

Escuela de Fútbol: Jugados por la salud



Manual para Monitores/Entrenadores

Autores
Francisco Aguayo
Rodrigo Aguirre
Juan José Pérez

Unidad de Salud del Niño y del Adolescente
Salud Familiar y Comunitaria
Organización Panamericana de la Salud ©2006



Escuela de Fútbol Jugados por la salud

Manual para Monitores/Entrenadores

Autores
Francisco Aguayo
Rodrigo Aguirre
Juan José Pérez



INDICE

Prefacio de Johan Cruyff	5
--------------------------	---

Introducción de OPS	7
---------------------	---

PARTE I MARCO CONCEPTUAL

1. Preámbulo	9
2. Distinciones y relaciones conceptuales	11
3. Recorridos predominantes y alternativos en la construcción de la masculinidad	13
4. Una perspectiva de género en el desarrollo del preadolescente y su relación con los riesgos en salud	14
5. Las conductas de los preadolescentes en relación al hacerse hombres: Riesgos y protecciones	23
6. Sugerencias sobre planes y programas para preadolescentes y adolescentes en el marco de lograr una masculinidad más saludable	25
7. Fundamentos para trabajar con preadolescentes hombres en salud y fútbol	26
8. El manual: un instrumento de intervención a través de las fisuras de la masculinidad	27

PARTE II METODOLOGÍA. ANTES DE COMENZAR

El modelo de intervención: dos programas educativos.	28
¿Cómo se elaboró este material educativo?	28
Estrategia metodología para el desarrollo de la escuela de fútbol.	29
Perfil del monitor /entrenador.	33
Recomendaciones metodológicas para el monitor/entrenador.	37
Actividades a realizar al comenzar y al finalizar la escuela de fútbol	39
Las sesiones del programa educativo	39
Pasos en el Desarrollo de las Sesiones	40
Malla Curricular según bloques temáticos	41
Resultados Esperados	42



PARTE III SESIONES DEL MANUAL

Sesión 1	
Mis derechos como Jugador	43
Sesión 2	
Mi Ficha de Jugador	61
Sesión 3	
La Cancha de la Vida	77
Sesión 4	
El Juego en Equipo	87
Sesión 5	
El Fútbol: Pasiones y Sentimientos	99
Sesión 6	
Un Fútbol más Sano sin Drogas	111
Sesión 7	
Fútbol ¿Juego Limpio o Juego Sucio?	125
Sesión 8	
Afectividad y Sexualidad	139
Sesión 9	
La Fiesta del Fútbol	155

ANEXOS

Ficha de Antecedentes del Jugador	165
Test	166
Modelo de Carta de Invitación dirigida a Padres o Familiares o Apoderados.	168
Hoja de Autorización	169
Recursos en línea	170



FÚTBOL: UNA HERRAMIENTA PARA UN DESARROLLO SANO

Desde que tenía seis años me ha gustado jugar al fútbol. El fútbol le ha dado forma a mi personalidad, y me ha permitido convertirme en el hombre que soy ahora. Los entrenadores de fútbol han sido muy importantes para mí; no sólo como jugador, sino también como ser humano. Ellos me han guiado, desafiado, y me han protegido cuando ha sido necesario. Después de mi carrera profesional como jugador, he tenido la suerte de convertirme en entrenador y he podido transmitir mi experiencia personal y futbolística a la generación más joven.

Como entrenadores de fútbol, tenemos que reconocer y aprovechar la influencia que tenemos en gente joven con quien trabajamos. Lo que hacemos y decimos, más allá de la cancha de juego, sirve como un modelo para muchos de los jóvenes con quien nosotros y nuestras organizaciones trabajan en el curso de los años.

Los adolescentes y jóvenes de hoy están sujetos a grandes retos. Las sociedades rápidamente cambiantes presentan nuevas oportunidades al igual que barreras. Los varones jóvenes forman la mayor parte de la generación futbolística en todo el mundo. Vemos signos inquietantes en los caminos de la vida, por donde los hombres jóvenes transitan y vemos que necesitan nuestro compromiso y nuestra orientación como entrenadores de fútbol y como adultos modelos. El aumento de la alineación, de la violencia causada por la falta de oportunidades, y la adopción de comportamientos de riesgo como el sexo sin protección, o el abuso de drogas afectan la salud y el bienestar de jóvenes de ambos sexos. Las investigaciones han demostrado que esos comportamientos están directamente ligados a nuestra concepción de como los hombres se tienen que comportar y relacionarse con los demás. Para poder acompañar y preparar a los hombres jóvenes a manejar los desafíos, debemos replantear nuestras actitudes y comportamientos como hombres, junto con los hombres jóvenes con quien trabajamos dentro y fuera del terreno de juego.

Creo firmemente que como entrenadores de fútbol de la nueva generación estamos en una posición privilegiada para reforzar el desarrollo sano de los adolescentes y jóvenes y para promover la equidad de género. Es nuestro deber identificar y evitar los posibles comportamientos de riesgo y violentos que permitimos en los hombres jóvenes, en la cancha de juego y en otros aspectos de la vida. Esto apoyará un desarrollo adecuado no solo para estos hombres jóvenes con quien trabajamos, sino también para los hombres jóvenes con quien estos se relacionan, las mujeres y sus familias.

La Fundación Cruyff tiene el honor de colaborar con la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS), para el fomento de la noción que define al fútbol y a los entrenadores como una fuerza positiva en la salud y el desarrollo de hombres jóvenes. Estamos convencidos que las asociaciones de fútbol, los clubes, los entrenadores, y los hombres jóvenes encontrarán gran valor trabajando con estos materiales.



JUGANDO FÚTBOL CON LOS PREADOLESCENTES HOY, CONSTRUYENDO MEJORES HOMBRES PARA EL MAÑANA

La principal causa de morbi/mortalidad en adolescentes varones en Latino América y el Caribe está relacionada con la violencia, homicidio y los accidentes de tránsito. De acuerdo a los estudios realizados en la Región las conductas de riesgo en adolescentes varones se relacionan con el simple hecho de ser hombres, con la necesidad de adolescentes varones de demostrar su “hombría”. Aproximadamente 50% de los hombres jóvenes, de 17 años ó menores, son sexualmente activos, pero no practican sexo seguro. En Brasil, aunque 96% de los adolescentes tienen el conocimiento de que el uso del condón previene la infección del virus del VIH, solo 60% lo usan. Veinte por ciento de los jóvenes sexualmente activos en El Salvador dijeron usar el condón, mientras que en Nicaragua solo 11% utilizan cualquier tipo de contraceptivo. En muchos países de la región, 1 de cada 3 nacimientos ocurren en mujeres jóvenes, entre 10 y 19 años de edad. Los jóvenes están siendo particularmente afectados por la epidemia del VIH/SIDA, lo que explica porque cerca de la mitad de las nuevas infecciones del VIH ocurren entre los jóvenes de 15 a 24 años. Hacerse Hombres: La construcción de la masculinidad en los adolescentes y sus riesgos. Síntesis de estudios cualitativos sobre salud sexual y reproductiva de adolescentes y jóvenes varones en países seleccionados de América Latina. OPS/OMS 2002

Dado el impacto que tiene el desarrollo de la masculinidad en las conductas de riesgo de adolescentes varones y su efecto en la vida de adolescentes mujeres; la Organización Mundial de la Salud/Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) están implementando la iniciativa de salud y desarrollo de adolescentes varones para prevenir las conductas de riesgo y promover la equidad de género. Esta iniciativa está compuesta por un estudio cualitativo, en ocho países latinoamericanos (Brasil, Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, Jamaica, México y Nicaragua) donde se investigó la salud sexual y reproductiva de adolescentes varones y lo que significa para ellos “Hacerse Hombres”. A partir de este estudio cualitativo OPS/OMS desarrolla una mirada innovadora al tema de salud reproductiva y sexual y da orientaciones a nivel de políticas, programas y servicios de salud dirigidos a adolescentes varones. Específicamente OPS/OMS ha implementado tres programas dirigidos a adolescentes varones: Un programa piloto de Servicios de Salud de calidad para adolescentes varones en Río de Janeiro; participación en el Proyecto H una iniciativa interagencial de trabajo con adolescentes varones de 15 – 24 años; y por último el proyecto del fútbol dirigido a pre-adolescentes de 8 – 12 años.

El proyecto “Adolescentes y Fútbol, ahí donde se juega la masculinidad” busca desarrollar un modelo de intervención psicosocial y pedagógica en la construcción de masculinidad en pre-adolescentes varones, en el espacio de clubes populares de fútbol, promoviendo masculinidades alternativas emergentes que permitan un crecimiento saludable, prevenir enfermedades y promover el desarrollo humano.

En su gran mayoría los pre-adolescentes de 8 – 10 años aún no han desarrollado conductas de riesgo. Por lo tanto la evidencia de la literatura establece que a esta edad es más fácil promover la mantención de conductas sanas y prevenir conductas de riesgo específicas.

La pre-adolescencia de varones está caracterizada por el inicio de desarrollo de las características sexuales secundarias, por una mayor demanda competitiva ya sea a nivel académico, del deporte, o simplemente en la cotidianidad; aumenta el desafío a la autoridad y también la necesidad creciente de probar los límites y tomar riesgos. La familia y el “mejor amigo” son los referentes principales en esta etapa. Mejora la capacidad de análisis y con ello una mayor demanda por información. El gran esfuerzo en la construcción de la identidad masculina está fundamentalmente en el “no-ser”; no ser mujer, no ser homosexual, no ser niño. Por lo tanto es común también que se desarrollen formas de descalificación



ya sea de adolescentes mujeres y de otros grupos diferentes. De acuerdo a Breinbauer y Maddaleno (OPS, 2005) las necesidades y deseos de los pre-adolescentes deben ser consideradas en el momento de diseñar programas de intervención psicosocial a nivel individual, familiar y comunitario. Estas necesidades y deseos son la presencia de una relación afectiva y nutritiva con un adulto, con expectativas claras y que provea oportunidades de desarrollo, y a la vez que proponga límites. Una familia, un barrio y una comunidad que apoyen un desarrollo sano, con valores que sean coherentes con las expectativas y las oportunidades que se tienen de los adolescentes. Es muy importante, responder a lo que los pre-adolescentes desean, incluyendo la necesidad de entretenimiento ya sea a través del deporte, la televisión, los video juegos, la música; la necesidad de interacciones sociales con amigos, y oportunidad para probar los límites en una forma que no perjudique su desarrollo.

Basado en las necesidades y deseos y en el proceso de construcción de la masculinidad de los adolescentes varones el componente de adolescencia de la unidad de salud del niño y el adolescente de la Organización Panamericana de la salud plantea una intervención psicosocial en uno de los contextos más relevantes de los varones de esta edad -la cancha de fútbol, utilizando como facilitador a una de las autoridades morales de mayor impacto – El entrenador de fútbol.

El proyecto "Adolescentes y fútbol, ahí donde se juega la masculinidad" se implementa a través de los entrenadores de fútbol o profesores de educación física como monitores del programa, los que a su vez se convierten en educadores para la salud y fomentan la equidad de género y una "nueva masculinidad". Concretamente, se espera que los entrenadores a) promuevan el desarrollo y la salud de los preadolescentes; b) promuevan masculinidades más equitativas de género; c) tengan conocimiento de las problemáticas psicosociales que afectan a los preadolescentes; y d) sean respetuosos de los derechos de los jugadores. Asimismo, a través del programa, se espera que los preadolescentes puedan: a) compartir experiencias y conocimientos en relación a su propia noción de género, la masculinidad y la salud; b) desarrollar recursos personales y comunitarios para prevenir riesgos en la adolescencia, y para promover la salud y relaciones equitativas de género; y c) fortalecer la identidad personal y la del equipo de fútbol.

En esta publicación OMS/OPS con el apoyo de la Fundación Cruyff, la Agencia Sueca de Cooperación (ASDI), la Agencia Nórdica de Cooperación (NORAD) y la Agencia Alemana de Cooperación (GTZ), presenta el currículo educativo donde se han puesto en práctica las ideas aquí mencionadas. En la Parte I. se presenta el Marco Conceptual en base al cual se ha desarrollado la intervención, considerando las etapas de desarrollo humano de pre-adolescentes varones y los hallazgos del estudio cualitativo antes señalado "Hacerse Hombres". En la parte II. Se describe la metodología de intervención, con el perfil del entrenador de fútbol o educador para la salud, la malla curricular y recomendaciones metodológicas a considerar en el momento de diseñar e implementar la intervención psicosocial y los resultados esperados de cada sesión. Luego en la Parte III. se describen en forma detalladas las nueve sesiones de implementación del manual: 1. Mis derechos como jugador; 2. Mi ficha de jugador; 3. La cancha de la vida; 4. El juego en equipo; 5. El fútbol pasiones y sentimientos; 6. Un fútbol más sano sin drogas; 7. Fútbol juego limpio o juego sucio; 8. Afectividad y Sexualidad; 9. La fiesta del fútbol. Dentro de los anexos se incluye también el instrumento de evaluación para entrenadores de fútbol y pre-adolescentes que consiste en una escala de medición de conductas equitativas de género – escala GEM.

Hasta la fecha, el proyecto está siendo implementado y evaluado en Argentina, Brasil, Chile, Paraguay, México y Venezuela e involucra a más de mil adolescentes.

Francisca Infante
Matilde Maddaleno
Paul Bloom
Unidad de Salud del Niño y el Adolescente
Organización Mundial de la Salud/
Organización Panamericana de la Salud



PARTE I : MARCO CONCEPTUAL

Por Rodrigo Aguirre

1. PREÁMBULO

En el contexto del proyecto "PreAdolescentes y fútbol: Allí donde se juega su masculinidad", OPS y CIDE desarrollaron un programa educativo mediante el cual los entrenadores de fútbol integraron educación para la salud y género a través del fútbol para preadolescentes (8 a 12 años). Este programa se desarrolló a partir de un **modelo de intervención psicosocial y pedagógica** con preadolescentes, en el espacio de clubes populares de fútbol, que promueve el desarrollo de una masculinidad para permitir un crecimiento más saludable, prevenir enfermedades y lograr mayor desarrollo humano tanto en mujeres como en varones.

El proyecto considera que este nuevo enfoque de promoción de salud y desarrollo de preadolescentes varones, a través del fútbol, no sólo mejorará la salud y el crecimiento de los preadolescentes, sino también servirá para reducir los desequilibrios e inequidades de género que afectan a los preadolescentes y a mejorar las relaciones de género entre mujeres y hombres.

Este material educativo está diseñado para ser implementado por un facilitador capacitado en los enfoques de promoción y prevención de la salud, perspectiva de género y masculinidad, fútbol a la medida del preadolescente y educación para la salud.

El Programa Educativo consta de un **Manual con 9 sesiones** a desarrollar con preadolescentes en el contexto del fútbol. El Manual es una guía para el entrenador quien será el monitor de las sesiones.

Existen varios programas que utilizan los deportes, incluido el fútbol, para promover la salud y el desarrollo de adolescentes y jóvenes. La mayoría apuntan a la juventud a través de los medios de comunicación, mientras que unas pocas intervenciones se centran en los entrenadores de fútbol como una estrategia para modificar conductas.

La Universidad de Columbia realizó una intervención con la juventud hispana de diferentes vecindarios de Nueva York (1991)¹ Soccer and HIV Prevention. A curriculum. Departamet of Social Science. School of Public Health. 1991 . Dr. Rodrigo Aguirre. Bruce Armstrong, PHD. . El proyecto vinculó canchas de fútbol con adolescentes y preadolescentes, centrándose en la prevención de VIH/SIDA, y entrenadores de fútbol fueron convocados para participar en la capacitación. Un enfoque similar se implementó en Chile (1989)² La Cancha de Fútbol o el juego de las Identidades. Pedro Güell y Rodrigo Aguirre. (Documento PSI. Programa Integral de Pirque.1989) en zonas rurales y periféricas, y en los suburbios de Santiago—donde se desarrolló un programa relacionado con el fútbol, la masculinidad y la salud. Las canchas de fútbol se vincularon con centros de salud locales y la intervención se enfocó en entrenadores y preparadores físicos.

Los resultados de la evaluación de estos programas no están disponibles, pero en la fase de planeamiento del proyecto de la OPS servirán para investigar los puntos fuertes y débiles y las lecciones aprendidas en estas iniciativas.

¹ Soccer and HIV Prevention. A curriculum. Departamet of Social Science. School of Public Health. 1991 . Dr. Rodrigo Aguirre. Bruce Armstrong, PHD.

² La Cancha de Fútbol o el juego de las Identidades. Pedro Güell y Rodrigo Aguirre. Documento PSI. Programa Integral de Pirque. 1989



La mayor novedad de este programa es que se interviene en el proceso de construcción de la identidad masculina, donde el fútbol aparece como un espacio privilegiado para actuar.

En el 2002 la OPS encargó al CIDE, Centro de Investigación y Desarrollo de la Investigación de Chile, el desarrollo de un manual para trabajar en una intervención psicosocial con jóvenes hombres que se concreta en un manual para monitores / entrenadores, su capacitación y difusión. Ese trabajo es el que aquí se presenta.

El objetivo fundamental de este capítulo es ofrecer una perspectiva de análisis sobre las consecuencias que tiene la búsqueda adolescente por “hacerse hombre” sobre la salud sexual y reproductiva de los adolescentes.

Se presenta una perspectiva, en el eje de una propuesta integral de los riesgos en salud, tal y como lo perciben los preadolescentes varones. El objetivo de contribuir al desarrollo de programas de intervención psicosocial con preadolescentes y adolescentes varones.

“Hacerse hombre”, un objetivo tan deseado por millones de adolescentes latinoamericanos, se ha vuelto un problema para los encargados de cuidar de la salud de esos mismos adolescentes varones. Las formas culturales en que se percibe la “masculinidad” tienen algunas consecuencias negativas desde el punto de vista de la salud pública.

Las necesidades de salud de los hombres, especialmente los adolescentes, son más urgentes de lo que se pensaba. Se sugiere que el género masculino es una variable que genera mayor vulnerabilidad al riesgo. Por ejemplo, en general en América Latina y el Caribe, la carga de enfermedad para los hombres es 26% más alta que para las mujeres. Estas tendencias sugieren la necesidad de trabajar con adolescentes varones, ya que muchos de los comportamientos que llevan a estos problemas de salud en la edad adulta emergen de patrones aprendidos en la niñez y la adolescencia.

Los jóvenes, en el trámite de hacerse hombres, no actúan en función de los cálculos de riesgo de la ciencia médica, sino en función de un riesgo superior para ellos: el de poner en duda su masculinidad. Por esta razón, las condicionantes culturales que determinan la transición hacia la hombría, denominadas aquí “mandatos y transiciones de la masculinidad”, son analizadas acuciosamente en sus cuatro escenarios principales: **el Sí Mismo, la Familia, la “Otra” y los Pares.**

Son los **juicios y recorridos tradicionales** de la masculinidad en estos cuatro escenarios los que se asocian con las principales consecuencias en el comportamiento de riesgo: La actividad sexual sin protección y la promiscuidad, la infección por VIH en el marco de la salud reproductiva, y otros riesgos adicionales, como alcoholismo, adicciones, accidentes y violencia.

Sin embargo, existen también formas opcionales de comportamiento que determinan rutas alternativas para los adolescentes, las cuales abren espacios para la intervención en aquellos campos donde el desarrollo de masculinidad tradicional comporta riesgos evidentes.

El discurso social y la construcción de la masculinidad tiene un carácter estructurado y de difícil modificación, sin embargo el tránsito a la masculinidad y el desarrollo de conductas masculinas alternativas a las tradicionales y de menor riesgo en salud es más fácil en jóvenes que reportan una mayor autonomía, conciencia de la vulnerabilidad de su proceso de hacerse hombres. Esto se refleja claramente en la experiencia de adolescentes que inician con retraso su desarrollo puberal; que experimentan percepciones de “anormalidad” en su desarrollo; que tienen intereses no “compatibles” con los mandatos tradicionales de masculinidad.



La conciencia temprana del valor de esas diferencias abre la posibilidad de trabajar con esos jóvenes. En la misma línea, es posible concluir que el fortalecimiento de la autoestima y la entrega de habilidades para enfrentar las etapas que vienen requieren de una intervención temprana (de 8 a 12 años), o al menos en sincronía con el inicio del desarrollo puberal*.

2. DISTINCIONES Y RELACIONES CONCEPTUALES

Para los adolescentes “ser hombre” es un trabajo que tienen por delante. Ese trabajo se parece a una construcción: se trata de juntar piezas y partes dispersas, en una acción que nunca se considera totalmente finalizada.

Las distinciones que permiten ordenar los materiales y las relaciones con las que se construye la masculinidad según su tipo, procedencia y función son:

- Los mandatos de la masculinidad
- Las transiciones
- Las conductas

Los mandatos de la masculinidad

La masculinidad es un imperativo pronunciado en forma de mandatos que debe seguirse en los distintos ámbitos de la vida cotidiana y que se impone a los muchachos –en tanto personas de sexo masculino- con la fuerza de lo natural y con la tensión del deber ser.

Cualquier adolescente puede responder a la pregunta ¿qué es ser hombre para ti? Las respuestas son muchas y muy distintas. Pero, cualquiera que sea para ellos el significado de “ser hombre”, lo que está fuera de discusión es que “hay que serlo”. Los mandatos de la masculinidad son los comportamientos esperados de un hombre frente a las distintas situaciones en que él se involucra al establecer sus relaciones primarias. Un hombre lo es frente a sí mismo, frente a la mujer, frente a la familia y frente a sus pares.

* Este marco conceptual está basado en el estudio “Hacerse Hombres”: La Construcción Social de la Masculinidad en los Adolescentes y sus Riesgos. Síntesis de estudios cualitativos sobre salud sexual y reproductiva de adolescentes y jóvenes varones en países seleccionados de América Latina. Autores: Rodrigo Aguirre, Pedro Güell (2002). División de Promoción y Protección de la Salud. Programa de Salud Familiar y Población. Unidad de Salud y Desarrollo de Adolescentes y Jóvenes. OPS-OMS.

Con el objeto de focalizarlo y adaptarlo al grupo de edad de los preadolescentes, hubo cambios en el estudio mencionado.



Las transiciones

Llamaremos transiciones a las dinámicas mediante las cuales los jóvenes realizan los mandatos de ser hombre.

Si a esos adolescentes que saben lo que es la “hombría” se les pregunta si ellos mismos son “hombres”, dirán que en algunos aspectos sí, en otros no, y en otros sólo parcialmente. La hombría es un mandato absoluto, pero no está nunca probado de manera definitiva, porque su producción tiene la forma de una transición entre la no-hombría y la hombría. Como los mandatos someten a esos jóvenes a dar múltiples pruebas de su cumplimiento, ellos nunca terminan de estar seguros de si son, por fin, plenamente hombres o no. Incluso en algo aparentemente tan evidente como la constatación de los rasgos físicos de la masculinidad, aún allí permanece la duda.



Las conductas

El adolescente debe encontrar conductas--mediante el ensayo, la imitación o la tradición--que puedan ser vividas por él y percibidas por los demás como un signo de la opción tomada en cada circunstancia, entre los dos polos del trayecto hacia la “hombría”.

Cuando el joven adolescente se instala en la calle (que idealmente será una calle distante de la casa familiar y ojalá peligrosa) quiere, tal como lo esperan también los demás de él, representar la masculinidad que corresponde a ese espacio. Sus opciones deben hacerse visibles por medio de las conductas apropiadas. Estas pueden ir, dependiendo de la circunstancia, desde pronunciar algunas palabras especiales o prender un cigarro de marihuana, hasta sacar un cuchillo. Cuando un joven es abordado de manera insinuante por una chica en la escuela, se enfrenta a un escenario de transición. Las conductas específicas que él elabore para expresar sus opciones con relación al mandato de la masculinidad serán distintas si se hallan en el patio o en el aula, si los espectadores son sus padres, sus amigos o las amigas de la chica.

Hay un temor al equívoco, el cual muchas veces es evitado mediante conductas teatralizadamente masculinas, las cuales son, precisamente, conductas límite o de riesgo.



3. RECORRIDOS PREDOMINANTES Y ALTERNATIVOS EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA MASCULINIDAD

En los adolescentes varones persiste una “masculinidad tradicional y hegemónica”, vivida como instintiva, incontrolable y a veces, agresiva. Admiten que se sienten presionados para independizarse, convertirse en más fuertes físicamente, correr riesgos y esconder sus emociones. También admiten que hay una falta de comunicación con sus padres, y en muchos casos donde la comunicación existe, los mensajes promueven el sexo irresponsable, la iniciación sexual temprana y refuerzan los conceptos de masculinidad hegemónica. Afirman que ser hombre significa ser proveedor, sexualmente activo y fuerte, no demostrar los sentimientos y engendrar hijos. Muchos de ellos creen que su rol de hombre incluye dominar a la mujer y tratarla como un objeto sexual. Estas nociones de la masculinidad se viven como mandatos obligatorios para ser hombres. A pesar de que están conscientes de los riesgos que sus conductas implican para su salud, la de la sociedad y la de las mujeres, para los adolescentes varones el mayor riesgo es el no ser hombre, es decir, omitir estos mandatos impuestos por la socialización y ser percibidos como afeminados, homosexuales o niños. En resumen, existe una homogeneidad al interior de los mandatos, transiciones y conductas en los jóvenes hombres de los países latinoamericanos. Esa homogeneidad se constituye en el modelo de masculinidad imperante o “tradicional”.

La transformación de los mandatos de la masculinidad que promueven conductas de riesgo es una tarea muy difícil y de largo plazo. Se trata de órdenes sólidamente arraigadas en la cultura de cada sociedad, transmitidas simultáneamente desde muchas fuentes distintas y a través de lenguajes -como el simbólico y el corporal- refractarios a las pedagogías convencionales. Por esto adquiere especial importancia estratégica la detección de alternativas de acción que permitan realizar los mandatos de la adolescencia evitando conductas de riesgo

Los discursos y orientaciones culturales no cambian en 180 grados, ni menos de la noche a la mañana. El cambio tiende a producirse más bien a partir de pequeñas fisuras en las orientaciones dominantes que permiten el surgimiento de opiniones alternativas.

Las opiniones disidentes que se cuelan por las “fisuras” de la masculinidad tradicional pueden terminar cambiando radicalmente su discurso, al afectar cada vez mayores aspectos del discurso dominante en un grupo. Esos discursos marginales o incipientes pueden dar lugar a conductas alternativas. Detectarlos permite reconstruir la dirección del cambio en el discurso y en las prácticas de la masculinidad adolescente. Pero también permite reconocer el campo de intervención posible para los agentes externos.

La emergencia de discursos alternativos se aborda aquí en un doble sentido: como análisis del cambio y como antecedente estratégico para la intervención.



4. UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO EN EL DESARROLLO DEL PREADOLESCENTE Y SU RELACIÓN CON LOS RIESGOS EN SALUD

En los próximos acápites nos referiremos al desarrollo del preadolescente y adolescente desde una perspectiva de género, vinculándolo a algunos aspectos de la construcción de la masculinidad y a las implicancias en salud. Necesidades y tareas de la preadolescencia y adolescencia son analizadas desde una perspectiva de género. Así el cumplimiento de los denominados mandatos pueden homologarse con las necesidades que el preadolescente debe satisfacer en su desarrollo como varón. Transiciones y conductas exteriorizan esas tareas. Los que aquí llamamos recorridos alternativos constituyen necesidades y tareas de menos riesgo en salud para el mismo preadolescente.

Después del período de latencia, el cuerpo es el primer escenario donde la masculinidad se activa y representa. Esta representación se inicia con la aparición de los cambios puberales, cuyo logro está representado por tener un cuerpo fuerte y capaz de un buen desempeño sexual. Este recorrido es vivido con una actitud vigilante y competitiva entre los jóvenes. Su cumplimiento es la base e inicio de otros recorridos transicionales a la hombría. Esta es la principal razón que justifica en trabajo con preadolescentes.

