MÁLAGA) DIAS 31 DE MAYO Y 1 Y 2 JUNIO.
- ENTRENAMIENTOS DE LAS SELECCIONES PELOTEROS.
- FINALES DE LOS MUNDIALITOS DEL CEDIFA EN CATEGORIA ALEVÍN EN TORREDONJIMENO EL 5 Y 6.
- II TORNEO INTERNACIONAL DE FÚTBOL JUVENIL DE PRIMAVERA PELOTEROS EN LA PUEBLA DE CAZALLA EL DIA 1.
- INTERCAMBIO DE ESCUELAS DE FÚTBOL Y SEMANA DEPORTIVA EN LA P.DE CAZALLA CON MOTIVO DE LA CARTA PUEBLA DIAS 1, 2 Y 3.
- VII FÚTBOL PLAYERO DEL CEDIFA EN BENALMÁDENA LOS DIAS 31 DE MAYO, 1 Y 2 DE JUNIO, EN CATEGORIAS DE BENJAMINES Y ALEVINES.
- CAMPEONATO DEL MUNDO DE ALEVINES (NATILLAS DANONE) EN PARIS DEL 22 AL 27 CON OTROS 23 PAISES DE TODO EL MUNDO.
- TORNEO EN PONT DE L'ARN (FRANCIA) EN BENJAMÍN "A", ALEVÍN "A" Y CADETE "A" DEL 16 AL 20.
- TORNEO HUERCAL-OVERA (ALMERIA) EL 10, 11 Y 12 EN INFANTIL A.
- CLAUSURAS LOCALES Y ENTREGAS DE DIPLOMAS.
- PROGRAMA DE SALUD DEPORTIVA

JUNIO

- ❖ SE CLAUSURAN LOS CURSOS DE ENTRENADORES NIVEL III.
- ❖ GIRA AMISTOSA POR LA COSTA DEL SOL COMO PREMIO A LOS ESTUDIOS (DIAS 7, 8 Y 9).
- ❖ TORNEO DE PRE-BENJAMINES, FÚTBOL BASE FEMENINO Y BENJAMINES "B" EN FUENGIROLA EL DIA 8.
- ❖ ORGANIZACIÓN DEL CAMPEONATO DE ANDALUCIA DE CLUBES INFANTILES EN HERRERA EL 8 Y 9 JUNTO A LA F.A.F. Y AL AYUNTAMIENTO DE LA LOCALIDAD.
- ❖ ENTRENAMIENTOS DE LAS SELECCIONES PELOTEROS.
- ❖ III TORNEO ADAVI, EN IRÚN (GUIPUZCOA) EN CADETE "A" DEL 22 AL 25.
- ❖ SAN GABRIEL CUP (BARCELONA) DEL 23 AL 30 DE JUNIO EN INFANTIL "B", CADETE "B" Y FÚTBOL FEMENINO (2).
- ❖ CLAUSURAS LOCALES Y ENTREGAS DE DIPLOMAS.
- ❖ TORNEO EN GALICIA EN INFANTIL, ALEVÍN Y JUVENIL DEL 28 AL 2 DE JULIO.
- ❖ PROGRAMA DE SALUD DEPORTIVA.

JULIO

- ❑ LIGA DE CAMPEONES BENJAMÍN Y ALEVÍN DE LAS 3 COMARCAS DE SEVILLA EN EL ESTADIO OLÍMPICO EL DIA 6.
- ❑ V GALA PELOTEROS EL DIA 13 EN LA PUEBLA DE CAZALLA.
- ❑ SALE A LA CALLE EL N° 4 DE LA REVISTA PELOTEROS.
- ❑ OFERTAS DE LA F.A.F. (19 LOCALIDADES) PARA ISLA MÁGICA.

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 NAVIDAD CON UNA ESCUELA DE INGLATERRA.
- III TORNEO SIERRA NORTE / SIERRA SUR DE SEVILLA.
- 28 DE FEBRERO EN ALGÁMITAS IV 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., SEVILLA F.C., REAL BETIS BPIÉ Y MÁLAGA C.F., ETC.

□ TORNEOS A LOS QUE ASISTIMOS

- EN TODAS LAS CATEGORIAS AMISTOSOS CON SEVILLA F.C., MÁLAGA C.F.Y REAL BETIS BALOMPIÉ, SELECCIONES SEVILLANAS Y CORDOBESAS CADETES E INFANTILES, EN SU CAMPO Y EN EL NUESTRO PARA POSTERIOR SEGUIMIENTO DE NUESTROS JUGADORES.
- PRE-BENJAMINES :FUENGIROLA, VILLACARRILLO, PALMA DEL RIO Y TORNEO DE ANDALUCIA.
- BENJAMÍN "B" : FUENGIROLA Y PALMA DEL RIO.
- BENJAMÍN "A" : FÚTBOL PLAYA EN BENALMÁDENA.INTERCAMBIO SIERRA NORTE/SUR.PONT DE L'ARN (FRANCIA) / VILLACARRILLO. OLVERA (CÁDIZ)
- ALEVÍN "B" : GALICIA.OLVERA.VILLACARRILLO.
- ALEVÍN "A" : MUNDIALITOS F.A.F. / FÚTBOL PLAYA EN BENALMÁDENA / PONT DE L'ARN (FRANCIA).INTERCAMBIO SIERRA NORTE/SUR.TORNEO EN VILLACARRILLO(JAÉN).OLVERA (CÁDIZ).FOX KIDS CUPS 2002: ANDALUZA, FINAL NACIONAL Y EUROPEA.
- INFANTIL "B" : LOULÉ (PORTUGAL)INTERCAMBIO SIERRA NORTE/SUR.SAN GABRIEL CUP (BARCELONA).ARMAÇÃO (PORTUGAL).

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

▣ CUERPOS TÉCNICO Y DIRECTIVO

DIRECCIÓN TÉCNICA
SELECCIONADORES
DELEGADOS
DIRECTIVOS

SELECCIÓN	SELECCIONADOR
DIRECTOR TÉCNICO	JOSÉ LUIS PÉREZ MENA
JEFE GAB.DE SALUD	BASILIO CARRIÓN GIL
COORDINADOR ARBITRAL	TEÓFILO CASTILLO JIMÉNEZ
PRE-BENJAMÍN	JUÁN JOSÉ JIMÉNEZ BANCALERO
BENJAMÍN B	LUIS CEA RICO
BENJAMÍN A	FRANCISCO AGUILAR CHINCOA
ALEVÍN B	MANUEL MERAT VELASCO
ALEVÍN A	AMADOR SAAVEDRA MUÑOZ
INFANTIL B	DIDIER CORRAL MOLINA
INFANTIL A	ISMAEL MORIANA ROMERO
CADETE B	FCO. JOSÉ FLORIDO FERNÁNDEZ
CADETE A	FRANCISCO BARROSO RACERO
JUVENIL	DIONISIO RANGEL SÁNCHEZ
FÚTBOL BASE FEMENINA	JUAN FCO. SÁNCHEZ RANGEL
ABSOLUTA FEMENINA	JUAN FCO. SÁNCHEZ RANGEL

DELEGADOS

JOSÉ PINO VALLE / RAFAEL GARCÍA PÉREZ / FRANCISCO RUIZ CARVAJAL /
DAVID CASTRO GUERRERO / MARCO A. FERNÁNDEZ AGUILERA / JUÁN
GONZÁLEZ CUBO / OSCAR VÁZQUEZ JIMÉNEZ / CARMELO ARJONA HIDALGO /
ANTONIO CARRASCO PARIENTE / JUÁN J.CUBERO CABEZAS / MIGUEL ANGEL
GAMERO PÉREZ / FRANCISCO CABELLO GUERRERO / MACARENA SERRANO
PINEDA.

❑ **NORMATIVAS Y FINANCIACIÓN**

- ❖ **CADA SELECCIONADOR TENDRÁ QUE ESCOGER UNA LISTA HASTA OCTUBRE 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.**
- ❖ **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 20.02.2002.**
- ❖ **LA CANTIDAD A PAGAR SE ENTREGARÁ EN PAPELETAS A TODOS PARA QUE SALGA GRATUITA EN OCTUBRE.**

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

- **CADA SELECCIÓN TENDRÁ SUS EQUIPACIONES NUEVAS CON EL ESCUDO BORDADO (1º AMARILLA 2º 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
- ✓ VISITA DEL ENDOCRINO EN LA COMARCA.
- ✓ EL CUERPO DE PROFESIONALES QUE INTERVENDRÁ LO PONE LA MUTUALIDAD DE FUTBOLISTAS ESPAÑOLES.

DOCUMENTACIÓN A LLEVAR

- FICHA DEL JUGADOR
- HOJA DE DATOS QUE SE ENTREGARÁ ANTERIORMENTE.

LUGAR Y HORARIOS

- ❖ EN CUATRO PUEBLOS LO MÁS CENTRICO POSIBLE A LOS QUE LO SOLICITEN. EN UN PAR DE FINES DE SEMANAS. EL MATERIAL LO APORTA LA F.A.F. Y EL AYUNTAMIENTO DEBERÁ PONER UN SALÓN GRANDE.
- ❖ EL COSTE SERÁ GRATUITO.
- ❖ COMIENZAN EN FEBRERO Y TERMINAN EN MAYO.
- ❖ LO PUEDEN PASAR TODO EL QUE LO DESEE PERTENECIENTE A LA ESCUELA, DESDE JUGADORES/AS, ENTRENADORES, ÁRBITROS Y DIRECTIVOS.
- ❖ POSTERIORMENTE SE ENTREGARÁ DOS SELLOS A CADA PERSONA QUE RESULTE APTO Y LE VALDRÁ PARA PONER EN LA FICHA EN EL APARTADO DE MUTUALIDAD PARA LAS DOS TEMPORADAS SIGUIENTES.

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.

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.....

PREMIO AL COMPORTAMIENTO Y ESFUERZO EN LOS ESTUDIOS

PREMIO AL COMPORTAMIENTO Y AL ESFUERZO EN LOS ESTUDIOS



POR SEGUNDA TEMPORADA LA ESCUELA DE FÚTBOL PELOTEROS QUIERE PREMIAR A AQUELLOS NIÑOS Y NIÑAS QUE NO ESTAN EN LAS SELECCIONES, PERO QUE TIENEN UN BUEN COMPORTAMIENTO EN LOS ENTRENAMIENTOS CON LOS MONITORES Y LOS COMPAÑEROS, Y QUE ADEMÁS NO DESCUIDAN SUS ESTUDIOS DURANTE TODO EL AÑO.

ASÍ, PARA ELLOS SE HA ORGANIZADO UN VIAJE EXCELENTE CON NUMEROSAS ACTIVIDADES.....

¿ A DÓNDE VIAJAMOS ?

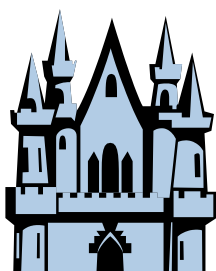


A TODOS AQUELLOS CHAVALS Y CHAVAS QUE SE HAN PORTADO MUY BIEN, LOS VAMOS A LLEVAR A LA COSTA DEL SOL, A DISFRUTAR DEL BUEN CLIMA Y LAS PLAYAS QUE BAÑAN LAS COSTAS MALAGUEÑAS.

NOS IREMOS UN VIERNES POR LA TARDE, Y
REGRESAREMOS EL DOMINGO POR LA TARDE,
ES DECIR, DISFRUTAREIS DE TODO UN FIN DE SEMANA
EN EL MES DE JUNIO.

Y OS ESTARÉIS PREGUNTANDO

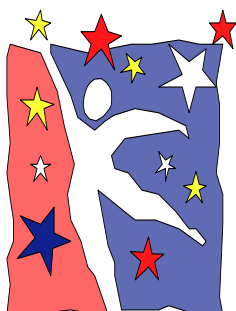
¿ DONDE NOS ALOJAREMOS ?



PUES BIEN, TENEÍS A VUESTRA
DISPOSICIÓN UN FUERTE, SÍ, LO HABEIS
LEIDO BIEN, UN FUERTE, SE TRATA DEL "
FUERTE NAGÜELES" EN LA MISMA
MARBELLA, EN EL QUE VAIS A DORMIR,
COMER, DISFRUTAR CON TODAS SUS INSTALACIONES Y
ACTIVIDADES, YA QUE ESTÁ ENTERO Y EN EXCLUSIVA PARA
VOSOTROS, SIN QUE NADIE OS PUEDA MOLESTAR.

PERO CLARO, YA SABEÍS DÓNDE VAIS, DONDE OS
ALOJÁIS Y AHORA QUERÉIS SABER QUE COSAS VAIS A
REALIZAR DURANTE TODO EL FIN DE SEMANA, PUES BIEN,
ABRIR LOS OJOS Y LEER CON MUCHA ATENCIÓN, PORQUE OS
ESPERA LO SIGUIENTE

ACTIVIDADES



ENTRE OTRAS SE PODRÁ REALIZAR TIRO CON
ARCO, EQUITACIÓN, RAPPEL, TIROLINA, PUENTE
TIBETANO, ROCODROMO, SERIGRAFÍA DE
CAMISETAS, PARQUE DE ATRACCIONES DEL
TÍVOLI Y POR SUPUESTO FÚTBOL CON
TORNEOS EN LA PLAYA Y OTROS CAMPOS.

PARA PODER REALIZAR LAS ACTIVIDADES ES ACONSEJABLE QUE LLEVEIS EN VUESTRO EQUIPAJE: BOLSA DE DEPORTE, ROPA DEPORTIVA, BOLSA DE ASEO, TOALLAS, LINTERNA Y GORRA.

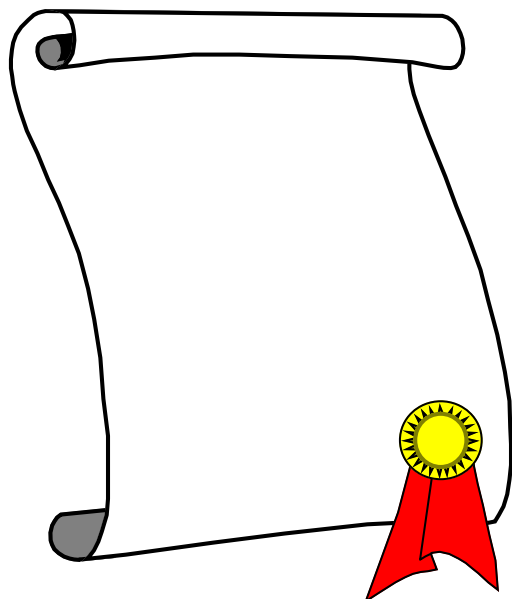
PERO, ¿CUÁNDO NOS VAMOS?



LAS FECHAS QUE HEMOS RESERVADO PARA ESTA ACTIVIDAD SON DEL 7 AL 9 DE JUNIO EN UN PRIMER TURNO, Y DEL 14 AL 16 DE JUNIO PARA EL SEGUNDO TURNO. YA OS AVISAREMOS EN QUÉ TURNO VÁ VUESTRA LOCALIDAD.

EN ESTAS FOTOS PODEIS VER ALGUNOS DE LOS LUGARES DONDE VAIS A ESTAR DURANTE ESE FIN DE SEMANA, COMO PREMIO A VUESTRO ESFUERZO Y COMPORTAMIENTO.





PROGRAMA

SALIMOS DE LOS AYUNTAMIENTOS DE LA SIERRA SUR, HACIÉNDO UN RECORRIDO QUE AVISAREMOS CON TIEMPO, A LAS 15.30 H. DEL VIERNES , LLEGAMOS A MARBELLA SOBRE LAS 17.30 AL FUERTE NAGUELLES (ALBERGUE DE TIPO DE MONTAÑA EN FORMA DE FUERTE DEL OESTE), REPARTIMOS LAS HABITACIONES (CABAÑAS) Y A LAS 18.00 HORAS COMENZAMOS EL CIRCUITO EN DOS TURNOS DE 100 PERSONAS EN CADA UNO APROXIMADAMENTE, EL GRUPO A HARÁ PIRAGUISMO EN EL LAGO DE LAS TORTUGAS EN MARBELLA Y EL B HARÁ EL CIRCUITO QUE CONSTA DE ROCÓDROMO, TIROLINAS, RAPEL, EQUITACIÓN, TIRO CON ARCO, PUENTE TIBETANO, TIRO CON CARABINA Y DISEÑO DE CAMISETA PELOTEROS (LUEGO SE LA REGALAN A CADA UNO) , TODOS ELLOS GUIADOS POR MONITORES ESPECIALIZADOS DEL FUERTE Y POR SUS MONITORES DEL PUEBLO. EL CIRCUITO TERMINA A LAS 21.00 H. QUE CENAMOS EN EL FUERTE, Y NOS VAMOS AL TÍVOLI CON ENTRADA GRATUITA, EL QUE QUIERA ADQUIRIR UN TIVOLINO (BONO PARA LAS ATRACCIONES), PUEDE HACERLO AL PRECIO DESPECIAL PARA NUESTRA ESCUELA DE 1.150 PTS. (VALE AL PUBLICO 1.700 PTS.)

A LAS 00.30 DE LA NOCHE VOLVEMOS AL FUERTE Y A DORMIR. NOS LEVANTAMOS EL SÁBADO A LAS 8.00, DUCHA, DESAYUNO Y NOS VAMOS A FUENGIROLA, DÓNDE JUGAREMOS EN EL ESTADIO MUNICIPAL DE LOS BOLICHES (CESPED ARTIFICIAL), CON LA ESCUELA DE FÚTBOL J.G.JUANITO DE FUENGIROLA, HASTA LAS 15.00 H. QUE NOS COMEREMOS EL PIC-NIC QUE NOS HABREMOS TRAIIDO PREPARADO DEL FUERTE, A LAS 16.00 NOS IREMOS A LA PLAYA

HASTA LAS 20.00 H. QUE VOLVEREMOS AL FUERTE, DUCHA, CENA A LAS 21.00 Y FIESTA EN LA DISCOTECA DEL FUERTE HASTA LAS 00.30 QUE NOS ACOSTAREMOS.

EL DOMINGO NOS LEVANTAMOS A LAS 9, DESAYUNAMOS Y A LAS 10.00 COMENZAMOS LA 2ª PARTE DEL CIRCUITO, EL GRUPO B IRÁ AL LAGO DE LAS TORTUGAS A HACER PIRAGUAS Y EL A, HARÁ EL CIRCUITO EN EL FUERTE HASTA LAS 13.00, QUE NOS DUCHAREMOS, COMEMOS A LAS 14.00, PARA RECOGER TODO, HACER EL EQUIPAJE Y A LAS 16.00 VOLVER PARA LA SIERRA SUR.