A. MANDATOS, NECESIDADES Y ALTERNATIVAS SALUDABLES DE LA CONSTRUCCIÓN DE LA MASCULINIDAD EN RELACIÓN AL CUERPO DEL PREADOLESCENTE

Los jóvenes que perciben que su desarrollo puberal se aparta de la norma social observada, se ubican en una situación transitoria de exclusión frente al modelo de masculinidad tradicional y generan mecanismos compensatorios individuales.

Ser fuerte es un mandato básico de la masculinidad. Este mandato debe realizarse y expresarse en varias dimensiones de la vida de un hombre. La fortaleza es un modo masculino de relacionarse con las otras personas y con los distintos aspectos de la vida cotidiana.

El cuerpo fuerte. Este aparece como condición de las otras fortalezas, aunque, como veremos, no es suficiente para ellas. También es un símbolo de esas fortalezas. El cuerpo fuerte es medio y símbolo de masculinidad. De esta manera se asocia práctica o simbólicamente a otros mandatos: **ser respetado por los demás, ser un trabajador duro y capaz, ser más resistente que las mujeres, no ser niño.**

El hombre es fuerte por naturaleza y ello se refleja en su cuerpo: firme y resistente. Por esta razón, los preadolescentes y jóvenes observan con mucho temor su desarrollo corporal, y se afligen ante la posibilidad de que éste demore en comenzar o se detenga antes de tiempo.

El cuerpo de un adolescente debe **ser atractivo para las mujeres**. Un cuerpo de hombre atrae cuando simboliza ante las mujeres el logro de los mandatos de la masculinidad: la fortaleza, el autodomínio, el riesgo, etc.

A mayor edad de los grupos, los mandatos referidos exclusivamente al cuerpo tienden a perder importancia, y adquieren mayor relevancia los mandatos referidos al carácter y a las relaciones sociales y de género.



Los cambios físicos experimentados durante el desarrollo puberal activan una especial preocupación por el logro de un “cuerpo de hombre”. El muchacho empieza a darse cuenta de las transformaciones corporales de las cuales es objeto. Principalmente aparición de vello, cambios de la voz y de la musculatura. En general, los cambios se esperan con paciencia y con entusiasmo. Las transformaciones en torno al pene (tamaño, vello, posibilidad de eyacular) son las que provocan mayor preocupación.

También existe diferencia en la forma como son vividos los cambios corporales de acuerdo a la edad de los jóvenes. En el período de la pre-adolescencia o la adolescencia recién iniciada la preocupación está centrada en la ocurrencia de los cambios, y el mayor efecto percibido es en relación con la adquisición de una fortaleza y resistencia corporal que no existía en la infancia. Entre estos cambios, que son reconocidos y celebrados por los familiares, destaca el cambio de voz como indicador de desarrollo. Esto probablemente refleja también que otros cambios corporales, especialmente en los genitales, no son comunicados a los padres.

A medida que avanza la edad, 15 a 19 años, comienza a cobrar fuerza la preocupación por la “normalidad” de los cambios. Las transformaciones corporales se articulan más explícitamente en torno a la afirmación de una autoimagen física de “normalidad”. Los sueños mojados, la masturbación, las erecciones espontáneas y el tamaño de los genitales son fenómenos que confirman esta normalidad.

El tamaño del pene tiene especial importancia entre los cambios corporales. Los cambios corporales también se vinculan con una preocupación en torno a la capacidad y desempeño sexual a partir del tamaño del pene.

Los cambios son experimentados positivamente. No obstante, también provocan tensiones al marcar el fin de una época en que la irresponsabilidad es posible. Además, a medida que se avanza en edad, se adopta una actitud vigilante frente a la ocurrencia y normalidad de los cambios, la cual está acompañada de ansiedad.

En el grupo de menores de 14 años, **la masturbación** aparece como una conducta exploratoria de la propia sexualidad, placentera, y que es compartida con los pares, pero no con los padres por temor a ser censurados. Aparece y se instala como una “conducta secreta”. Para unos es algo natural ya que todos lo hacen. También hay quienes piensan que es un vicio que debilita y “perturba la mente”. Unos dicen que el problema surge cuando se hace demasiado frecuente. Persiste la consideración de la masturbación como un problema o una situación pecaminosa, creencia que se acentúa respecto de su exceso. En los mayores, la masturbación adquiere una dimensión relacional y aparece, para algunos, como un síntoma de la incapacidad de los jóvenes para seducir mujeres.

El adolescente aspira a que los cambios en su cuerpo se produzcan normalmente. La constatación de la “normalidad física” está relacionada con la constitución de la autoestima y ambas, a su vez, con la expectativa y posibilidad de generar la atracción del sexo opuesto.

Tener relaciones sexuales con una mujer es el gran hito que establece la resolución de la tensión niño-hombre y normalidad-anormalidad, con lo cual se resuelve positivamente también la necesidad de reconocimiento por parte de los pares. La relación normalidad-autoestima se profundiza a medida que avanza la edad, y tiene importancia porque identifica un momento de alta vulnerabilidad en el desarrollo del joven adolescente, en el que es posible hacer una intervención psicosocial.



Cuadro: Mandatos, necesidades para el hacerse hombre en relación al cuerpo de los preadolescentes y adolescentes

Escenario	Mandatos en acción	Hito/ identificador	Recorrido predominante	Recorrido alternativo
El Sí Mismo El Cuerpo	• Ser fuerte • Resistente • Capaz sexualmente • Capaz laboralmente	• Ocurrencia de cambios físicos puberales • Polución nocturna • Masturbación • Percepción de normalidad de cambios físicos	• Logro de cuerpo fuerte y capaz de un buen desempeño sexual	• Retraso en el inicio de cambios físicos o percepción de anormalidad produce exclusión transitoria del modelo tradicional y posibilidad de desarrollo de otras áreas.



B. MANDATOS, NECESIDADES Y ALTERNATIVAS SALUDABLES DE LA CONSTRUCCIÓN DE LA MASCULINIDAD EN RELACIÓN AL CARÁCTER DEL PREADOLESCENTE

El carácter hace al hombre porque le permite realizar su acción ordenadora. Es en el carácter y en sus fundamentos donde se expresan con más fuerza las transformaciones y los desafíos reales que afectan a la identidad masculina.

El hombre es responsable, respetuoso, autosuficiente y emocionalmente duro. Por eso, él es el principio ordenador del mundo doméstico, y puede entrar y salir de él.

El hombre es autosuficiente. Un hombre no depende emocionalmente de otros, y no puede demostrar su vulnerabilidad a través de las emociones. El hombre resiste el dolor y no lo expresa. **El hombre es emocionalmente duro.**

El carácter masculino está formado por la enseñanza y el ejemplo de los hombres adultos, especialmente del padre. Pero la referencia al padre no alude sólo al padre que educa con su presencia y su palabra, sino al que enseña por medio de su ausencia. El control sobre el carácter se remite también al padre que abandona, en el entendido de que no hay que ser como el padre derrochador, irresponsable o poco protector que abandonó a su familia.

Juicio predominante: El hombre se controla a sí mismo como expresión y medio de control sobre el mundo de los otros.

Juicio alternativo: En el campo del mandato de la responsabilidad y control activo del mundo doméstico es donde pueden encontrarse las expresiones más radicales y frecuentes del desafío a los mandatos tradicionales de la masculinidad. La crítica parte desde la siguiente base: **El hombre no es el único que tiene la iniciativa.**



Aparece de manera nítida la afirmación de la capacidad de la mujer para definir el orden doméstico y su legitimidad para hacerlo.

El fundamento de este cambio es experiencial. Es posible que sean muchos los jóvenes que viven en un hogar donde la madre es la que mantiene el orden familiar. Aunque estos casos se dan a menudo en la región, parecían definir el papel activo de la mujer como una situación anormal, producida por la ausencia paterna. De ahí que la jefatura de hogar femenina resultara deslegitimada, y su descripción reforzara la imagen de la necesidad del “hombre fuerte en casa”. Desde esta perspectiva resulta interesante que hoy muchos adolescentes varones relaten el papel de las jefas de hogar en un sentido positivo y normal, y no como expresión de un defecto. Esto podría señalar una crítica a la exclusividad del papel activo de los hombres y la afirmación de una nueva manera de comprender el papel femenino. En quienes profesan este discurso alternativo, esto se traduce en una nueva comprensión del papel masculino en relación al orden doméstico: **El hombre es colaborador**.

Pueden observarse ciertas reacciones adaptativas del discurso tradicional a este cuestionamiento. Así por ejemplo, varios jóvenes afirman que es bueno aprender actividades domésticas propias de mujeres como una manera de obtener autosuficiencia también en ese ámbito.

Otra alternativa al discurso predominante de la responsabilidad y la autosuficiencia se refiere a la posibilidad y legitimidad de la expresión de emociones. **El hombre expresa lo que siente**. La valoración de las emociones como fin en sí mismo es el fundamento de una definición alternativa de la relación con la otra persona como pareja sexual.

En el recorrido del carácter lo central está dado por la adquisición de la dureza emocional y de la autonomía que le permita al joven abandonar el ámbito materno -el mundo lúdico de la niñez- y entrar al ámbito de la responsabilidad, de la calle y del encuentro con la mujer. Esta transición está fuertemente influida por la cercanía y las modalidades de relación y reconocimiento que el joven tiene con los padres y con los pares.

Algunos jóvenes retrasan el ingreso al ámbito de la responsabilidad y del trabajo mediante la prolongación de los estudios. Esto también les permite retrasar el inicio sexual y mantener conductas lúdicas a las que no quieren renunciar. Este recorrido se apoya en la mayor autoconfianza y desarrollo emocional de algunos jóvenes.

Cuadro: Mandatos, necesidades para el hacerse hombre en relación al carácter de los preadolescentes y adolescentes

Escenario	Mandatos en acción	Hito/ identificador	Recorrido predominante	Recorrido alternativo
• El Sí Mismo • El carácter	• Duro • Responsable • Autosuficiente	• Permisos parentales • Controlar emociones • Peleas • Trabajos ocasionales	• Dejar ámbito materno • Dureza emocional • Abandono del mundo lúdico de la niñez • Ingreso al ámbito de la responsabilidad	• Ingreso tardío al mundo de la responsabilidad por prolongación de estudios • Mantención de conductas lúdicas y relaciones de mayor cercanía afectiva con padres • Soporte en la autoconfianza



C. LOS MANDATOS DE LA MASCULINIDAD SOBRE EL PREADOLESCENTE EN RELACIÓN AL ENTORNO FAMILIAR

La masculinidad exige a los preadolescentes y adolescentes varones determinadas conductas hacia el entorno familiar. El hombre debe abandonar a la madre, pues quien permanece apegado a la madre es considerado homosexual. También y a modo de tendencia alternativa al juicio predominante, surge la idea minoritaria de que hay que colaborar en las labores del hogar.

En cuanto al proceso por el cual se “abandona” a la madre, es pertinente destacar, como ejemplo, el modo en que la aproximación al fútbol, como escenario simbólico, determina este episodio. Desde la perspectiva de los niños y adolescentes hombres, el ingreso al mundo del fútbol aparece como un “tránsito” desde la madre hacia el padre, en un sentido real y simbólico. Con él no sólo comienza a aflojarse el control materno y a acrecentarse la importancia del mundo social vinculado al padre, sino que también lo doméstico comienza a ceder en importancia respecto de lo público: la cancha supera a la casa, la productividad a la pasividad, el control al desborde.

D. LOS MANDATOS DE LA MASCULINIDAD SOBRE EL PREADOLESCENTE EN RELACIÓN A LA MUJER

En el punto anterior se analizó la mujer como madre y actora del espacio doméstico. En este punto corresponde analizar a la mujer como objeto del deseo sexual.

La "Otra", la masculinidad activada por el deseo

La aparición del objeto del deseo, en la forma de la atracción sexual por una mujer, marca el inicio del recorrido del joven por una sexualidad con sentido relacional. Su hito más relevante lo constituye la relación sexual, entendida como el coito.

En el tránsito de la sexualidad, es posible reconocer un recorrido que es seguido en forma más o menos regular en los diferentes países.

Una clara señal de que la transición hacia la hombría ha comenzado es la experiencia de atracción hacia la “Otra”. La mujer es, en la mayoría de los casos, sólo percibida por el adolescente como objeto de deseo

Los muchachos se reconocen como hombres cuando observan en sí mismos la atracción hacia el sexo opuesto, hecho que reportan ocurrido entre los 9 y 16 años. Esta atracción se produce al ver cuerpos de mujeres y experimentar erección. También por influencia de los amigos

Refieren pensar en que están teniendo relaciones sexuales con niñas o mujeres, situación que les hace tener erecciones espontáneas. También estas erecciones se dan en situaciones grupales y son causa de incomodidad en algunas situaciones, por el hecho de ponerse en evidencia

En la mayoría de los casos, la “Otra” sólo es percibida como un objeto de satisfacción sexual (a menudo, la primera relación sexual es sólo por experimentar), o bien predomina una visión fuertemente estereotipada de ella, sin espacio para la singularidad.

La mujer ideal es seria y casera, respetuosa de sus padres y pareja (“que no sea bandida”) y rinde bien en la escuela. Su cuerpo, que debe ser “bonito”, es un factor de peso en la constitución de una relación de pareja, dentro de la cual representa, sin embargo, lo inferior o lo precario: debilidad, sensibilidad.



Un matiz es la aparición de la mujer como amiga, es decir, como confidente a la cual se le confían los sentimientos que les despiertan las chicas que les interesan, cuestión que está por fuera del sentido y carácter de la relación con el grupo de pares. De todas maneras, nuevamente, la mujer no es reconocida como sujeto, sino como medio de otro fin.

El modelo socio-cultural imperante en Latinoamérica determina las funciones o roles que la sociedad le impone a los jóvenes para la vida adulta. A las mujeres se les prepara para la responsabilidad de la maternidad y sus implicaciones. A los hombres, para asumir en la mejor forma el papel de proveedor financiero de los hogares. Estos roles se encuentran muy tempranamente establecidos y diferenciados en los adolescentes (entre los 10 y los 14 años).

A las mujeres se les entiende como seres “más débiles”, por lo que hay dos actitudes claramente definidas hacia ellas: aprovecharse y tomarlas física o sexualmente (quebrador) o darles amparo (proveedor de bienes o protector a cambio de la sumisión de ellas).

Otro de los aspectos determinados por la condición genérica es la preparación psicológica a la inexpresividad emocional. No expresar las emociones se considera un requisito como parte de la conformación de la masculinidad. De esta forma se “logra” la independencia emocional o psicoafectiva. Ser insensible, o al menos parecerlo, le permite al adolescente desarrollar el carácter agresivo, o con tendencia a la violencia, que se “exige” socialmente a los hombres.

Cuadro: Mandatos, necesidades de los preadolescentes y adolescentes para el hacerse hombre en relación a la mujer

Escenario	Mandatos en acción	Hito/ identificador	Recorrido predominante	Recorrido alternativo
La "Otra" (objeto del deseo)	• Seductor • Cazador • Satisfactor sexual • Subordinador	• Cortejo • Noviazgo • 1° relación sexual • Conformación de pareja	• Mujer como objeto sexual • Relación sexual necesaria, inevitable y no planificada. • Homofobia	• Amistad entre hombres y mujeres • Retraso de la 1° relación sexual • Mayor conocimiento de la sexualidad femenina • Reconocimiento del deseo homosexual • Desarrollo de la afectividad con la pareja



El "Otro" como objeto del deseo: la homosexualidad

Para el adolescente, el homosexual es un sujeto a quien importa reconocer para diferenciarse de él.

Los jóvenes manifiestan un rechazo ante la homosexualidad. Al mismo tiempo, manifiestan su gran preocupación por entender la razón por la cual un muchacho se convierte en "gay", manejando una serie de explicaciones posibles de lo que consideran un hecho anormal. A diferencia de lo que ocurre con la figura de la Ötra", ante la del homosexual se da la necesidad de reconocerlo como sujeto para establecer una diferencia con respecto a él. Este temor es más acentuado en los menores, al inicio del desarrollo sexual.

Las primeras relaciones sexuales

La principal preocupación del adolescente es la posibilidad inminente de la relación sexual. Esto se debe principalmente a que en todos los grupos de edad la primera relación sexual se asume como un hito que debe cumplirse obligatoriamente. Entre los que todavía no las han tenido existe la preocupación respecto de los detalles del acto en sí. Frecuentemente piensan en mujeres desnudas, en querer tenerlas, en que se haga realidad el sueño de la primera relación sexual, además de sentirse presionados, ansiosos, emocionados, con miedo y con mucha curiosidad.

Los jóvenes comienzan a obtener información sobre la sexualidad de las mujeres a través de la pornografía, de la televisión o el cine, y esta información juega un papel importante en la percepción de la propia identidad sexual y la de ellas: "Uno ve ahí lo que les gusta".

Comienzan a desarrollar juegos sexuales exploratorios con las compañeras de escuela o familiares cercanas (primas, por ejemplo), y se dan los primeros besos con las chicas de su misma edad. Aparecen también las primeras experiencias de "voyeurismo", tanto con mujeres más adultas como de su misma edad. La masturbación empieza a dejar de ser parte del reconocimiento de las transformaciones corporales y adquiere más razón, en virtud del sujeto mujer como objeto sexual concreto.

La primera relación sexual es un eje de tensiones para los adolescentes, tanto por su posible y amenazante atraso como por su realización "normal" y exitosa. Casi por regla general, ésta ocurre sin haber sido planificada.

E. LOS MANDATOS DE LA MASCULINIDAD SOBRE EL PREADOLESCENTE EN RELACIÓN A LA LOS PARES

El recorrido desde el espacio de la casa "hacia fuera" es uno de los movimientos más importantes que realizan los adolescentes. En ese "afuera" están los otros hombres, los pares, en relación con los cuales se va constituyendo la propia "hombría". Los hombres se legitiman entre ellos y eso hace del "afuera", la calle, un espacio probatorio, donde se juegan importantes mandatos de lo masculino como el honor, el riesgo y la imitación.

La calle es un espacio de aprendizaje, de activación y de representación de los mandatos, definidos en su condición de tales por los pares. Defender el honor, asumir los riesgos e imitar al grupo son las principales tensiones que debe enfrentar en ella el adolescente varón.

La defensa del honor es poder mantener la imagen de hombría frente a las provocaciones intencionales de los pares. Así, frente a la acusación de marica, el joven deberá reaccionar de la manera esperada



para desmentirla. La reacción más nítida que despeja las dudas es la violencia. La violencia aparece como un elemento innato y exclusivamente masculino, por lo que su ejercicio irrestricto será siempre un certificado innegable de hombría. **El hombre es un guerrero.** La violencia no sólo es física, sino también verbal. Un hombre está siempre dispuesto a responder de manera agresiva e injuriosa.

La calle es un espacio de desafíos y de riesgos. Temerle a los desafíos es negarse a las transiciones. **El hombre es un explorador arriesgado**

La mayor o menor dureza con que los grupos de pares presionan a los jóvenes en el cumplimiento de los mandatos parece depender tanto de la existencia de rituales sexuales en cada sociedad específica como de las características socioeconómicas del entorno, siendo mayor en las áreas urbanas. Una forma alternativa de plantearse frente al grupo de pares es el reconocimiento, por parte de ciertos jóvenes, de tensiones y angustias asociadas a él (manejo de la información de riesgos y prioridades) y de las dificultades de criticar o modificar sus prácticas.

Cuadro: Mandatos, necesidades de los preadolescentes y adolescentes para el hacerse hombre en relación a los pares y la calle

Escenario	Mandatos en acción	Hito/ identificador	Recorrido predominante	Recorrido alternativo
Los Pares La calle	• Guerrero • Explorador - Se arriesga - Imita al grupo - Acepta desafíos	• Ritos de aceptación e iniciación • Pérdida de la virginidad - Pelea o desafíos callejeros	• Transmisión ritual de mandatos tradicionales • Presión del grupo • Pares como "escultas" hacia la hombría - Vivencia del riesgo de la hombría	• Relativización de la información que maneja el grupo • Crítica y angustia sobre ciertas prácticas del grupo • Mayor percepción individual de autoconfianza



El grupo de referencia constituye uno de los ejes importantes en torno a los cuales gira la construcción de la identidad sexual y la madurez masculina, al menos en cuatro sentidos. Uno, a través de la transmisión de información relevante para las distintas transiciones por parte de los pares mayores. Dos, a partir de la presión que ejercen los pares para que el joven pierda pronto la virginidad (muestre su hombría y niegue cualquier atisbo de homosexualidad). Tres, construyendo y compartiendo el relato de la vida sexual del joven (lo que ha hecho), y constituyéndose en el escenario donde se representan los mandatos de la valentía, el desafío, el riesgo, la lealtad y el honor. Por último, los pares son los principales acompañantes del joven en su recorrido desde la casa a los espacios públicos, especialmente a la calle, escenario destacado en el cumplimiento de los mandatos de la hombría.

Los pares son los sujetos con quienes se convive y comparte cotidianamente. Se les tiene gran confianza, lo cual permite ser con ellos enteramente explícito en las conversaciones. En otras palabras, los amigos reúnen todos los requerimientos que paradójicamente son negados por los padres. Ello redundando en que dentro del grupo se desarrolle una noción distorsionada de la sexualidad, afín al modelo tradicional de masculinidad, la cual resguardan los pares.

La salida a la calle y al riesgo

De manera general, los jóvenes perciben que la socialización del hombre fuera de la casa -en la calle y en otros espacios públicos- les permite vivir experiencias que la mujer no tiene, pues está encerrada en el hogar. Esto, dicho sea de paso, lo perciben como un facilitador en su conquista sexual. El espacio público constituye espacio para correr riesgos, bajo el amparo y protección del grupo de referencia.

El espacio de los pares es riesgoso y empuja a mostrar la fuerza. De allí que la capacidad de responder a una pelea tiene una connotación y valoración social importante para el muchacho en crecimiento. Los pares inciden más directamente que los padres en el momento en que se dan las relaciones sexuales.

En el plano sexual, hay una presión abierta de los pares por perder pronto la virginidad, para no ser catalogado como bobo o marica. Ellos comparten las tácticas de seducción que han dado resultado; se mantienen informados mutuamente sobre las mujeres con las cuales andan o lo que le conviene a cada uno.

La aceptación y pertenencia al grupo

Para aceptar a los adolescentes más pequeños, el grupo los pone a prueba. Las principales pruebas se refieren a adquirir un dominio del espacio público y relacionarse sexualmente con las mujeres. La consolidación de la pertenencia al grupo pasa por desarrollar un espíritu gregario y de complicidad, principalmente con respecto a “cubrir las espaldas” de los amigos ante una infidelidad o engaño de la pareja. La aceptación y connaturalidad de estas prácticas están asociadas, a su vez, con la idea de que tanto la multiplicidad de parejas sexuales como la infidelidad y su ocultamiento forman parte de la masculinidad.

El reconocimiento de la hombría por parte de los pares pasa por imitar a éstos, “hacer lo que los amigos hacen”.

La imitación de lo que hacen los mayores en estos grupos también influye para la aceptación en ellos. Sin embargo, el imperativo de la imitación no está ajeno a las tensiones propias de la masculinidad. Los grupos de adolescentes menores de 15 años critican a los adolescentes mayores porque éstos aprovechan sus fuerzas más desarrolladas. Critican a los mayores porque alardean con que son “hombres”.



Un espacio de pruebas, no de afectos

Las expresiones de afecto no son muy frecuentes en los grupos. Se dan cuando existe seguridad de que el otro va a responder positivamente al acercamiento, así se evita la burla. Estas expresiones disminuyen con la edad y también se ven limitadas por la sociedad, que puede sancionarlas como rasgos de homosexualidad.

Las emociones son vividas en este escenario inestable como “amenazas” a la masculinidad y de allí su carácter negativo. El grupo de pares aparece particularmente duro en la formulación de la amenaza, sobre todo frente a los adolescentes menores.

El grupo de pares actualiza permanentemente las oposiciones entre masculinidad y mujer-homosexual-niño como una manera de mantener viva la tensión de la masculinidad, y arrogarse así el poder del veredicto, lo que forma parte de los poderes tribales.

5. LAS CONDUCTAS DE LOS PREADOLESCENTES EN RELACIÓN AL HACERSE HOMBRES: RIESGOS Y PROTECCIONES

Las conductas son las acciones que ejecutan los adolescentes y jóvenes varones para cumplir con los mandatos de la masculinidad tradicional en el interior de los escenarios transicionales en que les toca vivir. Algunas de estas acciones pueden poner en riesgo la salud sexual y reproductiva de los jóvenes. Comporten riesgo sanitario o no, esas conductas son significativas para los jóvenes, tanto para la construcción de su identidad corporal como emocional y social.

En relación a las conductas de riesgo predominantes predominan las conductas de riesgo vinculadas a la sexualidad: actividad sexual con información errónea o insuficiente, actividad sexual sin participación activa en la protección y promiscuidad.

Cuadro : Actividad sexual sin protección

Conducta de riesgo	Riesgos percibidos por sistema de salud	Fuentes de riesgo Percibidas:
Actividad sexual sin protección	• ETS • Embarazo no deseado • VIH/SIDA	• “La oportunidad” • Sexualidad incontrolable • Incomodidad de los métodos • Falta de comunicación de pareja • Fuentes de información contradictorias y/o erróneas



Los muchachos reconocen las consecuencias de tener una vida sexual activa desprotegida. Entre ellas mencionan las enfermedades de transmisión sexual como el SIDA y los embarazos no-deseados. Sin embargo, no desarrollan conductas coherentes y sistemáticas para prevenir los riesgos de los que son plenamente conscientes y a los que temen.

Cuadro : Otras conductas de riesgo

Conducta de riesgo	Fuente de riesgo percibida
• Alcoholismo • Violencia corporal	• Disfrazar emociones e intenciones • Defensa del honor • Representación de la masculinidad • Evitar contagio homosexual • Defensa del honor grupal

Conductas de protección

No obstante lo anterior, existen tendencias alternativas a las conductas de riesgo que aparecen en cada uno de los ámbitos de riesgo destacados. Estas alternativas no alcanzan a cuestionar el carácter hegemónico de las conductas tradicionales. Por ejemplo, si en general la tendencia es a no usar condón, hay testimonios de algunos jóvenes que lo han incorporado. Si la tendencia es a considerar a la mujer como medio para el cumplimiento de un mandato o predomina la creencia de que los hombres no deben expresar sus sentimientos, hay jóvenes que reconocen haber tenido parejas a las cuales han querido, han respetado y con las cuales han tenido sexo de manera respetuosa, planificada y protegida.

Se deben abordar las conductas de riesgo de los adolescentes varones más allá del ámbito sexual y reproductivo y con una mirada más amplia que la sanitaria. La definición de riesgo que utilizan los especialistas pocas veces coincide con lo que los jóvenes consideran arriesgado. A los adolescentes varones les importan ciertas dimensiones de su salud física, pero más les importa hacerse hombres. Esto significa que comprender el riesgo adolescente así como sus estrategias de prevención debe tomar en cuenta las prioridades que imponen los mandatos y las circunstancias que definen los escenarios de transición. Es probable que las definiciones de riesgo que no tienen sentido en el contexto de la construcción de la masculinidad tampoco lo tengan para los adolescentes.

Si embargo, las políticas de salud pueden ser efectivas sin adaptarse a las definiciones tradicionales de riesgo. Esas definiciones tienen, como se ha visto, fisuras que permiten que surjan alternativas. Esas alternativas contienen, a su vez, nuevas definiciones de riesgo dentro de los propios procesos de construcción de la masculinidad. Un joven considera los afectos como algo reafirmador de su fortaleza y seguridad, probablemente podrá percibir mejor el desamor como riesgo. A partir de ahí pueden organizarse interesantes estrategias preventivas como, por ejemplo, estimular la conversación en la pareja.



La estrategia adecuada no pasa por evitar las transiciones y el cumplimiento de los mandatos. Sería como pedirles a los adolescentes que cuidaran su salud evitando respirar. Hay que reconocer el temor a la puesta en duda de la masculinidad como el principal motor de las conductas de riesgo de los jóvenes varones. Se trata más bien de ayudar a darle otro significado a la masculinidad. Esto parece posible, no sólo mediante la transmisión de conocimientos y valores, sino especialmente mediante la realización de experiencias alternativas. Si no experimenta directamente que, por ejemplo, el amor hace fuerte, no habrá manual sanitario capaz de convencer a un adolescente de esa afirmación. Se trata de modificar conductas mediante experiencias que pongan en duda las afirmaciones naturalizadas que se esconden detrás de los mandatos, como, por ejemplo, que los hombres emocionalmente sensibles son afeminados.

6. SUGERENCIAS SOBRE PLANES Y PROGRAMAS PARA PREADOLESCENTES Y ADOLESCENTES EN EL MARCO DE LOGRAR UNA MASCULINIDAD MÁS SALUDABLE

Avanzar en desarrollar una “ hombría más saludable ” puede ser un objetivo común de los adolescentes jóvenes y las políticas públicas.

Para apoyar a los jóvenes en su salud, pareciera que el camino es aliarse con ellos en la tarea de construir su masculinidad. No se trata sólo de que el joven gane en salud, tiene que ganar en subjetividad, y tenemos que apoyarlo en esto, aun cuando hagamos más lentas nuestras políticas o corramos algunos riesgos sanitarios. La proposición a los jóvenes para que modifiquen sus conductas de riesgo sanitario sólo parece posible en la medida que ella forme parte del objetivo juvenil de obtener una “hombría buena y saludable” para lo cual requiere de equidad de género.

Los principales cambios en la masculinidad pueden surgir a partir del reconocimiento de las fisuras del modelo de masculinidad tradicional y los mandatos emergentes alternativos.

El nuevo papel de la mujer, los cambios en la información disponible, las posibilidades de aumentar la educación, una nueva valoración de lo doméstico y de los afectos constituyen recorridos y juicios alternativos desde donde es posible pensar en intervenciones psicosociales específicas.

El desarrollo de la autoestima y de la conciencia de la vulnerabilidad como parte del proceso de “hacerse hombre” son recursos que deben ser aprovechados para promover la construcción de una “buena hombría”.

Transitar desde un discurso sobre la masculinidad amenazante a un discurso amigable.

La masculinidad tradicional se construye a partir de un discurso de la amenaza. El discurso de la masculinidad no contiene referencias a los afectos y emociones como algo positivo, sino a las tensiones y temores como algo negativo. Los hombres construyen discursivamente “la selva”, la cual justifica luego su comportamiento de “salvaje”. La aproximación externa al hombre también se hace desde esta perspectiva: el adolescente joven es prejuzgado como un “salvaje”.

Trabajar sobre los límites de ciertos juicios, recorridos y conductas para tener impacto en las formas de hacerse hombre.



Para los jóvenes, la calle no es un lugar físico, sino un modo de comportamiento que se distancia del tratamiento infantil por parte de la madre y de la disciplina del padre. Ello puede ocurrir en muchos lugares. En la misma perspectiva, los espacios de la masculinidad son por definición “espacios de riesgo”. No es posible pensar en el diseño y construcción de espacios absolutamente “sanos” y sin riesgos para los jóvenes hombres. Sólo en la experiencia de determinados espacios ellos pueden representar sus transiciones de una etapa a otra. Pedirles a los jóvenes que eviten ciertas experiencias simbolizadas como límites significativos en el tránsito a la masculinidad es pedirles que eviten las transiciones. Eso, como es obvio, parece difícil. El objetivo que debemos trazarnos, entonces, no es convencerlos de evitar esos espacios sino de que manejen herramientas para la gestión de sus límites. Con relación a casi todas las formas de hacerse hombre, los jóvenes distinguen los excesos de algunas conductas. Estos excesos desbordan la construcción de la masculinidad. Sin embargo, no aparecen muy trabajados por los jóvenes. Si ocurre un desborde (exceso de alcohol, violencia, coerción sexual), éste no es tratado como una transgresión.

7. FUNDAMENTOS PARA TRABAJAR CON PREADOLESCENTES HOMBRES EN SALUD Y FÚTBOL

En el mundo del joven, es de especial relevancia el deporte, y sobre todo el fútbol. La práctica futbolística permite el desarrollo del cuerpo y del carácter; y de sus potencialidades asociadas a la hombría (resistencia, capacidad de agredir y de resistir la agresión, rapidez, astucia y otros).

En la cancha de fútbol se expresan la mayoría de las tensiones de los mandatos, transiciones y conductas asociadas a la construcción de la masculinidad, lo que lo hace un espacio privilegiado para intervenir en la construcción de la masculinidad. En el fútbol las “fisuras” de la masculinidad tradicional tienden a expresarse con mayor facilidad lo que permite intervenir sobre ellas directamente. Por ejemplo: en la cancha los hombres pueden llorar, pueden tomar, pueden abrazar a otro hombre.

En relación al cuerpo la ligazón entre hombría y fútbol es clara. La normalidad o anormalidad del cuerpo se define desde los camarines. El retraso en el inicio de cambios puberales produce exclusión transitoria del modelo tradicional, es decir los adolescentes que no se han desarrollado pueden ser dejados en la banca. Por último existe claridad en que el cuerpo no basta para ser hombre (futbolista). Es necesario ser ágil, vivo, veloz y que el cuerpo debe ser protegido (canilleras).

En relación al carácter sí bien el ser duro, responsable, autosuficiente, capaz de pelear son elementos presentes y dominantes, existe el reconocimiento de que la expresión de emociones es una parte fundamental del fútbol. Por ejemplo: un partido se puede perder por estar rabioso o ganarse por estar optimista y transmitir ese sentimiento. Por otro lado, rescatar la dimensión lúdica del fútbol implica también incorporar un aspecto sensible a la masculinidad tradicional.

En relación con la mujer el joven hombre debe ser seductor, cazador, subordinador y satisfactor sexual. La mujer aparece como objeto sexual. En el fútbol la pelota dominada, tocándola bien, no perdiéndola, dirigiéndola, chutándola con fuerza es un ejemplo de lo anterior. El “chutar al arco” como sea y desde donde sea tiene un símil con las relaciones sexuales no planificadas. El conocimiento de las limitaciones en el manejo de la pelota y de las reglas del juego son metáforas que pueden ayudar a la equidad de género.



El equipo de fútbol puede ser equiparado o tratado como el grupo de pares, de especial relevancia en el hacerse hombres). Ahí el adolescente varón debe ser guerrero, explorador, aceptar los desafíos de los otros (ritos de aceptación e iniciación, someterse a la presión del grupo), imitar al grupo, llegar al límite, exponerse, arriesgarse. Conocer sus derechos dentro de la práctica del fútbol, el reconocimiento de las angustias que ciertas prácticas grupales le generan, la posibilidad de negarse a realizar determinadas acciones, el reconocer que el grupo “no se las sabe todas” y finalmente entender que un equipo es más que un grupo son alternativas saludables a desarrollar.

Para la comunidad, el fútbol, la cancha y el club suelen estar altamente legitimados en su capacidad de educar y evaluar la masculinidad. El carácter institucionalizado del fútbol provee de un marco apropiado para la transmisión intergeneracional de las identidades masculinas (porque allí jugaron "mis padres y mis tíos").

En este marco, la intervención de agentes externos se entiende como parte del fenómeno global del fútbol (cuerpo técnico-directivo del equipo). En este sentido el entrenador es una figura clave en el espacio del fútbol, él es quien define y regula la activación y los mandatos de la hombría al interior de la cancha.

8. EL MANUAL: UN INSTRUMENTO DE INTERVENCIÓN A TRAVÉS DE LAS FISURAS DE LA MASCULINIDAD

El manual que aquí se presenta constituye un instrumento para una intervención psicosocial en salud en jóvenes hombres que se hace cargo de los desafíos antes enunciados, es decir, trabajar con los jóvenes donde ellos se encuentran: la cancha de fútbol. Esto significa ir más allá de las conductas de riesgo, lo cual implica una integración metodológica entre el formarse como mejores futbolistas y el formarse como hombres con alternativas más saludables y equitativas de género.

La intervención aquí planteada reconoce y asume el mundo del fútbol y de la cancha como el escenario y marco de trabajo y en ese sentido al entrenador como el principal agente de intervención y cambio legitimado al interior de esa práctica.



PARTE II:
METODOLOGÍA. ANTES DE COMENZAR

EL MODELO DE INTERVENCIÓN:
DOS PROGRAMAS EDUCATIVOS

Para desarrollar este Manual el equipo CIDE realizó un estudio cualitativo con entrevistas individuales y grupales a entrenadores y jugadores de fútbol preadolescentes en 4 comunas populares de Santiago de Chile. Se pudo observar que la realidad del fútbol es muy variada, y presenta al menos tres grandes desafíos cuando se trata de diseñar un programa educativo:

- 1) precisar con claridad las características de los preadolescentes, entrenadores y clubes que participarán en la intervención;
- 2) diseñar un modelo de intervención con cierta flexibilidad que permita su aplicación en contextos diferentes;
- 3) diseñar una intervención que considere los posibles facilitadores y obstaculizadores que puedan encontrarse en la práctica.

Basados en la información obtenida en el estudio y los desafíos identificados, el equipo CIDE y los participantes en una reunión de expertos en Río de Janeiro (agosto de 2002) construyeron colectivamente los aspectos centrales del modelo a utilizar para promover la salud, el desarrollo y la equidad de género en pre-adolescentes.

Una de las conclusiones emergentes del proceso fue que **la figura del entrenador** puede ser muy importante en la socialización de los preadolescentes, lo que confirmó la idea original de relevar a los entrenadores como los monitores del programa educativo. También se observó que existen diferentes tipos de entrenadores, dándose un continuo entre aquellos que se consideran a sí mismos como educadores y aquellos que se consideran meros entrenadores de fútbol. Se pensó que los primeros podían garantizar el logro de los objetivos planteados. Se utilizó una metodología de competencias (Irigoin y Vargas, 2002) para sistematizar y operacionalizar aquello que se espera del entrenador y diseñar adecuadamente su capacitación y el material educativo.

También se cruzó la información del estudio con la literatura acerca del fútbol, del género, de la salud y de la preadolescencia. De este modo se definieron ciertos contenidos mínimos a considerar en el programa, acordes con los deseos, necesidades y metas del desarrollo del preadolescente que juega al fútbol.

El Modelo de Intervención desarrollado por CIDE consiste en dos Programas Educativos:

- 1) un programa educativo para preadolescentes titulado Escuela de Fútbol Jugados por la Salud, descrito en las sesiones de este manual para entrenadores
- 2) un programa de capacitación de entrenadores, que solo aparece enunciado en este material y que cada país que implemente la intervención tendrá que desarrollar.

1) Programa Educativo para Preadolescentes: Escuela de Fútbol Jugados por la Salud

Este programa está contenido en las sesiones del Manual que tiene en sus manos. El Manual es una **herramienta de apoyo** para el entrenador que describe en detalles **9 sesiones educativas para llevar a cabo con preadolescentes**. Cada sesión ha sido dividida en dos módulos.



El primero, llamado **CONCENTRACIÓN** consiste en una sesión socioeducativa basada en la metodología ICT: Interacción Centrada en un Tema, en técnicas participativas atractivas para los preadolescentes, y en la consideración del entrenador como un educador para la salud.

El segundo, llamado **JUEGO EN LA CANCHA**, que consiste en una sesión futbolística basada en la metodología FMP: Fútbol a la Medida del Preadolescente (Wein, 2000a, 2000b), que tiene objetivos futbolísticos y va integrando algunos contenidos tratados en la Concentración. En cada sesión se propone un módulo de Juego en la Cancha, pero cada entrenador o club que aplique el programa podrá cambiar o modificar esta sección según su tradición y conocimientos de didáctica del fútbol. Se sugiere basar el entrenamiento en la metodología FMP y considerar los contenidos tratados en la Concentración.

2) Programa Educativo para Entrenadores

En la tradición educativa del CIDE se considera que los manuales educativos son herramientas a utilizar por un facilitador o mediador debidamente capacitado.. Se propone que todo entrenador que participe en este programa educativo debiera participar en una **capacitación** que lo acredite con las competencias requeridas para alcanzar los objetivos educativos propuestos. **La capacitación se basa en las metodologías Fútbol a la Medida del Preadolescente (FMP) e Interacción Centrada en un Tema (ICT) y considera al Entrenador como Educador para la Salud.** Los contenidos, temas y actividades propuestos para un programa de capacitación han sido diseñados a partir de un mapa de competencias (Irigoin y Vargas, 2002) elaborado a base del estudio con entrenadores realizado en Chile en 2002 y de la reunión de expertos en Río de Janeiro en agosto del mismo año. Sin embargo, se trata de una propuesta con modalidad flexible ya que la duración y contenidos de la capacitación tendrán que ser adaptados por el equipo capacitador a la realidad de los entrenadores y equipos participantes de cada país. Este programa solamente está enunciado en este Manual.

¿CÓMO SE ELABORÓ ESTE MATERIAL EDUCATIVO?

Tanto el modelo de intervención como el manual para entrenadores se elaboraron considerando elementos tales como: 1) los resultados de la investigación cualitativa realizada en la primera fase del proyecto; 2) las necesidades planteadas por la OPS para la preadolescencia; 3) la literatura de masculinidad y de fútbol revisada; 4) la experiencia educativa del equipo CIDE; 5) áreas de riesgo para los varones adolescentes según la evidencia (OMS, 2000); 6) las conclusiones y el mapa de competencias elaborado en la reunión de expertos de Río de Janeiro (agosto de 2002); 7) un modelo de fútbol a la medida del preadolescente (Wein, 2000a, 2000b); 8) los resultados de la validación realizada en enero de 2003 en Santiago de Chile..

El material diseñado fue validado con un grupo de 20 preadolescentes, y se realizó también una validación de propuesta de capacitación con entrenadores en 16 horas. Con los resultados de la validación se le hicieron ajustes al material educativo y se procedió a su diseño y diagramación.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA ESCUELA DE FÚTBOL

Este programa educativo ha sido diseñado para ser implementado por entrenadores de fútbol de preadolescentes de diferentes contextos. El material tiene la plasticidad suficiente para aplicar la Escuela de Fútbol Jugados por la Salud en clubes más o menos formales, con equipos estables o esporádicos,



con entrenadores con más o menos formación y en diferentes países de Latinoamérica. En cada caso particular se deberá adecuar el lenguaje a la cultura local.

Las sesiones tienen una duración de 2 a 3 horas (dependiendo del número de participantes y de las posibilidades propias de cada club y de cada entrenador) divididas en dos partes: **CONCENTRACIÓN y JUEGO EN LA CANCHA**.

Los temas se desarrollan a través de **actividades grupales** en las que cada preadolescente aporta sus experiencias y conocimientos, logrando de este modo nuevos aprendizajes e información que amplían su repertorio de significados y de conductas.

Para el desarrollo de cada tema se utilizan diversos recursos pedagógicos, tales como juegos, imágenes, y representaciones teatrales entre otros. Esto tiene como propósito vivenciar y recuperar historias y saberes que los participantes experimentan o construyen cotidianamente a nivel individual, familiar y comunitario.

A través del trabajo grupal y de la utilización de diversos **recursos pedagógicos**, los preadolescentes podrán:

- Compartir experiencias y conocimientos con relación a su propia noción del género, la masculinidad y la salud;
- Desarrollar recursos personales y comunitarios para prevenir riesgos en la adolescencia, promover salud y relaciones más equitativas de género; y
- Fortalecer la identidad personal y la del equipo de fútbol.

El Programa Educativo se fundamenta en tres enfoques o metodologías que son transversales a las

1. FÚTBOL A LA MEDIDA DEL PREADOLESCENTE

La idea de un Fútbol a la Medida del Preadolescente ha sido desarrollada y difundida por Horst Wein (2000a, 2000b), destacado asesor de escuelas de fútbol en más de sesenta países.

El fútbol es un deporte en que tradicionalmente se han aplicado las mismas reglas y condiciones para grandes y chicos. Wein sugiere que esto trae riesgos para la salud de los niños y por ello se plantea la necesidad de **adaptar el juego de fútbol a la medida del preadolescente**.

Desde este punto de vista el hecho de que muchos jugadores se retiren tempranamente se debería a la inadecuación de métodos, contenidos de entrenamiento y competiciones a la edad de los jugadores. Un ejemplo de esta inadecuación es que a niños de ocho años se los constriña a manejar bien el balón en condiciones de que a esa edad, y por un desarrollo natural, el niño todavía no puede dominar completamente su propio cuerpo.

La propuesta de Wein se dirige, antes que nada, a conocer las necesidades vitales del niño y lo que a éste le gusta. ¿Qué descubrió? Que a los niños lo que más les motiva es **tener el balón, jugar y meter goles**. De este modo se han diseñado los Juegos Simplificados; juegos en los que el niño es siempre un protagonista y tiene mayor posibilidad de meter goles, lo que favorece el desarrollo de su confianza y personalidad y de las dimensiones lúdicas del deporte. El foco en estos juegos es que el entrenador priorice lo lúdico por sobre lo competitivo, teniendo en cuenta que en una enseñanza más rígida y dirigida a ganar los niños están más expuestos a la crítica y a valores competitivos lo que afectaría su autoconcepto y desarrollo saludable, sobre todo cuando provienen de figuras tan significativas para él como su padre o su entrenador.



En síntesis, el fútbol a la medida del preadolescente cuestiona el modelo predominante en formación de futbolistas niños y propone un rediseño de metodologías, reglas y técnicas adecuadas a las edades y etapa del desarrollo de los jugadores.

2. EL ENTRENADOR COMO EDUCADOR PARA LA SALUD

Uno de los fundamentos de este programa consiste en que los entrenadores pueden aportar –y vimos en el estudio inicial que desean hacerlo mejor- a la salud mental y bienestar de sus entrenados. Las/os teóricas/os de la resiliencia han mostrado como la presencia de un adulto significativo cercano, que ofrece afecto incondicional y límites claros es uno de los factores para construir una identidad sana a pesar de haberse desarrollado en condiciones adversas (Grotberg, 2002; Kotliarenko, Cáceres y Fontecilla, 1997).

Consideramos el contexto de las escuelas y clubes de fútbol como un espacio de educación no formal, donde el entrenador puede desplegar acciones educativas para promover estilos de vida saludable en sus entrenados (González-Molina, 1999). En este programa acuñamos este concepto del **entrenador como educador para la salud**. Significa que el entrenador debidamente capacitado puede ser una figura muy importante (un adulto significativo) para la formación integral de los niños ya que:

- promueve su desarrollo y su salud,
- promueve masculinidades más equitativas de género,
- tiene conocimientos en problemáticas psicosociales que afectan a los preadolescentes y
- es respetuoso de los derechos de los jugadores.

3. METODOLOGÍA ICT: INTERACCIÓN CENTRADA EN UN TEMA

La Interacción Centrada en un Tema (ICT) es una **metodología de trabajo con grupos** propuesta por Ruth Cohn (1991; GeiBler y Hege, 1997, Romero, 1996) que proporciona una orientación dinámica del individuo en interacción grupal. En esta metodología relevamos la necesidad de aprender a partir de una **reflexión de la experiencia de los participantes** como medio para descubrir la solución a los problemas presentes y promover conductas futuras. Se parte del supuesto que el aprendizaje se alcanza a través de un encuentro personal, es decir, mediante una relación con una persona, tema, cosa o situación. Plantea que el aprendizaje constituye un acto interno, singular, que involucra la totalidad de la persona: sus sentimientos, valores, estrategias, conceptos y habilidades. Es llevado a cabo y bajo el control de un sujeto individual, que es único en sus experiencias pasadas, significados personales, valores, destrezas y estrategias que trae al proceso de aprendizaje, motivo por el cual puede ser influenciado, pero no controlado por personas y condiciones externas. Se trata de un **enfoque centrado en la persona** relevante para las dimensiones afectivas del aprendizaje, que conduce a un cambio de actitud, a una comprensión y toma de conciencia de los sentidos y valores personales, a cambios en la identidad y el proyecto de ser (Romero, 1996).

El método está estructurado en torno a **cuatro dimensiones** en interacción:

- **El tema o tarea** : que constituye el mediador en la interacción entre los individuos y el grupo. Cuando todas las personas, cada una a su manera, se relacionan con el mismo contenido y al mismo tiempo, la cohesión de grupo alcanza su máxima expresión. En el caso de la Concentración se trata en cada sesión algún tema socioeducativo, en el caso del Juego en la Cancha las temáticas y tareas son relativas al fútbol.



- 
El individuo: con su experiencia, biografía, historia familiar y sociocultural, sus rasgos de personalidad, recursos, saberes, habilidades manifiestas y potencialidad latente, sus creencias y visión de mundo, motivaciones y expectativas que lo hacen único e irremplazable. Algunas de las actividades diseñadas -como los dibujos- buscan una aproximación a algunos de estos aspectos de los preadolescentes participantes. Cada vez que en la validación escuchamos alguna historia o relato de los jugadores estuvimos en esta dimensión.

- 
La dinámica grupal: Se muestra en la manera como los participantes se comunican entre sí y con el conductor/a, la manera de tomar decisiones, de abordar conflictos, las normas del grupo, los roles, etc. El monitor ofrece un encuadre mediante el **contrato de grupo** que regula aspectos de la dinámica grupal para posibilitar el aprendizaje. El estilo de liderazgo en la conducción se va adecuando al momento del proceso grupal en el que el grupo se encuentre. Todo equipo de fútbol tiene una particular dinámica grupal. Mediante la técnica de las **Reglas del Juego y Mis Derechos como Jugador** (Sesión 1) se busca lograr un encuadre con mejores condiciones para el respeto de los derechos de los niños y la promoción de la salud y la equidad en las relaciones.

- 
El contexto o entorno social: en que se consideran los intercambios e influencias recíprocas entre el individuo y el grupo, y del grupo con el ambiente que lo rodea. Se produce una retroalimentación del grupo con el contexto, estableciendo constantemente una conexión entre los acontecimientos grupales, familiares y comunitarios. Supone el contexto inmediato como el club de fútbol, la escuela, el barrio, la comuna, y los contextos más lejanos como la ciudad, el país, el continente, donde transcurre su existencia dentro de una cultura y un sistema socioeconómico y político determinados (Romero, 2002). La sesión La Cancha de la Vida donde se elabora una maqueta del barrio busca problematizar y dialogar sobre el contexto social que rodea a los preadolescentes. En la validación realizada un participante puso en una esquina de la cancha a un joven fumando marihuana, imagen que posibilitó dialogar sobre el tema del consumo de drogas y su prevención.

Este enfoque propone la interacción en torno al tema, las actividades y técnicas, manteniendo un equilibrio entre las dimensiones individuales y la dinámica grupal. Se espera que el grupo transite por todas las dimensiones, pudiendo a veces estar más orientado al tema o tarea, a veces centrado en la interacción grupal, otras en los individuos y otras en el contexto. De este modo, un entrenador capacitado en esta metodología será capaz de transformar cualquier situación o narración individual o grupal en una experiencia socioeducativa de aprendizaje para la salud.

El conductor pone a disposición del grupo su experiencia y conocimientos, al mismo tiempo que se percibe como sujeto del aprendizaje. Se valora al conductor en su subjetividad, ligando su trabajo a la propia vida, a la propia historia, a la manera personal de percibir e intervenir en la realidad (Romero, 1996). Los conductores ejercerán **tipos de liderazgo** que dependen de las características individuales y de la formación particular. En este sentido cada conductor va imprimiendo un sello propio a la capacitación. A su vez el/la conductor/a debe adaptar su estilo a la naturaleza de la tarea y al proceso, distinguiéndose –desde este enfoque- cuatro estilos básicos de **liderazgo situacional** (Romero, 1996):

Informativo	(alto en tarea, bajo en relacional)
Persuasivo	(alto en tarea, alto en relacional)
Delegatorio	(bajo en tarea, bajo en relacional)
Participativo	(bajo en tarea, alto en relacional)



PERFIL DEL MONITOR/ENTRENADOR

El monitor es la persona encargada de motivar y conducir las sesiones de la Escuela de Fútbol: Jugados por la Salud. El monitor (o el equipo de monitores/as) es, ante todo, un educador, cuya tarea principal está dirigida a que los participantes del Programa Educativo desarrollen sus potencialidades para fortalecer su salud y sean hombres más equitativos en sus relaciones de género.

El Monitor puede ser un entrenador de fútbol que tenga interés en promover salud y equidad de género con preadolescentes que juegan al fútbol, que se identifique con la metodología activo-participativa del programa y que tenga cierta experiencia en trabajo con grupos de preadolescentes.

También es factible realizar la conducción de los grupos en **parejas de monitores**. Por ejemplo un profesional de la salud con un entrenador de fútbol distribuyéndose los protagonismos según las secciones de cada sesión.

Si bien el manual es **autoinstructivo**, se plantea la necesidad de que los entrenadores participen en una capacitación que los acredite como monitores del programa. Al finalizar dicha formación, los entrenadores estarán habilitados en las competencias mínimas que se han considerado necesarias para el buen desempeño de sus funciones. Además, los entrenadores habrán internalizado los enfoques y metodologías del programa antes mencionados:

1. Fútbol a la Medida del Preadolescente (FMP)
2. El entrenador como educador para la salud
3. Metodología Interacción Centrada en un Tema (ICT)

Nos apoyamos en la metodología de competencias para diseñar el perfil de los entrenadores participantes. Como han planteado Irigoin y Vargas (2002), las competencias tienen que ver “con una combinación integrada de conocimientos, habilidades y actitudes conducentes a un desempeño adecuado y oportuno en diversos contextos”.

Utilizando la metodología antes mencionada, específicamente el Análisis Funcional (Irigoin y Vargas, 2002), se desarrolló un **Mapa de las Competencias** con las destrezas que cualquier entrenador que participe en el programa debiera tener. Los programas de capacitación que se realicen en diferentes países deberán considerar en su diseño las competencias que los entrenadores ya poseen para adecuar la malla curricular a sus necesidades y habilidades.

A continuación presentamos los principales contenidos de dicho Mapa.

Propósito Principal

Lograr resultados a través de un programa de capacitación basado en:

- El desarrollo y aplicación de principios y prácticas futbolísticas
- El desarrollo de dimensiones biopsicosociales relevantes para prevenir riesgos, promover salud y equidad de género.



Para la consecución del propósito señalado, los entrenadores deberán ser capaces de alcanzar o demostrar desempeños profesionales adecuados en áreas que comprometen las siguientes cuatro competencias:

Unidades de Competencia

1. Realizar una preparación física acorde con el desarrollo de los niños

2. Liderar al equipo según la metodología de interacción centrada en un tema

3. Facilitar la aplicación individual y colectiva de la metodología del fútbol a la medida del preadolescente

4. Promover el desarrollo saludable del preadolescente.

Para una mejor comprensión de los contenidos, habilidades y actitudes comprometidas en cada una de estas unidades de competencia, y con el fin también de luego poder evaluar su presencia o adquisición en los monitores de cada país, presentamos a continuación los criterios de desempeño o el tipo de realizaciones profesionales asociadas a cada una de ellas.

1. Realizar una preparación física acorde con el desarrollo de los preadolescentes

- Conocer un mínimo de técnicas básicas de preparación física
- Conocer las potencialidades y límites de la etapa a la que pertenecen los preadolescentes
- Evaluar el estado físico de cada niño
- Seleccionar y facilitar el desarrollo de un programa ad-hoc (al grupo y a cada niño) de preparación física
- Evaluar los progresos

2. Liderar al equipo según la metodología de interacción centrada en un tema (ICT)

- Desarrollar y facilitar sesiones educativas considerando dimensiones individuales, grupales y de contexto
El entrenador monitor será capaz de escuchar con interés y respeto las narraciones y relatos de los jugadores participantes, facilitando el diálogo grupal. Asimismo, podrá mantener un equilibrio en las sesiones entre el tema o tarea, los relatos individuales y el diálogo grupal buscando una presencia equivalente de cada una de estas dimensiones tanto al interior de una sesión como a lo largo de las 9 sesiones.
- Establecer relaciones significativas, afectivas y respetuosas con sus entrenados.
El monitor deberá establecer una relación afectiva significativa o positiva con cada uno de los varones participantes de la experiencia. Esto incluye la capacidad de escuchar con empatía, sintonizar con sus sentimientos y contenerlo emocionalmente cuando sea necesario.