MATERIAL INDIVIDUAL

**ZAPATILLAS DE DEPORTES Y BOTAS DE FÚTBOL
CARTILLA DEL MÉDICO
D.N.I. SI SE TIENE
ROPA DE SALIR
BAÑADORES Y CHANCLAS
BOLSA DE ASEO Y TOALLAS
DINERO PARA SALIR**

MATERIAL DE LA ESCUELA

CADA ESCUELA A NIVEL LOCAL DEBE LLEVAR EQUIPACIONES PARA LOS PARTIDOS.

**LA ESCUELA LLEVARÁ LAS DE LAS SELECCIONES.
BALONES DE FÚTBOL VOLEY Y BALONCESTO
CONOS**

**PLACAS Y PLATOS PARA AYTO., ESCUELAS, FUERTE, ETC.
A-4, BOTIQUINES, BOLSAS, AGUA, ETC.**

PLAZOS E INSCRIPCIONES

CADA LOCALIDAD PUEDE LLEVAR TANTOS NIÑOS/AS COMO CREA OPORTUNO, PERO CON LOS SIGUIENTES CONDICIONANTES:

A) A FINALES DE FEBRERO CADA ESCUELA DEBE INDICAR EL N° Y EL NOMBRE DE CADA UNO DE ELLOS Y DEBERÁ INGRESAR EN LA CUENTA DE LA ESCUELA

CAJA RURAL (CUENTA ESCUELA PELOTEROS N° 3079 0303 00 0200995935)

ANTES DEL 20 DE FEBRERO EL MONTANTE TOTAL DE ALUMNOS/AS Y MONITORES.(LAS PAPELETAS SE ENTREGAN ÉSTE AÑO EN OCTUBRE)

ALGUNOS CONSEJOS

- ❑ LOS MONITORES SERVIRÁN LAS COMIDAS A SUS ALUMNOS EN BANDEJAS QUE LLEVARÁN Y RETIRARÁN AL FINAL. ESTARÁN EN UNA MESA CON SU CARTEL ANUNCIADOR DE LA LOCALIDAD RESPECTIVA, SEGÚN LAS NORMAS DEL FUERTE NAGUELLES.
 - ❑ LA DISTRIBUCIÓN DE LAS CABAÑAS PARA MONITORES Y ALUMNOS ESTARÁ HECHA POR LA DIRECCIÓN TÉCNICA DE LA ESCUELA Y AL LLEGAR EL VIERNES CADA UNO SABRÁ SU CABAÑA, DÓNDE ES CONVENIENTE NOMBRAR UN CAPITÁN DE CADA UNA QUE SE ENCARGUE DE LA LLAVE Y OTROS ASPECTOS QUE SURGIRÁN.
- ❑ LOS HORARIOS DE LAS COMIDAS SON 9 A 10 EL DESAYUNO, 14 A 15 EL ALMUERZO Y 21 A 22 LA CENA, EXCEPTO EL ALMUERZO DEL SÁBADO QUE SERÁN BOLSAS DE PIC-NICS, YA QUE ESTAREMOS EN FUENGIROLA.
 - ❑ DENTRO DEL FUERTE HAY PISTAS POLIDEPORTIVAS QUE PODEMOS UTILIZAR, Y PISCINA, PERO SIEMPRE ADAPTÁNDONOS A SU REGLAMENTO DE UTILIZACIÓN, QUE CÓMO POR EJEMPLO PARA USAR LA PISCINA, HAY QUE DEJAR EN EL CESPED DE FUERA LAS TOALLAS Y ZAPATILLAS.
 - ❑ HABRÁ DIPLOMAS PARA TODOS LOS NIÑOS Y NIÑAS.
- ❑ LA DIRECCIÓN TÉCNICA ENTREGARÁ UNA CARPETA AL DIRECTOR O RESPONSABLE DE CADA LOCALIDAD CON NORMATIVAS, DISTRIBUCIÓN DE HABITACIONES, LLAVES, ETC, A LA LLEGADA EL VIERNES AL FUERTE.
 - ❑ LOS MONITORES DEBERÁN SUPERVISAR LAS CABAÑAS EL DOMINGO ANTES DE IRNOS, PARA VER SI ESTÁ TODO EN PERFECTO ESTADO Y QUE LOS NIÑOS/AS NO SE DEJEN NADA OLVIDADO.
- ❑ LOS MONITORES DE CADA LOCALIDAD Y LA DIRECCIÓN TÉCNICA DE LA ESCUELA DE FÚTBOL PELOTEROS, SERÁN RESPONSABLES DEL COMPORTAMIENTO DE LOS ALUMNOS DE ÉSTA.



CURSOS DE INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

▣ CURSO DE 60 HORAS (A.T.D.)

▣ CURSO NIVEL III

▣ CHARLAS Y CONFERENCIAS

▣ CURSO DE ÁRBITROS

▣ CURSO DE ASISTENCIA AL FUTBOLISTA LESIONADO

▣ CURSO DE DELEGADOS Y DIRECTIVOS

▣ TALLERES SOBRE VENDAJES, MASAJES, ETC.

▣ CURSO DE INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA DEPORTIVA.

CAMPUS CULTURALES, DEPORTIVOS Y MEDIO-AMBIENTALES

✓ FILOSOFIA DEL PROYECTO

✓ LUGAR

✓ CANTIDAD DE PERSONAS, FECHAS Y TURNOS

✓ PROGRAMA

✓ MONITORES

✓ SEGUROS

✓ PRECIO

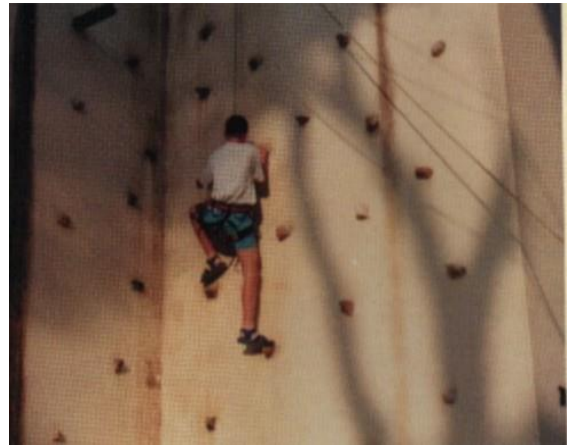
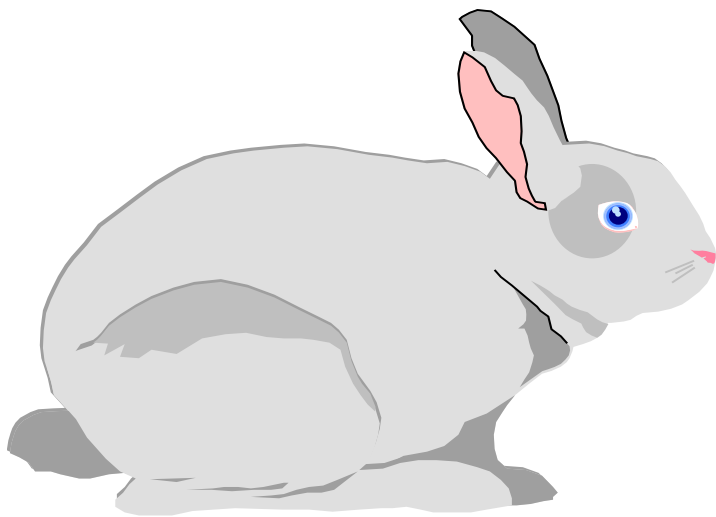
@@

- ✓ DENTRO DE LA FILOSOFÍA DE LA ESCUELA PELOTEROS DE EDUCAR EN LA CULTURA, LA SALUD Y EL MEDIO-AMBIENTE, A TRAVÉS DEL DEPORTE Y EN COLABORACIÓN CON EL ÁREA DE MEDIO AMBIENTE DE LA DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE SEVILLA Y EL ALBERGUE DE MONTAÑA "EL PEÑÓN" DE ALGÁMITAS, QUEREMOS REALIZAR UNOS CAMPUS EN 19 FINES DE SEMANAS PARA QUE LOS CHAVALES /AS DE LAS 19 LOCALIDADES DE LA SIERRA SUR DE SEVILLA TENGAN OCASIÓN DE PARTICIPAR EN UNA EXPERIENCIA EDUCATIVA, DINÁMICA, VARIADA Y TREMENDAMENTE DIVERTIDA, DISFRUTANDO CON LA NATURALEZA Y APRENDIENDO A VALORAR EL MEDIO AMBIENTE, CONOCIENDO LA FLORA Y FAUNA QUE NOS RODEA, Y ESTIMULANDO A SU VEZ OTROS VALORES COMO EL DE LA AMISTAD, LA SALUD, LA CULTURA Y EL DEPORTE.

- ✓ EL LUGAR DE CELEBRACIÓN DE DICHOS CAMPUS SERÍA EL ALBERGUE DE MONTAÑA "EL PEÑÓN", SITUADO EN LA LOCALIDAD DE LA SIERRA SUR DE ALGÁMITAS, ENCLAVADO EN LA ZONA MÁS ALTA SOBRE EL NIVEL DEL MAR DE TODA LA PROVINCIA SEVILLANA.

SUS CARACTERISTICAS SON DE HABITACIONES EQUIPADAS CON 4 LITERAS DE 8 CAMAS CADA CABAÑA, CON SUS TAQUILLAS Y UNA MESA CON SILLAS POR HABITACIÓN, UN BLOQUE DE DUCHAS PARA NIÑOS Y OTRO PARA NIÑAS, LAVABOS, SERVICIOS, PILAS PARA LAVAR ROPA, FREGAR UTENSILIOS, ETC.

ASIMISMO EL ALBERGUE TIENE RESTAURANTE, RECEPCIÓN, TELEVISIÓN, ETC....



- ✓ EN CADA FÍN DE SEMANA IRÍAN 50 CHICOS Y CHICAS DE CADA LOCALIDAD, EN EDADES COMPRENDIDAS ENTRE LOS 7 Y 16 AÑOS (DESDE PREBENJAMINES HASTA CADETES), ACOMPAÑADOS POR DOS MONITORES. COMENZARÍAMOS A MEDIADOS DE OCTUBRE HASTA ABRIL, RESPETANDO LAS FIESTAS, Y YENDO EN CADA FÍN DE SEMANA UNA LOCALIDAD, PARA LO CUÁL HARÍAMOS LOS CORRESPONDIENTES TURNOS, RESPETANDO LOS CALENDARIOS DE LAS LIGAS COMARCALES DE FÚTBOL.

- ✓ LA PROGRAMACIÓN DE CADA FÍN DE SEMANA SERÍA LA SIGUIENTE :

SÁBADO

10.30 RECIBIMIENTO Y ACOMODACIÓN.
11.00 PRESENTACIÓN Y FORMACIÓN DE GRUPOS.
11.30 SENDERO Y RECONOCIMIENTO DE LAS INSTALACIONES.
13.30 ALMUERZO Y TIEMPO LIBRE
15.00 ACTIVIDADES: TIRO CON ARCO / TIROLINA
19.30 DUCHAS
20.30 JUEGOS
21.00 CENA
22.00 TALLER DE ASTRONOMÍA
24.00 DESCANSO



DOMINGO

08.30 LEVANTARSE Y ASEO
09.00 DESAYUNO
10.00 SENDERO EL PEÑÓN, DURANTE TODO EL RECORRIDO SE IRÁ EXPLICANDO TODO LO REFERENTE A LA FLORA Y FAUNA DEL ENTORNO.
13.30 ALMUERZO
15.00 ACTIVIDADES: CABALLOS / RAPEL
18.00 DESPEDIDA Y ENTREGA DE OBSEQUIO.

- ✓ **MONITORES:**
APARTE DE LOS PROPIOS QUE TRAE CADA ESCUELA, EL ALBERGUE PROPORCIONARÁ MONITORES PERFECTAMENTE TITULADOS Y PREPARADOS PARA CADA ACTIVIDAD.
- ✓ **EL ALBERGUE POSEE EL SEGURO DE RESPONSABILIDAD CIVIL, Y TIENE PREPAROS DE PRIMEROS AUXILIOS, BOTIQUÍN, ETC...**
- ✓ **EL PRECIO POR PERSONA SERÍA DE 4.900 PTS., DE LAS CUÁLES 400 PONDRÍA EL ALBERGUE Y 4.500 LA DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE SEVILLA A TRAVÉS DE SU ÁREA DE MEDIO-AMBIENTE. LOS RESPECTIVOS AYUNTAMIENTOS SE ENCARGARÍAN CADA UNO DEL TRASLADO Y RECOGIDA AL ALBERGUE.**

ORGANIZAN:



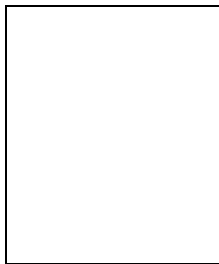
ESCUELA DE FUTBOL

"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 DENTINCIÓN	DT	
HERNIAS	H	
ADENOPATIAS	AD	
INSPECCIÓN RAQUIS	RQ	
EJE OCCÍPO-SACRO	OS	
ESTÁTICA PIÉS	PI	

OBSERVACIONES MÉDICAS IMPORTANTES:

[illegible]

.....

.....

.....

.....

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	N
EXTROVERSION- INTROVERSION	E	E	E
SINCERIDAD	S	S	S
	GN	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:

.....

.....

.....

.....

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN

PARA LOS TESTS FISICOS ADAPTADOS AL FUTBOL

1º.- TALLA: medición en posición recta de pie.

2º.- FLEXIBILIDAD:

- 2 intentos
- mantener la posición durante 3 segundos
- valores positivos y negativos

3º.- POTENCIA M.M.I.I.: deten vertical

- marcar de pie la señal de inicio con la mano arriba
- realizar dos saltos, tomando impulso sin mover los pies
- medir las distancias entre las dos señales

4º.- VELOCIDAD 30 METROS:

- realizar individualmente 2 intentos con 3 minutos de descanso entre ambos.

5º.- POTENCIA M.M.S.S.: balón medicinal

- realizar un saque de banda con el balón medicinal sin mover los pies, con dos intentos.

6º.- AGILIDAD:

- partiendo de espaldas, girarse y recorrer el circuito dos veces.
- no tocar los conos.
- realizar dos intentos.

7º.- ABDOMINALES:

- realizar las máximas abdominales en 1 minuto.
- debe tocar con los codos las rodillas y el suelo.
- tiene un solo intento.

8º.- COOPER:

- recorrer la máxima distancia en 12 minutos.
- el largo = 95 m. // ancho = 60 m. // total = 310 m.

9º.- RUFFIER – DICKSON:

- realizar 30 flexiones de piernas durante 45 segundos
- tomar el pulso durante 15 segundos y aplicar la siguiente fórmula.

$$I = 4 (P + P1 + P2) - 200 / 10$$

Donde: P = pulso en reposo. P1 = pulso después de terminar. P2 = pulso pasado 1 minuto.

INSTALACIONES, MATERIAL DEPORTIVO Y DIDACTICO, MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y OTRAS RELACIONES

□ **INSTALACIONES :**

18 CAMPOS DE TIERRA
5 CAMPOS DE CESPED
8 PABELLONES CUBIERTOS
GIMNASIOS
PISTAS POLIDEPORTIVAS

□ **ALBERGUE DE MONTAÑA EL PEÑÓN DE ALGÁMITAS.**

□ **CASAS DE LA CULTURA Y SALONES DE USOS MÚLTIPLES.**

□ **SEDE SOCIAL COMARCAL Y LOCALES.**

□ **MATERIAL DEPORTIVO Y DIDÁCTICO : (VER INVENTARIOS)**

EQUIPACIONES DE JUGADORES/AS, ENTRENADORES Y ÁRBITROS
CHANDALS, SUDADERAS, CAMISETAS, BOLSOS, CHUBASQUEROS, POLO,
ETC (MERCHANDISING)

PETOS, VALLAS, NEUMÁTICOS, PICAS, CUERDAS, AROS, ETC.

CONOS, CRONOS, PULSÓMETROS, SILBATOS.

PORTERIAS DE FÚTBOL-7 Y 11 CON REDES.

TABLONES DE ANUNCIOS

ALMANAQUES

CARTELES

ALMANAQUITOS

CALENDARIOS

CINTAS DE VIDEOS Y LIBROS

(VER VIDEOGRAFIA Y BIBLIOGRAFÍA)

LIBROS CON ED.WANCEULEN

PIZARRAS TÁCTICAS

CUADERNOS DE SEGUIMIENTOS (A ORDENADOR TAMBIÉN)

ARCHIVO ANUAL DE JUGADORES CON FICHAS (F.A.F.)

DIPLOMAS A TODOS

DIPLOMAS SELECCIONES

PROGRAMACIÓN ANUAL

PLANIFICACIÓN ANUAL

MEMORIAS (DOSSIERS, FOTOS, PRENSA Y VIDEOS).

PROYECTOR DE DIAPOSITIVAS

RETROPROYECTOR DE TRANSPARENCIAS
CÁMARA DE VIDEO
CÁMARA DE FOTOS CON CABALLETE
ORDENADOR FIJO EN LA SEDE
SET DE ORGANIZACIÓN
ORDENADOR PORTÁTIL
PIZARRA CURSOS Y PANTALLA PEQUEÑA
MEGAFONIA
VIDEO PROYECTOR CON VIDEO Y CABALLETE
BANDERINES, PLATOS Y BOLÍGRAFOS
BALONES F.7 Y F.11 PERSONALIZADOS
VESTUARIOS PERSONALIZADOS PELOTEROS
TROFEO, MEDALLA Y PLACAS (3) PELOTEROS DE HISPATROFEOS
MUÑECO PELOTEROS DE TACMA-AIMA (C.OCUPACIONAL)
AGENDAS Y NECESER MUJERES GRABADOS.

□ PUBLICIDAD Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

TV LOCALES, REGIONALES Y NACIONALES
PRENSA LOCAL, COMARCAL, PROVINCIAL Y NACIONAL
RADIO LOCALES, COMARCALES Y PROVINCIALES.
REVISTA PELOTEROS
SUPLEMENTO EN DIARIOS DEPORTIVOS
REPORTAJES ESPECIALES
HIMNO DE LA ESCUELA
SPOTS EN TV EN CAMPAÑAS (NAVIDADES)
PÁGINA WEB
CDS PELOTEROS PARA CHARLAS
PANEL ALEGÓRICO DE LA ESCUELA EN AUTOBUSES
INTERNET Y CORREOS ELECTRÓNICOS
EXPOSICIÓN DE FOTOS ITINERANTE
PUBLICACIONES PELOTEROS
CARNETS PELOTEROS
LISTADO DE SOCIOS / DIRECTIVOS / ENTRENADORES / ÁRBITROS Y
JUGADORES Y JUGADORAS.