De este modo satisface las necesidades de contar con una relación afectiva y aceptación de los preadolescentes.

- Conducir el grupo de jugadores con liderazgo situacional
El entrenador monitor será capaz de guiar las sesiones con un liderazgo adecuado a las exigencias del tema y el momento grupal. Será capaz de conducir al grupo democráticamente y de adaptar su liderazgo a los requerimientos de conducción que las actividades y temas van exigiendo: informativo, persuasivo, delegatorio o participativo según el caso.
- Generar y mantener identidad de equipo en los jugadores
El entrenador o monitor será capaz de promover y mantener un sentido de pertenencia en el grupo durante la escuela, trasladando las reglas de la primera sección (Concentración) a la segunda (Juego en la Cancha) para lograr una convivencia pacífica con respeto de los derechos de todos los participantes.
- Promover el pensamiento crítico a través del análisis de casos y experiencias.
El monitor entrenador tendrá la capacidad de problematizar las diferentes contenidos temáticos de la Escuela, facilitando la socialización y aprendizaje de información, creencias y conductas asociadas a la salud y la equidad de género.

3. Facilitar la aplicación individual y colectiva de la metodología del fútbol a la medida del preadolescente (FMP)

- Adecuar el entrenamiento y el juego a la edad de los participantes
- Facilitar el aprendizaje de técnicas futbolísticas conforme al programa

La tercera y cuarta competencia comprometen dimensiones esenciales del desarrollo saludable de los adolescentes, que excepcionalmente forman parte de las prácticas tradicionales de los entrenadores o monitores, aunque tengan acreditación formal. Es probable, entonces, que constituya un desafío mayor incorporarlas en sus desempeños profesionales. Por esto, a continuación se presenta una descripción más detallada a nivel de los criterios de desempeño o tipo de realizaciones profesionales que se esperan de los monitores.



4. Promover el desarrollo saludable del preadolescente

- Analizar el contexto y evaluar la situación psicosocial de cada niño.
Supone conocer contenidos y criterios mínimos relacionados con la salud, sus riesgos y las dimensiones psicosociales del preadolescente deportista.
- Ofrecer oportunidades de satisfacer necesidades propias de la etapa preadolescencia. El entrenador tendrá la capacidad de poner límites en forma efectiva, redirigiendo conductas riesgosas para la salud, analizando pasos y alternativas de resolución de conflictos y expresión de emociones intensas, y manteniendo la autorregulación emocional. Así, satisface la necesidad de guía, expectativas y límites del preadolescente varón.
- Ofrecer oportunidades de satisfacer deseos propios de la etapa preadolescencia. Para ello, el monitor deberá estar motivado a educar y gozar la interacción con preadolescentes varones, a través de introducir humor y diversión a cada una de las sesiones. De este modo, satisface el deseo de novedad, diversión, y humor en el preadolescente varón.
- Ofrecer un modelo positivo de conducta.
Los entrenadores o monitores deberán ser capaces de identificar y reforzar positivamente conductas y actitudes promovidas a través de la intervención y constituir ellos mismos un modelo positivo de conducta (verbal y no-verbal) para los preadolescentes varones, especialmente en el control de impulsos, regulación emocional, respeto de los derechos de los jugadores y cuestionamiento a los discursos tradicionales de la masculinidad.
- Identificar y promover factores protectores y fortalezas individuales.
Los monitores o entrenadores deberán ser capaces de tratar al preadolescente con respeto de sus derechos, reconociendo sus habilidades, talentos, destrezas y aciertos, retroalimentando al jugador sobre sus fortalezas, avances y aprendizajes durante el proceso. Todo esto acompañado de un lenguaje valorativo, y con ausencia de mensajes que descalifiquen.
- Fortalecer redes de apoyo y vincular a los preadolescentes con ellas.
Los entrenadores o monitores incentivarán la pertenencia y permanencia de sus jugadores en el equipo y el club, conocerán las redes sociales y la red de servicios de salud del barrio, sugiriendo su activación cuando corresponda.



RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS PARA EL MONITOR/ENTRENADOR

Las sesiones del Programa Educativo Escuela de Fútbol Jugados por la Salud se trabajan mediante una metodología participativa, que privilegia el trabajo grupal, así como también el conocimiento y la experiencia de cada participante como fuente de aprendizaje individual y colectivo. También se entrega información básica que es problematizada y contextualizada por los participantes con la ayuda del monitor/entrenador que hace de **mediador** de los aprendizajes..

El monitor debe trabajar siempre bajo el principio de **empatía y comprensión**, como condición esencial para facilitar una interacción social. Para eso, poner especial atención a las disposiciones corporales que emplea el facilitador/a resulta esencial. Por ejemplo, mirar a la cara de los preadolescentes mientras ellos hablan, adoptar posturas corporales de interés, **escuchar con atención** las reflexiones de los presentes, **reafirmar los aportes** entregados por los/as participantes sin entrar en el plano de la opinión crítica o de elogio, son algunas de las acciones que el monitor puede emplear para generar un clima de acogida y adhesión de los/as participantes con el proceso de aprendizaje.

Las actividades educativas que se proponen en este programa se sustentan en los siguientes principios metodológicos¹ :

- a) Aprender en grupo.
- b) Se aprende sintiendo, pensando y haciendo.
- c) Se interactúa en torno a un tema, considerando la experiencia y los procesos individuales, grupales y el contexto.
- d) Los contenidos no se dictan sino que se construyen a lo largo de cada sesión.
- e) El fútbol debe adaptarse a la medida del preadolescente, así como las técnicas a usar en la Concentración.
- f) Se requiere un encuadre (contrato de grupo) que garantice el logro de los aprendizajes así como el respeto de los derechos de los participantes.
- g) El vínculo entre el monitor y los participantes es de suma importancia para lograr los aprendizajes. Para hacer una adecuada alianza con el grupo se requiere que el entrenador respete y valore a cada participante, y que se interese por su lenguaje de preadolescente varón.
- h) En este programa el entrenador es un Educador para la Salud.

Con el objeto de facilitar su función, le sugerimos que antes de aplicar el Programa Educativo pueda¹

- a) **LEER DETENIDAMENTE TODO EL MATERIAL.** Una lectura cuidadosa le permitirá tener una visión global de éste facilitando, de esa manera, su aplicación.
- b) **PLANIFICAR** adecuadamente la Escuela de Fútbol: Jugados por la Salud: preparar materiales,

¹ Adaptado de CIDE & MINSAL, 2001



estudiar cada sesión, infraestructura cómoda, etc. Las actividades de cada sesión suponen que existan condiciones adecuadas para realizar las actividades y posibilitar el diálogo. Si el número de jugadores no permitiera el desarrollo de las sesiones (más de 15 o 20 preadolescentes) le recomendamos dividir al grupo en 2 subgrupos. Con más de 25 o 30 participantes le sugerimos dividir al grupo de todos modos. Esto requerirá de dos monitores, uno para cada grupo.

- c) **EXPLICAR DE MANERA BREVE** el objetivo y sentido de las actividades al inicio de cada sesión.
- d) **DAR explicaciones y entregar contenidos de manera breve**, motivando a los/as participantes a reaccionar desde su propia experiencia respecto de los temas a tratar.
- e) **FORMULAR preguntas abiertas**, más que dar la respuesta, evitando dar consejos, recetas, advertencias, etc.
- f) **NO INDUCIR LAS RESPUESTAS Y EVITAR JUZGAR** como buena o mala las respuestas u opiniones de los/as participantes.
- g) **RECORDAR QUE NO HAY RESPUESTAS BUENAS NI RESPUESTAS MALAS.**
- h) **RESPETAR EL NIVEL DE PROFUNDIDAD CON EL QUE LOS PREADOLESCENTES QUIERAN COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS.**
- i) **REGULAR LA CONVERSACIÓN** en grupo y el tiempo que cada persona ocupa en hablar.
- j) **IMPEDIR delicadamente** que una personalidad fuerte imponga sutil o abiertamente sus puntos de vista o sus opiniones al resto de los/as participantes.
- k) **MODERAR** la tendencia de algunos/as a acaparar el tiempo de intervención, ya sea hablando en exceso, interrumpiendo a los demás, desviando la atención hacia aspectos que no se relacionen de manera directa con el tema tratado.
- l) **GENERAR** un clima de aceptación de opiniones y sentimientos, manteniendo el foco del tema propuesto.
- m) **AYUDAR** al grupo a despejar sus mitos y “ampliar” sus creencias y alternativas de conducta frente a una situación.
- n) **EVITAR** la formación de subgrupos que puedan hacer conversaciones paralelas.
- o) **SENSIBILIZAR** a las familias y los preadolescentes.
- p) **ESTABLECER UN VÍNCULO FORMAL** con los padres y adultos a cargo mediante la firma de autorización.
- q) **NO SOBREVALORAR EL PROPIO CRITERIO.**



ACTIVIDADES A REALIZAR AL COMENZAR Y AL FINALIZAR LA ESCUELA DE FÚTBOL

Antes de comenzar la Escuela de Fútbol le sugerimos hacer las siguientes actividades:

- Adapte la **CARTA A LOS PADRES O APODERADOS** que se encuentra en los anexos del manual y envíela a las familias de todos sus jugadores. De este modo los adultos estarán informados de los objetivos de la Escuela de Fútbol y le darán su autorización por escrito. La carta a los padres busca informar adecuadamente a las familias acerca de las actividades a realizar en esta Escuela de Fútbol, así como contar con su autorización para la participación de los niños en ella. Se trate de un grupo nuevo o de un grupo con historia, se precisa de la autorización de los padres, ya que constituye un procedimiento ético.
- Junto con la carta anterior entregue la ficha de Antecedentes del Jugador **FICHA DE ANTECEDENTES DEL JUGADOR** (en anexos del Manual). Cuando tenga todos los datos anótelos en una planilla, lo que le permitirá contar con un registro que puede ser muy útil en diversas circunstancias, especialmente cuando se trata de emergencias médicas.
- Pase a todos los participantes el **TEST** que aparece en los anexos del Manual.

Al finalizar la Escuela de Fútbol haga las siguientes actividades:

Pase el mismo TEST que pasó al comenzar la Escuela de Fútbol. El instrumento le ayudará a conocer el impacto que la Escuela tuvo en los participantes.

LAS SESIONES DEL PROGRAMA EDUCATIVO ESCUELA DE FÚTBOL: JUGADOS POR LA SALUD

Sesión n°	Nombre
1	Mis derechos como Jugador
2	Mi Ficha de Jugador
3	La Cancha de la Vida
4	El Juego en Equipo
5	El Fútbol: Pasiones y Sentimientos
6	Un Fútbol más Sano sin Drogas
7	Fútbol ¿Juego Limpio o Juego Sucio?
8	Afectividad y Sexualidad
9	La Fiesta del Fútbol



PASOS EN EL DESARROLLO DE LAS SESIONES

SECCIÓN 1: CONCENTRACIÓN

En la primera mitad de todas las sesiones se trata algún tema socioeducativo. La llamamos Concentración como una metáfora de la importancia de este momento y de la atención que requiere. Sus elementos básicos son:

1. Título

Cada una de las nueve sesiones posee un título que corresponde al tema predominante a ser tratado.

2. Objetivos

Aquí se especifican los objetivos a tener en consideración durante toda la sesión, es decir, tanto en lo socioeducativo como en lo futbolístico.

3. Resultados Esperados

4. Apuntes para el Monitor/ Entrenador

En este apartado se le ofrece un texto de apoyo al entrenador acerca de los temas pertinentes a la sesión. Podrá encontrar información que le podrá ayudar concretamente para la sesión misma, y también le dará una idea sobre el espíritu que se propone para realizar las actividades.

5. Actividades y Desarrollo de la Concentración

Consiste en un protocolo con los pasos de las actividades propuestas. Se detallan las instrucciones a dar momento a momento, indicando los tiempos y cuestiones a considerar en cada caso.

6. Sugerencias para el Monitor/ Entrenador

Aquí se le ofrecen al entrenador recomendaciones para enfrentar situaciones concretas que el desarrollo de la sesión podría presentar.

7. Ideas Fuerza de la Concentración

Consiste en una síntesis de los mensajes que la sesión comunica.

SECCIÓN 2: JUEGO EN LA CANCHA

En la segunda etapa de cada sesión se describe un entrenamiento adecuado a la edad de los preadolescentes. Inspirados en el Fútbol a la Medida del niño y del adolescente de Horst Wein (2000a, 2000b) se ofrecen ejercicios, técnicas y actividades futbolísticas que permiten transmitir los valores y contenidos de este programa. El material ha sido recopilado de artículos y libros de especialistas en formación de preadolescentes, y en cada caso se presenta la fuente. La didáctica del fútbol fue revisada por el profesor Omar Fernández.

En cada sesión se distingue claramente esta sección de la Concentración, ya que se trata de una propuesta que puede ser modificada o reemplazada según las competencias y tradición futbolística de cada entrenador, club o país en particular. Para entrenadores de clubes populares sin formación o autodidactas estas actividades serán de suma utilidad. Para entrenadores acreditados lo más probable es que se trate de actividades conocidas. En algún club se podrá seguir al pie de la letra los entrenamientos y actividades futbolísticas propuestas, en otros se podrán modificar, en otros serán reemplazados por sus propias actividades o prácticas habituales. Sugerimos en cualquier caso que se tenga un enfoque del Fútbol a la Medida del Preadolescente y que se haga un esfuerzo por ligar los contenidos de la



Concentración con el Juego en la Cancha.

Los pasos están ordenados del siguiente modo:

1. Calentamiento

2. Estiramientos

3. Entrenamiento

4. Partido

El partido es un momento de suma importancia para los preadolescentes. Se ofrece aquí un fútbol con reglas adecuadas a la edad de los participantes que privilegia el juego, la colaboración y la posibilidad de convertir muchos goles.

5. Estiramientos

6. Rituales de Cierre

Aquí se presenta una actividad breve que permite ritualizar el cierre de cada sesión.

MALLA CURRICULAR SEGÚN BLOQUES TEMÁTICOS

La experiencia educativa en formación de adultos del CIDE nos muestra que para el desarrollo de las competencias y la internalización de los enfoques y metodologías de esta Escuela de Fútbol se requiere participar en un programa educativo para entrenadores o capacitación, que es el segundo componente del modelo de intervención.

A continuación se presenta una propuesta de malla curricular según las temáticas a tratar en cada módulo. Los días 1 a 4 tratan fundamentalmente de los aspectos socioeducativos y la internalización de las tres metodologías básicas del programa: Fútbol a la Medida del Preadolescente (desde su visión psicosocial y del desarrollo más que de la futbolística), el entrenador como educador para la salud, e Interacción centrada en un Tema. Los días 5 y 6 estarían a cargo de las asociaciones de fútbol locales.

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Mañana	Mañana	Mañana	Mañana	Mañana	Mañana
Contrato de Grupo	Metodología ICT Preadolescencia como etapa del desarrollo:	Desarrollo Socioafectivo: inteligencia emocional y autoestima. Habilidades sociales.	Afectividad y Sexualidad Redes de Apoyo	Capacitación en Fútbol a la Medida del Preadolescente según modelos y escuelas de cada país.	Capacitación en Fútbol a la Medida del Preadolescente según modelos y escuelas de cada país.
Derechos de los Jugadores	necesidades, metas y deseos.				
Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde
El Entrenador como Educador para la Salud Liderazgo	Género, Masculinidad y Fútbol	Violencia Drogas	Cierre y Evaluación	Capacitación en Fútbol a la Medida del Preadolescente según modelos y escuelas de cada país.	Capacitación en Fútbol a la Medida del Preadolescente según modelos y escuelas de cada país.



RESULTADOS ESPERADOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL JUGADOS POR LA SALUD

A continuación se presenta un cuadro que contiene los resultados esperados del programa educativo, detallados sesión a sesión.

Sesión	Resultados Esperados en cada Sesión
1	• Conocer los derechos de cada persona • Jugar y respetar las reglas del grupo • Ejercer los derechos dentro y fuera de la cancha • Ser capaz de escuchar al otro (empatía) • Reconocer la importancia de cada uno en el equipo
2	• Reconocer su posición e identidad como jugador • Conocer que todos somos importantes • Fortalecer sentido de pertenencia al equipo • Fortalecer su autoconcepto corporal y socioafectivo
3	• Desarrollar su sentido de pertenencia al equipo • Identificar a personas o instituciones a las cuales pueden recurrir en caso de necesitar distintos tipos de ayuda de la comunidad (salud, organización de evento, protección, etc.) • Identificar a los adultos significativos en sus vidas a quienes recurrir y con quienes compartir buenos momentos
4	• Identificar uno o más buenos amigos • Ensayar conductas prosociales • Conocer algunos riesgos de masculinidad tradicional • Entrenar el respeto de los derechos de los jugadores • Ensayar habilidades sociales como la escucha, la comunicación y la empatía.
5	• Identificar situaciones que producen emociones de alegría, rabia, pena, miedo, vergüenza. • Conocer el derecho de los hombres a sentir esas emociones • Cuestionar estereotipos de género sobre la afectividad, tal como “los hombres no lloran” • Identificar ejemplos de formas socialmente aceptables de expresión de emociones (ej. Rabia) y de autorregulación de la conducta • Identificar ejemplos de implicancias o reacciones en el entorno asociadas a la expresión de emociones
6	• Conocer los riesgos de consumir sustancias tales como alcohol, tabaco y drogas ilícitas, así como del doping. • Fortalecer factores protectores como la percepción de riesgo de consumo de drogas. • Prevenir el consumo de drogas lícitas e ilícitas • Identificar adulto de confianza a quien confidenciarle situaciones en que se les ha ofrecido alcohol y/o drogas
7	• Mejorar de la convivencia pacífica dentro del equipo • Identificar consecuencias de actos de violencia • Identificar formas pacíficas de resolver conflictos • Conocer diversas formas violencia
8	• Conocer sus derechos sexuales y reproductivos • Identificar beneficios y riesgos de la sexualidad • Decidir informada y responsablemente en materia de salud sexual y reproductiva • Desplegar conductas orientadas a la prevención del embarazo adolescente, las ETS y el SIDA • Realizar conductas respetuosas de los derechos sexuales y reproductivos de sus parejas actuales o futuras
9	• Evaluar y cerrar la experiencia • Identificar mayores aprendizajes

SESIÓN 1

MIS DERECHOS COMO JUGADOR

DERECHOS Y DEBERES DE
LOS NIÑOS
DERECHOS Y DEBERES DE
LOS JUGADORES





Objetivos

Se espera que en esta sesión los jugadores logren:



Adherir a un contrato de trabajo en grupo que regule la convivencia y respeto entre los participantes durante todas las sesiones de la Escuela de Fútbol.



Conocer y respetar algunos de sus derechos y deberes como participantes de un equipo de fútbol.



Conocer y valorar algunas de sus capacidades físicas y aprender a respetar las de los demás.



Poner en práctica reglas que regulan su comportamiento como equipo.

Concentración 60 minutos



Apuntes para el Monitor/Entrenador

El fútbol como toda institución humana tiene sus **reglas de funcionamiento**. Al interior de la cancha opera un reglamento al cual los jugadores se someten y que es garantizado por el árbitro. También las barras tienen sus propias normativas para pertenecer o no a ellas. Cada club o equipo también cuenta con normas de pertenencia, con “reglas del juego” de la convivencia y con sanciones para quienes no cumplen con las conductas esperadas.

Contar con **reglas claras y explícitas** que protejan los **derechos** y definan los **deberes** de los participantes es muy importante para tener una convivencia sana y con buen trato, y para poder alcanzar los fines de nuestra organización o club.

Todos los niños y los jugadores tienen derechos básicos, que son importantes de cuidar y respetar en el contexto del fútbol. El fútbol puede ser una escuela de valores y de respeto a esos derechos. En esta sesión presentaremos una lista de derechos que consideramos básicos para todo jugador de fútbol preadolescente. El desafío está en cuidar y reconocer esos derechos durante toda la Escuela de Fútbol y más allá de ella.



Así como las reglas del juego precisan ser conocidas por todos para poder jugar, en el trabajo futbolístico y pedagógico que desarrollaremos durante algunas sesiones queremos presentar y acordar algunas reglas, y conversar sobre ellas. Cuando éstas son conocidas por todos, y promueven el respeto entre los participantes es más fácil la convivencia y comunicación, así como el logro de los aprendizajes durante los entrenamientos. Así también se facilita la pertenencia al equipo y el liderazgo del capitán y el cuerpo técnico.



Actividades y Desarrollo de la Concentración

- 1 Reúna a todos sus jugadores en un lugar cómodo que permita jugar y conversar sin distracciones. Presénteles el Programa completo, explicando sus fines, su espíritu y su duración. Luego presente las actividades de la primera sesión. 10 min.
- 2 Entregue a cada jugador una fotocopia de las REGLAS DEL JUEGO. Presente a los jugadores todas las reglas propuestas, invitándolos a dar una lectura pausada y reflexiva. Pregunte a los jugadores si tienen dudas acerca de alguna de las reglas, las que pueden ser respondidas por usted mismo o por otros jugadores. 5 min.
- 3 Luego forme grupos de 3 o 4 jugadores, y pídales que sentados en círculos discutan durante 10 minutos sobre las REGLAS DEL JUEGO, respondiendo las siguientes preguntas:
 - ¿Qué reglas consideran las más importantes?
 - ¿Qué necesito para aprender en grupo?
 - ¿Sacaría o cambiaría alguna?
 - ¿Qué otras reglas agregaría?

Mientras los subgrupos están conversando, vaya acercándose a ellos preguntando si entendieron las preguntas y respondiendo posibles inquietudes.

- 4 Ahora haga un círculo con todos los participantes. Invite a los jugadores a comentar qué fue lo que más les llamó la atención de las Reglas del Juego. Usted va regulando la participación y diálogo. Es importante insistir en la finalidad del contrato, que es **permitir el trabajo en grupo** y una **convivencia con buen trato** entre todos. 10 min.
- 5 Invite a los jugadores a pegar las Reglas del Juego en un papelógrafo, el que será puesto en un lugar visible durante todo el desarrollo de la ESCUELA DE FÚTBOL.
- 6 Ahora haga el juego de tarjetas MIS DERECHOS Y DEBERES COMO JUGADOR, donde podrá poner en práctica las REGLAS DEL JUEGO. Manteniendo el círculo mayor, ponga las tarjetas al medio, boca abajo.



- 7** Cada jugador, de a uno, va sacando una tarjeta. Le lee al grupo el derecho que aparece en su tarjeta y comenta o responde la pregunta que aparece en la misma tarjeta. Si alguno no sabe leer todavía usted u otro jugador puede leer la tarjeta para ese participante. 15 min.

Preguntas de apoyo: ¿Por qué es importante este derecho para nosotros como jugadores?
¿Cómo se aplica este derecho fuera de la cancha, en la escuela, la casa o el barrio?

- 8** Después de leer y/o responder, el jugador se dirige al papelógrafo destinado para pegar los derechos, y pega en él el derecho que le tocó comentar. Al finalizar todos firman el papelógrafo.

- 9** Para finalizar la concentración lea el texto para los jugadores.



Sugerencias para el Monitor/Entrenador

La primera sesión puede generar tensión e incertidumbre, a la cual **usted puede responder aclarando inquietudes**, construyendo un clima de confianza y dándose tiempo para explicar el trabajo que se realizará.

Ubique un lugar tranquilo para tener la conversación con sus jugadores, que puede ser al aire libre o en una sala. Lo importante es que existan las menores distracciones posibles. Si hay otros adultos observando, pídales que estén en silencio, que escuchen atentamente y que no interrumpan la conversación. Es importante producir un **clima de respeto, seguridad y confianza**.

La **adhesión al contrato** es importante para generar un clima que favorezca el aprendizaje durante todas las sesiones. Si alguna de las reglas no es respetada durante el transcurso de la sesión se puede detener la actividad para conversar de lo que está ocurriendo. Puede preguntar al afectado cómo se siente cuando no se le respeta ese derecho durante el entrenamiento, y pedir la opinión de los demás. O puede preguntar qué derecho está involucrado en la situación.

Como monitor/entrenador esté atento a cada uno de los participantes y a la dinámica de grupo. Cuide que se sienten en un círculo donde todos puedan verse. Establezca cercanía y contacto visual con todos los participantes, mire a todos al hablar.



Ideas Fuerza de la Concentración

- Para toda persona que participa en un grupo es muy importante SENTIRSE ACEPTADO y respetado.
- Todo grupo tiene reglas, sean éstas explícitas o implícitas.
- Para lograr el RESPETO entre los participantes de un grupo se requieren reglas del juego claras, democráticas y conocidas por todos.
- Uno de los roles del monitor/entrenador es velar por el cumplimiento de las reglas de juego, por el respeto mutuo e incorporar los errores y las “infracciones” a las reglas en situaciones de aprendizaje.
- La finalidad de las reglas del juego es permitir la DIVERSIÓN SALUDABLE, el APRENDIZAJE EN EQUIPO y el crecimiento personal.
- El respeto de los derechos de los jugadores de nuestro equipo es muy importante para su DESARROLLO como jugadores y personas

Texto para los jugadores

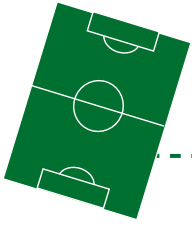
(Para leer a todo el grupo)

El reglamento del fútbol permite que el juego se desarrolle, pero no garantiza el juego limpio. Se necesitan reglas del FAIR PLAY para hacer conciencia de que el juego limpio es un valor.

Todo grupo (tus amigos, tu curso, el equipo) tiene reglas de funcionamiento de la convivencia. Algunas veces las reglas permiten que nos tratemos mal. Por ejemplo, en algunos grupos los golpes y las malas palabras entre compañeros están permitidos.

Podemos tener reglas que permitan que dentro del equipo nos tratemos bien entre todos, y que se garantice el derecho a ser escuchado y los demás DERECHOS DE LOS NIÑOS.

Te invitamos a sumarte a estas reglas de grupo que buscan que tengamos una CONVIVENCIA SANA donde todos seamos tomados en cuenta y todos tengamos derecho a participar, preguntar, ser escuchados y opinar.



SECCIÓN 2. JUEGO EN LA CANCHA

Al comenzar puede decir “Todo lo que conversamos en la actividad acerca de las reglas del juego y de nuestros derechos INTENTAREMOS PONERLO EN PRÁCTICA EN EL ENTRENAMIENTO Y JUEGO DE HOY”.

En esta primera sesión se realizará un calentamiento y estiramientos. Luego la actividad principal será un Juego de Fútbol reducido.



Actividades y Desarrollo del Juego en la Cancha

1. Calentamiento
2. Estiramientos
3. Partido
4. Vuelta a la Calma
5. Estiramientos
6. Ritual de Cierre

1. Calentamiento:

¿Por qué es importante calentar?

Adaptado de Manuel Fernández Pombo y Francisco Da Silva (<http://www.efdeportes.com/efd5/mfp5.htm>)

- a.- Para aumentar la temperatura corporal, lo que incrementa a su vez la potencia y capacidad muscular.
- b.- Porque el rendimiento en la carrera aumenta en un 15%.
- c.- Aumenta la oxigenación y la circulación sanguínea, lo que ayuda a soportar esfuerzos de alta intensidad.
- d.- Aumenta la coordinación neuromuscular.
- e.- Disminuye la posibilidad de lesionar músculos y el tejido conectivo.
- f.- Dispone anímicamente a los jugadores para enfrentar con otra actitud el esfuerzo físico.