□ RELACIONES CON OTRAS ENTIDADES

JUNTA DE ANDALUCIA
DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE SEVILLA
INSTITUTO DE LA JUVENTUD
INSTITUTO DE LA MUJER
ORGANISMOS FEDERATIVOS
SEVILLA F.C.
REAL BETIS BALOMPIÉ
MALAGA C.F.
REAL MADRID C.F.
CASAS COMERCIALES
CLUBES Y ESCUELAS DE TODA EUROPA Y EL MUNDO.

ESCUELA DE FÚTBOL "Peloteros"



Sierra Sur de Sevilla

NORMAS DE FUNCIONAMIENTO 2.000 / 2.001

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 LÍMPÍAS. 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 CÚIDALO 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 ANTIDEPORTIVAS.

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

HIMNO DE LA ESCUELA

ENTRE AROMA A OLIVOS
TOMILLO Y ROMERO
EN EL CORAZÓN DE LA SIERRA SUR
NACE LA ESCUELA PELOTEROS.

PELOTEROS AIRE NUEVO
LOS MAGOS DEL BALÓN
PELOTEROS SIERRA SUR
LA ESCUELA DEL VALOR.

UN SENTIMIENTO CORRE
POR LAS CALLES DE LA POBLACIÓN
AIRES A SALUD Y DEPORTE
CULTURA Y AMISTAD DE CORAZÓN.

PELOTEROS AIRE NUEVO
LOS MAGOS DEL BALÓN
PELOTEROS SIERRA SUR
LA ESCUELA DEL VALOR.

MI ESCUDO QUIERE DECIR PAZ AMOR Y LIBERTAD
LO VAN ENSEÑANDO 3000 NIÑOS
POR ANDALUCIA Y ESPAÑA
A TODA LA HUMANIDAD

PELOTEROS AIRE NUEVO
LOS MAGOS DEL BALÓN
PELOTEROS SIERRA SUR
LA ESCUELA DEL VALOR.

QUIERO TERMINAR NUESTRA CANCIÓN
PREGONANDO AL MUNDO ENTERO
QUE EL VERDE Y AMARILLO PELOTERO

ES MI SUEÑO E ILUSIÓN.

PELOTEROS AIRE NUEVO
LOS MAGOS DEL BALÓN
PELOTEROS SIERRA SUR
LA ESCUELA DEL VALOR.

EL ÁRBITRO DE LA ESCUELA

UNO DE LOS OBJETIVOS FUNDAMENTALES DEL ÁRBITRO DE ESCUELA DE FÚTBOL ES LA DE ADQUIRIR CONOCIMIENTOS TÉCNICOS Y FORMACIÓN NECESARIA PARA LA REALIZACIÓN DE LA LABOR ARBITRAL DENTRO DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL Y SU POSTERIOR INCORPORACIÓN, EN SU CASO, AL DIFÍCIL MUNDO DEL ARBITRAJE DENTRO DE LAS COMPETICIONES DE CLUBS, SIENDO PARA ELLO NECESARIO DOTAR A LOS ORGANISMOS FEDERATIVOS DE LOS ENLACES NECESARIOS PARA EVITAR QUE ESTE ESFUERZO INICIAL POR PARTE DE LOS JÓVENES ÁRBITROS NO CAIGAN EN SACO ROTO, Y PUEDAN CONTINUAR DESARROLLANDO SU LABOR EN UN FUTURO.

DADO QUE DENTRO DE LAS ESCUELAS, LAS COMPETICIONES DE NIÑOS SE REALIZA DESDE UNA TEMPRANA EDAD (EN ALGUNOS CASOS, DESDE LOS 6 AÑOS), TAMBIÉN SERÍA NECESARIO QUE LOS CHAVALES QUE SIENTAN LA VOCACIÓN ARBITRAL, EMPEZASEN DESDE BASTANTE JÓVENES, AL OBJETO DE COGER SOLTURA DENTRO DE LOS TERRENOS DE JUEGO, SIENDO NECESARIA SU FORMACIÓN EN ESTE TERRENO AL IGUAL QUE LA DE LOS FUTBOLISTAS, POR SER ESTA UNA LABOR QUE CADA DÍA ADQUIERE MAYOR PESO ESPECÍFICO DENTRO DEL MUNDO DEL FÚTBOL ACTUAL.

OTRA LABOR QUE DEBE REALIZARSE, SOBRE TODO POR PARTE DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN, ES LA DE NO "DEMONIZAR" AL ÁRBITRO DE FÚTBOL, YA QUE DE ESA FORMA MUCHAS VOCACIONES ARBITRALES SE PIERDEN, SOBRE TODO ENTRE LOS MÁS JÓVENES, Y HACER VER A LOS ESPECTADORES QUE LOS POSIBLES ERRORES QUE PUEDA COMETER UN ÁRBITRO EN EL TERRENO DE JUEGO SON TOTALMENTE EQUIPARABLES A LOS DE LOS FUTBOLISTAS, HACER VER QUE NADIE QUIERE EQUIVOCARSE, EN CUALQUIER FACETA QUE REALICE EN ESTA VIDA, PERO QUE LOS ERRORES SON HUMANOS Y ASÍ HAY QUE

ASUMIRLO. ESTO, POR SUERTE, ESTÁ CAMBIANDO, SOBRE TODO DESDE QUE SE REALIZAN PROGRAMAS EN LAS QUE SE EXPLICAN LAS REGLAS DEL JUEGO Y A LOS COMENTARISTAS HABITUALES, SE AGREGA UN COMENTARISTA ARBITRAL QUE REALIZA COMENTARIOS TÉCNICOS A LAS DECISIONES DEL ÁRBITRO DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO Y ANALIZA SUS ACTUACIONES DESDE UN PUNTO DE VISTA TÉCNICO Y OBJETIVO, QUE HACEN QUE EL ESPECTADOR DE A PIÉ CONOZCA LAS REGLAS DEL JUEGO, EN CIERTA MEDIDA, COMPRENDAN QUE "ESE SEÑOR DE NEGRO" QUE ESTA EN EL TERRENO DE JUEGO, PROCURA IMPARTIR JUSTICIA DENTRO DE UN TERRENO DE JUEGO LO MEJOR QUE SABE.

PERO, ¿CÓMO SE REALIZA EL TRABAJO DENTRO DE LA PARCELA ARBITRAL EN UNA ESCUELA DE FÚTBOL?.

¿CUALES SON LOS PROBLEMAS CON LOS QUE NOS PODEMOS ENCONTRAR DIARIAMENTE?.

¿COMO PODRÍA UN ÁRBITRO DE ESCUELA DE FÚTBOL CONTINUAR ARBITRANDO UNA VEZ TERMINADA SU ETAPA DE FORMACIÓN DENTRO DE LA ESCUELA?.

PUEDO HABLAR DESDE MI EXPERIENCIA DENTRO DE LA ESCUELA PELOTEROS Y DE MIS 15 AÑOS DENTRO DE LA ORGANIZACIÓN, Y SER CONOCEDOR DEL FÚTBOL BASE EN MI COMARCA.

EN MI OPINIÓN, CREO QUE A LOS JÓVENES ÁRBITROS SE LES DEBERÍA DOTAR DE MEDIOS PARA QUE PUDIESEN REALIZAR SU LABOR ARBITRAL INTENTANDO DESVINCULARLOS, AL MENOS EN ÉSTA ETAPA DE APRENDIZAJE, DEL ASPECTO ECONÓMICO DEL ARBITRAJE, Y QUE CONTASEN CON APOYOS NECESARIOS TALES COMO CURSILLOS DE FORMACIÓN, INCENTIVOS A MODO DE VIAJES, EXCURSIONES, ETC., YA QUE NO PODEMOS OLVIDAR QUE SON MUY JÓVENES, CON LOS MISMOS GUSTOS Y AFICIONES QUE CUALQUIERA DE SU EDAD, ASÍ COMO PROPORCIONAR MEDIOS DE LOCOMOCIÓN PARA PODER REALIZAR SUS DESPLAZAMIENTOS A OTROS LOCALIDADES, QUE ES UNO DE LOS MAYORES PROBLEMAS CON QUE NOS ENCONTRAMOS,

VIÉNDONOS OBLIGADOS A QUE ARBITREN EN SUS LOCALIDADES POR NO PODER DESPLAZARSE.

EN CAMBIO, LA PARTE QUE CREO FUNDAMENTAL ES LA DE QUE HACER UNA VEZ TERMINADO SU TIEMPO EN LA ESCUELA.

LOS ÓRGANOS FEDERATIVOS DEBERÍAN CREAR LOS ENLACES NECESARIOS PARA QUE ESTOS CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS, PUEDAN SER DESARROLLADOS, AL OBJETO DE QUE NO SE PIERDAN EN EL VACÍO, SIENDO ALGO QUE DESGRACIADAMENTE, OCURRE CON UNA CIERTA FRECUENCIA.

NOS ENCONTRARÍAMOS EL PROBLEMA DE QUE EN TODOS SITIOS NO EXISTEN SEDES DEL COLEGIO ANDALUZ DE ÁRBITROS A UNA DISTANCIA CERCANA. ¿QUE HACER EN ESTE CASO?. NO DEBEMOS OLVIDAR QUE EL POTENCIAL HUMANO, COMO EN CUALQUIER FACETA DE LA VIDA, ES EL QUE LA DA VIDA A TODO ORGANISMO, APARTE DE POSEER MEDIOS TÉCNICOS Y MATERIALES NECESARIOS.

POR PARTE DE LA FEDERACIÓN SE DEBERÍA ACERCAR LOS ORGANISMOS A LAS ESCUELAS, E INTENTAR QUE LAS ESCUELAS SEAN UNA ESPECIE DE CANTERA ARBITRAL PARA EL COMITÉ ANDALUZ. QUE SEA AL MENOS, ACONSEJABLE, QUE LOS JÓVENES ÁRBITROS HAYAN PASADO UN PERIODO DENTRO DE LA ESCUELA ANTES DE SU INCORPORACIÓN A LAS COMPETICIONES FEDERADAS, AL SER NECESARIA ESTA FORMACIÓN PARA LA DIFÍCIL TAREA CON LA QUE SE ENCONTRARAN EN LOS TERRENOS DE JUEGO.

TEÓFILO CASTILLO JIMÉNEZ
EX-ÁRBITRO DE FÚTBOL Y COORDINADOR ARBITRAL
DE LA ESCUELA PELOTEROS SIERRA SUR DE SEVILLA

LA IMPORTANCIA DE SER UN PELOTERO.....

¿SE HAN PLANTEADO ALGUNA VEZ, PORQUÉ LAS COSAS SON COMO SON?
YO SIEMPRE HE PENSADO QUE LAS COSAS NO SON DE LA FORMA QUE SON GRATUITAMENTE.EL UNIVERSO ESTÁ REGIDO POR CIENTO DE LEYES QUE EL HOMBRE SE EMPEÑA EN DESCUBRIR.NADA ES POR AZAR.DECÍA EINSTEIN QUE DIOS NO JUEGA A LOS DADOS.

¿SE HAN PREGUNTADO ALGUNA VEZ, POR QUÉ LOS COLORES DE NUESTROS PELOTEROS SON EL VERDE Y EL AMARILLO? O ¿POR QUÉ SU ESCUDO ES COMO ES?

ÉSTA ESCUELA NO ES FRUTO DEL AZAR.ES EL RESULTADO DE MUCHAS HORAS DE TRABAJO Y DEDICACIÓN.MUCHAS VISITAS, MUCHOS VIAJES, MUCHOS COMPROMISOS CON LOS AMIGOS PARA TRATAR CON EL MÁXIMO CARIÑO POSIBLE, QUE LA ESCUELA CREZCA DÍA A DÍA.

HACE YA ALGUNOS AÑOS, CUÁNDO REALIZABA EL CURSO NACIONAL DE ENTRENADORES Y SOÑABA CON SER ALGÚN DÍA ENTRENADOR PROFESIONAL, CONOCÍ AL AMIGO JOSÉ LUIS.ERA Y ES UN TIPO SORPRENDENTE.SORPRENDENTE Y GENIAL DIRÍA YO.TERMINAMOS EL CURSO Y JOSÉ LUIS COMENZÓ A TRABAJAR EN LA FEDERACIÓN ANDALUZA CON LAS ESCUELAS DE FÚTBOL FEDERATIVAS.FUÉ ENTONCES CUANDO EMPECÉ A CONOCERLE DE VERDAD.NO ES NI HA SIDO NUNCA UN TEÓRICO DE NADA, OS LO ASEGURO.PELEABA POR MEJORAR AQUELLAS ESCUELAS Y EL TRABAJO QUE REALIZÓ AÚN PERDURA EN LAS MISMAS.CASI ESTUVO A PUNTO DE CONVENCERME PARA EMBARCARNOS EN UN PROYECTO QUE OS ASEGURO NO TENÍA NADA DE UTÓPICO.DIOS GRACIA QUE NO HUBO TIEMPO PARA ELLO Y JOSÉ LUIS COMENZÓ LO QUE HOY ES UN EJEMPLO DE LO QUE SE PUEDE HACER CON TRABAJO E IMAGINACIÓN.

TODO ESTO QUE OS CUENTO VIENE AL CASO PARA EXPLICARLES EL ORIGEN DEL NOMBRE PELOTEROS, SANTO Y

SEÑA DE ÉSTA BENDITA LOCURA. EN AQUELLOS DÍAS EN QUE JOSÉ LUIS TRABAJABA COMO DIRECTOR DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL FEDERATIVAS DE ANDALUCIA, ME INSINUÓ LA IDEA DE REALIZAR UNA MASCOTA PARA SU PROYECTO. LA PROPUESTA FUE UN ESCARABAJO PELOTERO, CUYO NOMBRE ERA "PELOTERO". ALGO ASÍ COMO EL "RONALDINHO" DE NUESTRA ESCUELA. LA IDEA NO CUAJÓ, PERO JOSÉ LUIS SE QUEDÓ ENGANCHADO CON EL NOMBRE. MESES DESPUÉS, CUÁNDO YA NO TRABAJABA EN LA FEDERACIÓN, VINO UNA TARDE A MI CASA : "PONTI, TIÉNES QUE ECHARME UNA MANO PORQUE VOY A MONTAR UNA ESCUELA DE FÚTBOL QUE AGRUPE A LOS PUEBLOS DE LA SIERRA SUR...". SI NO LE CONOCIERA HUBIERA PENSADO QUE SE TRATABA DE UNA LOCURA. ¿Y ESO?, LE PREGUNTÉ, "SI, SE VA A LLAMAR PELOTEROS.." ¿PELOTEROS? "COMO LA MASCOTA AQUELLA QUE ME TRAJISTE"...

EL DE PELOTEROS PUÉS, NO ES UN NOMBRE ESCOGIDO AL AZAR GRACIOSAMENTE. FUE EL DE AQUEL PROYECTO QUE IDEÓ Y QUE NO SE PUDO LLEVAR A LA PRÁCTICA. CUANDO NOS REUNIAMOS PARA ALMOZAR, EN LAS TARDES DE CAFÉ, CHARLÁBAMOS DIBUJANDO UN PROYECTO DE FORMACIÓN DE FUTBOLISTAS. HABLÁBAMOS DE UN MODELO AJAX, SOÑÁBAMOS CON UNA ESCUELA MODERNA Y HUMANISTA, INTEGRADA EN UN TRABAJO METÓDICO Y FUNDAMENTADO, CON UNA ENSEÑANZA PROGRAMADA HASTA EL MÁS MÍNIMO DETALLE.... ¡SOÑAR CUESTA TAN POCO!

SER UN PELOTERO SIGNIFICA GUSTAR DEL BUÉN FÚTBOL, DE UN FÚTBOL ARROPADO POR UNA EXCELENTE CAPACIDAD TÉCNICA, POR UNA EFICAZ INTELIGENCIA TÁCTICA, POR UNA COMPLETA FORMACIÓN FÍSICA... A VECES, SE DEFINE LA FORMACIÓN DE UN FUTBOLISTA COMO SI DE UNA RECETA DE COCINA SE TRATARA EN LA QUE HUBIERA QUE AÑADIRSE CADA INGREDIENTE POR SEPARADO Y SU TIEMPO. EN CIERTA OCASIÓN OÍ A UN ENTRENADOR SUDAMERICANO EN UNA RUEDA DE PRENSA UTILIZAR LA EXPRESIÓN "CRECER COMO FUTBOLISTA". EFECTIVAMENTE, EL FUTBOLISTA CRECE, ES DECIR, NO SE FORMA PARCELADAMENTE. IMAGINEMOS POR UN MOMENTO UN CUERPO HUMANO, EL CUERPO CRECE ARMONIOZAMENTE EN TODAS SUS FACETAS Y VA MADURANDO CADA ORGANISMO EN CADA ETAPA DE MADURACIÓN. EL CUERPO DESARROLLA TODAS SUS FUNCIONES GRADUAL Y SIMULTÁNEAMENTE. APRENDEMOS A HABLAR CONFORME NUESTRAS CAPACIDADES NOS LO PERMI-

TEN.ES UN PROCESO NATURAL QUE A VECES FACILITAMOS CON UN ENTORNO ADECUADO.EL SER HUMANO COMO SER SOCIAL, TAMBIEN MADURA Y CRECE CONFORME A SUS POSIBILIDADES.LA CONDUCTA SOCIAL DE UN NIÑO NO ES LA MISMA A LOS 3 QUE A LOS 6 AÑOS, NI A LOS 10 QUE A LOS 15, TODO ELLO ES UN PROCESO ARMÓNICO Y SIMULTÁNEO.ES UN PROCESO INTEGRADO.ES IMPOSIBLE NO ATRAVESAR ALGUNA DE SUS ETAPAS Y EL NO RECIBIR LOS ELEMENTOS Y EL ENTORNO ADECUADO PRODUCEN DESEQUILIBRIOS QUE DIFICULTAN Y HASTA TRUNCAN EL PROCESO DE CRECIMIENTO.EL FÚTBOL NO ES DIFERENTE.NO AÑADIMOS, NI SIQUIERA ENSEÑAMOS.EL FUTBOLISTA AL IGUAL QUE EN CUALQUIER ÁMBITO DEL SER HUMANO, CRECE.APRENDEN POR IMITACIÓN ESPONTÁNEA Y CUANDO LLEGAN A LA ESCUELA MUESTRAN SUS VIRTUDES Y DEFECTOS QUE NOSOTROS LOS TÉCNICOS, DEBEMOS PULIR, ENCAUZAR Y FACILITAR CON UN ENTORNO ADECUADO.EL GOLPEO NO ES MATEMÁTICAS, NO SE PARTE DE CERO, SE APRENDE A PARTIR DE UNAS CAPACIDADES COORDINATIVAS QUE YA LAS TRAEN ADQUIRIDAS.NO SE CRECE POR PARTES, ES DECIR, POR CAPACIDADES.LA FORMACIÓN DEL JUGADOR ES UN TODO QUE TIENE QUE FACILITAR SU DESARROLLO ARMÓNICO, DENTRO DE SUS POTENCIALES E INTEGRANDO TODOS LOS ASPECTOS.