Tenga en Cuenta:

- Si usted cuenta con un conjunto de otras actividades para el calentamiento, trate de privilegiar aquellas donde los juegos colectivos sean el principal instrumento, y se genere un ambiente festivo en medio de la exigencia física.
- Si algún jugador está saliendo de una lesión, debería realizar un calentamiento personalizado y controlado Adaptado de Albert Ruiz (<http://www.cmmoreres.com/entrenadores/docs/calentam.htm>).
- El entrenador deberá estar atento a las diferencias en el rendimiento de cada niños. Op cit.



Ejercicio de calentamiento:

Adaptado de Hildemar Cimolini (<http://www.cmmoreres.com/entrenadores/docs/concepto.htm>).

5 a 10 minutos.

Esta misma actividad dará inicio a los entrenamientos de las siguientes sesiones de la Escuela de Fútbol.

Este tipo de calentamiento está orientado a la RESISTENCIA. El objetivo es que los niños puedan aprender a correr a su propio ritmo el mayor tiempo sin llegar a tener fatiga. Considere que no se trata de una competencia, es decir, el niño debería quedar con la impresión de poder volver a empezar inmediatamente.

Esta actividad es simbólica en el sentido de que tomarse el pulso significaría poder conocer los propios atributos y limitaciones como primer paso del respeto a sí mismo.

Descripción de la Actividad:

- Pídale a sus jugadores que formen parejas.
- Enseñe a los niños a tomar el pulso de su compañero en la carótida con los dedos índice y mayor, en reposo.
- Cuando la pareja que toma el pulso del compañero logra encontrarlo levanta el brazo como señal para el entrenador.
- Cuando todos estén listos, dé una señal y cuente 15 segundos para que los niños cuenten sus pulsaciones.
- Anote el número de pulsaciones en su cuaderno y luego multiplique por cuatro el resultado.
- Esto dará el índice de pulsaciones por minuto, en descanso relativo.
- El trabajo se realizará sobre un terreno llano, sin cambios bruscos y con una señalización cada 50 metros con una duración de 2 a 3 minutos. El objetivo del ejercicio es la búsqueda del ritmo adaptado.

A partir de esto el entrenador podrá formar grupos homogéneos de trabajo (pueden ser 4). El ritmo de carrera adaptado resultará de la siguiente fórmula:

Fórmula:	Ejemplo:
Duración de la carrera en segundos x 100	120 segundos x 100
Distancia recorrida en metros	250 metros



En el ejemplo el resultado es de 48 segundos, lo que significa que deberá recorrer una distancia de 100 metros en 48 segundos o lo que es lo mismo 50 metros en 24 segundos.

Los niños deberán tomar conciencia de la regularidad de su carrera en el ritmo propuesto, es decir, repetir la misma distancia con el mismo tiempo. Ejemplo: si el niño recorre 50 metros en 30 segundos, recorrer 300 metros en 3 minutos.

Inmediatamente de terminado el trabajo los niños deberán volver a tomar el pulso, hasta lograr la recuperación total.



Sugerencias para el entrenador:

- En el momento en que se tomen el pulso puede decirles que es importante que se conozcan a sí mismos y conozcan a los compañeros, valorando ese conocimiento.
- Si se da cuenta que hay rivalidad o competencia entre los participantes toque el silbato y cambie el sentido de la carrera cada cierto tiempo. Con esto los que van últimos, pasan a ser los primeros.
- Esté atento a los niños de entre 8 y 10 años, ya que por la edad es posible que les cueste más entender las instrucciones.
- Si algún niño no entiende, acérquese y explíquelo calmada y personalmente.
- En caso de que haya burlas porque alguien no entendió o lo hizo mal, recuerde que todos tenemos derecho a no entender y a cometer errores, además del derecho a ser respetado por los compañeros.
- Recuerde la importancia de realizar un adecuado calentamiento según la edad que se tiene, ya que esto les ayudará a ser mejores futbolistas y a cuidar su salud como deportistas.
- A los niños entre 8 y 12 años lo que más les motiva es jugar, por lo que el entrenamiento debe ser lo más entretenido posible.
- Recuerde que el hecho de que los jugadores tengan resistencias o habilidades distintas no quiere decir que unos sean mejores que otros, sino que cada uno es distinto y debe ser respetado como tal.



2. Estiramientos:

Adaptado de Albert Ruiz(<http://www.cmmoreres.com/entrenadores/docs/estirami/estirami.htm>).



10 minutos

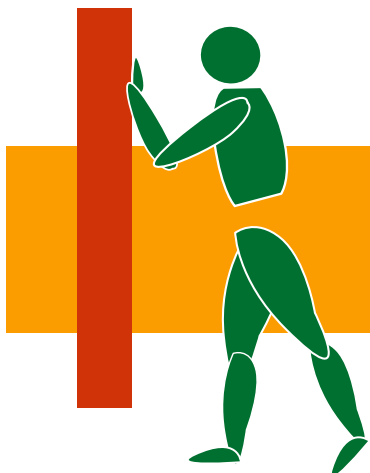
¿Por qué es importante estirar?

- a.- El fútbol es un deporte que requiere de una gran movilidad, lo que puede dañar los músculos o provocar tendinitis. Esto se puede prevenir con ejercicios de estiramiento.
- b.- Realizar estiramientos después del ejercicio puede ayudar también en la prevención del dolor y otros problemas.
- c.- Si bien los estiramientos pueden ser individuales, también se pueden realizar en parejas. El contacto físico entre niños en este tipo de actividad permite superar los prejuicios del contacto corporal entre hombres. Por tanto, al trabajar en parejas se está contribuyendo a la integración del cuerpo en las relaciones sociales con naturalidad.

Consejos para realizar los estiramientos:

- a.- Realizar una breve activación con ejercicios de soltura antes de estirar. Los músculos y tendones son más elásticos después de actividades de este tipo.
- b.- Debe mantenerse el estiramiento durante al menos 15 segundos y 30 como máximo. El músculo necesita tiempo para adaptarse al estiramiento.
- c.- No realizar rebotes ya que podrían causar lesiones.
- d.- Procure que los estiramientos sean hechos en parejas.

Ejemplos de estiramientos:



Arco del Pie

- De pie erguido a dos pasos de una pared.
- Doblar una pierna hacia adelante y mantener a otra recta.
- Apoyarse ligeramente contra la pared.
- Mantener la parte posterior del pie en el suelo.
- Levantar el talón posterior del suelo, cargando el peso sobre la parte delantera del pie posterior y presionar hacia abajo.

**Tobillos / Pierna**

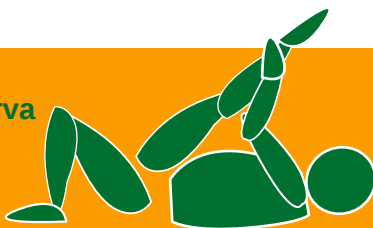
- Arrodillado con las manos en el suelo y la punta de los pies hacia atrás
- Sentarse lentamente sobre los talones
- Coger los dedos de los pies con una mano y tirar hacia arriba
- * Este ejercicio no está recomendado para personas con lesiones o problemas en la rodilla

Tobillo / Pierna

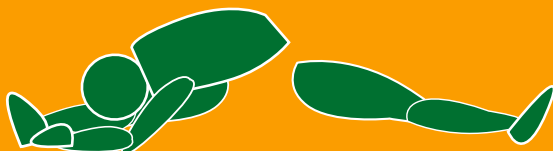
- De pie erguido con las manos a las caderas
- Hacer girar un pie de manera que la parte superior toque el suelo
 - Lentamente girar el tobillo para presionar con el interior del pie

Tendón de Aquiles

- Colocarse en posición frontal y apoyando las manos y los pies en el suelo
- Desplazar las manos hacia atrás para acercarlas a los pies, levantando las caderas
- Cuando la cadera esté lo más alto posible, presionar lentamente con los talones el suelo

Tendón de la Corva

- Tumbado de espaldas con las piernas flexionadas y los talones cerca de las nalgas
- Extender una pierna hacia arriba, cogiéndola con ambas manos por abajo
- Tirar lentamente de la pierna (siempre recta) hacia la cabeza
- Se puede incorporar la asistencia de un compañero para ampliar el rango de movilidad.
- * Las personas con problemas en la espalda deben tener precaución al realizar este ejercicio

Adductores

- Sentado en el suelo con las piernas rectas
- Abrir las piernas lo máximo posible
- Hacer rotar el tronco y extender los brazos hacia el pie, cuidando de mantener la espalda y las piernas extendidas
- Se puede incorporar la asistencia de un compañero para ampliar el rango de movilidad.



De pie, apoyado con una mano contra la pared

- Flexionar una pierna y levantarla hacia las nalgas
- Flexionar ligeramente la pierna de apoyo
- Coger la pierna levantada con una mano y tirar de ella contra las nalgas sin forzar demasiado la rodilla
- Solicitar ayuda a un compañero para ampliar el rango de movimiento.

* Las personas con problemas en las rodillas deben tener precaución al realizar este ejercicio



Quadriceps

- Tumbado con la espalda en el suelo, con las piernas rectas y evantadas y los brazos al lado

- Hacer descender lentamente ambas piernas hacia el suelo (al mismo lado), manteniendo la cabeza, hombros y brazos contra el suelo



Cadera y Nalgas

De pie erguido a 3 pasos de la pared

- Inclinar una pierna hacia adelante, manteniendo la otra recta
- Inclinar contra la pared manteniendo el cuerpo alineado
- Mantener el talón de la pierna posterior plano y en el suelo
- Hacer rotar lentamente la cadera de la pierna posterior hacia un lado



Cadera y Nalgas

Tumbado de espaldas con el cuerpo extendido

- Flexionar las rodillas y acercar los pies a las nalgas
- Colocar las manos detrás de los muslos para evitar la hiperextensión de la rodilla
- Tirar de las rodillas hacia el pecho y elevar las caderas del suelo
- Después de mantenida la posición, extienda lentamente una a una las piernas



Espalda

De pie erguido (o sentado) con un brazo levantado a la altura del hombro

- Flexionar el brazo horizontalmente y pasarlo por delante del pecho hacia el hombro opuesto
- Coger el codo levantado con la otra mano



Hombro

**Rotatorios**

De pie erguido (o sentado)

- Cruzar una muñeca sobre la otra y enlazar las manos
- Poner los brazos rectos y extenderlos detrás de la cabeza
- Mantener también los codos detrás de la cabeza

**PARTIDO: Fútbol Reducido**

Adaptado de Horst Wein...



45 minutos

Materiales:

- Elásticos o cal.
- Balón de fútbol N° 4. Si no se cuenta con un balón de estas características utilizar un balón reglamentario (N° 5) pero quitándole previamente un poco de aire.
- En lo posible utilizar arcos de futbolito.
- Dos juegos de petos.

Las Reglas del Fútbol reducido son:

- Se juega en un cuarto de la cancha de fútbol reglamentario. Márquela con un elástico o cal.
- Los goles serán válidos desde cualquier parte del terreno de juego.
- Para que el gol sea válido todos los jugadores del equipo deben haber tocado el balón.
- Toda infracción (en cualquier parte de la cancha) será sancionada con tiro penal.
- El jugador que cometa infracción deberá salir por 5 minutos del terreno de juego, después de lo cual debe ser reincorporado al partido.
- Todos los jugadores del equipo deberán entrar a la cancha en algún momento.
- Cada equipo constará de 11 jugadores, de los cuales 8 estarán en el terreno de juego y 3 en la banca.

Tenga en Cuenta:

- A los niños entre 8 y 12 años lo que más les motiva es jugar, por lo que el entrenamiento debe ser lo más entretenido posible.
- Aproveche el juego de fútbol reducido para APLICAR TODO LO APRENDIDO en la sesión de hoy, como las reglas de convivencia y los derechos de los jugadores.
- PARE EL JUEGO todas veces que lo considere necesario y utilice esta instancia como un momento de diálogo con sus jugadores y de remarque de las ideas fuerza de la sesión de hoy.
- Tome los errores como oportunidades de aprendizaje y refuerce todos los aciertos y aspectos positivos que vayan realizando sus jugadores. Aproveche los 5 minutos de expulsión para conversar individualmente con el niño.
- Trate de llamarlos siempre por su nombre.
- Si se cometen muchas infracciones en el juego, puede explicar la importancia del fair play y del cuidado de uno mismo y de los otros jugadores.



Vuelta a la calma

Estiramientos

Ritual de Cierre

- Recuerde las ideas fuerza de la sesión de hoy. Puede preguntarle a los participantes cuáles fueron los objetivos...
- Haga un breve repaso de lo realizado destacando los logros actuales y desafíos futuros.
- Invite a todos los jugadores a abrazarse, usted inclúyase en el abrazo, y pídale a un niño que en medio del círculo grite por su equipo.
- Termine la Actividad con un aplauso.

Materiales

Para la Concentración:

- 1 fotocopia por jugador de las REGLAS DEL JUEGO
- Juego de Tarjetas
- Preguntas para la discusión fotocopiadas
- Papelógrafo para pegar los derechos
- Pegamento o cinta adhesiva
- Lápices

Para el Juego en la Cancha:

- Banderillas o conos.
- Cronómetro.
- Planilla para resultados.
- Silbato.
- Elásticos o Cal
- Balón de fútbol N° 4. Si no se cuenta con un balón de estas características utilizar un balón reglamentario (N° 5) pero quitándole previamente un poco de aire.
- Arcos, en lo posible de futbolito
- Petos



ANEXOS DE LA PRIMERA SESIÓN



- ¿qué reglas consideras como más importantes?
- ¿qué necesito para aprender en grupo?
- ¿sacarías alguna regla?
- ¿qué otras reglas agregarías?

PREGUNTAS PARA LA
DISCUSIÓN

LAS REGLAS DEL JUEGO

Con la camiseta puesta

Cada jugador es responsable de que esta Escuela taller llegue a buen término. Se espera que cada jugador sea activo “en ir a buscar la pelota”, es decir, en participar opinando, jugando y escuchando. Se trata de un trabajo en equipo.

Fair Play o juego limpio

En estas sesiones es muy importante el respeto entre los jugadores. Esto supone dejar hablar a los otros, no burlarse, no tratarse con malas palabras, no descalificar ni reírse de los demás. Los invitamos a participar de estas sesiones con buen trato, en una convivencia pacífica, con cuidado mutuo, con afecto y mucho respeto por los compañeros.

En este equipo todos somos importantes

Se espera asistencia y puntualidad de todos los jugadores a estas sesiones, porque en este equipo todos contamos, todos somos importantes. Cuando alguien falta... se nota.

Empatía: ponerse en los botines del compañero

Cada jugador es libre de pensar y sentir como quiera. Cada jugador tiene sus experiencias, todas son legítimas. Cuando un jugador compañero de equipo cuente alguna experiencia los demás nos esforzamos por comprender, aunque uno no comparta lo que se dice. No tenemos derecho a juzgar a los demás aunque sean diferentes.

Cuando uno tiene la pelota... los demás lo escuchan.

La palabra en este grupo se da con la pelota. Para ello es necesario pedir la pelota, no comenzar hablar si no me están escuchando y escuchar a quién tiene el balón. Cada uno en este grupo habla de su propia experiencia y no de la experiencia de los demás. Se valora decir “yo siento...”, “yo pienso...” “a mí me pasa...”.

Discreción

Para que exista confianza al interior del equipo es importante que no contemos afuera la experiencia de los demás compañeros.



Sesión 1: Juego de Tarjetas

Mis Derechos como Jugador



Que se me respete como
persona y jugador

¿Cuán importante es para mí este derecho?



A expresar mis opiniones en la
cancha y en el entrenamiento

Cuéntale al grupo alguna vez en que ese
derecho no te fue respetado.
¿Cómo te sentiste tú en aquella ocasión?



A ser dirigido y respetado
por mi entrenador

¿consideras que es valioso que se respete
ese derecho en el grupo? ¿Por qué?



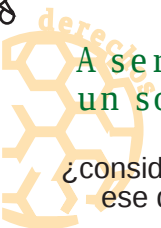
A ser parte de un equipo

¿Cuán importante es para mí
este derecho?



A tener una camiseta

Cuéntale al grupo alguna vez en que ese
derecho no le fue respetado.
¿Cómo te sentiste tú en aquella ocasión?



A ser llamado por mi nombre o
un sobrenombre que me guste

¿consideras que es valioso que se respete
ese derecho en el grupo? ¿Por qué?



A ser hincha de un equipo
profesional

¿Cuán importante es para mí este derecho?



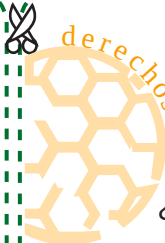
A tener uno o más ídolos
del fútbol

Cuéntale al grupo alguna vez en que ese
derecho no te fue respetado. ¿Cómo te
sentiste tú en aquella ocasión?



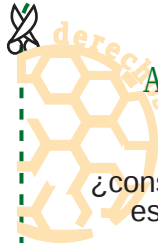
A cuidar mi salud de deportista cuando está en riesgo

Cuéntale al grupo alguna vez en que ese derecho no te fue respetado. ¿Cómo te sentiste tú en aquella ocasión?



A ser respetado por mis compañeros

¿Cuán importante es para mí este derecho?



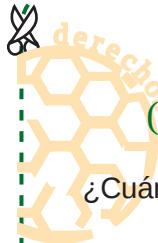
A que no me insulten ni me traten a garabatos

¿consideras que es valioso que se respete ese derecho en el grupo? ¿Por qué?



A que nadie me agreda verbal ni físicamente

Cuéntale al grupo alguna vez en que ese derecho no le fue respetado. ¿Cómo te sentiste tú en aquella ocasión?



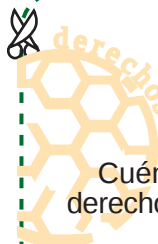
A jugar mal (nadie juega bien siempre)

¿Cuán importante es para mí este derecho?



A que se me trate con justicia

¿Consideras que es valioso que se respete ese derecho en el grupo? ¿Por qué?



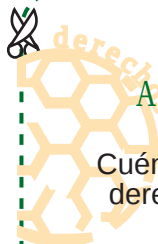
A cometer errores

Cuéntale al grupo alguna vez en que ese derecho no te fue respetado. ¿Cómo te sentiste tú en aquella ocasión?



A tener amigos en el equipo

¿Cuán importante es para mí este derecho?



A divertirme jugando fútbol

Cuéntale al grupo alguna vez en que ese derecho no le fue respetado. ¿Cómo te sentiste tú en aquella ocasión?



A sentir mis emociones de futbolista (alegría, rabia, pena, afecto, miedo)

¿Consideras que es valioso que se respete ese derecho en el grupo? ¿Por qué?



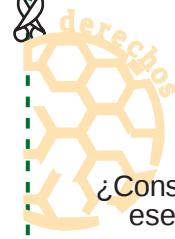
A crecer como futbolista
y persona

¿Cuán importante es para mí este derecho?



A que se me elogie cuando
juego bien

Cuéntale al grupo alguna vez en que ese
derecho no te fue respetado. ¿Cómo te
sentiste tú en aquella ocasión?



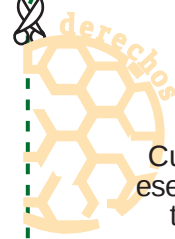
A celebrar con el equipo
las victorias

¿Consideras que es valioso que se respete
ese derecho en el grupo? ¿Por qué?



A ser bien tratados
en el club

¿Cuán importante es para ti este
derecho?



A tener una vida saludable

Cuéntale al grupo alguna vez en que
ese derecho no le fue respetado. ¿Cómo
te sentiste tú en aquella ocasión?



A desarrollarse física,
mental, espiritual, social y
moralmente

¿Consideras que es valioso que se
respete ese derecho en el grupo?
¿Por qué?



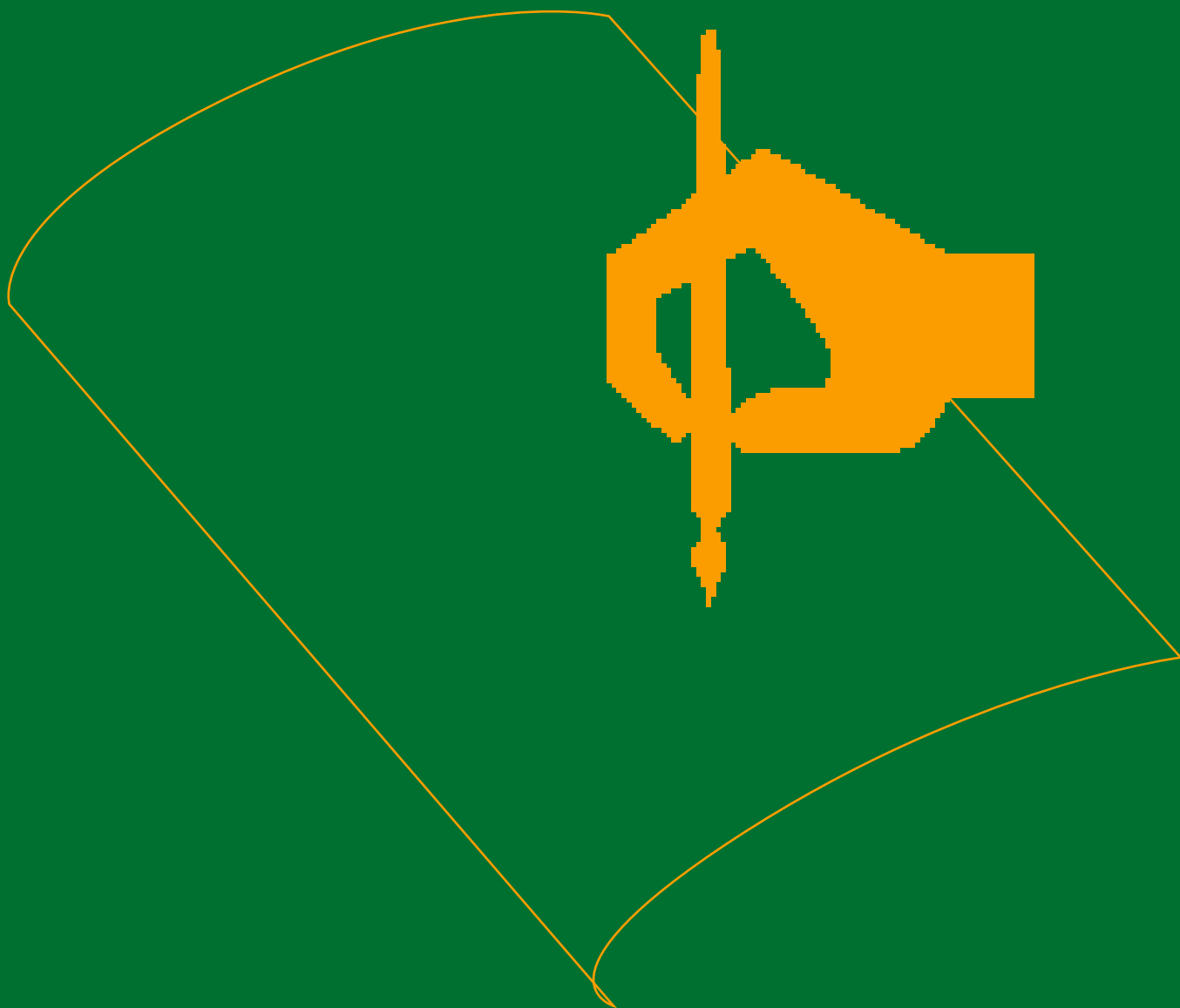
Al descanso y esparcimiento,
al juego y a las actividades
recreativas

¿Cuán importante es para ti este derecho?

SESIÓN 2

MI FICHA DE JUGADOR

CONSTRUYENDO
EL ALBUM DE MI EQUIPO





Objetivos

En esta sesión se pretende que los participantes:

-  Sepan de la importancia que el CUERPO y la IDENTIDAD tienen para todo futbolista, en tanto persona.
-  Fortalezcan su AUTOESTIMA percibiéndose valiosos e importantes en este equipo, y considerando a sus compañeros de equipo con IGUAL VALOR como personas.
-  Busquen la POSICIÓN EN LA CANCHA que más les guste.

SECCIÓN 1. CONCENTRACIÓN

 60 minutos



Apuntes para el Monitor/Entrenador

Todos sus jugadores y miembros del equipo, en tanto personas tienen una identidad, que tiene dimensiones como el cuerpo, la autoestima, las emociones, el propio nombre, etc.

Es un derecho de toda persona el TENER UN NOMBRE, y ser valorado y querido tal como se es. Independiente de la situación familiar, de la raza, del nivel socioeconómico y de sus creencias, todos los jugadores de su equipo tienen igual valor como seres humanos. Hombres y mujeres tienen igual valor.

El autoconcepto o la autoimagen es una dimensión central de la identidad de cualquier persona (González-Piñeda, Núñez Pérez., Glez.-Pumariega y García García, 1997). Autores como Gardner han descrito la capacidad de autoanalizarse y comprenderse como una de las inteligencias humanas, llamándola inteligencia intrapersonal. Se ha visto (op.cit) que en la consolidación de una autoestima saludable la observación que el/la niño/a hace de sí mismo es importante, así como la retroalimentación que los pares y adultos significativos le van dando. Cuando los compañeros del equipo de fútbol y el entrenador hacen retroalimentaciones, reconocimientos y comentarios positivos a algún jugador están ayudando a construir su autoestima. Esto es aún más importante cuando un niño no recibe suficiente refuerzo en su hogar o en su escuela.

Se han descrito las siguientes dimensiones de la Autoestima (Milicic, 2001):

- Autoconcepto académico
- Autoconcepto social
- Autoconcepto personal y emocional
- Autoconcepto físico



Todas las dimensiones son importantes. En el fútbol los jugadores desarrollan la dimensión física, social, personal y emocional de la Autoestima. Y además reciben estímulo para desempeñarse mejor en la dimensión académica.

Como entrenador usted puede favorecer ciertas condiciones que, según se ha visto (Mruk, 1999), fortalecen la la Autoestima:

- Sintiéndose aceptado y atendido
- Siendo reafirmado positivamente
- Mediante el ejemplo de los adultos cercanos
- Aprendiendo habilidades de resolución de problemas
- Perteneciendo a un grupo (como el equipo o el club)

La identidad de sus jugadores también es una identidad en formación. Así como un árbol necesita buena tierra para crecer saludable, las personas necesitamos condiciones para el desarrollo. Dentro del club o del equipo los jugadores encuentran un espacio que los ayuda y apoya en su crecimiento como personas. Jugando al fútbol el cuerpo crece y se desarrolla muscularmente, en resistencia, en coordinación, y en armonía. En la relación con los COMPAÑEROS DE EQUIPO se construye la autoestima, se recibe afecto de los amigos, se alimenta la motivación cuando se alcanzan logros, etc.

En la relación con el entrenador el jugador puede encontrar apoyo en momentos difíciles, aliento para crecer, comprensión, etc. En diversas investigaciones (Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997) se ha visto que niños sometidos a adversidades en su vida han podido salir adelante y tener menos CONDUCTAS DE RIESGO porque han contado con ADULTOS SIGNIFICATIVOS para los que han sido importantes y valiosos. Así de relevante puede ser la figura del entrenador en la vida de un jugador. Recuerde... ¿Qué adultos significativos diferentes de sus padres le ayudaron o marcaron en su desarrollo? ¿Algún/a, profesor/a, entrenador/a, religioso/a, guía scout, monitor/a, etc?

La capacidad de sobreponerse a situaciones de adversidad teniendo un adecuado desarrollo humano (físico, cognitivo, socioafectivo y social) ha sido llamada RESILIENCIA (Grotberg, 2002, Infante, 2002). Promover la autoestima en el contexto del fútbol resulta fundamental para que los jugadores tengan más herramientas para enfrentar las crisis y adversidades que la vida presenta, es decir, para que sean más resilientes.

Cuando un jugador de fútbol profesional aparece en una revista o en el periódico y se explica allí su ficha, ella representa un momento muy importante en su carrera. En su ficha de jugador aparecen datos importantes de su biografía y de sus condiciones. Al verse publicado, ese jugador confirma lo que creía de sí mismo y su autoestima puede hacerse más sólida. En otra escala, podemos hacer la ficha de nuestros jugadores para conocer sus características más valiosas. Eso le permitirá al jugador conocerse, ser conocido por los compañeros y el entrenador, y considerarse valioso como futbolista y como persona.



Actividades y Desarrollo de la Concentración

1

Ubique a los jugadores en un lugar tranquilo, que permita trabajar primero solos y después todo el grupo.

2

Entregue a cada jugador una hoja fotocopiada con el DIBUJO DE LA CAMISETA, que sale en el anexo de esta sesión. Y un lápiz grafito por jugador. Ponga otros lápices (de cera, de colores, etc) y materiales (témpera, acuarela, etc) para que los participantes puedan ir usando.

3

Invite a que cada participante haga su FICHA DE JUGADOR. Lea a todo el grupo los puntos a llenar en la camiseta. Invítelos a escribir el número que más le gusta (no importa que se repitan) y el nombre cómo quiere ser llamado por sus compañeros de equipo. Es importante que sea un nombre elegido por cada uno. Díales que SE DIBUJEN ELLOS MISMOS A PARTIR DE LA CAMISETA, completando la figura (30 min).

4

Cuando todos hayan terminado de construir sus FICHAS DE JUGADOR, pídales que se sienten en un círculo. Según el orden de los números de camiseta cada jugador va mostrando a todos los demás su dibujo y compartiendo lo que escribió en la camiseta. Vaya reforzando todos los ASPECTOS POSITIVOS que observe en sus jugadores. Hágale sentir a todos que son grandes artistas y muy creativos, y que las diferencias son particularidades que nos hacen especiales.

Preguntas de Apoyo:

- ¿Cuál es tu mayor cualidad?
- A todo el grupo: ¿cuáles son las cualidades de este compañero?
- ¿Qué es lo que más te gusta de ti?
- ¿Qué te ayudaría a reforzar tu autoestima en el equipo?
- ¿Las mujeres tienen igual valor que los hombres?
- ¿Cómo se siente uno cuando no le reconocen algo bueno que hizo?
- ¿Cómo se siente uno cuando lo descalifican?
- ¿Por qué es importante la autoestima?
- ¿Cómo se resiente una persona cuando la llaman por un nombre que no le gusta?
- ¿Cómo afecta el maltrato psicológico y físico a la autoestima de las personas?

5

Concluya recalcando que en este equipo TODOS SOMOS IMPORTANTES E IGUALMENTE VALIOSOS y que cada uno aporta al equipo según sus características. Y que cada uno tiene el derecho a ser llamado por su nombre. Y que jugando fútbol uno se va conociendo no sólo como futbolista sino también como persona; que haciendo deporte todos vamos creciendo.

6

Ahora todo el equipo se dirige a una pared a elaborar juntos el ÁLBUM DEL EQUIPO, pegando allí todas las fichas de jugador, las que quedarán a la vista durante todas las sesiones.

7

Antes de pasar a la cancha anuncie que en la próxima sesión construiremos una maqueta de nuestro barrio. Y que para eso se necesitará que traigan de sus hogares algunos materiales como pegamento, cinta adhesiva, plumones, y todo tipo de materiales de desecho como hojas de periódicos y de revistas, rollos de papel higiénico, cajas de cartón, latas y botellas de bebidas, cajas de fósforos, palitos de helado, cartulinas, etc.



Sugerencias para el Monitor/Entrenador

- En esta sesión es importante “entrenar” el reconocimiento de las cualidades y aspectos positivos de todos los jugadores. Usar un LENGUAJE POSITIVO permite fortalecer la autoestima y generar identidad de equipo.
- Permita que los participantes hagan su ficha a su gusto y creativamente. Todas las fichas, por tanto, son valiosas (no hay fichas “bien hechas” y “mal hechas”).
- Como los jugadores se están conociendo a sí mismos, es esperable que un tiempo después sus fichas o respuestas sean diferentes.



Ideas Fuerza de la Concentración

- Como dice una de las Reglas del Juego de esta Escuela de Fútbol, en este equipo TODOS SOMOS IMPORTANTES
- Contar con una buena autoestima nos permite enfrentar mejor las adversidades de la vida y crecer con más salud.
- Todo jugador es valioso como persona. Crecer en su autoestima le ayudará a ser un jugador y una persona más sana, autovalente, independiente, resuelta y en armonía.
- Todo jugador tiene cualidades positivas, “condiciones”. Éstas se pueden desarrollar gracias a la constancia y a un contexto nutricional.
- Reconocer las cualidades positivas de los jugadores, y felicitarlos por aciertos y logros, tanto en el entrenamiento como en la cancha, es muy importante para el crecimiento saludable de los niños y su equilibrio emocional.
- Algunos de los derechos de los jugadores involucrados en esta sesión son: que se me respete como persona y jugador, a ser llamado por mi nombre, a que se me elogie cuando juego bien, etc.



SECCIÓN 2: JUEGO EN LA CANCHA



Actividades y Desarrollo del Juego en la Cancha

1. Calentamiento
2. Estiramientos
3. Entrenamiento
4. Partido
5. Estiramientos
6. Ritual de Cierre



Calentamiento:

Comience repitiendo el Calentamiento de Resistencia hecho en la sesión 1.

Luego, continúe con las siguientes actividades:



Ejercicio de calentamiento:

Tomado de Albert Ruiz (En , 14 de marzo 2003).



10 minutos

Este calentamiento busca activar diferentes grupos musculares, del tren inferior y superior; el desarrollo de la coordinación corporal y el trabajo en equipo.

Tenga en cuenta:

En las próximas sesiones se propone realizar tanto el calentamiento de resistencia como este último.



Descripción de la Actividad:

Luego de realizado el trote ubique a los niños en dos filas de 6 o más. Una al lado de la otra. La fila comenzará en una banderilla o marca, coloque otra banderilla a 10 metros de distancia. Designe a 2 jugadores para que dirijan la ejecución y el cambio de ejercicio. La actividad comienza con un trote relajado entre la primera y la segunda banderilla; al llegar a la segunda los niños vuelven al trote por los costados para volver a posicionarse en la situación inicial. Se debe mantener la distancia entre compañeros y todos deben seguir el mismo ritmo.

Comienza el trabajo del tren superior:

- “El cabezón”: los niños parten moviendo ambos brazos haciendo círculos y desde atrás hacia delante, al tiempo que van dando pequeños saltos por cada movimiento de brazos. Al llegar a la segunda banderilla detienen el ejercicio y vuelven al trote, por los costados, a la primera. Será igual para todos los ejercicios que sigan.
- “El cabezón al revés”: se mueven en círculos ambos brazos a la vez, desde adelante hacia atrás.
- “Boleadoras”: mientras van trotando los niños deben mover los brazos en forma circular, alternadamente, desde atrás hacia adelante.



- “Boleadoras al revés”: ahora el movimiento de brazos es desde adelante hacia atrás, alternadamente.
- “El estiradito”: los brazos levantados y paralelos entre sí se estiran hacia atrás sobre la cabeza dos veces. Luego lo mismo hacia izquierda y derecha alternadamente.
- “Codeando”: con los codos abiertos se rota el tronco hacia derecha e izquierda alternadamente.
- “Párele”: se van levantando rectamente brazo derecho e izquierdo alternadamente, al tiempo que se avanza con la pierna contraria al brazo levantado.
- “Recogiendo”: se va tocando el piso con una y otra mano alternadamente mientras se avanza trotando.

Comienza el trabajo del tren inferior:

- “Pique”: aumentar lo más posible la velocidad 3 veces entre las dos banderas. Con momentos de vuelta a la calma cada vez.
- “Pisando huevos”: levantar los talones uno a uno rápidamente, de manera que vayan tocando las manos, dispuestos los brazos rectamente al lado del cuerpo.
- “Rodillas arriba”: levantar las rodillas de modo que los muslos formen ángulo recto con el tronco. Los muslos deben ir alcanzando las manos, que estarán a la altura de la cintura.
- “Retrocediendo”: se trota de espaldas hasta la segunda bandera.
- “Retroceder y aguaitar”: con las piernas separadas se retrocede de a dos tiempos (dos a derecha y dos a izquierda), en diagonal a la línea de avance.
- “Potencia de piernas”: en el recorrido de la primera a segunda banderilla se efectúan a lo menos tres saltos como si fuera a cabecear un balón.
- “Acarreando con las piernas”: se va avanzando sacando el muslo derecho dos veces, levantándolo al lado y desplazándolo hacia adentro; luego lo mismo con el muslo izquierdo. Esto se repite tantas veces se pueda en el recorrido.
- “Despejando con las piernas”: se levanta el muslo derecho, por el centro, y en forma circular se mueve hacia el lado dos veces; luego el izquierdo. Al igual que el ejercicio anterior, esto se repite tantas veces se pueda en el recorrido.
- “Zamba”: se avanza de lado entrecruzando y descruzando las piernas, como si se estuviera bailando.
- Se vuelve al trote para finalizar.

Estiramientos

Ver pág. 48, sesión 1.

Entrenamiento



30 minutos

Le sugerimos escoger 2 de las actividades de “conciencia corporal” y 2 de “mi posición en la cancha”.



Ejercicios de Conciencia Corporal

Tomado de Albert Ruiz. Material recopilado por los profesores Orlando Murcia y Rodrigo Ramírez.
(, 1 diciembre 2003).

Objetivos Básicos

- Conocer la propia lateralidad y trasponer la misma respecto a un compañero u objeto
- Movilizar y relacionar diferentes partes del cuerpo
- Lograr un buen desempeño con su hemicuerpo dominante (hábil)
- Aplicar el giro corporal en la conducción

Juego 1



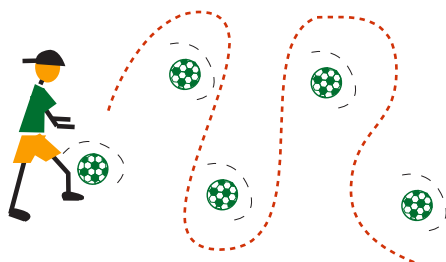
El niño tomará la pelota con la mano, la arrojará al aire, al caer tratará de golpearla con la cabeza el pecho, un hombro y el otro. (reconocimiento de las distintas partes del cuerpo)

Juego 2



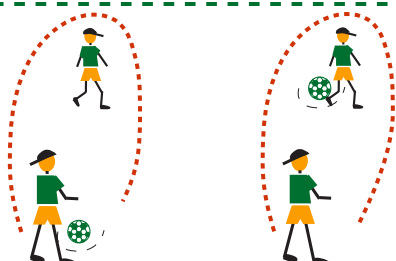
Arrojar la pelota hacia arriba, al caer tratará de pegarle con un pie el muslo o el talón, (reconocimiento miembro inferior).

Juego 3



El niño deberá conducir la pelota con el pie hacia los obstáculos fijos, sorteándolos (transposición de lateralidad en relación a un objeto).

Juego 4



Conducir la pelota con el pie hacia donde se encuentra el compañero, pasando por atrás del mismo (transposición de lateralidad en relación a otra persona)



Juego 5

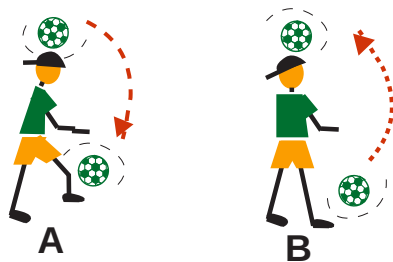


Tomar la pelota del suelo con las manos y con ella aprisionada hará una voltereta adelante y atrás.

Objetivos Avanzados

- Realizar transposición de lateralidad en relación a personas fijas y en movimiento.
- Afianzar la dominación en la conducción del balón.
- Aplicar el giro corporal en situaciones de juego.

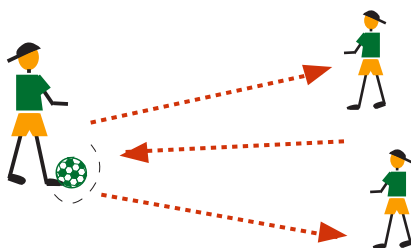
Juego 6



A- El niño arrojará la pelota hacia arriba, la golpeará con la cabeza, al caer le pegará con el pie.

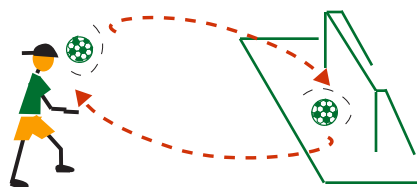
B- La arrojará hacia abajo, le pegará con el pie y luego con la cabeza.

Juego 7



Recibe la pelota a ras de piso y deberá golpearle primero hacia el compañero ubicado a su derecha con parte externa del pie y luego con su izquierda con cara interna (trasposición de lateralidad)

Juego 8



Al niño le será enviada una pelota con la mano y deberá golpearla con la cabeza a derecha o izquierda (trasposición de lateralidad con respecto a una persona)



Ideas Fuerza para los Ejercicios de Conciencia Corporal

- Cada jugador es diferente al resto, dispone de atributos personales muy singulares y ello se expresa en la forma de jugar: los hay más fuertes y vigorosos, más rápidos y hábiles, diestros o ambidiestros, etc. Lo importante es que el conjunto de estos TALENTOS conformen y den identidad al equipo tal como la orquesta necesita de todos sus músicos.
- Cada parte de nuestro cuerpo es importante y podemos APRENDER a usarla. Uno no nace necesariamente conociendo ni manejando la cabeza o el pecho, pero si les dedicamos tiempo y trabajo podremos hacer cosas bellísimas con ellos.
- Aprender a recibir y amortiguar la pelota con la cabeza o el pecho es igual que aprender una materia en la escuela: al principio puede que nos cueste mucho y que cometamos errores, pero con paciencia, esfuerzo y deseos de aprender avanzaremos paso a paso.
- Las piernas y los pies son importantes para un jugador de fútbol no sólo por la fuerza sino también por la DELICADEZA que se debe tener para manejar bien el balón.
- El conocer y saber usar nuestro cuerpo no sólo permite CUIDARNOS más, sino también hacer frente a las dificultades que se nos presentan. Por ejemplo, si uno está atento a las señales del cuerpo podrá saber cuando “ya no da más” en un entrenamiento o partido, lo que prevendrá de posibles lesiones. Así también, si nos damos cuenta que en el equipo contrario hay jugadores malintencionados, con nuestra destreza y cuidado podremos sortearlos.

Mi Posición en la Cancha

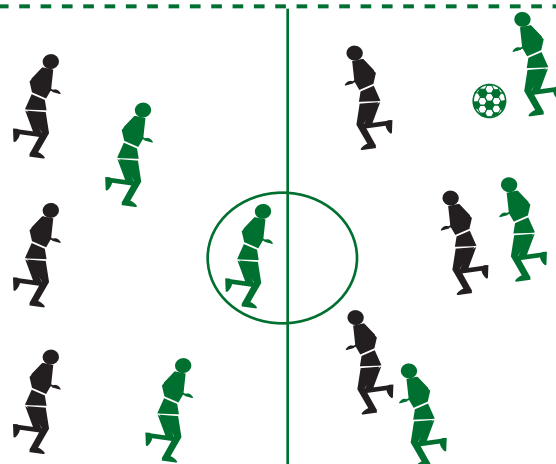
Tomado de Carlos Medina (En , 14 de marzo 2003)

La idea es que a través de todos estos ejercicios los niños vayan aprendiendo cuáles son las funciones o posiciones que más les convienen de acuerdo a sus posibilidades y deseos. Quizás un niño quiere ser delantero pero en realidad lo hace muy bien como defensa. De todas maneras el entrenador debiera permitir que el propio niño vaya explorando diversas posiciones y roles de iniciación táctica.

1.- Principio defensivo: Marcaje

Juego a :

6x6 en una mitad del campo. El equipo atacante juega como desee y el defensor la primera línea marca al hombre y la segunda en zona. Si el atacante pierde el balón se cambian los papeles.

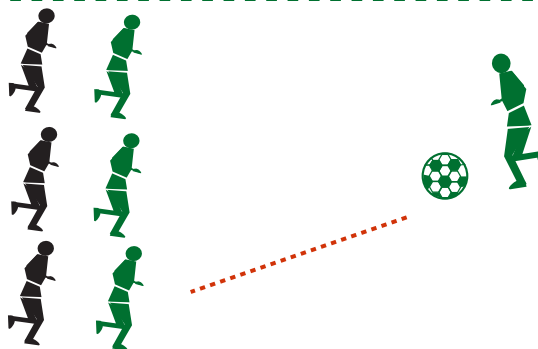




2.- Principio defensivo : Anticipación

Juego b :

En la que atacante 1 le puede pasar a cualquiera de sus compañeros el balón y éstos deben meter gol. Los defensas se tienen que anticipar. A cada gol o a cada anticipación se intercambian. A ver quién mete más goles.

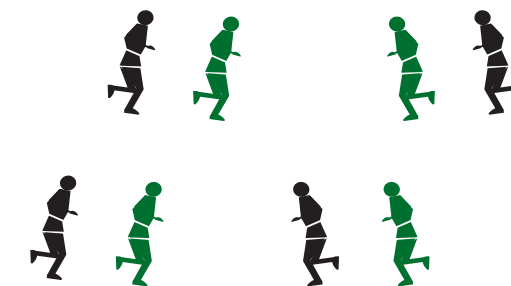


3.- Principio ofensivo : Desmarque

Juego c :

4 x 4 Sin balón.

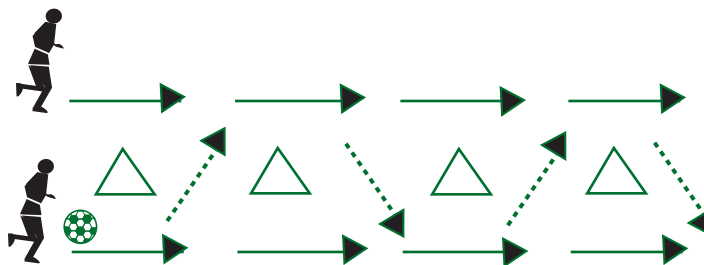
Se finge que se lleva un balón, si tocan al poseedor pierde la posesión, para evitarlo dice el nombre de un compañero y este pasa a ser el poseedor.



4.- Principio ofensivo : Pared

Juego d :

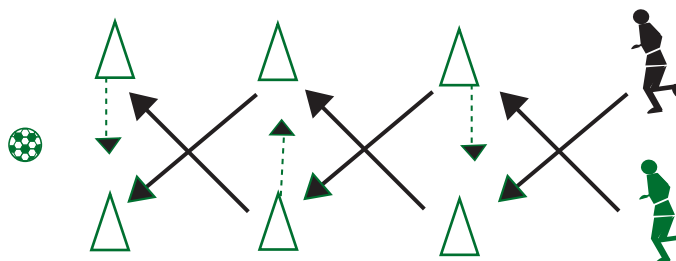
Dos jugadores hacen paredes pasando balón entre conos.



5.- Principio defensivo :

Juego e :

El jugador uno se dirige hacia el primer cono, el 2 va hacia el opuesto y en el momento en que los uno pasan por la espalda del 2, éste le pasa el balón por delante de él.





Ideas Fuerza para mi Posición en la Cancha

- Recordemos que todos pertenecemos al mismo equipo y que nos alentamos y cuidamos mutuamente, como en una familia.
- Para lograr nuestro objetivo y conseguir el balón no hace falta que nos enfrentemos uno a uno al rival. Muchas veces un buen trabajo de marcaje en zona hará que el equipo rival pierda el balón.
- Si tenemos que marcar uno a uno a los jugadores del otro equipo podemos conseguir el balón fijando nuestra atención y nuestra vista a la pelota, así evitaremos el roce y nos estaremos protegiendo a nosotros y a ellos.
- Si nuestro equipo pierde el balón no tenemos para qué desquitarnos con el rival o retar a un compañero. Sólo hace falta ponerse en campaña para recuperarlo limpiamente.
- Para ser un buen equipo es necesario que nos comuniquemos adecuadamente en la cancha, y la condición básica para ello es saber el nombre de nuestros compañeros.
- Para poder realizar un buen juego de equipo es necesario que conozcamos también cuáles son las habilidades y limitaciones de nuestros compañeros.
- Un derecho de los jugadores que se pone en práctica en estos ejercicios es: tengo derecho a divertirme jugando fútbol.

Partido: Fútbol Reducido

Estiramientos

Ritual de Cierre

- Recuerde las ideas fuerza de hoy.
- Haga un breve repaso de lo realizado tanto en la concentración como el entrenamiento, destacando los logros actuales y desafíos futuros.
- Pídale a los participantes que se abracen haciendo una rueda, usted forme parte del grupo, y pídale a algún jugador que grite por su equipo.
- Concluya con un fuerte aplauso.

Materiales para la Concentración :

- 1 hoja con la Ficha de cada jugador, fotocopiada
- 1 lápiz por participante
- 2 papelógrafo para hacer el ÁLBUM DEL EQUIPO
- cinta adhesiva para pegar el papelógrafo

**Para el Juego en la Cancha**

- Conos.
- Balones. Un número similar a la cantidad total de niños. En lo posible N° 4. . Si no se cuenta con un balón de estas características utilizar un balón reglamentario (N° 5) pero quitándole previamente un poco de aire
- Banderillas
- Cronómetro
- Planilla para resultados.
- Silbato
- Elásticos o Cal
- Arco de futbolito o de baby
- Petos



SESIÓN 2 ANEXO DE ACTIVIDADES

MI FICHA DE JUGADOR

Mi ficha de jugador

Llena los datos en la camiseta y completa la figura, dibujándote a ti mismo.
Recuerda que no hay dibujos buenos ni malos.

Nombre (como quiero que me llamen en el equipo

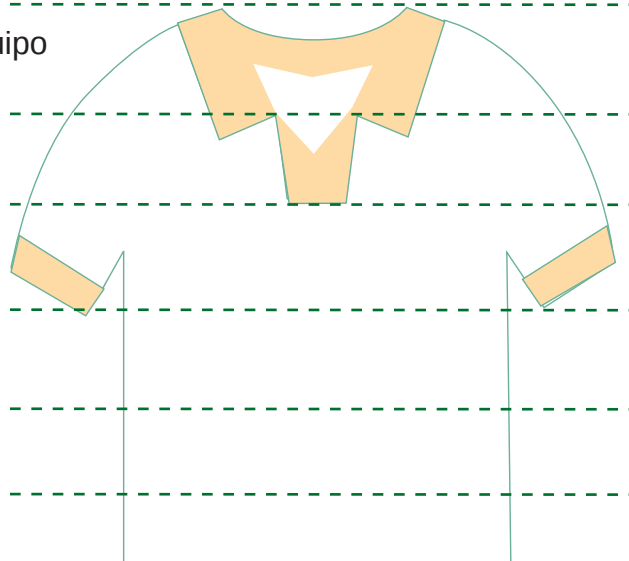
Mi número de camiseta es:

Mi edad:

Mi estatura:

Lo que más me gusta del fútbol es :

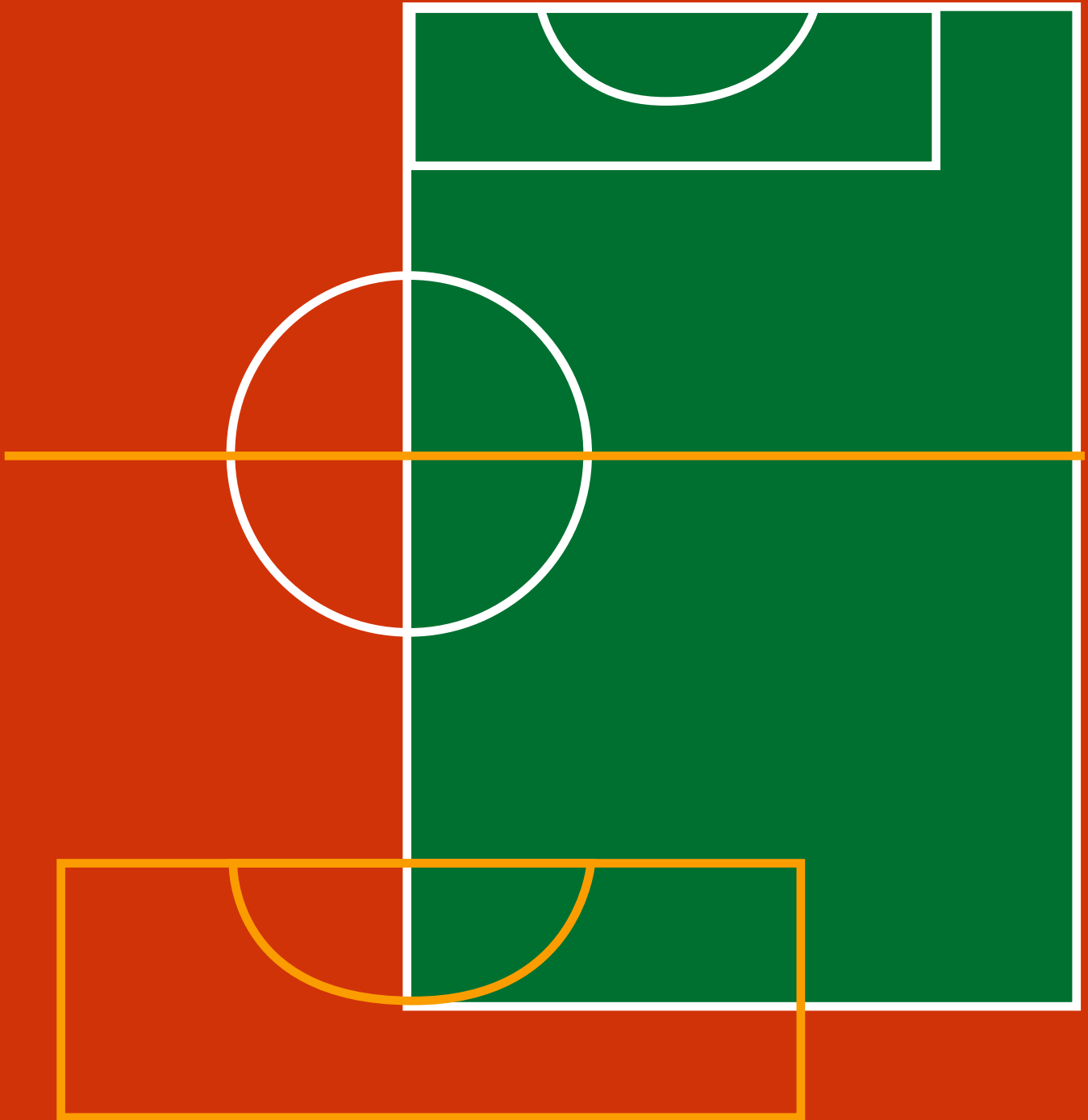
Mi mayor deseo en la vida es:



E s c u e l a d e f ú t b o l J u g a d o s p o r l a s a l u d

SESIÓN 3

LA CANCHA DE LA VIDA





Objetivos

En esta sesión se pretende que los participantes:

-  Reconozcan a la cancha de fútbol y al club como uno de los espacios importantes de su vida y de su barrio.
-  Sepan de la importancia de contar con redes sociales.
-  Desarrollen su sentido de pertenencia, identidad y participación al club y a las diferentes instituciones y agrupaciones de su barrio.

SECCIÓN 1 : CONCENTRACIÓN



Apuntes para el Monitor/Entrenador

Toda persona tiene PERTENENCIAS a diferentes instituciones y grupos. Esas pertenencias definen nuestra identidad y nuestra forma de participar en el mundo. Al participar en cualquier institución estamos haciendo CIUDADANÍA.

Un jugador de fútbol pertenece a un club o a un equipo el que puede ser más o menos informal, más o menos profesional. Y también tiene otras pertenencias: una familia, una escuela, un grupo de compañeros, grupo scout o una parroquia. También pertenece a una calle, a un barrio, a una comuna, a una ciudad, a un país, a un continente.