HE OIDO EN MÁS DE UNA OCASIÓN UNA FRASE QUE EN ÉSTE MUNDO DEL FÚTBOL ES MONEDA DE CAMBIO ENTRE LOS RESPONSABLES DEL FÚTBOL BASE.UNA DE ÉSTAS VECES SE LA OÍ A UN TÉCNICO QUE DECÍA EN UNA TERTULIA ANTES DE UN PARTIDO: " A MÍ ME GUSTA ENTRENAR A LOS CHAVALES.ME LO PASO MUY BIÉN.ADEMÁS, LO IMPORTANTE NO ES EL RESULTADO SINO QUE JUEGUEN Y SE LO PASEN BIEN." ERA UN CAMPEONATO DE FÚTBOL-7 Y LOS JUGADORES ALEVINES.SACÓ AL PORTERO SUPLENTE, JUGÓ 2 MINUTOS Y LO VOLVIÓ A CAMBIAR.SIN COMENTARIOS.OTRA DE LAS CUESTIONES QUE TANTO JOSÉ LUIS COMO YO NOS PLANTEAMOS, ERA LA NECESIDAD DE INCLUIR EN ESE BAGAJE FORMATIVO UNA PROPUESTA DE COMPETICIÓN.LOS NIÑOS SON COMPETITIVOS, LOS JUEGOS SON COMPETITIVOS Y LA VERDAD ESTÁ EN QUE APRENDAN A CONVIVIR CON LAS DIFICULTADES PROPIAS DE LA COMPETICIÓN DEPORTIVA Y ENSEÑARLES A MINIMIZARLAS A TRAVÉS DE HERRAMIENTAS EFICACES, EN BASE A REALIZAR ATRIBUCIONES OBJETIVAS DEL FRACASO Y DEL ÉXITO QUE SEAN CAPACES DE CONTROLAR.COMO VEMOS TODO ESTO ES

MÁS SIMPLE Y SENCILLO QUE LO QUE HACEMOS.CLARO QUE NADIE FRACASA.SON LOS OTROS LOS QUE FRACASAN Y NOS HACEN FRACASAR.

LA ESCUELA TAMBIÉN ES UN MAGNÍFICO AGENTE SOCIALIZADOR.HACE A LOS NIÑOS MÁS SOCIALES Y ABIERTOS.PROPORCIONA AMIGOS CON LOS QUE COMPARTIR MONTONES DE ACTIVIDADES, NO SÓLO LAS FUTBOLÍSTICAS.AYUDA A LLEVAR LOS PROBLEMAS QUE A VECES LOS NIÑOS ENCUENTRAN EN SUS CASAS Y QUE GRACIAS A ESOS OTROS AGENTES SOCIALIZADORES COMO LA ESCUELA SE PUEDEN EQUILIBRAR, DENTRO ADEMÁS DE UN ÁMBITO MÁS LÚDICO Y DE MAYOR TRASCENDENCIA PARA EL NIÑO EN ESE MOMENTO DE SU VIDA.

VERDE Y AMARELHO, NO PODÍAN SER OTROS LOS COLORES DE LA ESCUELA.COMO EL BRASIL DEL 70 O DEL 82 QUE NOS ENCANDILÓ A TODOS.EL DE LOS DIOSES INMORTALES DEL FÚTBOL.TAL VEZ QUIZÁS NO SEAMOS CAPACES DE FABRICAR DIOSES PERO AL MENOS TRATAMOS DE MODELAR BUENAS PERSONAS.....

JESÚS PONTIVERO RODRIGUEZ
ENTRENADOR NACIONAL DE FÚTBOL
CO-FUNDADOR Y COLABORADOR DE LA ESCUELA
"PELOTEROS"

COMPORTAMIENTO EN UNA ESCUELA DE FÚTBOL

DENTRO DE LA FILOSOFÍA DE LA ESCUELA DE FÚTBOL PELOTEROS LA EDUCACIÓN, EL SER MEJORES PERSONAS, EL REALIZAR BIEN LAS COSAS, CONSTITUYE UN ELEMENTO PRINCIPAL E IMPRESCINDIBLE.

ES POR ELLO QUE EL COMPORTAMIENTO DENTRO DE LAS ACTIVIDADES QUE REALIZA LA ESCUELA DEBE OCUPAR UN LUGAR PRIMORDIAL EN NUESTRAS PREOCUPACIONES Y EN NUESTRO TRABAJO Y LABOR DENTRO DE PELOTEROS. HABLAMOS DE COMPORTAMIENTO Y NOS REFERIMOS A UN CONCEPTO QUE DEBE TENERSE EN CUENTA EN TODOS LOS SECTORES QUE FORMAN LA ESCUELA DE FÚTBOL: JUGADORES, ENTRENADORES, ÁRBITROS, DIRECTIVOS Y PADRES.

A CONTINUACIÓN VAMOS A EXPONER BREVEMENTE COMO DEBE SER EL COMPORTAMIENTO DE CADA UNO DE ESTOS MIEMBROS EN LA ESCUELA DE FÚTBOL:

EL JUGADOR PELOTEROS: COMPAÑERISMO, AMISTAD Y CORRECCIÓN DEBEN SER LAS BASES SOBRE LAS QUE SE ASIENTEN EL COMPORTAMIENTO DE LOS PELOTEROS EN EL TERRENO DE JUEGO.

LUCHA TODOS LOS BALONES, TRABAJA A TOPE, DA TODO LO QUE TENGAS, PERO NO INSULTES A UN CONTRARIO, SE CORRECTO, NO UTILICES MARRULLERÍAS, NI VIOLENCIA SOBRE EL OTRO EQUIPO.

OBEDECE A TU MONITOR, EL SIEMPRE PRETENDE ENSEÑARTE. DEBES ESTAR ATENTO EN LOS ENTRENAMIENTOS Y RESPETAR A TUS COMPAÑEROS EN TODO MOMENTO.

SE CORRECTO CON EL ÁRBITRO, QUE COMO TÚ TAMBIÉN ESTÁ APRENDIENDO. SE INTELIGENTE, NO ACHAQUES TUS FALLOS, NI TUS DERROTAS A LOS COLEGIADOS.

Y RECUERDA, UN BUEN PELOTERO SABE GANAR Y TAMBIÉN SABE PERDER, DEMUESTRA GRANDEZA CUANDO PIERDAS, Y SOBRE TODO DEMUÉSTRALA CUANDO GANES. ESO ES SER UN BUEN PELOTERO.

EL MONITOR PELOTEROS: EN VUESTRAS MANOS ESTÁ ALGO TAN IMPORTANTE COMO LA EDUCACIÓN DE MUCHOS CHAVALES Y CHAVALAS, SOIS JUNTO A SUS PADRES Y PROFESORES, SUS PUNTOS DE REFERENCIA Y SU SOSTÉN EN LOS MALOS MOMENTOS.

LA EDUCACIÓN, EL RESPETO, LA SOLIDARIDAD, LA HUMILDAD SON VALORES QUE TENÉIS QUE INCULCAR A LOS ALUMNOS CON LOS QUE TRABAJÉIS.

SE TERMINÓ LA ÉPOCA DE GANAR O GANAR, DE GUERRA CON EL CONTRARIO, HOY EN DÍA UN MONITOR PELOTEROS TIENE QUE EDUCAR POR ENCIMA DE CUALQUIER OTRO CONCEPTO, TIENE QUE ENSEÑAR A SU EQUIPO A GANAR O A PERDER. INDUDABLEMENTE, TODO EL MUNDO PREFIERE GANAR, PERO UN MONITOR PELOTEROS TIENE QUE TENER CLARÍSIMO QUE NO NOS VALE GANAR POR ENCIMA DE CUALQUIER COSA, SI POR EJEMPLO EL MEJOR JUGADOR DE NUESTRO EQUIPO, NO TIENE UN COMPORTAMIENTO ADECUADO, NI CORRECTO, NO DEBEMOS DUDAR EN ALECCIONARLO Y HACERLE ENTENDER SU ERROR AUNQUE ESO PUEDA COSTAR ALGÚN RESULTADO NEGATIVO.

LOS NIÑOS SON PERSONAS MUY INTELIGENTES Y SENSIBLES, HABLA CON ELLOS, EXPLÍCALES TUS IDEAS, NO GRITES Y CASTIGUES POR SISTEMA, DEFIENDE AL DÉBIL Y ENSEÑA AL FUERTE A RESPETAR A SUS COMPAÑEROS. HAZ BUENAS PERSONAS Y HABRÁS HECHO BIEN TU TRABAJO. RECUERDA LO EDUCATIVO Y LO FORMATIVO ES LO MÁS IMPORTANTE PARA NUESTRA ESCUELA.

EL ÁRBITRO PELOTEROS: TU MISIÓN Y TU PRESENCIA ES IMPORTANTÍSIMA PARA TODOS LOS ESTAMENTOS DE NUESTRA ESCUELA. LOS ÁRBITROS PELOTEROS, SON CHAVALES QUE TAMBIÉN ESTÁN EN FORMACIÓN Y POR ELLO SU EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE ES RELEVANTE EN LA ESCUELA.

APRENDE DE LO BUENO Y NO TE DEJES CONTAMINAR POR POSES, MUCHAS VECES DE CARA A LA GALERÍA, QUE TIENEN ALGUNOS ÁRBITROS YA CONSAGRADOS.

EN EL CAMPO SE TOLERANTE, DIALOGANTE, PERO A LA VEZ RECTO Y SERIO. ENTIENDE QUE ESTÁS TRATANDO CON NIÑOS Y TU MISIÓN DEBE SER PEDAGÓGICA E INSTRUCTIVA, POR ELLO DEJA LA PREPOTENCIA Y ACONSEJA Y ENSEÑA A LOS PEQUEÑOS.

DENTRO DE TUS OBLIGACIONES Y COMPORTAMIENTO NO DEBES OLVIDAR LA PUNTUALIDAD EN LOS PARTIDOS, LA ATENCIÓN EN EL TERRENO DE JUEGO, LA EQUIDAD EN TUS DECISIONES Y LA SERIEDAD Y EL RESPETO QUE DEBES TRANSMITIR.

SÉ EDUCADOR, SE TOLERANTE, DEMUESTRA TU HONESTIDAD Y BUENAS INTENCIONES EN EL CAMPO, TODO ELLO SIN PERDER TU AUTORIDAD Y PAPEL EN EL TERRENO DE JUEGO.

EL DIRECTIVO PELOTEROS: EL DIRECTIVO PELOTEROS DEBE APOYAR LA LABOR DE SUS MONITORES AL MÁXIMO, Y DEJARLOS TRABAJAR LIBREMENTE EN SU TERRENO.

NUNCA DEBE COMPORTARSE COMO UN AFICIONADO MÁS, DEBE MANTENER UN POCO LAS DISTANCIAS Y SER MESURADO EN SUS CELEBRACIONES, RESPETANDO PROFUNDAMENTE AL OTRO EQUIPO.

DEBE TENER MUY CLARO LA FILOSOFÍA Y OBJETIVOS DE NUESTRA ESCUELA, Y SOBRE TODO DEBE ALEJARSE DEL TALANTE " DICTADOR Y PREPOTENTE" DE MUCHOS DE LOS PRESIDENTES DE LOS CLUBES PROFESIONALES.

UN DIRECTIVO PELOTEROS DEBE ESTAR AL LADO DE SUS EQUIPOS, SOBRE TODO DE LOS MÁS PEQUEÑOS Y SER CASI UN SEGUNDO PADRE PARA ÉSTOS.

UN DIRECTIVO PELOTEROS TIENE QUE TENER EN SU PERSONALIDAD Y CARÁCTER TODAS LAS CARACTERÍSTICAS QUE SE REFLEJAN EN LA FILOSOFÍA Y OBJETIVOS DE NUESTRA ESCUELA DE FÚTBOL.

EL PADRE PELOTEROS: EL PADRE PELOTEROS NO ES UN PADRE CUALQUIERA.

EL PADRE PELOTEROS AYUDA, COLABORA CON LOS MONITORES DE SU ESCUELA, NO VA AL CAMPO A "RAJAR" Y

DECIR LO BUENO QUE ES SU HIJO Y LO MALO QUE SON LOS DEMÁS.

EL PADRE PELOTEROS ES UNA PERSONA OBJETIVA, EQUITATIVA Y HONESTA, QUE AYUDA EN LA FORMACIÓN Y QUE DEBE ESTAR EN PERMANENTE CONTACTO CON LOS MONITORES PARA SABER EL COMPORTAMIENTO DE SU HIJO Y SU PROGRESIÓN. POR TODO ELLO ESTE TIPO DE PADRE DEBE ASISTIR A LAS REUNIONES INFORMATIVAS QUE LA ESCUELA ORGANIZA.

SE TERMINÓ ESO DE: " EL NIÑO QUE SE VAYA AL CAMPO DE FÚTBOL Y ASÍ ESTAMOS TRANQUILITOS POR LA TARDE". EL CAMPO DE FÚTBOL HA DEJADO DE SER UNA GUARDERÍA, PARA CONVERTIRSE EN UNA ESCUELA, EN EL CAMPO DE FÚTBOL SE EDUCA Y SE INCULCAN VALORES Y EL BUEN PADRE, EL PADRE PELOTEROS, NO PUEDE SER AJENO A ESTO, TIENE QUE SER PARTE ACTIVA DE ESTA LABOR.

EL PADRE PELOTEROS AYUDA, COLABORA, ES JUSTO Y OBJETIVO EN SUS APRECIACIONES Y ANTEPONE LA EDUCACIÓN Y FORMACIÓN DE SU HIJO A SUS POSIBLES LOGROS DEPORTIVOS, PUES SABE QUE GRACIAS A LO PRIMERO PUEDE LLEGAR LO SEGUNDO

JUAN FRANCISCO SÁNCHEZ RANGEL
DIRECTOR DE LA REVISTA "PELOTEROS"

HIGIENE, CALZADO Y PRIMEROS AUXILIOS EN EL JOVEN JUGADOR

AUXILIO URGENTE SOBRE EL TERRENO DE JUEGO

INTRODUCCIÓN

DURANTE EL EJERCICIO FÍSICO EL SISTEMA CARDIOVASCULAR SE SOMETE A NUMEROSAS SOLICITACIONES EN RELACIÓN TANTO AL TIPO DE EJERCICIO (ISOMÉTRICO, ISOTÓNICO O MIXTO), COMO A SU INTENSIDAD Y DURACIÓN (MÁXIMA O SUBMÁXIMA).

BAJO EL ESFUERZO INTENSO, COMO CONSECUENCIA DE LA IMPORTANTE ESTIMULACIÓN SIMPÁTICA PRODUCIDA POR EL EJERCICIO FÍSICO O, INCLUSO, POR FACTORES TRAUMÁTICOS OCASIONALES, PUEDEN PRESENTARSE SITUACIONES DE EMERGENCIA ANTE LAS QUE CUALQUIER PERSONA DEBERÍA SABER PROPORCIONAR UN AUXILIO URGENTE. POR TAL MOTIVO, SE PRETENDE RECORDAR ALGUNAS NORMAS SIMPLES ORIENTADAS A TAL FIN(TABLA 1).

**Prestar el auxilio lo más rápidamente posible
Colocar el accidentado lejos de la gente
Informarse sobre cómo se ha producido el accidente
Medir siempre los parámetros vitales esenciales
(ventilación y actividad cardiocirculatoria).**



ES IMPORTANTE EVALUAR RÁPIDAMENTE Y CON PRECISIÓN SI PERSISTEN LAS ACTIVIDADES VITALES FUNDAMENTALES EN EL SUJETO LESIONADO. PUEDE APRECIARSE LA VENTILACIÓN, POR EJEMPLO, PONIENDO EL CRISTAL DEL RELOJ DELANTE DE LA BOCA O LA NARIZ DEL LESIONADO: SI MANTIENE LA ACTIVIDAD RESPIRATORIA SE OBSERVA COMO ESTE SE EMPAÑA. PARA COMPROBAR LA ACTIVIDAD CARDIOCIRCULATORIA DEBE BUSCARSE EL PULSO ARTERIAL: CAROTÍDEO (AL LADO DEL CUELLO), FEMORAL (EN LA INGLE) Y RADIAL (EN LA MUÑECA) (FIG. 1). EL REGISTRO DIRECTO DE LA ACTIVIDAD CARDÍACA EN LA REGIÓN PRECORDIAL PUEDE SER DIFÍCIL DEBIDO A LA ESTRUCTURA TORÁCICA PARTICULAR DEL JUGADOR.

FIGURA 1.

SEGURAMENTE, LA SITUACIÓN DE EMERGENCIA MÁS DRAMÁTICA QUE PUEDA PRESENTARSE DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA SEA EL SÍNCOPE, ENTENDIENDO CON ESTE TÉRMINO LA PÉRDIDA IMPREVISTA Y TRANSITORIA DE LA CONCIENCIA Y DEL TONO POSTURAL, DEBIDA A LA REDUCCIÓN CRÍTICA DEL METABOLISMO CEREBRAL. SEGÚN SEA LA RAPIDEZ DE APARICIÓN, LA DURACIÓN DE LA INSUFICIENCIA CIRCULATORIA, LA REVERSIBILIDAD DE LA ALTERACIÓN INICIAL Y LA EFICACIA DE LOS MECANISMOS DE COMPENSACIÓN, SE PUEDEN PRODUCIR SITUACIONES DE GRAVEDAD VARIABLE. EXPONEMOS A CONTINUACIÓN ALGUNAS DE LAS SITUACIONES TÍPICAS QUE DE ESTA PATOLOGÍA PUEDEN HALLARSE EN EL ÁMBITO DEPORTIVO Y EL MODO DE HACERLAS FRENTE.

JUGADOR DESMAYADO CON PULSO Y ACTIVIDAD RESPIRACIÓN ESPONTÁNEA

COLOCAR CON CUIDADO AL SUJETO EN POSICIÓN SUPINA, O SOBRE EL LADO IZQUIERDO EN EL CASO DE QUE SE PRESENTE VÓMITOS; AFLOJAR LA CINTURA O CUALQUIER VESTIMENTA ESTRECHA; LEVANTAR LOS MIEMBROS INFERIORES AL MENOS CUARENTA Y CINCO GRADOS SOBRE EL PLANO HORIZONTAL. SUJETO DESMAYADO SIN PULSO PERO CON ACTIVIDAD RESPIRATORIA NORMAL.