Así como el jugador va desarrollando amor y aprecio por su camiseta y por su equipo, es importante que vaya creciendo con sentido de pertenencia y participación a las instituciones en las que se va insertando. Se ha visto (Rodríguez, 1995) que cuando las personas desarrollan su pertenencia y participan de diferentes maneras como ciudadanos de su comunidad, tienen MEJOR SALUD, acceso a más RECURSOS y PERSONAS, y desarrollan una mejor AUTOESTIMA (Mruk, 1999). Por ejemplo, en el caso de los servicios de salud es especialmente importante que los varones los conozcan y sepan que pueden acudir a ellos, ya que las investigaciones demuestran que es “menos probable que los muchachos soliciten servicios de salud que las muchachas cuando los necesitan” (OMS, 2002: 20).

Usted como entrenador puede educar el sentido de pertenencia de sus jugadores a su equipo. Así serán mejores FUTBOLISTAS Y CIUDADANOS. Todas las personas tenemos derecho a sentirnos parte de una comunidad, de un grupo mayor que comparte ciertos intereses que generan afinidad.

La pertenencia de niños y jóvenes a clubes y equipos de fútbol les permite ampliar sus REDES DE APOYO, con lo cual obtienen más salud, quedan mejor preparados para enfrentar eventos estresantes futuros (Rodríguez, 1995), y son más resilientes. Las redes no solo nos proveen de apoyo a nivel afectivo sino también nos dan apoyo con información y apoyo de tipo material.



Por otra parte hoy se plantea la importancia de contar con el mayor capital social y cultural posible, lo cual permite contar con más riqueza humana y socioeconómica (Kliksberg, 1999). La asociatividad a instituciones deportivas nos entrega más de este capital humano. Desde el club también se pueden construir redes o alianzas con otras instituciones del barrio, tales como las iglesias, los servicios de salud, los grupos de música, o la escuela. Muchas veces sus jugadores pertenecerán simultáneamente a varios de esos grupos.

Algunos de los grandes jugadores del fútbol profesional también son ciudadanos activos en campañas de salud, contra la pobreza o a favor de la prevención del consumo de drogas (incluidos tabaco y alcohol). Algunos ejemplos son Cruyff, Ronaldo o Zamorano. Están así cumpliendo una labor social importante para todos. A quienes son hinchas del fútbol les ocurre que al identificarse con los jugadores de su equipo se sienten parte de un club, de un barrio o de una ciudad. La selección nacional con sus logros y fracasos hace vibrar a muchas personas desde un sentimiento de pertenencia al país.



Actividades y Desarrollo de la Concentración

1

Ponga en el centro del lugar donde será la sesión el papelógrafo que tiene un dibujo de la cancha al centro (si no lo tiene y quiere construirlo puede hacerlo con 4 papeles kraft y una cartulina verde. Una los papeles kraft y pegue un rectángulo verde al centro).

2

Sobre los papelógrafos ubique todos los materiales (convencionales y desechables) que los jugadores traen de sus hogares, los que usted pudo reunir y todos los materiales que se necesitan para la actividad. Es importante que los preadolescentes elijan de los elementos disponibles con cuáles quieren trabajar.

3

Haga un círculo con todos los participantes y motívelos a construir una maqueta de NUESTRO BARRIO, de nuestra comunidad (no importa si los jugadores viven en barrios diferentes). La instrucción para la actividad es “LOS INVITAMOS A CONSTRUIR UNA MAQUETA CON LOS LUGARES Y ESPACIOS MÁS IMPORTANTES DE NUESTRO BARRIO, PARA LO CUAL PUEDEN JUNTARSE A CONSTRUIR CON UNO O DOS COMPAÑEROS...”. Puede darles ejemplos tales como: iglesia o templo, consultorio, jardín infantil, plaza, almacén, escuela, municipio, club, feria o mercado, cuartel de bomberos, etc.

4

Los participantes tendrán alrededor de 1 hora para pegar, dibujar, pintar y construir.

5

Observe cómo se distribuyen las tareas. Facilite la colaboración y distribución de ellas, más que la competencia. Diga que no hay dibujos o maquetas mejores o peores, que todo lo que hagan será bonito porque lo construyen ellos mismos con sus manos.

6

Una vez finalizada la construcción, invite a los participantes a hacer un círculo y contemplar detenidamente la obra que hicieron. Aquí es importante que se reconozcan todos los lugares, se diga en voz alta cuáles lugares del barrio están representados y por dónde circulan ellos habitualmente.

7

Pídale a los jugadores que se sienten. Los que quieran pueden sacar una tarjeta y responder según la pregunta que le toque. Si hay tiempo disponible, se puede dar una segunda o tercera vuelta:



- Lo que más me gusta de mi barrio es... (dé razones)
- Lo que me gustaría cambiar de mi barrio es...
- ¿Cuál es el aporte a la comunidad del lugar que construiste?
- Esta institución (indica una de la maqueta) me aporta a mí y aporta a la comunidad en...
- Como deportistas aportamos al barrio a...

Preguntas de apoyo:

- ¿Lo consideras un entorno saludable o dañino?
- ¿Cómo aportan nuestros padres y madres a la comunidad?
- ¿Cómo aportan hombres y mujeres a la comunidad?
- Nombra personajes de la comunidad que hacen un aporte significativo.
- ¿A quiénes podemos acudir en caso de un accidente?
- ¿Cuáles son los lugares de reunión pública del barrio?
- ¿Qué es lo que más te gusta hacer en tu barrio?
- ¿Hay algo que te dé miedo de tu barrio?

8

Durante el diálogo tenga apertura a lo que los jugadores comunican o muestran con la maqueta. Tome lo que le parezca más significativo y refuerce las ideas de los niños que promueven la ciudadanía, la participación, la colaboración, la solicitud oportuna de ayuda, el respeto a la diversidad, etc.



Sugerencias para el Monitor/Entrenador

- Le recomendamos que usted también traiga materiales de desecho para que cuenten con elementos de sobra con los cuales construir.
- Esta actividad permite a los participantes desarrollar su creatividad y capacidad lúdica, de juego. También permite la colaboración y el trabajo en equipo hacia una meta en común. Permita que los participantes construyan, inventen, pinten, etc... con total libertad, cómo ellos quieran. Esta actividad toma aproximadamente una hora y resulta muy entretenida para los preadolescentes.
- Intervenga respondiendo sus preguntas y dudas, y animando al grupo o individualmente a sumarse a la tarea común de construir una maqueta.
- Si quiere usted también puede participar construyendo.
- Usted puede ayudar a que los niños identifiquen fuentes de seguridad o peligro dentro del barrio.
- Algunos de los elementos que construyan en la maqueta pueden motivar temas importantes de conversación. Por ejemplo, en la validación del manual en Santiago de Chile se incluyó en la maqueta a un adolescente fumando marihuana. Preguntamos qué era, quién era, qué estaba haciendo. Y luego les preguntamos sobre su parecer y temores acerca de las drogas, sobre su cercanía y lejanía. Para algunos resultó un tema muy cercano ya que tenían parientes consumidores o traficantes. Otros ya se habían enfrentado a sus primeras experiencias de consumo. Así se convirtió la maqueta y el diálogo sobre ella en una situación de aprendizaje.



Ideas Fuerza

- Participar es una necesidad y un derecho de todas las personas, que das más SALUD.
- Es importante fomentar y respetar diversas formas de participación, organización y ciudadanía.
- Si le tenemos amor a nuestro barrio podemos ayudar –de muchas maneras- a construir entornos más saludables para todos.
- El encierro y el rechazo se pueden combatir buscando y perteneciendo a diferentes grupos durante nuestra vida. En un grupo sano podemos encontrar seguridad, amistad y apoyo.

SECCIÓN 2 : JUEGO EN LA CANCHA



Actividades y Desarrollo del Juego en la Cancha

1. Calentamiento
2. Estiramientos
3. Entrenamiento
4. Partido
5. Estiramientos
6. Ritual de Cierre

Calentamiento:

- Se realiza el mismo descrito en la sesión 2: calentamiento de resistencia (pág. 8) seguido de calentamiento de tren inferior y tren superior (pág. 7 y 8).



15 minutos.

Estiramientos



Entrenamiento Tomado de Carlos Medina (En , 13 de marzo de 2003)

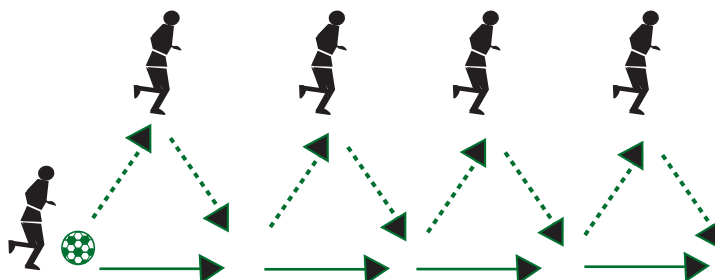


30 minutos

PRIMER JUEGO. PRINCIPIO OFENSIVO: PARED

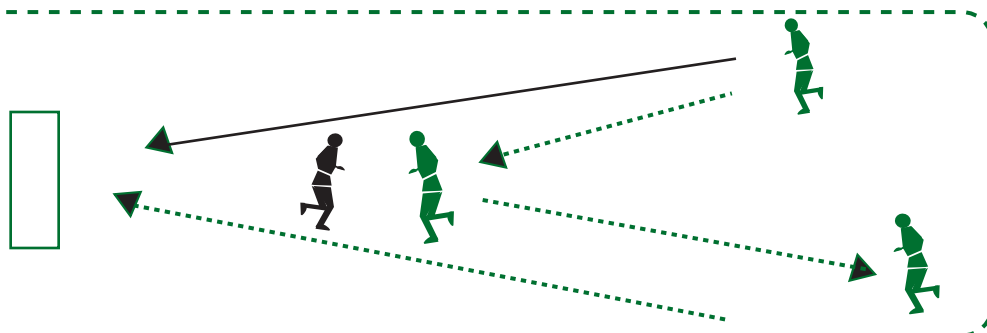
JUEGO 1

Cuatro jugadores fijos y uno sale con balón y hace una pared con cada uno. Luego chuta al arco.

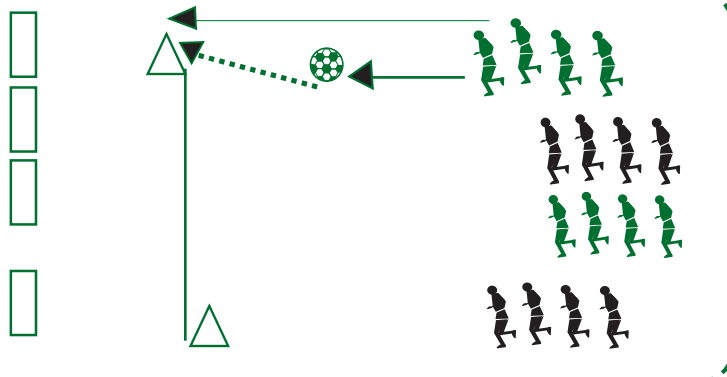


**JUEGO 2 :**

Tres atacantes un defensor

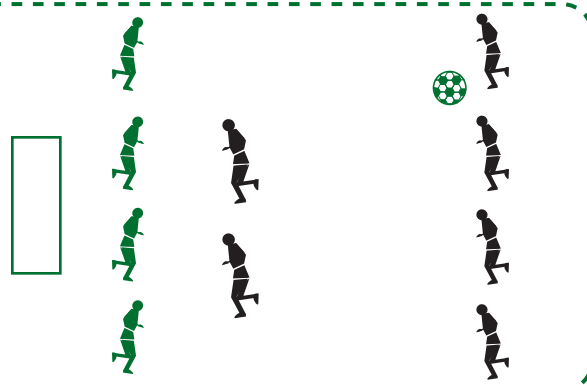
**TERCER JUEGO. PRINCIPIO OFENSIVO: DESDOBLAMIENTO****JUEGO 3 :**

Cuatro equipos de cuatro. Deben conseguir en 15 minutos el mayor número de goles en la portería pequeña. El primero de la fila conducirá el balón hasta el cono donde el segundo de la fila le hará un desdoblamiento y cuando reciba el pase marcará gol en la portería pequeña. Ganará el equipo que más goles meta en esos 15 min.

**CUARTO JUEGO. PRINCIPIO OFENSIVO: MARCAJE****JUEGO 4:**

Una defensa de cuatro hombres en zona. Defiende los ataques de dos delanteros y cuatro medios.

En una primera parte del tiempo todo el resto de los jugadores deberá alentar a los defensas. Luego a los delanteros.





Ideas Fuerza para el Entrenamiento:

- Así como en este juego necesitamos a nuestros compañeros de equipo para avanzar, en la vida necesitamos a otros para tener salud y bienestar.
- Cuando jugamos fútbol asociados con nuestros compañeros de equipo podemos hacer que lo difícil se haga fácil. Así también, actuando en comunidad las dificultades se pueden enfrentar. Por ejemplo, si nuestro equipo necesita camisetas nuevas y no tenemos dinero, podemos hacer una rifa o bingo y pedirle a cada comerciante del barrio, a la municipalidad y a los bomberos que colaboren con los premios. De esta manera ellos también se sentirán incluidos en nuestro club.
- ¿Qué sentimos cuando nos presionan o nos alientan desde afuera, desde la barra?. ¿Qué nos pasa como defensas, como mediocampistas o delanteros?. En todo partido de fútbol habrá una barra, aunque sea pequeña. Quizás a veces nos guste y nos ayude escucharla, y otras no tanto. Por esto es importante que aprendamos a comunicarnos con los barristas, ya se trate de los papás, las mamás, los amigos o nuestras novias. Pero aprender a comunicarse significa en este caso saber cuándo escuchar y cuando no. Por ejemplo, si alguien nos grita que tenemos que pegarle duro al rival, ¿por qué deberíamos prestarle atención?.

⚽ Partido: Fútbol Reducido

⚽ Estiramientos

Ritual de Cierre

- Recuerde las ideas fuerza de hoy.
- Haga un breve repaso de lo realizado tanto en la concentración como el entrenamiento, destacando los logros actuales y desafíos futuros
- Pídale a los participantes que se abracen haciendo una rueda, usted forme parte del grupo, y pídale a cada jugador que diga en una palabra lo aprendido en esta sesión.
- Concluya con un fuerte aplauso.

Materiales

Para la Concentración

- Papelógrafo con la cancha al centro (puede construirlo con 4 papeles kraft y una cartulina verde de forma rectangular. Una los 4 papeles y pegue la cancha al centro)
 - Juego de Tarjetas
 - Plumones y lápices
 - Pegamento y cinta adhesiva
 - Cartones y papeles de desecho
 - Greda y plasticina.
 - Periódicos y revistas para recortar
 - Cajas, envases, botellas, corchos, rollos de desecho, etc
 - Palitos de fósforo y de helado
- Para el Juego en la Cancha
- Conos.
 - Balones. Un número similar a la cantidad total de niños. En lo posible N° 4. . Si no se cuenta con un balón de estas características utilizar un balón reglamentario (N° 5) pero quitándole previamente un poco de aire



- Banderillas
- Cronómetro
- Planilla para resultados.
- Silbato
- Elásticos o Cal
- Arco de futbolito o de baby
- Petos

ANEXO DE ACTIVIDADES

JUEGO DE TARJETAS



Lo que más me gusta
de mi barrio es...
(dé razones)



Lo que me gustaría
cambiar de mi
barrio es...



¿Cuál es el aporte a la
comunidad del lugar
que construiste?



Esta institución
(indica una de la maqueta)
me aporta a mí y aporta
a la comunidad en...



Como deportistas
aportamos al
barrio a...

SESIÓN 4

JUEGO EN EQUIPO





Objetivos

- Dialogar acerca de la amistad y el compañerismo al interior del grupo.
- Conocer por qué la amistad es importante para la Salud y el Desarrollo de las personas
- Conocer la importancia del liderazgo y cómo aporta a la identidad del equipo y a la construcción de la solidaridad y colaboración pacífica

SECCIÓN 1 : CONCENTRACIÓN



Apuntes para el Monitor/Entrenador

Un entrenador de preadolescentes de la comuna de Recoleta de Santiago de Chile le decía a sus jugadores: “Yo tengo un alto concepto de la amistad. Yo pude elegir a mis amigos. Y los quiero tanto como a un familiar. Los amigos son el familiar que uno elige”.

Los grupos de pares son muy importantes en la socialización de los preadolescentes (OMS, 2000). Tener amigos es un derecho de toda persona y los vínculos de amistad se pueden aprender y cultivar desde temprano.

En la cancha de fútbol y con los compañeros de equipo se va socializando, ensayando y poniendo a prueba la identidad de género, la hombría o MASCULINIDAD. Se ha encontrado que el grupo de pares juega un rol importante en dicha socialización ya que en los numerosos encuentros (Connell, 2002) que el preadolescente va teniendo con amigos y compañeros el grupo va juzgando “qué actos y comportamientos pueden considerarse viriles” (OMS, 2000: 18).

A menudo los grupos de pares se han estudiado por sus influencias negativas en los varones. La OMS (2000: 18) ha planteado que un GRUPO DE PARES puede cumplir importantes funciones tales como ofrecer:

- 1) un sentido de identificación mientras los muchachos buscan o se los anima a buscar la independencia;
- 2) un parachoques contra la sensación de fracaso que algunos muchachos de familias con pocos ingresos pueden experimentar en el ambiente escolar, y
- 3) modelos de identidad masculina, que pueden no estar presentes en algunos hogares.



El equipo de fútbol es un espacio donde se conocen amigos y se interactúa con niños de edades cercanas. Hemos visto que en la cancha se puede reproducir un MODELO TRADICIONAL DE SER HOMBRE (Connell, 1997). A las organizaciones de salud esto les preocupa porque diversas investigaciones muestran que la hombría tradicional, lo que comúnmente se llama machismo se asocia con diversos riesgos para la salud del propio hombre, de su pareja y de sus hijos.

Se ha visto que mientras más tradicionales son las creencias sobre la hombría, mayores son los prejuicios sobre las mujeres y aumenta la probabilidad de enfermar, morir y de tener conductas poco saludables. En Estados Unidos se ha encontrado una asociación entre este tipo de hombría y las tres primeras causas de muerte: lesiones no intencionales, homicidio y suicidio (Sabo, 2000). Se ha encontrado también que las conductas de los hombres afectan el estado de salud de las mujeres como los riesgos de sufrir enfermedades de transmisión sexual, muertes por accidentes e incluso homicidios. También aumentan la probabilidad de ejercer violencia contra la pareja o los niños cuando el hombre tiene creencias que justifican esos actos.

Por todo esto este programa educativo busca prevenir estos problemas de salud mediante la prevención de modelos de ser hombre rígidos, competitivos, que precisen reafirmar su ser hombre con actos arriesgados para la salud y con desconocimiento de los derechos de los demás. Una sesión como esta involucra derechos y actitudes como la empatía que son claves para tener un modelo de ser hombre respetuoso de los derechos de los demás, hombres, mujeres y niñas/os.

Otro tema importante cuando se trata del juego en equipo y de promover valores como la colaboración, el juego colectivo, el juego bonito, la solidaridad, etc. trata del LIDERAZGO. En todo grupo hay LÍDERES y ellos nos promueven a tener determinadas conductas, le imprimen cierto 'sello' al grupo. En el fútbol los entrenadores, los dirigentes y los capitanes generalmente son líderes reconocidos. Jugando este deporte se aprende a jugar en equipo, a liderar y ser liderado, a trabajar en pos de metas. El fútbol puede ser una escuela de líderes positivos.

Otro tema que está relacionado con el equipo son los CONFLICTOS y las EXCLUSIONES que son parte de cualquier grupo humano. El desafío como entrenadores y educadores de humanidad está en transformar los conflictos en situaciones de aprendizaje ayudando a que se respeten los derechos de todos los participantes, en especial los menos fuertes. Las habilidades sociales y las estrategias para resolver conflictos nos ayudan a conversar estos temas y resolverlos creativamente. El rol del entrenador es muy importante ya que usted puede facilitar y ayudar a la resolución pacífica de los conflictos y a integrar a quienes por diversos motivos son excluidos del grupo. Se ha visto (Gergen, 2000) que para resolver conflictos es muy importante:

- escuchar las versiones de cada uno de los implicados en el conflicto
- respetar y empatizar con cada uno de los participantes
- no culpabilizar a ninguno de los implicados
- buscar soluciones creativas, etc

Usted como entrenador, como líder y figura importante en la socialización y desarrollo de sus jugadores puede animarlos a cultivar relaciones de amistad saludables al interior de su equipo y estimular el desarrollo de una masculinidad con conciencia de los derechos propios y de los otros.



ACTIVIDADES Y DESARROLLO DE LA CONCENTRACIÓN

- 1 Convoque al grupo de jugadores a un lugar en que puedan dibujar y pintar. Dé las instrucciones de la actividad a todo el grupo reunido en círculo.
- 2 Entregue a todos los participantes una fotocopia de la hoja que aparece en los anexos y lápices grafito. Ponga más lápices (de colores, de cera, etc.) en un lugar visible para que los participantes puedan usarlos para pintar sus dibujos.
- 3 Invítelos a DIBUJAR Y PINTARSE A SÍ MISMOS Y A SUS AMIGOS MÁS IMPORTANTES DEL EQUIPO. Insista en que se valora la creatividad y que NO hay dibujos buenos y malos, sino que todos los dibujos son valiosos porque los harán ellos mismos. Mientras dibujan puede poner música que ayude a concentrarse y motive a dibujar (30 min).
- 4 Vuelva a convocarlos en un círculo que favorezca poder mostrar los dibujos a los compañeros y la conversación. Si los participantes son cerca de 30 divida al grupo en 2 y deje cada grupo a cargo de un adulto, si los participantes son cerca de 15 realice un solo grupo. Propicie que cada participante muestre su dibujo, diga a quiénes dibujó y por qué esos amigos son importantes. Puede hacer preguntas tales como:
 - ¿Cuán importante son esos amigos para ti?
 - ¿Por qué son importantes para ti?
 - ¿Qué te gusta hacer con esos amigos?
 - ¿Por qué te dibujaste en ese lugar o esa posición en la cancha?
 - ¿En esa posición te sientes incluido o excluido?
 - ¿A quiénes no dibujaste o dibujaste lejos de ti? ¿por qué?
 - ¿Qué significa tal o cual detalle?
(Por ejemplo: ¿Por qué ese amigo lo dibujaste sonriendo o enojado?)
 - ¿Existen diferencias entre la amistad con un hombre que con una mujer?
 - ¿Has tenido conflictos al interior de este equipo?
 - ¿Se han resuelto esos conflictos?, ¿cómo?
 - ¿Has tenido la experiencia de ser líder en el equipo?, ¿cómo te sentiste aportando en ese rol?
 - En este equipo ¿se respetan los derechos de los demás?
 - ¿Qué valores se ven en tu dibujo? (Por ejemplo: Honestidad, confianza, miedo, inseguridad, solidaridad, lealtad, descalificación, apoyo, etc)
- 5 A medida que la muestra de dibujos y la conversación avanza, vaya recordando las ideas fuerza.



SUGERENCIAS PARA EL MONITOR/ENTRENADOR

- Muéstrese interesado por los dibujos, por todos sus detalles, por saber qué está dibujado y pintado en él. Por ejemplo: expresiones de los rostros, lugar donde están los personajes, distancia de los personajes entre sí, sus posturas y tamaños, etc.
- Vaya reconociendo los aspectos que le parezcan positivos de los dibujos, tales como coloridos, formas, creatividad, características de los personajes.
- Esté atento a sí dibujan mujeres (amigas, madres, abuelas, etc.) y haga preguntas que le permitan explorar sus creencias acerca de las mujeres y los hombres.
- No es obligatorio que todos los jugadores del equipo sean amigos entre sí. Se puede ser simplemente compañeros de juego o de equipo. En todo grupo humano es natural que existan rivalidades y conflictos. No presione a sus jugadores para que sean amigos, respete su derecho a elegir voluntariamente a sus amigos. Su intervención y apoyo como entrenador puede estar en facilitar las relaciones de amistad y en ayudar a resolver conflictos cuando se presenten.
- Respete el derecho de los jugadores de guardar silencio tanto acerca del dibujo completo como de algún detalle. No los presione a hablar si no quieren hacerlo.
- Preocúpese especialmente de las situaciones de exclusión. Al que se siente o está excluido se le puede preguntar (a veces puede ser mejor preguntarle en privado) qué le gustaría que fuese distinto de la situación (nunca lo culpabilice). Al grupo se le puede preguntar qué podríamos hacer para incluirlo.



IDEAS FUERZA DE LA CONCENTRACIÓN

- Todos tenemos derecho a participar y a tener amigos en el equipo. En él TODOS SOMOS IMPORTANTES.
- El deporte, en este caso el fútbol, es un espacio donde pueden nacer y cultivarse relaciones de amistad (ya sea con nuestros compañeros, con los rivales, o con las niñas que asisten a la cancha).
- Las relaciones con el grupo de pares pueden ser saludables o riesgosas. Promueva que los preadolescentes tengan redes de apoyo de calidad y saludables.
- La amistad es una experiencia muy importante para cualquier preadolescente. Todos anhelamos tener buenos amigos y ser aceptados.
- Uno elige de quiénes ser amigo, y es normal ser más amigos de unos que de otros al interior del equipo.
- Los grupos de amigos son un espacio privilegiado para construir MODELOS DE MASCULINIDAD MÁS SALUDABLES.

**SECCIÓN 2: JUEGO EN LA CANCHA****ACTIVIDADES Y DESARROLLO DEL JUEGO EN LA CANCHA**

1. Calentamiento
2. Estiramientos
3. Entrenamiento
4. Partido
5. Estiramientos
6. Ritual de Cierre

Calentamiento

-  Comience repitiendo el Calentamiento de Resistencia hecho en la sesión 1 (pág 8), seguido de calentamiento de tren inferior y tren superior (págs. 7 y 8)



15 minutos.

Estiramientos**Entrenamiento**

30 minutos.

1. Los diez pases *

El equipo se divide en dos grupos de igual número y se delimita un espacio de juego. El entrenador lanza el balón al aire para que cualquier integrante de ambos equipos lo recoja e intente realizar el mayor número de pases con las manos entre sus compañeros. El equipo contrario deberá tratar de interceptar el balón y así poder realizar los pases con su equipo. Tendrá un punto el equipo que consiga efectuar 10 pases sin que el balón haya sido interceptado ni haya tocado el suelo. Será ganador el equipo que llegue primero a cinco puntos. Puede variar a lanzar o pasar con la otra mano, recibir con la mano, entregar con el pie, etc.



* Adaptado de Angel de Santos, en <http://www.cmmoreres.com/entrenadores/docs/juegos/juegos.htm>



Tenga en Cuenta:

- Lo esencial en este ejercicio es PARAR EL JUEGO en algunos momentos, por ejemplo, luego de que un punto ha sido efectuado. Aproveche allí de preguntarles a los jugadores de cada equipo: qué hicieron técnicamente bien y en qué fallaron, y de ligar con las nociones de trabajo en equipo, liderazgo y colaboración.
- El entrenador deberá estar abierto a que surjan CONFLICTOS, porque estos son propios de cualquier grupo humano. En este sentido no se trata de “obligarlos” a que todos se simpaticen para que el grupo funcione bien, sino que el papel del entrenador será el de sacar los conflictos a flote para poder conversarlos entre todos.
- Sacar los conflictos a flote significa que el entrenador deberá estar atento a los signos más mínimos, como las palabras que empleen los niños para referirse a los otros, las miradas, si hay niños que no tocaron el balón, o si hay otros entre los cuales circuló más el balón, etc. A partir de estos signos el entrenador podrá preguntar cuando pare el juego: ¿cómo se habrá sentido Juan cuando lo llamaste de esta forma?, ¿por qué no le entregaron el balón a Pedro?, ¿qué pasa que miraban a José con desconfianza?
- Cuando como adultos a cargo del grupo nos damos cuenta de que existe un conflicto, o están excluyendo a alguien, o no se están respetando los derechos de algún jugador si no intervenimos educativamente estamos dando la señal de que esas actitudes se pueden ‘dejar pasar’, y en cierto modo nos hacemos cómplices. Al revés, cuando intervenimos oportunamente y ayudamos al respeto de los derechos de los jugadores y de los niños estaremos dando una importante señal de convivencia sana y de que los hombres podemos respetar derechos de los demás.
- No olvide darle la oportunidad a cada niño para expresarse, así como cuidar que sea escuchado por el grupo con atención y respeto

2. Mitad mano-mitad pie: técnico-táctico*

El equipo se dividirá en dos grupos. Cada grupo elegirá un capitán, el que tendrá la oportunidad de pedir “tiempo fuera” para conversar con su equipo cuando así lo estime necesario. El mínimo de “tiempos fuera” a utilizar es dos.