UN GOLPE FUERTE SOBRE EL TERCIO INFERIOR DEL ESTERNÓN PODRÍA, TAL VEZ, DETENER LAS ARRITMIAS VENTRICULARES QUE PUEDEN SER RESPONSABLES DEL SÍNCOPE, RESTABLECIENDO EL RITMO SINUSAL. SI NO APARECE EL PULSO CAROTÍDEO O FEMORAL, CON EL PACIENTE BOCA ARRIBA SOBRE UNA SUPERFICIE DURA Y PLANA, CON LA CABEZA EXTENDIDA, INICIAR EL MASAJE CARDIACO EXTERNO (FIG. 2).

FIGURA 2

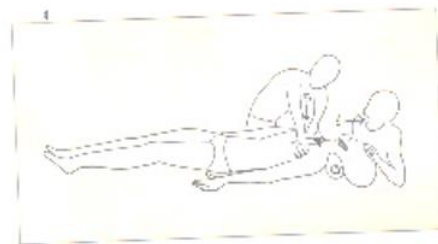
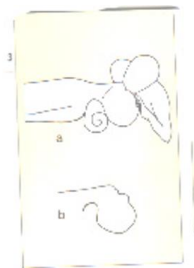
PARA QUE ÉSTE SEA CORRECTO ES NECESARIO QUE EL SOCORRISTA SE PONGA DE RODILLAS AL LADO DEL ENFERMO, COLOCANDO LAS DOS MANOS PLANAS SOBRE EL TERCIO INFERIOR DEL ESTERNÓN. DEBE COMPRIMIR DICHA REGIÓN, DE MODO ENÉRGICO, CON UNA FRECUENCIA APROXIMADA DE OCHENTA MOVIMIENTOS POR MINUTO, DE TAL MANERA QUE BAJE EL ESTERNÓN ENTRE TRES Y CUATRO CENTÍMETROS. LA MANIOBRA DEBE REALIZARSE DE MANERA CONTINUADA HASTA QUE VUELVA A RESTABLECER EL PULSO.

ES NECESARIO RECORDAR QUE EL MASAJE CARDIACO EXTERNO BIEN EJECUTADO PROPORCIONA UN LATIDO CARDÍACO IGUAL AL TREINTA POR CIENTO DEL LATIDO CARDÍACO NORMAL DEL SUJETO EN REPOSO.

JUGADOR DESMAYADO CON PULSO PRESENTE PERO SIN
ACTIVIDAD RESPIRATORIA ESPONTÁNEA

CON EL PACIENTE BOCA ARRIBA SOBRE UNA SUPERFICIE RÍGIDA, SE ELIMINA LA POSIBLE OBSTRUCCIÓN DE LAS VÍAS AÉREAS SUPERIORES, RETIRANDO CUALQUIER PRÓTESIS DENTAL, Y SE TRACCIONA DE LA LENGUA HACIA DELANTE, YA QUE PODRÍA ESTAR OCLUYENDO LA VÍA AÉREA AL DESLIZARSE HACIA ATRÁS DURANTE LA PÉRDIDA DE CONSCIENCIA.

EL MONITOR EXTENDERÁ LA CABEZA DEL ACCIDENTADO, BAJANDO LA MANDÍBULA Y, DESPUÉS DE HABERLE TAPADO LA



NARIZ Y HABER REALIZADO UNA INSPIRACIÓN PROFUNDA, SOPLARÁ EN LA BOCA DEL PACIENTE CON UNA FRECUENCIA DE CASI QUINCE-VEINTE VECES POR MINUTO (FIG. 3).

TAMBIÉN PUEDE ADOPTARSE UN SISTEMA DE REANIMACIÓN RESPIRATORIA ARTIFICIAL DE TIPO MECÁNICO COMO, POR EJEMPLO, EL BALÓN AMBU. NO SE DEBEN PRACTICAR INSPIRACIONES DE MANERA MUY RÁPIDA O PROFUNDA PARA EVITAR EL RIESGO DE PROVOCAR UNA ALCALOSIS RESPIRATORIA.

LA TRAQUEOTOMÍA DE URGENCIA ES UNA PRÁCTICA NOTABLEMENTE ARRIESGADA, INCLUSO PARA MANOS EXPERTAS.

JUGADOR DESMAYADO SIN PULSO Y SIN ACTIVIDAD RESPIRATORIA ESPONTÁNEA

SE TRATA DE LA SITUACIÓN MÁS DRAMÁTICA. ES NECESARIO REALIZAR UNA REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR SEGÚN COMO SE HA INDICADO ANTERIORMENTE, ALTERNADO DOS INSUFLACIONES CON QUINCE MASAJES CARDÍACOS (ESTA RELACIÓN ES DE UNO A QUINCE EN LOS NIÑOS). ES MEJOR PRACTICAR ESTA MANIOBRA ENTRE DOS PERSONAS. DEBEMOS DE RECORDAR QUE DESPUÉS DE ALGUNOS MINUTOS, CINCO-DIEZ COMO MÁXIMO, APARECEN LESIONES CEREBRALES IRREVERSIBLES, POR LO QUE EL PROCEDIMIENTO DE

REANIMACIÓN DEBE EFECTUARSE INMEDIATAMENTE DE PRODUCIDO EL ACCIDENTE.

CHOQUE

SE DENOMINA ASÍ A LA SITUACIÓN EN LA QUE POR DISCREPANCIA ENTRE EL LECHO VASCULAR Y EL VOLUMEN CIRCULATORIO, EL SISTEMA CARDIOCIRCULATORIO NO SUMINISTRA UNA CANTIDAD ADECUADA DE SANGRE Y SUSTANCIAS NUTRITIVAS A LOS ÓRGANOS PERIFÉRICOS. SE PUEDEN DISTINGUIR VARIOS TIPOS DE CHOQUE DE LOS QUE, GENERALMENTE, SÓLO LOS DE TIPO HIPOVOLÉMICO Y EL CARDIÓGENO LOS QUE SE PRODUCEN DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

SEGÚN EL TIEMPO EN EL QUE SE PRODUCE Y LAS CAUSAS QUE LO HAN DETERMINADO, EL CUADRO CLÍNICO PUEDE VARIAR. NORMALMENTE AL MENOS EN LAS FASES INICIALES, EL SUJETO TIENE LA SENSIBILIDAD CONSERVADA, ESTÁ DISNÉICO, CON SUDORACIÓN PROFUSA, PRESENTA DIFICULTAD PARA MANTENERSE ERGUIDO Y CON EL PULSO ARTERIAL DÉBIL Y FRECUENTE (SUPERIOR A CIEN LATIDOS POR MINUTO). EN EL CASO DE CHOQUE HEMORRÁGICO, POR EJEMPLO, EL SUJETO PUEDE PRESENTAR, EN UN PLAZO DE HORAS (RARAMENTE DE MINUTOS), UN ESTADO DE INTENSA AGITACIÓN Y DE "HAMBRE DE AIRE", ATRIBUIDA A UNA GRAN PÉRDIDA DE SANGRE SECUNDARIA A LA FORMACIÓN DE HEMATOMAS MUSCULARES O INTRAARTICULARES, FRECUENTEMENTE INADVERTIDOS.

LO QUE HAY QUE HACER, A LA ESPERA DE ENVIAR EL SUJETO AL HOSPITAL MÁS CERCANO, ES COLOCARLO CUIDADOSAMENTE BOCA ARRIBA O SOBRE EL LADO IZQUIERDO CON LA PIERNA DERECHA FLEXIONADA SI SE PRESENTAN VÓMITOS, EN UN LUGAR RESGUARDADO, LEJOS DE LA GENTE; ADEMÁS, ES CONVENIENTE AFLOJAR LA ROPA Y LEVANTAR LOS MIEMBROS INFERIORES AL MENOS CUARENTA Y CINCO GRADOS DEL PLANO HORIZONTAL.

EN EL CASO DE QUE EL CHOQUE SE DEBIERA A UNA ABUNDANTE HEMORRAGIA EXTERNA, SE HA DE PRACTICAR UNA PRIMERA HEMOSTASIA. SI AFECTA A UN MIEMBRO Y SE TRATA DE UNA HEMORRAGIA ARTERIAL (RECONOCIBLE PORQUE LA SANGRE ES MÁS ROJA Y SALE CON UNA CIERTA VELOCIDAD O PRESIÓN DE LA HERIDA), TRAS HABER LEVANTADO EL MIEMBRO E

INTENTAR LA HEMOSTASIA CON PRESIONES MANUALES, SE PUEDE APLICAR PRÓXIMAMENTE A LA HERIDA UNA BANDA ELÁSTICA O UNA CINTA, AFLOJANDO CADA 30 MINUTOS PARA EVITAR UNA NECROSIS DISTAL,. SI, POR EL CONTRARIO, SE HA DAÑADO UN VASO VENOSO DE GRANDES DIMENSIONES (CON SANGRE MÁS OSCURA, QUE MANA LENTAMENTE Y TIENDE ESPONTÁNEAMENTE A PARARSE) LA BANDA ELÁSTICA SE COLOCARÁ DISTALMENTE A LA HERIDA. SIN EMBARGO, POR LO GENERAL ES DIFÍCIL SABER DISTINGUIR EL TIPO DE VASO AFECTADO, POR LO QUE ES ACONSEJABLE SU COLOCACIÓN PROXIMAL EN CUALQUIER CASO (FIG. 5). EN OCASIONES PUEDE OBTENERSE UNA HEMOSTASIA PROVISIONAL A NIVEL DEL TRONCO VASCULAR MEDIANTE UN VENDAJE COMPRESIVO O UN TAPONAMIENTO DE LA HERIDA. EN FIN, CUANDO LA LESIÓN VASCULAR SE ENCUENTRA EN UN LUGAR PARTICULARMENTE COMPROMETIDO (POR EJEMPLO, EN LA RAÍZ DE LOS MIEMBROS) ESTÁ INDICADA LA COMPRESIÓN DIGITAL EN LA PARTE ALTA DEL VASO (FIG. 6).

SERÍA, ADEMÁS, NECESARIO ADMINISTRAR LÍQUIDOS POR VÍA PARENTERAL, MIENTRAS QUE ES ABSOLUTAMENTE DESACONSEJABLE HACER QUE EL PACIENTE LOS TOME POR VÍA ORAL.



FIGURA 5



FIGURA 6

GOLPE DE CALOR

OTRA SITUACIÓN EXTREMADAMENTE GRAVE ES LA REPRESENTADA POR EL GOLPE DE CALOR EL CUAL PUEDE PRODUCIRSE INCLUSO EN NUESTRAS LATITUDES, CON TEMPERATURAS POCO ELEVADAS, PERO CON ELEVADOS PORCENTAJES DE HUMEDAD Y VENTILACIÓN REDUCIDA.

EL FENÓMENO FUNDAMENTAL ES EL CONSTITUIDO POR LA DETENCIÓN DE LA SUDORACIÓN, CON LO QUE LA TEMPERATURA CORPORAL AUMENTA RÁPIDAMENTE A NIVELES MUY ALTOS (CASI

40, 41 Y 42 GRADOS CENTÍGRADOS). ESTA SITUACIÓN SE VE FAVORECIDA POR EL ESFUERZO FÍSICO, AUNQUE ÉSTE NO SEA MUY INTENSO. EL ATLETA, DESDE EL PRINCIPIO, PUEDE SENTIR UN MALESTAR GENERALIZADO Y SED INTENSA, CON PIEL SECA Y TEMPERATURA INTERNA QUE PUEDE ALCANZAR LOS 40 GRADOS CENTÍGRADOS. DESPUÉS SE PRESENTA UN ESTADO DE COLAPSO CARDIOCIRCULATORIO (TAQUICARDIA, TAQUIPNEA, HIPOTENSIÓN ARTERIAL) QUE PUEDE DESEMBOCAR EN UN ESTADO DE COMA, FRECUENTEMENTE IRREVERSIBLE. ES IMPORTANTE CONSEGUIR, EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, UNA RÁPIDA DISMINUCIÓN DE LA TEMPERATURA CORPORAL. SE COLOCA AL PACIENTE EN UN LUGAR FRESCO Y VENTILADO, LIBERÁNDOLO DE LA ROPA Y UTILIZANDO COMPRESAS DE ALCOHOL O DE HIELO, JUNTO CON MASAJE, QUE FAVORECEN LA VASODILATACIÓN CUTÁNEA. LAS MEDIDAS MÁS ADECUADAS PUEDEN SUMINISTRARSE SÓLO EN AMBIENTE HOSPITALARIO, DONDE EL SUJETO DEBE SER ENVIADO LO MÁS RÁPIDAMENTE POSIBLE (30 MINUTOS COMO MÁXIMO).

INSOLACIÓN

MENOS GRAVE QUE EL ANTERIOR ES LA INSOLACIÓN, QUE SE PRODUCE DESPUÉS DE UNA EXPOSICIÓN AL SOL DE LA CABEZA POCO PROTEGIDA, CON LA HUMEDAD RELATIVA DEL AIRE NORMAL. EL ATLETA PUEDE PRESENTAR CONGESTIÓN, NAUSEAS Y CEFALÉAS: EL PULSO ES DÉBIL, LA PIEL EMPAPADA, TEMPERATURA CORPORAL NORMAL O UN POCO DISMINUIDA. SIN EMBARGO, EN LOS CASOS MÁS GRAVES, SE PUEDE LLEGAR A UNA PÉRDIDA DE CONSCIENCIA. LA TERAPIA CONSISTE EN LIBERAR AL SUJETO DE LA ROPA Y TRANSPORTARLO A UN AMBIENTE FRESCO Y VENTILADO, LEVANTANDO LOS MIEMBROS INFERIORES 45 GRADOS SOBRE EL PLANO HORIZONTAL.

TAQUICARDIA PAROXÍSTICA

OTRA EMERGENCIA CARDIOLÓGICA QUE PUEDE APARECER EN EL DEPORTISTA ES LA QUE REPRESENTA EL EPISODIO DE LATIDO CARDÍACO RÍTMICO DE ELEVADA FRECUENCIA. EL SUJETO MANIFIESTA UN "LATIDO INTENSO DEL CORAZÓN" (CON UNA FRECUENCIA CARDÍACA VARIABLE ENTRE LOS 150 Y 250 LATIDOS POR MINUTO) SOPORTANDO, EN GENERAL, ESTA SITUACIÓN MÁS

PROBLEMAS. UNA SENCILLA MANIOBRA DE ESTIMULACIÓN VAGAL, TAL COMO LA PROVOCACIÓN DEL VÓMITO, LA MANIOBRA DE VASALVA (UNA ESPIRACIÓN FORZADA CON LA GLOTIS CERRADA) O LA COMPRESIÓN DE LOS GLOBOS OCULARES CON LOS PÁRPADOS CERRADOS HASTA PROVOCAR DOLOR, PUEDE INTERRUPTIR BRUSCAMENTE TAL ARRITMIA. SIN EMBARGO, ESTA ÚLTIMA PRÁCTICA ES ACONSEJABLE SÓLO SI SE EFECTÚA EN AMBIENTE HOSPITALARIO.

EL CALZADO EN EL DEPORTE

INTRODUCCIÓN

EN CUALQUIER TIPO DE CALZADO SE DEBEN SATISFACER DOS REQUISITOS FUNDAMENTALES, PROTEGER EL PIE, Y COMPLEMENTARLO EN SUS FUNCIONES. EN EL ÁMBITO DEL CALZADO DEPORTIVO ES DONDE ESTAS FUNCIONES ADQUIEREN UN ESPECIAL SIGNIFICADO, YA QUE, SIN SU CONTRIBUCIÓN, NO EXISTIRÍA EL DEPORTE TAL Y COMO HOY DÍA SE CONOCE. LA CONSTANTE TECNIFICACIÓN DEL CALZADO DEPORTIVO POSIBILITA EL INCREMENTO DE LA VELOCIDAD Y EL RENDIMIENTO DE LAS DISTINTAS ACCIONES DEPORTIVAS, QUE SE DESARROLLAN SOBRE LAS MODERNAS SUPERFICIES, PARA LA PRÁCTICA DEL TENIS, ATLETISMO Y NUEVAS MODALIDADES DEPORTIVAS.

A FINALES DEL SIGLO PASADO, COMENZÓ EL PROCESO DE TECNIFICACIÓN DE CALZADO, APARECIENDO LAS PRIMERAS SUELAS DE CAUCHO EN 1868. PERO HA SIDO A INICIOS DEL SIGLO XX, CUANDO EL PÚBLICO EN GENERAL PUDO BENEFICIARSE DE LA PRODUCCIÓN MASIVA DE CALZADO.

EN LOS AÑOS 40 SE PRODUJO UN GRAN AUGE EN EL USO DE CALADO DEPORTIVO DEBIDO A, ENTRE OTRAS RAZONES, LA POPULARIDAD ALCANZADA POR EL ZAPATO DE BASKET CON SUELA DE GOMA QUE, ADEMÁS DE CONFORTABLE, RESULTABA SER DURADERO Y DE BAJO PRECIO.

YA EN PLENA DÉCADA DE LOS 50, SE COMENZARON A APLICAR CRITERIOS BIOMECÁNICOS Y MÉDICOS AL DISEÑO Y CONSTRUCCIÓN DE CALZADOS, TANTO EN EUROPA COMO EN JAPÓN. Y FUE EN LA DÉCADA DE LOS 80, CUANDO SE ASENTÓ LA BIOMECÁNICA APLICADA AL DISEÑO DEL CALZADO DEPORTIVO, CON EL OBJETO DE MEJORAR EL RENDIMIENTO.

EN LA ACTUALIDAD, LAS LESIONES ASOCIADAS AL DEPORTE SE HAN VISTO INCREMENTADAS, DEBIDO A QUE ALGUNOS DEPORTES, COMO LA CARRERA URBANA, EL BALONCESTO, EL TENIS O EL FÚTBOL SALA, HAN ALCANZADO GRAN POPULARIDAD, Y AL AUMENTO DE LOS DEPORTISTAS DE TODAS LAS EDADES Y CONDICIONES QUE PRACTICAN LOS MISMOS. POR TODO ELLO, ES NECESARIO UN CAMBIO EN LA ESTRATEGIA A SEGUIR POR LOS USUARIOS, LOS CUALES DEBERÍAN ELEGIR UN CALZADO ADECUADO PARA, ASÍ, PREVENIR LAS LESIONES, Y A SU VEZ OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

LA ACCIÓN DEL PIE DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

DURANTE LOS MOVIMIENTOS DEPORTIVOS, ES EL PIE EL ENCARGADO DE TRANSMITIR AL CUERPO DEL DEPORTISTA LAS CARGAS DE REACCIÓN QUE SE GENERAN SOBRE EL SUELO. LA VELOCIDAD CON LA QUE EN EL DEPORTE SE REALIZAN LOS DESPLAZAMIENTOS DE LA MASA CORPORAL, PROVOCA QUE LAS CARGAS MECÁNICAS TRANSMITIDAS AL CUERPO SEAN MUY ELEVADAS. DEPENDIENDO DE SU MAGNITUD, FRECUENCIA Y PUNTO DE APLICACIÓN, ESTAS CARGAS PUEDEN ADEMÁS DE PROVOCAR LESIONES DE MUY DIVERSA CONSIDERACIÓN SOBRE LOS HUESOS, ARTICULACIONES, LIGAMENTOS Y MÚSCULOS QUE INTEGRAN LA CADENA ESQUELÉTICA DEL PIE Y LA PIERNA, ENCARGADOS DE LA TRANSMISIÓN DE DICHAS FUERZAS HACIA EL TRONCO.

DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA, EL PIE CONTACTA CON EL SUELO DE MUY VARIADAS MANERAS. ESTOS CONTACTOS PUEDEN PRODUCIRSE SIGUIENDO UN PATRÓN CONCRETO Y REPETIDO, COMO EN EL CASO DE LA CARRERA, O ALTERNANDO CONSTANTEMENTE CONTACTOS DE CARRERA CON SALTOS, DESLIZAMIENTOS, GIROS Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN, COMO ES EL CASO DE LOS DEPORTES DE EQUIPO, DONDE LAS COMBINACIONES ENTRE ESTOS GESTOS PUEDEN LLEGAR A SER INFINITAS.

PARA UN CORRECTO DISEÑO DEL CALZADO DEPORTIVO SE HACE NECESARIO EL ESTUDIO BIOMECÁNICA PREVIO Y AISLADO DE GESTOS BÁSICOS. DICHOS ESTUDIOS DEBEN ORIENTARSE A ESTABLECER LOS RANGOS DEL MOVIMIENTO, EL ESTADO DE SOLICITACIONES O CARGAS MECÁNICAS QUE ASOCIAN DICHOS MOVIMIENTOS Y SU RELACIÓN CON LAS LESIONES Y CON EL

RENDIMIENTO DEPORTIVO. SOBRE LA BASE DE ESTA INFORMACIÓN Y A LA FRECUENCIA RELATIVA CON LA QUE LOS GESTOS SE REPITEN DURANTE LA PRÁCTICA DE LOS DIFERENTES DEPORTES, PUEDEN ESTABLECERSE LOS REQUISITOS BÁSICOS QUE DEBEN SATISFACER LOS DIFERENTES CALZADOS DEPORTIVOS.

LA CARRERA

LA IMPORTANCIA DE ESTE GESTO Y SUS IMPLICACIONES EN EL DISEÑO DEL CALZADO, QUEDA REFLEJADA POR EL HECHO DE QUE LA MAYORÍA DE LAS INCORPORACIONES DE NUEVOS MATERIALES Y DISEÑOS DE CALZADO DEPORTIVO SE HAN BASADO EN EL ESTUDIO BIOMECÁNICA DE LA CARRERA. ESTA CIRCUNSTANCIA SE JUSTIFICA EN BASE A CONSIDERAR QUE, AL MARGEN DE SER UNA ESPECIALIDAD DEPORTIVA EN SÍ MISMA QUE CUENTA CON UN GRAN NÚMERO DE PRACTICANTES, LA CARRERA ES UN GESTO COMPARTIDO POR LA MAYORÍA DE LAS ESPECIALIDADES ATLÉTICAS Y DEPORTES DE EQUIPO.

DURANTE LA CARRERA HACIA DELANTE, EL DEPORTISTA SIGUE UN PATRÓN GENERAL DE MOVIMIENTOS EN EL QUE PUEDEN DISTINGUIRSE DOS FASES CLARAMENTE DIFERENCIADAS: LA FASE DE APOYO MONOPODAL, EN LA QUE EL CORREDOR CONTACTA CON EL SUELO CON UN SOLO PIE PARA TOMAR APOYO E IMPULSARSE HACIA DELANTE, Y LA FASE DE VUELO, DURANTE LA CUAL, EL CUERPO SE DESPLAZA HACIA DELANTE MIENTRAS SE MANTIENEN AMBOS PIES SIN CONTACTO CON EL SUELO. EL CICLO SE COMPLETA CON UNA NUEVA FASE DE APOYO MONOPODAL, PERO REALIZADO POR LA PIERNA CONTRARIA.

LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO EN CARRERA HACE QUE, DURANTE EL CONTACTO INICIAL DEL PIE, LAS FUERZAS DE IMPACTO DERIVADAS DEL CHOQUE DEL TALÓN SOBRE EL SUELO SE INCREMENTE CONSIDERABLEMENTE RESPECTO A LA MARCHA, LLEGANDO A ALCANZAR DOS O TRES VECES EL VALOR DEL PESO DEL CUERPO

LA ELEVADA MAGNITUD DE LAS FUERZAS DE IMPACTO Y EL GRAN NÚMERO DE CICLOS DE CARGA SOPORTADOS POR LA CADENA ESQUELÉTICA, DURANTE ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIONES, HAN SIDO RELACIONADAS CON LAS FRECUENTES LESIONES ARTICULARES Y FRACTURAS POR FATIGA QUE SUFREN LOS

CORREDORES DE LARGA DISTANCIA. ES POR ELLO QUE LA INCORPORACIÓN DE MATERIALES Y DISEÑOS DESTINADOS A DISIPAR DICHOS IMPACTOS, HAYAN COBRADO UNA ESPECIAL RELEVANCIA EN EL DISEÑO DEL CALZADO DEPORTIVO. EN LA INCORPORACIÓN AL CALZADO DE SISTEMAS DESTINADOS A DISIPAR EL IMPACTO DEL TALÓN, ES NECESARIO CONSIDERAR QUE EL CUERPO HUMANO POSEE SISTEMAS NATURALES DE AMORTIGUACIÓN PARA PROTEGERSE DE LOS IMPACTOS. ES CONOCIDO QUE LA GRASA PLANTAR SITUADA BAJO EL TALÓN ES UNO DE LOS AMORTIGUADORES MÁS EFICACES QUE SE CONOCEN. EN ESTE SENTIDO, Y COMO MÁS TARDE SE VERÁ, EL APROVECHAMIENTO DE LAS PROPIEDADES DE DICHO TEJIDO PUEDE CONSTITUIR UNA BUENA ESTRATEGIA PARA MEJORAR LAS PROPIEDADES DE AMORTIGUACIÓN DEL CALZADO. ASÍ MISMO, LA MOVILIDAD ARTICULAR O EL NÚMERO DE ARTICULACIONES PUESTAS EN JUEGO PARA LA TRANSMISIÓN DE LAS CARGAS DE REACCIÓN, CONSTITUYEN MECANISMOS QUE CONTRIBUYEN EFICAZMENTE A LA DISIPACIÓN DE FUERZAS DE IMPACTO. DEL MISMO MODO, MODIFICANDO LA TÉCNICA DE CONTACTO DEL PIE CON EL SUELO, ES POSIBLE PONER EN JUEGO UN MAYOR O MENOR NÚMERO DE ARTICULACIONES PARA LA TRANSMISIÓN DE LAS FUERZAS DE REACCIÓN Y MODIFICAR ASÍ LOS NIVELES DEL IMPACTO TRANSMITIDO A LA CADENA ESQUELÉTICA. EN ESTE SENTIDO, AL AUMENTAR LA VELOCIDAD DE CARRERA, PRONTO SE ALCANZARÍAN VALORES DE FUERZAS DE IMPACTO QUE HARÍAN INTOLERABLE EL CHOQUE DEL TALÓN SOBRE EL SUELO.

LOS SALTOS

LOS SALTOS CONSTITUYEN EN SÍ MISMO ESPECIALIDADES ATLÉTICAS. EL SALTO DE LONGITUD O EL SALTO DE ALTURA, POR EJEMPLO, SON ESPECIALIDADES QUE EXIGEN UNA TÉCNICA DE EJECUCIÓN MUY DEPURADA Y DE UN CALZADO ALTAMENTE ESPECIALIZADO. EXISTEN ADEMÁS UNA GRAN VARIEDAD DE MODALIDADES DE SALTO, DEPENDIENDO DEL DEPORTE A PRACTICAR, POR EJEMPLO: LOS SALTOS EN BALONCESTO, BALONMANO Y BALONVOLEA.

DESDE LA PERSPECTIVA DE SUS IMPLICACIONES EN EL DISEÑO DEL CALZADO, EL SALTO PUEDE DIVIDIRSE PARA SU ESTUDIO EN DOS FASES CLARAMENTE DIFERENCIADAS: LA FASE DE DESPEGUE, Y LA FASE DE ATERRIZAJE TRAS EL SALTO.

EN EL MOMENTO DE DESPEGUE, LA TRANSMISIÓN DE ENERGÍA INICIADA EN LOS MIEMBROS SUPERIORES, SEGUIDA POR LA EXTENSIÓN DE LAS CADERAS, RODILLAS Y, POR ÚLTIMO, DE LOS TOBILLOS Y DEDOS PROVOCA UNA IMPORTANTE APLICACIÓN DE CARGA SOBRE EL ANTEPIÉ Y LOS DEDOS, ÚLTIMA ZONA EN ABANDONAR EL CONTACTO CON EL SUELO.

EN LA FASE DE ATERRIZAJE TRAS EL SALTO, DE NUEVO SON LOS DEDOS Y EL ANTEPIÉ LOS QUE PRIMERO ENTRAN EN CONTACTO CON EL SUELO. INMEDIATAMENTE DESPUÉS DEL CONTACTO INICIAL, LAS ARTICULACIONES DEL TOBILLO, DE LA RODILLA Y DE LA CADERA SE FLEXIONAN, AL TIEMPO QUE LA MUSCULATURA DISIPA ENERGÍA PROCEDENTE DEL IMPACTO PROVOCADO POR LA CAÍDA DE LA MASA CORPORAL.

EN LA CAÍDA, TRAS UNA RÁPIDA FLEXIÓN DE LOS DEDOS, SE PRODUCE UN IMPACTO SOBRE LA CABEZA DE LOS METATARSIANOS. SEGUIDAMENTE, SE FLEXIONA EL TOBILLO Y SE PRODUCE UN IMPACTO SOBRE EL TALÓN. LA VIBRACIÓN SUBSIGUIENTE AL IMPACTO SE PROPAGA A TRAVÉS DE LA ESTRUCTURA ESQUELÉTICA.

LA IMPORTANCIA POR SU FRECUENCIA EN ALGUNOS DEPORTES, DE ESGUINCES DE TOBILLOS HA CONDICIONADO EL DISEÑO DEL CALZADO DEPORTIVO EN ESTOS ÚLTIMOS AÑOS. LA APARICIÓN DE SISTEMAS DE TORSIÓN INCORPORADOS A LA SUELA DE LA ZAPATILLA SE ORIENTARON, INICIALMENTE, AL OBJETIVO DE DISMINUIR EL RIESGO DE LESIÓN POR ESGUINCE DE TOBILLO.

EL GIRO

SE CONSIDERAN GIROS A TODOS AQUELLOS MOVIMIENTOS QUE IMPLICAN UN CAMBIO DE DIRECCIÓN DEL DESPLAZAMIENTO DEL DEPORTISTA O UN CAMBIO EN LA ORIENTACIÓN DE LA POSTURA CORPORAL. ESTOS CAMBIOS DE DIRECCIÓN O DE ORIENTACIÓN DE LA POSTURA SE PRODUCEN EN NUMEROSOS DEPORTES, Y HABITUALMENTE ASOCIAN, DEPENDIENDO DE LA SUPERFICIE SOBRE LA QUE SE REALIZAN, UN CIERTO RIESGO DE LESIONES. DURANTE ESTOS CAMBIOS DE DIRECCIÓN, EN UN SENTIDO U OTRO, UNO O AMBOS PIES SE ENCUENTRAN APOYADOS SOBRE EL SUELO, Y EL PESO DEL CUERPO SE SOPORTA FUNDAMENTALMENTE SOBRE EL ANTEPIÉ. LAS RODILLAS Y LOS DEDOS DE LOS PIES SE ENCUENTRAN EN POSICIÓN DE LEVE FLEXIÓN. A PARTIR DE

DICHA POSICIÓN, ES EL MOVIMIENTO DE LAS MASAS ASOCIADAS A LOS SEGMENTOS CORPORALES EN EL SENTIDO DEL GIRO LO QUE PROVOCA UNA FUERZA DE ROTACIÓN, CUYO EJE QUEDA SITUADO EN LA ZONA DE APOYO DEL PRIMER METATARSIANO.

LAS FUERZAS DE FRICCIÓN ACTUANTES EN LA INTERFASE CALZADO/SUPERFICIE, DEPENDEN ENTRE OTROS FACTORES, DEL TIPO DE MATERIALES, DEL ÁREA DE CONTACTO, DEL DISEÑO DE LA SUELA DEL CALZADO EN ESTA ZONA Y DE LA FUERZA VERTICAL APLICADA. EN LOS GIROS Y EN LOS CAMBIOS BRUSCOS DE DIRECCIÓN DEL DESPLAZAMIENTO, UN EXCESO DE LAS FUERZAS DE FRICCIÓN PROVOCADO POR UN PAVIMENTO O CALZADO INADECUADO PUEDE SER ORIGEN DE LESIONES ARTICULARES Y LIGAMENTOSAS A NIVEL DEL TOBILLO Y LA RODILLA.

LOS MOVIMIENTOS LATERALES

EL DESPLAZAMIENTO LATERAL DEL CUERPO ES UN MOVIMIENTO QUE CON FRECUENCIA SE REALIZA TRAS UN GIRO, PARA CAMBIAR BRUSCAMENTE DE DIRECCIÓN EN CARRERA. LA IMPORTANCIA DE ESTE GESTO VIENE DADA POR SU RELACIÓN CON LAS LESIONES DE TOBILLO, ADEMÁS QUE, EN DEPORTES COMO EL TENIS, EL DESLIZAMIENTO LATERAL CONTROLADO DEL CALZADO SOBRE LA SUPERFICIE SE SUELE UTILIZAR COMO RECURSO EN ALGUNOS MOMENTOS DEL JUEGO.

DESDE LA PERSPECTIVA DEL DISEÑO DEL CALZADO PARA DETERMINADOS DEPORTES DE PISTA, UN COMPORTAMIENTO ADECUADO DE LA SUELA RESPECTO A LA SUPERFICIE DE JUEGO EN LOS CAMBIOS DE DIRECCIÓN, ES DECIR, UN ADECUADO COEFICIENTE DE FRICCIÓN QUE EVITE LOS DESLIZAMIENTOS LATERALES, INFLUIRÁ POSITIVAMENTE EN EL RENDIMIENTO DEL GESTO.

SIN EMBARGO, DESDE LA PERSPECTIVA DE LA PREVENCIÓN DE LAS LESIONES DICHO COEFICIENTE DE FRICCIÓN NO DEBE SOBREPASAR CIERTOS LÍMITES. UN EXCESIVO COEFICIENTE DE FRICCIÓN PUEDE PROVOCAR LESIONES DE TOBILLO, DADA LA ENORME TENSIÓN A LA QUE SE SOMETE AL LIGAMENTO LATERAL EXTERNO EN LOS CAMBIOS BRUSCOS DE DIRECCIÓN.

EN EL CASO CONTRARIO, CUANDO SE BUSCA UN DESLIZAMIENTO LATERAL CONTROLADO DEL PIE SOBRE LA SUPERFICIE, COMO ES

EL CASO DEL TENIS EN TIERRA BATIDA, LA POSICIÓN DE SUPINACIÓN FORZADA QUE PRESENTA EL PIE, AL IGUAL QUE EN EL CASO ANTERIOR, SOMETE A LOS LIGAMENTOS DEL TOBILLO A UNA TENSION MUY ELEVADA. EN ESTE CASO, UN EXCESIVO COEFICIENTE DE FRICCIÓN, ACTUANTE ENTRE EL CALZADO Y LA SUPERFICIE, PUEDE SOMETER A LOS LIGAMENTOS A TENSIONES ADICIONALES Y PROVOCAR LESIONES.

EN DEFINITIVA, EN EL DISEÑO DEL CALZADO DEPORTIVO, LA ADECUACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS MECÁNICAS DE LA SUELA DEL CALZADO RESPECTO A LA SUPERFICIE DE JUEGO DEBERÁ SER UN COMPROMISO ENTRE LOS ASPECTOS DE RENDIMIENTO, AL PERMITIR RÁPIDAS ACELERACIONES Y DESACELERACIONES DE LA MASA CORPORAL EN TODAS DIRECCIONES, Y LOS ASPECTOS DE PROTECCIÓN FRENTE A LAS LESIONES DE TOBILLO PROVOCADAS POR CARACTERÍSTICAS DE FRICCIÓN INADECUADAS.

RECOMENDACIONES PARA LA ELECCIÓN DE UN CALZADO DE TACOS

EL CALZADO PARA FÚTBOL SE CONSIDERA UN CALZADO REPRESENTATIVO DE LOS DEMÁS CALZADOS PARA DEPORTES PRACTICADOS EN HIERBA NATURAL. EN ESTE SENTIDO, LAS RECOMENDACIONES GENERALES EXPUESTAS A CONTINUACIÓN, SALVO PEQUEÑAS VARIACIONES ESPECÍFICAS, SERÁN APLICABLES A OTROS CALZADO PARA DEPORTES COMO EL RUGBY.

LA SUELA

EL MATERIAL

EL MATERIAL DE LA SUELA DEBE PRESENTAR LA RIGIDEZ SUFICIENTE PARA ASEGURAR EL ANCLAJE DE LOS TACOS Y EVITAR DEFORMACIONES (ENTRE TACOS) DEL PLANO DE APOYO DEL PIE. LA DEFORMACIÓN DEL PLANO DE APOYO DEL PIE EN EL CALZADO DE SEIS TACOS Y LA DISTANCIA ENTRE LOS TACOS POSTERIORES Y LOS ANTERIORES, PUEDE SER ORIGEN DE FRACTURA DE LOS METATARSIANOS.

ESTE CRITERIO CAMBIA CUANDO SE UTILIZAN SUELAS MULTITACO, DEBIDO A QUE LA DISTANCIA ENTRE TACOS ES MENOR. EN ESTOS MODELOS, LA RIGIDEZ DEL MATERIAL DE LA SUELA NO ES UN ASPECTO TAN CRÍTICO.

LA UBICACIÓN DE LOS TACOS
EN LA SUELA PARA EL CALZADO DE FÚTBOL, EL ELEMENTO FUNDAMENTAL ES EL TACO Y SU UBICACIÓN. EN ESTE SENTIDO LA UBICACIÓN IDÓNEA DE LOS TACOS PARA LAS BOTAS DE TACOS INTERCAMBIABLES ES LA SIGUIENTE:

- TACO DELANTERO INTERNO: SOBRE LA ARTICULACIÓN INTERFALÁNGICA DEL PRIMER DEDO.
- TACO DELANTERO EXTERNO: SOBRE EL PULPEJO DEL TERCER DEDO.
- TACO INTERMEDIO INTERNO: UN POCO RETRASADO CON RESPECTO AL SESAMOIDEO INTERNO.
- TACO INTERMEDIO EXTERNO: A NIVEL DE LA CABEZA DEL QUINTO METATARSIANO.
- TACO POSTERIOR INTERNO: EN LA ZONA INTERNA DEL PILAR CALCÁNEO.
- TACO POSTERIOR EXTERNO: EN LA ZONA EXTERNA DEL PILAR CALCÁNEO:

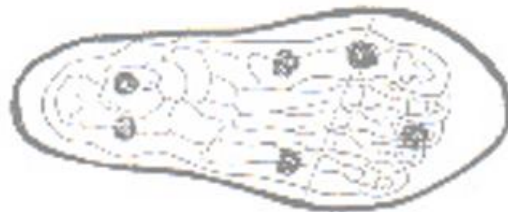


FIGURA 1: PUNTOS DE INSERCIÓN DE LOS TACOS

LOS TACOS DELANTEROS TIENEN COMO FUNCIÓN MANTENER LA TRACCIÓN EN LA CARRERA DE VELOCIDAD EN LA QUE SE CARGA SOBRE LA PUNTA DEL PIE. LOS TACOS INTERMEDIOS COLABORAN CON LOS DELANTEROS EN LA TRACCIÓN CUANDO EL APOYO DE LA CARRERA SE EFECTÚA UN POCO MÁS RETRASADO, SOBRE EL ANTEPIÉ. LOS TACOS TRASEROS SON NECESARIOS PARA CARRERA LENTA EN LA QUE SE CORRE DE TALÓN Y PARA FACILITAR LA FRENADA SOBRE LA SUPERFICIE, NORMALMENTE HÚMEDA Y DESLIZANTE, COMO ES LA HIERBA NATURAL. LA RIGIDEZ INHERENTE A LA SUELA DE TACOS EN LA ZONA DEL ANTEPIÉ, PARA ASEGURAR SU ANCLAJE, DIFICULTA QUE ESTE CALZADO SE FLEXIONE ADECUADAMENTE EN LA ZONA DEL QUIEBRE, RESTANDO ADAPTACIÓN AL MOVIMIENTO DE RODILLO EFECTUADO POR EL ANTEPIÉ EN LA FASE DE DESPEGUE DE LA

CARRERA. AQUELLOS MODELOS QUE INCORPOREN LÍNEAS DE FLEXIÓN EN EL ANTEPIÉ PRETENDE FACILITAR DICHO MOVIMIENTO Y DISMINUIR LA PRESIÓN ACTUANTE EN EL TENDÓN DE AQUILES EN DICHA FASE.

RESULTA LÓGICO PENSAR QUE LA ADAPTACIÓN DE ESTE TIPO DE CALZADO A LAS CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES DEL PIE DEL FUTBOLISTA SEA PROBLEMÁTICA, DADO QUE NO TODOS LOS JUGADORES PRESENTAN LA MISMA LONGITUD DE LOS METATARSIANOS Y DE LOS DEDOS. EN ESTE SENTIDO SON FRECUENTES LAS LESIONES DEBIDAS A LA INADPTACIÓN DE LOS TACOS A LA MORFOLOGÍA DEL PIE.

EL MATERIAL DE CORTE

LA PLANTILLA

DADA LA RIGIDEZ INHERENTE A LA SUELA DEL CALZADO DE TACOS, SE RECOMIENDA UTILIZAR MATERIALES VISCOELÁSTICOS EN LA ZONA DEL TALÓN PARA MEJORAR LA AMORTIGUACIÓN DE ESTE TIPO DE CALZADO. EN EL CASO DEL CAZADO PARA FÚTBOL O RUGBY, EL ESPESOR DE LA PLANTILLA Y EL TIPO DE MATERIAL EMPLEADO JUEGAN UN PAPEL FUNDAMENTAL EN LA AMORTIGUACIÓN DE IMPACTOS DERIVADOS DE LA CARRERA Y EL SALTO, DADO QUE, POR EL CONTRARIO DE LO QUE OCURRE EN EL CALZADO PARA CARRERA O BALONCESTO, ESTE TIPO DE CALZADOS NO INCORPORA UNA ENTRESUELA SOBRE LA ACTUAR PARA PODER AMORTIGUARLOS. LA AUSENCIA DE ENTRESUELA, LA RIGIDEZ DE LA SUELA Y LA DISCUTIBLE AMORTIGUACIÓN QUE OFRECE EL TERRENO DE JUEGO, EXIGE EL MÁXIMO APROVECHAMIENTO DE RECURSOS EN EL DISEÑO DE LA PLANTILLA, COMO SON LAS CAZOLETAS PARA RECOGER EL TEJIDO BLANDO DEL TALÓN.

EL FORRO

EL FORRO DEBE SER DE MATERIAL ABSORBENTE Y RUGOSO. AL AJUSTARSE UNA BOTA DE FÚTBOL SE DEBE EVITAR QUE EXISTA DESLIZAMIENTO ENTRE EL PIE Y EL CALZADO, PORQUE PODRÍA SER CAUSANTE DE LESIONES Y PÉRDIDA DE RENDIMIENTO. LA PRESENCIA DE COSTURAS EN EL FORRO, SI COINCIDEN CON LAS PROMINENCIAS ÓSEAS O TENDINOSAS DEL PIE, PUEDE PROVOCAR LESIONES CUTÁNEAS POR ROZAMIENTO.

LOS CONTRAFUERTES

UN CONTRAFUERTE BIEN AJUSTADO EN EL TALÓN AYUDARÁ A LA CAZOLETA DISPUESTA EN LA PLANTILLA A MANTENER AGRUPADA LA GRASA PLANTAR DEL TALÓN, Y MEJORAR ASÍ LA CAPACIDAD DE ESTE CALZADO PARA AMORTIGUAR IMPACTOS. DE OTRO LADO, UN CONTRAFUERTE RÍGIDO AYUDARÁ A PREVENIR PROBLEMAS DE HIPERMOVILIDAD DEL TOBILLO, LIMITANDO LOS PROBLEMAS DERIVADOS DE UN MOVIMIENTO DE PRONOSUPINACIÓN EXCESIVO, PROVOCADO POR LA CARRERA Y POR LOS FRECUENTES MOVIMIENTOS LATERALES EJECUTADOS SOBRE SUPERFICIES BLANDAS E IRREGULARES. DEBE TENERSE EN CUENTA QUE EL USO DE CONTRAFUERTES ESTABILIZADORES EXTERNOS, ADEMÁS DE RETRASAR EN EL TIEMPO LA DEFORMACIÓN DE LA TRASERA DEL CALZADO, CONTRIBUYE A CONTROLAR EL EXCESIVO MOVIMIENTO DE PRONACIÓN. LA FALTA DE FLEXIBILIDAD EN LA ZONA DEL QUIEBRE Y LA NECESIDAD DE INCORPORAR CONTRAFUERTES AJUSTADOS, PROVOCA UN FALLO EN LA ESTRUCTURA FUNCIONAL DE ESTE TIPO DE CALZADO, CONCENTRÁNDOSE GRANDES PRESIONES SOBRE LA INSERCIÓN DEL TENDÓN DE AQUILES. EN ESTE SENTIDO, DEBE PRESTARSE ESPECIAL ATENCIÓN A QUE EL ALMOHADILLADO SEA ADECUADO PARA EVITAR, EN LO POSIBLE, AGRESIONES POR ROCES Y SOBREPRESIÓN SOBRE LAS INSERCIÓNES DE DICHS TENDÓN.

EL CIERRE

LAS PROTUBERANCIAS EN EL SISTEMA DE CIERRE SOBRE EL EMPEINE PUEDEN ENTORPECER EL CONTROL EN EL GOLPEO DE BALÓN. UN CIERRE CUYOS REFUERZOS SE SITÚEN SOBRE LA ZONA DE FLEXIÓN DE LOS DEDOS, PROVOCARA DOBLECES EN EL MATERIAL DE CORTE QUE PUEDEN EROSIONAR LA PIEL Y PRESIONAR SOBRE LOS TENDONES. UNA LENGÜETA CONVENIENTEMENTE ALMOHADILLADA AYUDARÁ A PREVENIR PROBLEMAS DE COMPRESIÓN SOBRE EL EMPEINE CUANDO, DEBIDO AL EJERCICIO FÍSICO, SE PRODUCEN CAMBIOS EN EL VOLUMEN DEL PIE.

LOS REFUERZOS

ES SABIDO QUE LOS REFUERZOS DEL MATERIAL DE CORTE PARA LOS ANCLAJES, SIEMPRE QUE SE SITÚEN SOBRE EL PERÍMETRO DEL EMPEINE, CONTRIBUYEN A CONTROLAR EL EXCESIVO MOVIMIENTO DE PRONACIÓN, SIN RIGIDIZAR EN EXCESO EL CALZADO. EN EL CASO DE LA BOTA DE FÚTBOL LOS REFUERZOS PARA EL ANCLAJE DEL ACORDONADO, AL IGUAL QUE EL SISTEMA DE CIERRE, NO DEBEN SOBRESALIR DEL PLANO DEL EMPEINE PARA EVITAR IMPRECISIONES EN EL GOLPEO DE LA PELOTA.

BASILIO CARRIÓN GIL
JEFE DEL GABINETE DE SALUD DEPORTIVA DE LA ESCUELA
PELOTEROS SIERRA SUR DE SEVILLA.

BENEFICIOS PSICOSOCIALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

1. INTRODUCCIÓN

RESULTA EVIDENTE EL AUGE EXTRAORDINARIO QUE HA COBRADO EL DEPORTE EN EL ÚLTIMO SIGLO, ASÍ COMO SU UNIVERSALIZACIÓN COMO UNA CARACTERÍSTICA PECULIAR DE ESTOS TREINTA ÚLTIMOS AÑOS. LA NECESIDAD DE UN AMPLIO ANÁLISIS DEL DEPORTE MODERNO, EN SU SENTIDO CONTEMPORÁNEO, SE ENCUADRA CRONOLÓGICAMENTE EN EL ÚLTIMO CUARTO DEL SIGLO XX; CONCRETAMENTE EN LA OLIMPIADA DE ROMA DEL 1960.

ES UN HECHO PECULIAR DE LA SOCIEDAD DE NUESTRO TIEMPO, LA PRÁCTICA GENERALIZADA DE NUEVOS DEPORTES. ESTOS SURGEN EN LOS AÑOS 60, PERO ES EN LA PRESENTE DÉCADA CUANDO ALCANZA SU MAYOR DIFUSIÓN PROVOCANDO CAMBIOS EN LA CONCEPCIÓN DEL DEPORTE Y CONSECUENTES REPERCUSIONES EN LA ESFERA SOCIAL, CULTURAL Y ANTROPOLÓGICA (DE ANDRÉS Y AZNAR, 1996).

ESTE BREVE ANÁLISIS DEL DEPORTE COMO FENÓMENO SOCIAL DE NUESTRA ACTUALIDAD, NOS LLEVA A REFLEXIONAR SOBRE LA IMPORTANCIA QUE ÉSTE HA IDO ADQUIRIENDO EN LA VIDA COTIDIANA DE GRAN PARTE DE LA POBLACIÓN, TANTO A NIVEL DE RECREACIÓN Y DE ESPECTÁCULO, COMO DE BÚSQUEDA DE SALUD.

2. EL DEPORTE COMO FENÓMENO SOCIAL

EL DEPORTE DE TIEMPO LIBRE, SE IDENTIFICA CON EL SER HUMANO EN UNA CONDUCTA ESPECIFICADA EN LA PRÁCTICA ACTIVA, PONIENDO EL ACENTO EN LA FORMA RECREACIONAL EN QUE SE PRACTICA, RELACIONÁNDOSE CON PARÁMETROS TALES

COMO: LA OCUPACIÓN ACTIVA DEL OCIO, LA SALUD, LA REALIZACIÓN PERSONAL. EL DEPORTE COMPETICIÓN Y DE ESPECTÁCULO SE DESARROLLA HACIA LA VERTIENTE PROGRAMADA, ESPECTACULAR EN TORNO A PARÁMETROS TALES COMO: RENDIMIENTO RESULTADO, CAMPEONISMO, RACIONALIDAD ECONÓMICA, PROFESIONALIZACIÓN, DEPORTE DE ÉXITO, DE RETRANSMISIONES, CAMPAÑAS PUBLICITARIAS, POLÍTICA.

CABE PRECISAR EL LUGAR QUE DEBE OCUPAR EL DEPORTE DE ALTO NIVEL FRENTE AL DEPORTE PARA TODOS; AMBAS CONCEPCIONES DEL DEPORTE COEXISTEN ACTUALMENTE REFORZÁNDOSE MUTUAMENTE. EL DEPORTE DE COMPETICIÓN DESDE SU COMPLEJA Y CRECIENTE ORGANIZACIÓN FEDERATIVA PROPORCIONA ESPECTÁCULO, CONTRIBUYENDO A POPULARIZAR Y MANTENER EL INTERÉS EL INTERÉS POR ÉSTE; MIENTRAS LA GRAN MASA DE PRACTICANTES DEL DEPORTE POPULAR TIENDE A REFORZAR EL PAPEL PROTAGONISTA DEL MISMO EN LAS SOCIEDADES (DE ANDRÉS Y AZNAR, 1996).

2. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. EDUCACIÓN Y PROMOCIÓN

2.1. RELACIONES ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD

EXISTEN CADA VEZ MAYORES EVIDENCIAS DE LAS RELACIONES ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD, HASTA EL PUNTO DE CONSIDERAR LA PROPIA INACTIVIDAD COMO UN FACTOR DE RIESGO PARA LAS ENFERMEDADES MODERNAS.

SIN EMBARGO, LOS MODELOS CON LOS QUE SE EXPLICAN ESTAS RELACIONES ESTÁN SIENDO OBJETO DE CONTINUAS REVISIONES Y TRANSFORMACIONES. EN LA ACTUALIDAD NOS ENCONTRAMOS CON DOS IMPORTANTES POSTURAS QUE ORIENTAN LA INVESTIGACIÓN Y LAS ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN: A) LA IDEA CENTRADA EN LA CONDICIÓN FÍSICA, Y B) LA ORIENTADA A LA ACTIVIDAD FÍSICA. ESTOS DOS MODELOS SON HEREDEROS DE LAS DOS POSICIONES DEL DEBATE SOSTENIDO POR PROFESIONALES DE LA MEDICINA Y DEL EJERCICIO FÍSICO: A) LOS QUE DEFENDEN EL VALOR DE UN PROGRAMA AERÓBICO DE CONDICIÓN FÍSICA, Y B) LOS QUE SUGIEREN QUE LA SALUD PUEDE MANTENERSE CON UN

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA SIN ALCANZAR LAS METAS DE LA CONDICIÓN FÍSICA.

2.2. LA ESCUELA Y LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD DE LA INFANCIA Y LA JUVENTUD

EN EL ÁMBITO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR, LA SALUD APARECIÓ COMO UN TEMA DE ESPECIAL INTERÉS EN LAS ORIENTACIONES QUE EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN PRESENTÓ PARA LOS PROGRAMAS DE LA ASIGNATURA EN LAS ENSEÑANZAS MEDIAS Y, MÁS RECIENTEMENTE, EN LOS DISTINTOS CURRÍCULOS DE PRIMARIA Y SECUNDARIA A QUE HA DADO LUGAR LA ACTUAL REFORMA DEL SISTEMA EDUCATIVO.

MIENTRAS LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARECE SER EVIDENTE PARA LOS ADULTOS, EL PAPEL DE LA MISMA EN LA INFANCIA Y LA JUVENTUD SE APOYA, FUNDAMENTALMENTE, EN LA IDEA DE QUE SU PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICAS AUMENTARÁ LA PROBABILIDAD DE SEGUIR PARTICIPANDO EN TALES ACTIVIDADES CUANDO SEAN ADULTOS. OTROS CONSIDERAN QUE LA DISMINUCIÓN DE FACTORES DE RIESGO, COMO LA INACTIVIDAD, ES UNA CONSIDERACIÓN IMPORTANTE EN SÍ MISMA PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS PORQUE LOS NIVELES EN LOS FACTORES DE RIESGO DE ESTA POBLACIÓN PREDICEN NIVELES DE RIESGO EN ADULTOS JÓVENES.

CUANDO SE HABLA DE NIÑOS/AS Y JÓVENES ES IMPRESCINDIBLE HACER REFERENCIA A LA ESCUELA COMO CENTRO CLAVE PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN ESTAS EDADES, AL MENOS EN LOS PAÍSES DONDE LA ESCOLARIDAD ES OBLIGATORIA. SI NOS REFERIMOS A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PARTICULAR, LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR COBRA UNA ESPECIAL RELEVANCIA.

LA PRINCIPAL RAZÓN ES QUE LA ESCUELA ES EL ÚNICO LUGAR DONDE TODOS LOS NIÑOS/AS, INDEPENDIENTEMENTE DE SU PROEZA ATLÉTICA, TIENEN LA OPORTUNIDAD DE PARTICIPAR EN ACTIVIDADES FÍSICAS.

SIN EMBARGO, DEBIDO AL LIMITADO TIEMPO DE QUE DISPONE ESTA ASIGNATURA DENTRO DEL CURRÍCULUM ESCOLAR, LA CONSECUCIÓN DE ESTE OBJETIVO SE VE DIFICULTADA. DE AHÍ QUE DEBA PLANTEARSE UN TRABAJO CONJUNTO ENTRE LA FAMILIA Y LA COMUNIDAD, Y BUSCAR ESTRATEGIAS QUE INVOLUCREN AL PROFESORADO Y AL ALUMNADO, Y A PADRES E HIJOS Y COMPAÑEROS.

3. PSICOLOGÍA DE LA SALUD

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS ASISTIMOS A UN RESURGIR DE LAS RELACIONES ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD, DEBIDO A LA CRECIENTE PREOCUPACIÓN QUE HAN DESPERTADO LOS TEMAS RELACIONADOS CON LA SALUD EN LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUESTROS DÍAS. EN ELLO HA JUGADO UN PAPEL FUNDAMENTAL EL INCREMENTO DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, EL APOYO QUE HA RECIBIDO LA MEDICINA PREVENTIVA Y LA EXTENSIÓN DE UN CONCEPTO MÁS ABIERTO Y DINÁMICO DE LA SALUD QUE SE HA ORIENTADO A LA PROMOCIÓN DE AMBIENTES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES (DEVIS Y PEIRÓ, 1993).

LAS REPERCUSIONES DE ESTA "CONCIENCIA SOCIAL DE SALUD" SE DEJARON SENTIR EN LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE LOS AÑOS OCHENTA CON LA APARICIÓN DE LOS ALIMENTOS INTEGRALES, LAS BEBIDAS *LIGH* Y LA POPULARIZACIÓN DEL *JOGGING* Y LA GIMNASIA DE MANTENIMIENTO.

A PRINCIPIOS DE ESA DÉCADA SE DETECTA EN ESTADOS UNIDOS QUE LA FALTA DE EJERCICIO ESTÁ INVOLUCRADA, JUNTO CON OTROS HÁBITOS MALSANOS, EN LA GÉNESIS DE SIETE DE LAS DIEZ PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE EN ESE PAÍS (RODRÍGUEZ MARÍN, 1991).

4. EJERCICIO FÍSICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

4.1. EFECTO DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

LAS DISTINTAS IDEAS EXPUESTAS HASTA AQUÍ SUGIEREN UNA RELACIÓN POSITIVA ENTRE EL EJERCICIO FÍSICO Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO. SE HAN PROPUESTO VARIAS HIPÓTESIS, TANTO PSICOLÓGICAS COMO FISIOLÓGICAS, PARA EXPLICAR CÓMO FUNCIONAN LOS EJERCICIOS FÍSICOS SOBRE EL BIENESTAR (WEINBERG & GOULD, 1996):

HIPÓTESIS DE LA DISTRACCIÓN

CONSISTE EN QUE ES LA DISTRACCIÓN DE EVENTOS ESTRESANTES, MÁS QUE LA PROPIA ACTIVIDAD, LO QUE EXPLICA LA MEJORA DE SENSACIONES RELACIONADAS CON EL EJERCICIO FÍSICO. EL RESPALDO A LA HIPÓTESIS DE LA DISTRACCIÓN PROCEDE DE LOS ESTUDIOS DE BAHRKE Y MORGAN (1978).

HIPÓTESIS DE LAS ENDORFINAS

LA HIPÓTESIS DE LAS ENDORFINAS ES LA EXPLICACIÓN DE BASE FISIOLÓGICA MÁS POPULAR SOBRE LAS VENTAJAS DERIVADAS DEL EJERCICIO FÍSICO. NO TODOS LOS ESTUDIOS LA RESPALDAN, PERO EL PESO DE LA EVIDENCIA PARECE DEFENDIBLE. EL CEREBRO, LA HIPÓFISIS Y OTROS TEJIDOS PRODUCEN DIVERSAS ENDORFINAS QUE PUEDEN REDUCIR LA SENSACIÓN DE DOLOR Y PRODUCIR UN ESTADO DE EUFORIA. PARECE PROBABLE QUE LA MEJORA EN EL BIENESTAR QUE SIGUE AL EJERCICIO FÍSICO SE DEBA A UNA COMBINACIÓN DE MECANISMOS PSICOLÓGICOS Y FISIOLÓGICOS.

4.2. BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DEL EJERCICIO FÍSICO

A CONTINUACIÓN RELACIONAMOS ALGUNOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS QUE EN LA POBLACIÓN SON FAVORECIDOS POR UNA PRÁCTICA FÍSICA ASIDUA:

AUMENTO	
DISMINUCIÓN	
RENDIMIENTO	ACADÉMICO
ABSENTIMIENTO LABORAL	
ASERTIVIDAD	
ABUSO DE ALCOHOL	
CONFIANZA	

IRA			
ESTABILIDAD			EMOCIONAL
ANSIEDAD			
FUNCIONAMIENTO			INTELECTUAL
CONFUSIÓN			
LOCUS	DE	CONTROL	INTERNO
DEPRESIÓN			
MEMORIA			
DOLORES DE CABEZA			
PERCEPCIÓN			
HOSTILIDAD			
IMAGEN		CORPORAL	POSITIVA
FOBIAS			
AUTOCONTROL			
CONDUCTA PSICÓTICA			
SATISFACCIÓN			SEXUAL
TENSIÓN			
BIENESTAR			
CONDUCTA TIPO A			
EFICACIA	EN	EL	TRABAJO
ERRORES EN EL TRABAJO			

ADAPTADO POR WEINBERG & GOULD, (1996) DE TAYLOR, SALLIS Y NEEDLE (1985).

4.3. EJERCICIO FÍSICO Y DEPRESIÓN

HASTA EL MOMENTO, LA MAYORÍA DE ESTUDIOS QUE HAN INVESTIGADO LA RELACIÓN ENTRE EL EJERCICIO FÍSICO Y LAS DISMINUCIONES EN LOS NIVELES DE DEPRESIÓN Y ANSIEDAD HAN SIDO CORRELACIONALES. SI BIEN, NO PODEMOS AFIRMAR DE MANERA CONCLUYENTE QUE EL EJERCICIO MOTIVÓ O PRODUJO EL CAMBIO EN EL ESTADO DE ÁNIMO, SINO MÁS BIEN QUE EL EJERCICIO PARECE ESTAR ASOCIADO A CAMBIOS POSITIVOS EN LOS ESTADOS DE ÁNIMO (WEINBERG & GOULD, 1996).

LA INMENSA MAYORÍA DE LAS INVESTIGACIONES QUE ESTUDIAN LA RELACIÓN ENTRE EJERCICIO FÍSICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO HAN UTILIZADO LOS EJERCICIOS AERÓBICOS. SE

HA DEMOSTRADO QUE EL EJERCICIO HA DE TENER LA SUFICIENTE DURACIÓN E INTENSIDAD PARA PRODUCIR EFECTOS PSICOLÓGICOS POSITIVOS.

EN DEFINITIVA, COMO SEÑALAN WEINBERG & GOULD (1996), SE PUEDE DECIR QUE ...

-
- SE HA PUESTO DE MANIFIESTO QUE EL EJERCICIO REGULAR ESTÁ RELACIONADO CON DISMINUCIONES DE LA DEPRESIÓN A LARGO PLAZO.
 - CUANTO MAYOR ES EL NÚMERO TOTAL DE SESIONES DE EJERCICIOS, MAYOR ES LA REDUCCIÓN DE LOS NIVELES DE DEPRESIÓN.
 - LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO NO ESTÁ RELACIONADA CON CAMBIOS EN LA DEPRESIÓN.
 - CUANTO MÁS LARGO ES EL PROGRAMA DE EJERCICIOS, MAYOR ES LA REDUCCIÓN EN LOS NIVELES DE DEPRESIÓN.
 - EL TIEMPO TOTAL DE EJERCICIO A LA SEMANA NO ESTÁ RELACIONADO CON CAMBIOS EN LA DEPRESIÓN.
-

4.4. EJERCICIO CRÓNICO Y SALUD MENTAL

EL INSTITUTO NACIONAL DE SALUD MENTAL CONVOCÓ A UN GRUPO DE EXPERTOS PARA DISCUTIR LAS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA AFRONTAR EL ESTRÉS Y LA DEPRESIÓN (MORGAN Y GOLDSTON, 1987). EN LO REFERENTE AL EJERCICIO CRÓNICO Y A LA SALUD MENTAL, EL GRUPO LLEGÓ A LAS SIGUIENTES CONCLUSIONES:

-
- EL ESTADO DE FORMA FÍSICA ESTÁ RELACIONADO POSITIVAMENTE CON LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR.
 - EL EJERCICIO FÍSICO ESTÁ RELACIONADO CON LA REDUCCIÓN DE EMOCIONES VINCULADAS AL ESTRÉS, COMO EL ESTADO DE ANSIEDAD.
 - LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN SON SÍNTOMAS HABITUALES DE FRACASO EN EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS MENTAL, Y AL EJERCICIO FÍSICO SE LE HA RELACIONADO CON UNA DISMINUCIÓN DEL NIVEL - DE SUAVE A MODERADO - DE LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD.
 - POR LO GENERAL, EL EJERCICIO FÍSICO A LARGO PLAZO ESTÁ
-

RELACIONADO CON REDUCCIONES EN RASGOS COMO EL NEUROTICISMO Y LA ANSIEDAD.

- POR LO GENERAL, LA DEPRESIÓN GRAVE REQUIERE TRATAMIENTO PROFESIONAL, LO QUE PUEDE INCLUIR MEDICACIÓN, TERAPIA ELECTROCONVULSIVA Y/O PSICOTERAPIA, CON LOS EJERCICIOS FÍSICOS COMO ELEMENTO COMPLEMENTARIO.
 - LOS EJERCICIOS FÍSICOS APROPIADOS SE TRADUCEN EN REDUCCIONES EN DIVERSOS ÍNDICES DE ESTRÉS, COMO LA TENSIÓN NEUROMUSCULAR, EL RITMO CARDÍACO EN REPOSO Y ALGUNAS HORMONAS RELACIONADAS CON EL ESTRÉS.
 - LA ACTUAL OPINIÓN CLÍNICA SOSTIENE QUE EL EJERCICIO FÍSICO TIENE EFECTOS EMOCIONALES BENEFICIOSOS EN TODAS LAS EDADES Y GÉNEROS.
 - LAS PERSONAS FÍSICAMENTE SANAS QUE NECESITAN MEDICACIÓN PSICOTRÓPICA PUEDEN HACER EJERCICIOS SIN NINGÚN TEMOR SI LOS REALIZAN BAJO ESTRECHA SUPERVISIÓN MÉDICA.
-

4.5. EJERCICIO FÍSICO Y AUTOCONCEPTO

EL EJERCICIO FÍSICO PUEDE INFLUIR EN LA AUTOESTIMA MEDIANTE AGENTES COMO (WEINBERG & GOULD, 1996)...

- ❑ EL AUMENTO DE LA FORMA FÍSICA.
- ❑ EL LOGRO DE OBJETIVOS.
- ❑ SENSACIONES DE BIENESTAR SOMÁTICO.
- ❑ UNA SENSACIÓN DE COMPETENCIA, DOMINIO O CONTROL.
- ❑ LA ADOPCIÓN DE CONDUCTAS SALUDABLES ASOCIADAS.
- ❑ EXPERIENCIAS SOCIALES.
- ❑ LA ATENCIÓN EXPERIMENTAL.
- ❑ EL REFUERZO POR MEDIO DE PERSONAS SIGNIFICATIVAS (SONSTROEM, 1984).

5. DIRECTRICES PARA MEJORAR LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO

UNA VEZ COMPROBADO LOS EFECTOS BENEFICIOSOS DE UNA PRÁCTICA FÍSICA CONTINUA Y SISTEMÁTICA, NOS QUEDA APUNTAR UNA SERIE DE DIRECTRICES QUE MARQUEN LAS PAUTAS DE ACTUACIÓN DE AQUELLOS PROFESIONALES

DEDICADOS A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y QUE TIENEN ENTRE SUS OBJETIVOS MANTENER LA MOTIVACIÓN CONTINUA ENTRE SUS PRACTICANTES, FOMENTANDO ASÍ LA ADHESIÓN AL EJERCICIO (WEINBERG & GOULD, 1996):

3. *HACER QUE EL EJERCICIO SEA AGRADABLE.* NO ES FÁCIL EMPEZAR A HACER EJERCICIO DE FORMA REGULAR SOBRE TODO SI SE PERCIBE QUE ÉSTE NO ES MUY DIVERTIDO, POR LO QUE TENDREMOS QUE PROPORCIONAR A LOS PARTICIPANTES UN CIERTO NÚMERO DE ACTIVIDADES PARA QUE PUEDAN ESCOGER ENTRE ELLAS. EXISTE UNA DIVERSIDAD DE ACTIVIDADES QUE NO SÓLO PROPORCIONAN ENTRENAMIENTO MULTIDISCIPLINAR Y MEJORAN LA FORMA FÍSICA SINO QUE TAMBIÉN EVITAN EL ABURRIMIENTO Y REDUCEN LAS POSIBILIDADES DE LESIÓN.

4. *AJUSTAR LA INTENSIDAD, LA DURACIÓN Y LA FRECUENCIA DEL EJERCICIO.* EL COLEGIO AMERICANO DE MEDICINA DEPORTIVA (ACSM) HA ELABORADO PAUTAS DE EJERCICIOS PROVECHOSAS PARA LA SALUD. PERO ALGUNAS PERSONAS PUEDEN TENER DIFICULTADES PARA SEGUIRLAS. QUIZÁ LAS CIRCUNSTANCIAS POSIBILITEN EL EJERCICIO SÓLO DOS VECES A LA SEMANA, PERO HAY QUE TENER EN CUENTA QUE ALGO ES MEJOR QUE NADA. HAY QUE ENTRENARSE SIN SALIRSE DEL ÁREA EN QUE UNO SE ENCUENTRA CÓMODO, YA QUE DE LO CONTRARIO EL EJERCICIO PIERDE TODO SU ATRACTIVO CUANDO RESULTA DEMASIADO DIFÍCIL.

5. *PROMOVER LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS EN GRUPO.* LAS INVESTIGACIONES INDICAN QUE LA PRÁCTICA CON OTRAS PERSONAS AUMENTA LA ADHESIÓN AL EJERCICIO FÍSICO. AL PARECER, AQUÍ OPERAN DOS ELEMENTOS: 1º) EL COMPROMISO AUMENTA PORQUE NO SE QUIERE DECEPCIONAR A UN AMIGO Y 2º) MUCHAS PERSONAS DISFRUTAN DEL EJERCICIO PRACTICADO DE FORMA SOCIAL.

6. *SUGERIR QUE SE LLEVE UN DIARIO DE LOS EJERCICIOS.* UN DIARIO CONSTITUYE UNA TÉCNICA ESTÁNDAR PARA CAMBIAR UN HÁBITO, AL TIEMPO QUE PROPORCIONA

INFORMACIÓN SOBRE LOS MODELOS A SEGUIR Y SIRVE DE REFUERZO A LA PARTICIPACIÓN.

7. *REFORZAR EL ÉXITO.* EL ELOGIO VERBAL SINCERO Y ESPONTÁNEO PUEDE SER MUY ÚTIL EN LA MOTIVACIÓN DE LOS PARTICIPANTES. LAS RECOMPENSAS MATERIALES TAMBIÉN PUEDEN HACER HINCAPIÉ EN LA ASISTENCIA SATISFACTORIA Y EN LA PARTICIPACIÓN CONTINUADA.

8. *ENCONTRAR UN LUGAR BIEN SITUADO PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO.* ES FÁCIL BUSCAR EXCUSAS PARA NO HACER EJERCICIO. HAY QUE PROCURAR LOCALIZAR UNO O MÁS SITIOS EN LOS QUE REALIZAR LA ACTIVIDAD. QUE LA UBICACIÓN DE LAS INSTALACIONES NO SEA UNA EXCUSA.

9. *UTILIZAR LA MÚSICA.* EL USO DE LA MÚSICA EN LOS PROGRAMAS DE EJERCICIOS HA LLEGADO A SER UNA TÉCNICA MOTIVACIONAL POPULAR. DE HECHO, CON MÚSICA EL GASTO DE ENERGÍA ES LIGERAMENTE SUPERIOR, SI BIEN LOS PARTICIPANTES PERCIBEN QUE EL EJERCICIO ES MÁS FÁCIL. ESTO ES ESPECIALMENTE ÚTIL PARA LOS PRINCIPIANTES, AL HACER QUE LA EXPERIENCIA EN SU CONJUNTO SEA MÁS DIVERTIDA Y ESENCIALMENTE DISTINTA A CUALQUIER TIPO DE TRABAJO.

6. CONCLUSIONES

EL PAPEL DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA MEJORA DEL BIENESTAR INDIVIDUAL Y SOCIAL ESTÁ SIENDO CADA VEZ MÁS IMPORTANTE EN LA MEDIDA QUE SE INCREMENTA EL NÚMERO DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE ANSIEDAD O DEPRESIÓN. EL EJERCICIO AERÓBICO ESTÁ ASOCIADO A REDUCCIONES EN ESTAS ÚLTIMAS. SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO TIENE UN CARÁCTER CORRELACIONAL MÁS QUE CAUSAL. LOS EFECTOS DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS TIENDEN A SER MÁS AGUDOS QUE CRÓNICOS, Y LAS PERSONAS DICEN SENTIRSE MEJOR INMEDIATAMENTE DESPUÉS DEL EJERCICIO, EFECTO QUE SUELE PERMANECER DURANTE VARIAS HORAS.

EL EJERCICIO FÍSICO HA DEMOSTRADO TENER UN IMPACTO POSITIVO EN UNA DIVERSIDAD DE ESFERAS, COMO EL

FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA, EL AUMENTO DE LA SENSACIÓN DE CONTROL, LA MEJORA DE LA AUTOCONFIANZA Y LA MEJORA DEL FUNCIONAMIENTO MENTAL. SE HAN SUGERIDO EXPLICACIONES PSICOLÓGICAS, FISIOLÓGICAS Y SOCIALES PARA LAS DISTINTAS FORMAS EN QUE EL EJERCICIO FÍSICO MEJORA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO. DADO QUE EL EJERCICIO FÍSICO ESTÁ RELACIONADO CON ESOS CAMBIOS POSITIVOS, SU PRACTICA DEBERÁ SER ALENTADA, PROMOVIDA Y FACILITADA POR LAS PERSONAS E INSTITUCIONES RESPONSABLES.

10. BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

BLASCO, T. (1997). ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO EN PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO. EN CRUZ, J. (EDIT.), PSICOLOGÍA DEL DEPORTE. MADRID: SÍNTESIS.

CAGIGAL, JOSE M^a. (1991). OCIO Y DEPORTE. REVISTA *CITIUS, ALTIUS, FORTIUS*, TOMO XIII, INEF, MADRID.

GARCÍA FERRANDO, M. (1991). LOS ESPAÑOLES Y EL DEPORTE (1980-1990). UN ANÁLISIS SOCIOLÓGICO. MADRID: CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES.

DE ANDRÉS GARCÍA, B. Y AZNAR MINGUET, P. (1996). FUNCIÓN EDUCATIVA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA: ASPECTOS DIFERENCIALES. *REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE*. PP.41-48

DEVIS, J. Y PEIRÓ, C. (1993). LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN NIÑOS /AS Y JÓVENES: LA ESCUELA Y LA EDUCACIÓN FÍSICA. *REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE*. PP.71 - 82.

TITTEL, K. E ISRAEL, L. (1991). LA INACTIVIDAD FÍSICA AUMENTA LOS FACTORES DE RIESGO PARA LA SALUD Y LA CAPACIDAD FÍSICA (DECLARACIÓN DE POSICIÓN DE LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE MEDICINA DEL DEPORTE - FIMS). *BOLETÍN FEMEDE*, 12, 2 - 3.

WEINBERG, R.S. & GOULD, D. (1996). FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL EJERCICIO FÍSICO. BARCELONA: ARIEL.

MIGUEL MORILLA CABEZAS

JEFE DEL GABINETE DE SALUD DEPORTIVA DEL SEVILLA F.C. Y
COLABORADOR DE LA ESCUELA PELOTEROS SIERRA SUR.

Escuela de Fútbol

"Peloteros"

Sierra Sur de Sevilla



Temporada
2.001 / 2.002