Los jugadores dentro de su propia mitad de cancha pueden usar las manos, dando tres pasos con la pelota en su poder, pero también puede interceptar pases de los adversarios. Sin embargo, una vez que pasa al campo rival sólo puede usar los pies. Es un juego de gran dificultad para el atacante; permite volver rápido a recuperar el balón y acelera la ofensiva cuando se trata de contraatacar.

*Adaptado de Fernando De Oliveira, en http://www.cmmoreres.com/entrenadores/docs/jueg_apl.htm

**Tenga en Cuenta:**

- La idea central es dejar a los capitanes que se desempeñen sin recibir instrucciones y observar el comportamiento de cada grupo con su líder y de cada líder con los demás.
- Al final del partido se dejarán cinco minutos para preguntar a los capitanes en frente del resto de los niños por la utilidad que dieron a sus “tiempos fuera”. Así también el resto del equipo tendrá oportunidad para decir cómo vieron el partido a la luz del liderazgo del capitán.
- Es importante que los niños tomen conciencia de la influencia del líder en el equipo (sea cual sea), y de lo importante que es la comunicación entre todos.
- En este sentido, un buen funcionamiento de equipo en este nivel no significará necesariamente el ganar todos los partidos, sino tener una fluida comunicación, un funcionamiento con colaboración y tener identidad de equipo.

Partido: Fútbol Reducido

Esta vez introduzca diferentes reglas en 4 momentos:

- Momento 1: realice un fútbol en silencio (ningún jugador puede hablar), sin realizar gestos indicativos con los brazos y sin mirar a sus compañeros, ojalá tengan la vista sólo en el balón.*
- Momento 2: luego de transcurrido un tiempo, y a la señal del entrenador, los jugadores podrán jugar mirándose entre ellos, pero nada más.*
- Momento 3: podrán hacerse gestos con las manos y los brazos.*
- Momento 4: Finalmente tendrán que incorporar el hablarle a los demás.*

El equipo pierde el balón si transgrede las condiciones del juego acordadas para cada momento.

Después de cada momento-etapa detenga el juego y explicita las diferencias con el momento anterior en no más de 5 minutos. Haga analogías entre estas distintas formas comunicativas en la cancha y fuera de ella.

Por ejemplo:

Momento 1: Para tener un buen JUEGO EN EQUIPO es importante LA COMUNICACIÓN con nuestros compañeros. En la cancha no vamos a saber dónde está el otro, qué quiere, qué será lo mejor para el grupo (la mejor jugada), así como tampoco sabremos en qué está el equipo contrario. Fuera de la cancha es lo mismo: no podremos conocer bien a nuestros compañeros si no nos aprendemos a comunicar con ellos.

Momento 2: Para comunicarnos es necesario y útil MIRARSE. En la cancha puede servir para “avisarle” a un compañero que le daremos un pase sin que los contrarios se den cuenta. Fuera de la cancha es importante para “reconocer” a los compañeros. Cuando otro no nos mira, que puede ser un chico o una chica, sentimos que “no está ni ahí” con nosotros, que no le somos importante.

Momento 3: Para que aprendamos a comunicarnos también es importante el cuerpo. Con nuestra postura corporal le podemos indicar a un compañero que estamos listos para recibir su pase, en cambio si le pedimos el pase sin continuar con el contacto visual de seguro no capturaremos el balón. De la misma forma, los brazos o EL CUERPO en general nos sirven para expresar



afecto: cuando le damos una palmadita al otro en la espalda, cuando lo abrazamos, cuando le queremos mostrar cariño a una AMIGA O NOVIA, cuando sostenemos un BEBÉ en brazos.

Momento 4: Además de comunicarnos con la mirada y el cuerpo es muy importante EL HABLA (las palabras, el lenguaje). Con las palabras podemos CUIDAR o podemos DAÑAR a los demás compañeros. Afuera de la cancha esto también es importante, por ejemplo es muy distinto cuando le decimos a una niña un piropo grosero o un garabato, que cuando le decimos frases lindas y tiernas. ¿Cómo nos sentiríamos si una niña nos insulta con palabras?

Estiramientos

Ritual de Cierre

- Recuerde las ideas fuerza de hoy.
- Haga un breve repaso de lo realizado tanto en la concentración como el entrenamiento, destacando los logros actuales y desafíos futuros
- Pídale a los participantes que se abracen haciendo una rueda, usted forme parte del grupo, y pídale a cada jugador que diga UNA PALABRA que destaque lo aprendido en esta sesión.
- Concluya con un fuerte aplauso.

MATERIALES

Materiales para la Concentración

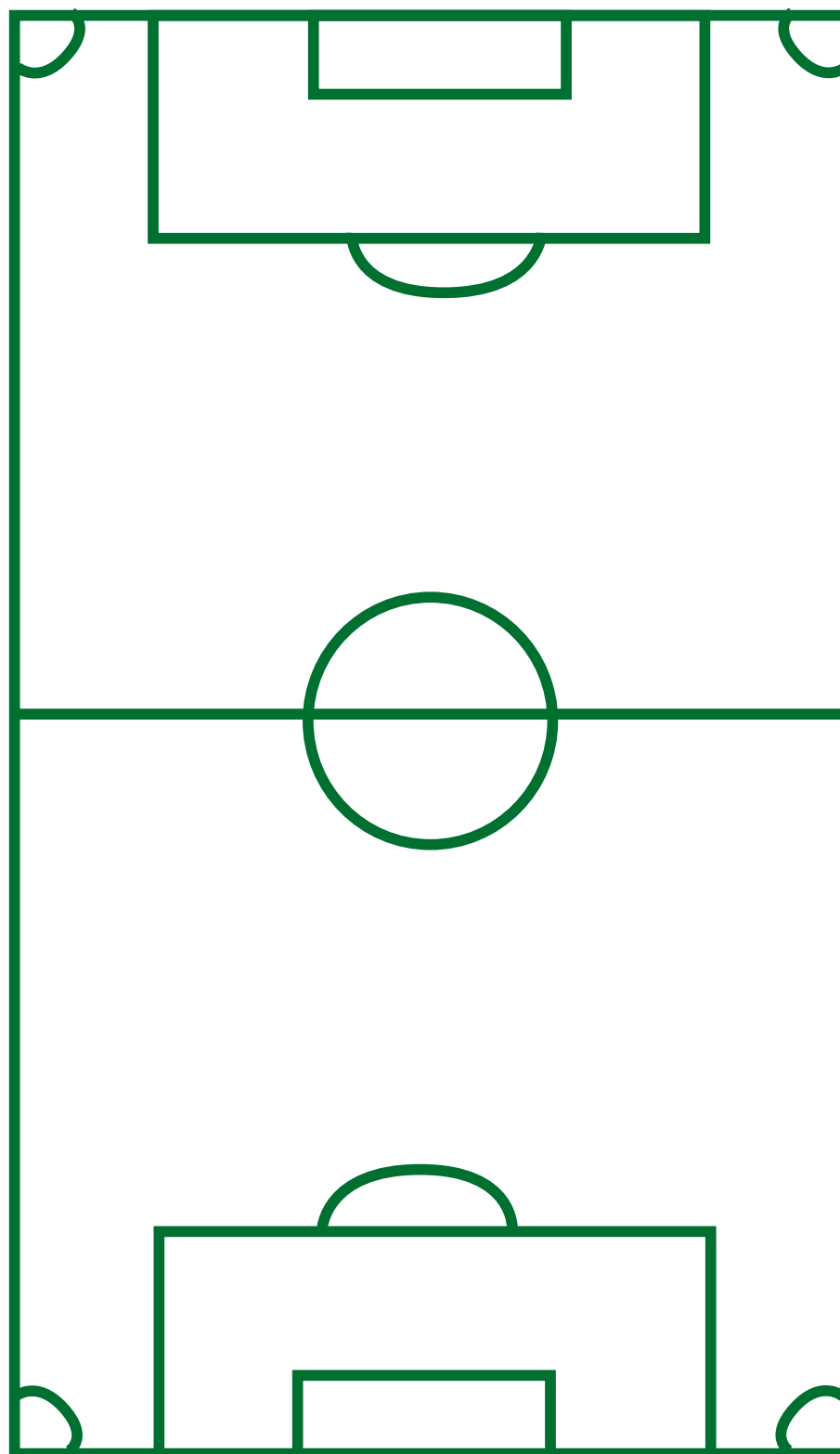
- Papel blanco (de fotocopia, de impresora o de dibujo)
- Lápices grafito de colores
- Lápices de cera
- Témpera
- Radio cassette
- Música

Para el Juego en la Cancha

- Conos.
- Balones. Un número similar a la cantidad total de niños. En lo posible N° 4. . Si no se cuenta con un balón de estas características utilizar un balón reglamentario (N° 5) pero quitándole previamente un poco de aire
- Banderillas
- Cronómetro
- Planilla para resultados.
- Silbato
- Elásticos o Cal
- Arco de futbolito o de baby
- Petos

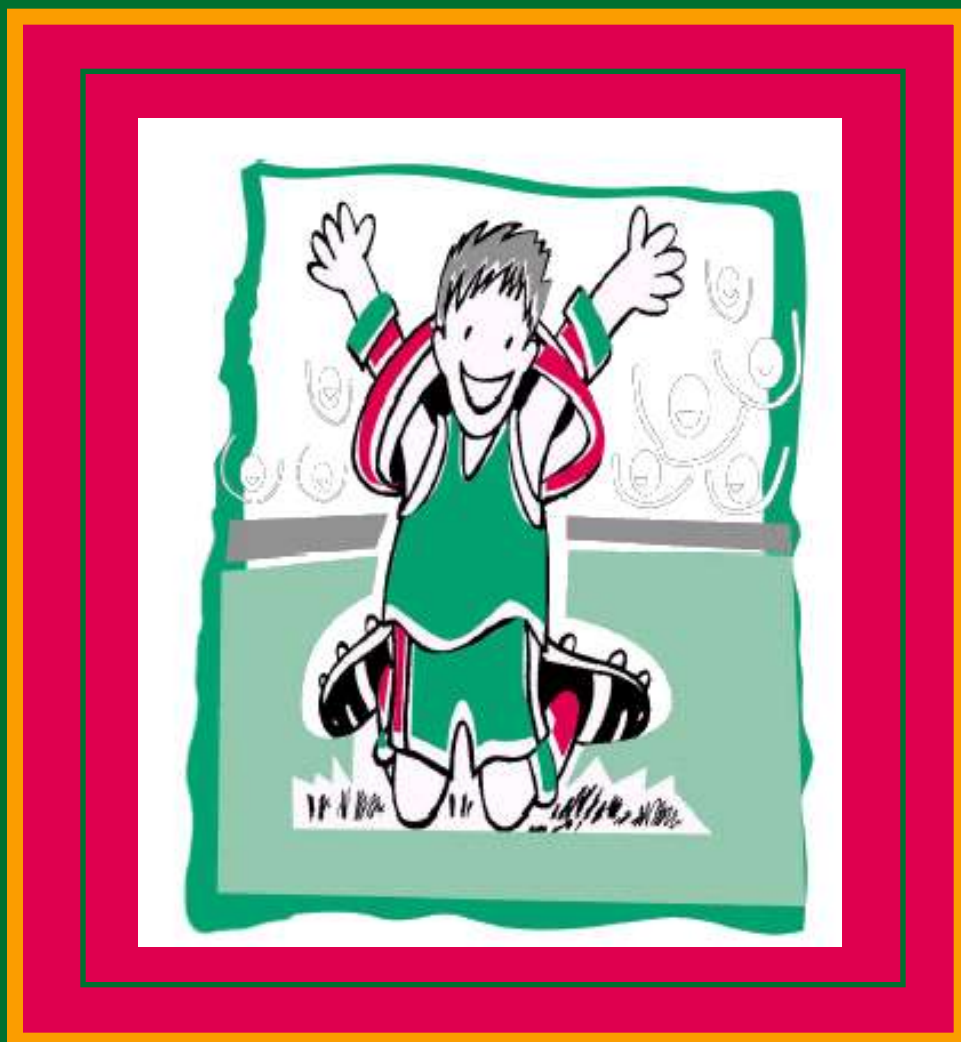


ANEXO DE ACTIVIDADES



SESIÓN 5

PASIONES Y SENTIMIENTOS





Objetivos

En esta sesión se pretende que los participantes:

-  Sepan que son personas integrales, donde las dimensiones socioafectivas son tan importantes como el cuerpo y las razones.
-  Sepan que son varones que están creciendo emocionalmente, y que jugar fútbol les puede ayudar en dicho desarrollo.
-  Aprendan a distinguir y conversar de emociones básicas que se sienten en la cancha y promuevan su inteligencia emocional.
-  Desarrollen Habilidades Sociales.

SECCIÓN 1 : CONCENTRACIÓN



Apuntes para el Monitor/Entrenador

En esta sesión se busca apoyar a los preadolescentes varones en su DESARROLLO EMOCIONAL Y SOCIOAFECTIVO (Romero, 2002). Con técnicas sencillas se permite un acercamiento a las dimensiones emocionales del niño.

El área emocional puede ser fuente de gratificaciones y también fuente de desilusiones y dolores. Con esta sesión se refuerza el rol de EDUCADOR EN HUMANIDAD que todo entrenador juega en la vida de sus entrenados. Usted es una figura importante en el desarrollo de sus entrenados, y por tanto si genera condiciones para el desarrollo emocional estará ayudando a que sus jugadores se desempeñen mejor en el juego de la vida. Como veíamos en la sesión anterior, hombres con mayor desarrollo socioafectivo probablemente sean más respetuosos de sí mismos, y de los derechos de sus parejas (actuales o futuras) y de sus hijas e hijos en el futuro.

El niño entrará en la cancha con fluctuaciones del humor y estado de ánimo. Ello puede influir en su tendencia a mayor o menor sociabilidad y retraimiento, en su nivel de energía y grado de tolerancia en relación a sus compañeros y el juego.

Como entrenador-educador usted puede favorecer la INTELIGENCIA EMOCIONAL, logrando que el niño aprenda a identificar, expresar y digerir sus rabias, temores y penas. El EJERCICIO CORPORAL contribuye a canalizar positivamente la energía de estas emociones. El juego invita además a sobreponerse a los estados de ánimo inmovilizadores y le permite al niño re-conectarse con sensaciones sanas de vitalidad.

Un área donde el deporte y el fútbol pueden aportar mucho al desarrollo de los niños es en su preparación a afrontar los eventos estresantes que la vida va poniendo a todas las personas. Existe evidencia (OMS, 2000: 23) que demuestra que los varones jóvenes:



- Responden habitualmente peor que las mujeres a SITUACIONES DE ADVERSIDAD.
- Se enfrentan a más RIESGOS que las mujeres.
- Es menos probable que SOLICITEN APOYO SOCIAL en momentos difíciles de la vida (muerte, divorcio, etc.).

Otra dimensión del desarrollo socioafectivo es la llamada INTELIGENCIA INTERPERSONAL (Gardner, 2001). En el equipo aprendemos ciertas HABILIDADES SOCIALES que nos permiten jugar al fútbol y también jugar el juego de la amistad y las redes sociales. También aprendemos a reconocer las emociones de los otros jugadores y a empatizar con ellos. En esta línea, usted como educador y entrenador puede promover capacidades de cuidado que los hombres tenemos y podemos desarrollar. Esto puede permitir que su jugador se cuide y respete más a sí mismo, a sus compañeros, a otros hombres y –en el futuro- a sus parejas e hijos. A propósito de esto la OMS ha planteado (2000, pág. 49) “(...) algunas teorías sobre desarrollo infantil sugieren que todos los adolescentes muchachos y muchachas tienen la habilidad de educar y cuidar a otro ser humano si a ellos mismos los han cuidado correctamente. Al estudiar a los muchachos adolescentes y los hombres, a veces damos por descontado que a los muchachos y hombres les falta la capacidad de cuidar a los demás. Las teorías de desarrollo infantil sugieren que en lugar de ver a los muchachos como inherentemente carentes de la capacidad de ser cuidadores, es más correcto pensar que han sido socializados para reprimir sus capacidades inherentes de unirse emocionalmente a otros seres humanos. Desde esta perspectiva, el objetivo es ayudar a los muchachos a recuperar o reapropiarse de la capacidad de cuidar y educar que, en efecto, se les ha arrancado con la socialización”.

Se han descrito (Milicic, 2001; Romero, s/f) 5 dimensiones de la INTELIGENCIA EMOCIONAL, todas las cuales pueden desarrollarse jugando fútbol y participando en un equipo:

AUTOCONOCIMIENTO: la habilidad de conocer y describir los propios sentimientos.

AUTORREGULACIÓN: la habilidad de manejar las propias emociones considerando las consecuencias de los propios actos

MOTIVACIÓN: la capacidad de motivarse a uno mismo para perseguir unos objetivos o logros. Los buenos resultados en nuestra vida dependen de cualidades como la perseverancia, la confianza en uno mismo y la capacidad de sobreponerse a los malos momentos y derrotas.

EMPATÍA: la habilidad de “ponerse en los zapatos del otro”, de captar sus señales verbales y no verbales y comprender sus emociones. Una de las ‘reglas del juego’ de esta escuela de fútbol busca entrenar esta habilidad.

HABILIDADES SOCIALES: las hay de diferentes tipos (Romero, s/f).

Habilidades emocionales: autoconocimiento emocional, expresar sentimientos, contar con lenguaje emocional, controlar los impulsos, afrontar el estrés, diferenciar entre sentimientos y acciones, etc.

Habilidades cognitivas: mantener diálogos internos, saber interpretar adecuadamente situaciones sociales, separar los procesos de toma de decisiones y resolución de problemas, comprender las normas de trato social, controlar el tiempo de reacción pudiendo tolerar la frustración, saberse capaz de influir en el ambiente, tener expectativas realistas respecto de las propias destrezas, etc.

Habilidades conductuales: no verbales y verbales. Hacer buen contacto visual, expresar con la mirada y el rostro, la voz y los gestos, dar mensajes claros y congruentes (entre los que se dice y se expresa con el cuerpo), resistir influencias negativas, participar en grupo, etc.



Actividades y Desarrollo de la Concentración

1

Ubique a los participantes en un círculo (Si son más de 20 participantes puede separarlos en 2 grupos a cargo de 2 adultos. Para ello tiene que reproducir el fotolenguaje). Explique que la actividad de ahora consiste en mostrar unas imágenes y conversar a partir de ellas.

2

Muestre a todo el grupo la primera imagen del FOTOLENGUAJE (En anexos de esta sesión). Deje un tiempo para que los participantes puedan ver la imagen con detención. Dejando la imagen al medio del círculo, a la vista de todo el grupo guíe una conversación (30 min) según las siguientes preguntas modelo:

- ¿Qué está ocurriendo en esta escena?
- ¿Qué pasó antes? ¿qué emoción habrá tenido antes?
- ¿Qué pasará después? ¿cómo se va a sentir después?
- ¿Cómo se siente cada uno de los personajes?
- ¿Cómo se siente el jugador en esa situación?
- ¿Han estado en una situación similar? ¿Cómo se sintieron?
- Enfrentados a una escena similar ¿cómo podría resolverse o enfrentarse?
- ¿Esta misma situación cómo sería vivida por una mujer?
- ¿Influye en la situación el hecho de que los personajes sean hombres?
- ¿los hombres pueden llorar?
- ¿Qué opinan de la conducta del más grande o del que golpea al rival?
- ¿Qué se puede hacer cuando los derechos de los jugadores no son respetados?

Haga lo mismo con cada una de las imágenes del FOTOLENGUAJE (En anexos)

3

Para finalizar, usando el objeto de sondeo cada participante responde a la pregunta ¿qué aprendí de mí con esta actividad?

4

Pídales que para la próxima sesión traigan algún objeto para disfrazarse: sombreros, mantas, paños de colores, cuerdas, palos, máscaras, antifaces, o cualquier elemento similar.



Sugerencias para el Monitor/Entrenador



Para conversar sobre nuestras emociones se requieren ciertas condiciones de seguridad y respeto. Permita que todos se puedan expresar libremente. Puede recordar las REGLAS DEL JUEGO vistas en la sesión 1, en especial la de EMPATÍA o ponerse en los botines del compañero.



Los niños viven emociones intensas cuando juegan fútbol, tanto dentro como fuera de la cancha. Considerar esas emociones, compartirlas, conversarlas puede ayudar a jugar mejor al fútbol y también al desarrollo integral de los jugadores (de sus inteligencias intra e interpersonal).



No existen emociones buenas ni malas. Los niños (y los adultos) tienen derecho a sentir alegría y satisfacción, así como frustración, temor, rabia y pena. Tenemos el **derecho de sentir libremente nuestras emociones y de expresar nuestras opiniones**, lo que no significa actuar toda emoción que se siente. Considerar con responsabilidad las consecuencias de los propios actos es muy importante.



- A los hombres se nos enseña a “enterrar” nuestra vida emocional. Si reconocemos nuestras emociones nos hacemos más “fuertes”, entendiendo la fuerza como capacidad de enfrentar lo que nos pasa.
- Cuando conversamos de nuestras emociones, nuestras ideas y nuestros cuerpos se hacen más coherentes: todos nuestros mensajes se integran.
- En esta actividad es muy importante integrar el tema de género. Hay estereotipos que incitan a los hombres a tener un modelo de masculinidad más rígido. Algunas de esas creencias son: “los hombres no lloran”, las emociones y la afectividad es un tema de mujeres, si hablo de mis emociones puedo ser considerado gay, “los hombres son fuertes, rudos, agresivos”, etc.



Ideas Fuerza de la Concentración

- Todos tenemos derecho a crecer como futbolistas y como persona, a sentir nuestras emociones de futbolista (alegría, rabia, pena, afecto, miedo, etc), y a desarrollarnos física, mental, espiritual, social y moralmente.
- El fútbol es un deporte lleno de emociones y sentimientos.
- Como hombres es muy importante que nos desarrollemos emocionalmente de manera saludable, que aprendamos a reconocer, identificar y distinguir nuestras emociones y a conversar sobre ellas, y que aprendamos a autorregular nuestras conductas cuando sentimos intensamente rabia, ira o frustración.
- Las pasiones asociadas al fútbol son energías importantes de canalizar. Mal canalizadas pueden devenir en violencia, bien canalizadas se manifiestan en alegría, fiesta, goles y adrenalina.
- La MASCULINIDAD TRADICIONAL ofrece más riesgos que beneficios. Nos puede llevar a tener actitudes arriesgadas, a participar en peleas o actos violentos y a descuidar nuestra salud. Además nos hace discriminar a mujeres, niños, viejos y hombres gays.

**SECCIÓN 2: JUEGO EN LA CANCHA****ACTIVIDADES Y DESARROLLO DEL JUEGO EN LA CANCHA**

1. Calentamiento
2. Estiramientos
3. Entrenamiento
4. Partido
5. Estiramientos
6. Ritual de Cierre

Calentamiento

Comience repitiendo el Calentamiento de Resistencia hecho en la sesión 1 (pág 8), seguido de calentamiento de tren inferior y tren superior de la sesión 2 (págs 7 y 8).



15 minutos.

Estiramientos**Entrenamiento**

30 minutos.

Primer juego:**Torneo de divisiones en base a doble llave de competición***

Demarque campos de pequeñas dimensiones y realice partidos dos contra dos, o tres contra tres jugadores, con porterías pequeñas y sin portero, a modo de competición de liguitas.

Si los equipos constan de dos integrantes y los niños son 20, tendrá cinco partidos simultáneos en los que habrá eliminación directa. Cada partido durará cinco minutos. Los equipos ganadores se enfrentarán ahora entre sí, mientras que los demás (los equipos eliminados) van quedando como público. Se sigue así sucesivamente hasta que se llega a un partido de definición final.

En caso que haya empate, los partidos se definirán por penales.

Al final del torneo puede preguntarle a ganadores y perdedores:

- ¿Qué esperaban antes de iniciar la competencia?
- ¿Qué sintieron al ser eliminados (o haber pasado a la siguiente ronda)?
- ¿Cómo se sentían mientras jugaban?
- ¿Cómo creen que influyeron sus sensaciones o sentimientos en el resultado final?
- ¿Cómo se habrán sentido sus adversarios?

* Adaptado de Angel de Santos, en <http://www.cmmoreres.com/entrenadores/docs/juegos/juegos.htm>

**Tenga en Cuenta:**

Este ejercicio le permitirá a los niños hacer concientes pensamientos, sentimientos y sensaciones que van teniendo antes, durante o después de cada partido. Estos no suelen manifestarse de forma clara y por ello es preciso que los jugadores aprendan a reconocerlos y también a identificar sus consecuencias.

Con esto, los niños aprenderán que en el fútbol, como en la vida, las emociones juegan un importante papel y que también son COSA DE HOMBRES.

Pueden establecerse analogías con los rendimientos individuales durante los partidos reales, de manera que los niños identifiquen también los factores estresantes (público, padres, presión de compañeros, quedar bien ante las mujeres, etc.) que se agregan cuando no se está entrenando.

Tenga en Cuenta que al detener el juego puede:

Realizar algo similar a lo hecho en los juegos preliminares, esto es, que los niños hagan conciencia de emociones vividas en la cancha. Para esto podrá realizar algunas preguntas como (Adaptado de Wein, 2000a):

- ¿Cuáles son sus preocupaciones mientras juegan?
- ¿Cómo está influyendo el estrés en sus pensamientos, acciones y en su estado de ánimo?
- ¿Cuáles son las técnicas que tienen para eliminar el estrés?
- ¿Cómo es tu estado de ánimo ahora (muy bajo, bajo, en equilibrio, alto, muy alto)?
- Describe brevemente alguna conversación contigo mismo.
- Brevemente describe una jugada o fase del partido que hayas disfrutado.
- ¿Cómo evalúas tu juego (mejorable, perfecto, fenomenal)?
- ¿Cuáles han sido tus sentimientos después del partido?
- ¿Qué sensaciones experimentaste cuando jugaste verdaderamente bien?
- ¿Te dejaste contagiar positiva o negativamente por el rendimiento de tus compañeros?, ¿Qué has hecho para superarte o conservar tu buen estado anímico?



Partido: Fútbol Reducido

Estiramientos

Ritual de Cierre

- Recuerde las ideas fuerza de hoy.
- Haga un breve repaso de lo realizado tanto en la concentración como el entrenamiento, destacando los logros actuales y desafíos futuros
- Los jugadores hacen un círculo con un abrazo de compañerismo y hacen todos un largo grito de alegría, cada vez más fuerte.
- Concluya con un fuerte aplauso.

Materiales

Materiales para la Concentración

- 1 lápiz por participante
- 1 objeto de sondeo
- 1 juego de fotolenguaje (en anexos)
- 1 juego de tarjetas

Materiales Para el Juego en la Cancha

- Conos.
- Balones. Un número similar a la cantidad total de niños. En lo posible N° 4. . Si no se cuenta con un balón de estas características utilizar un balón reglamentario (N° 5) pero quitándole previamente un poco de aire
- Banderillas
- Cronómetro
- Planilla para resultados.
- Silbato
- Elásticos o Cal
- Arco de futbolito o de baby
- Petos



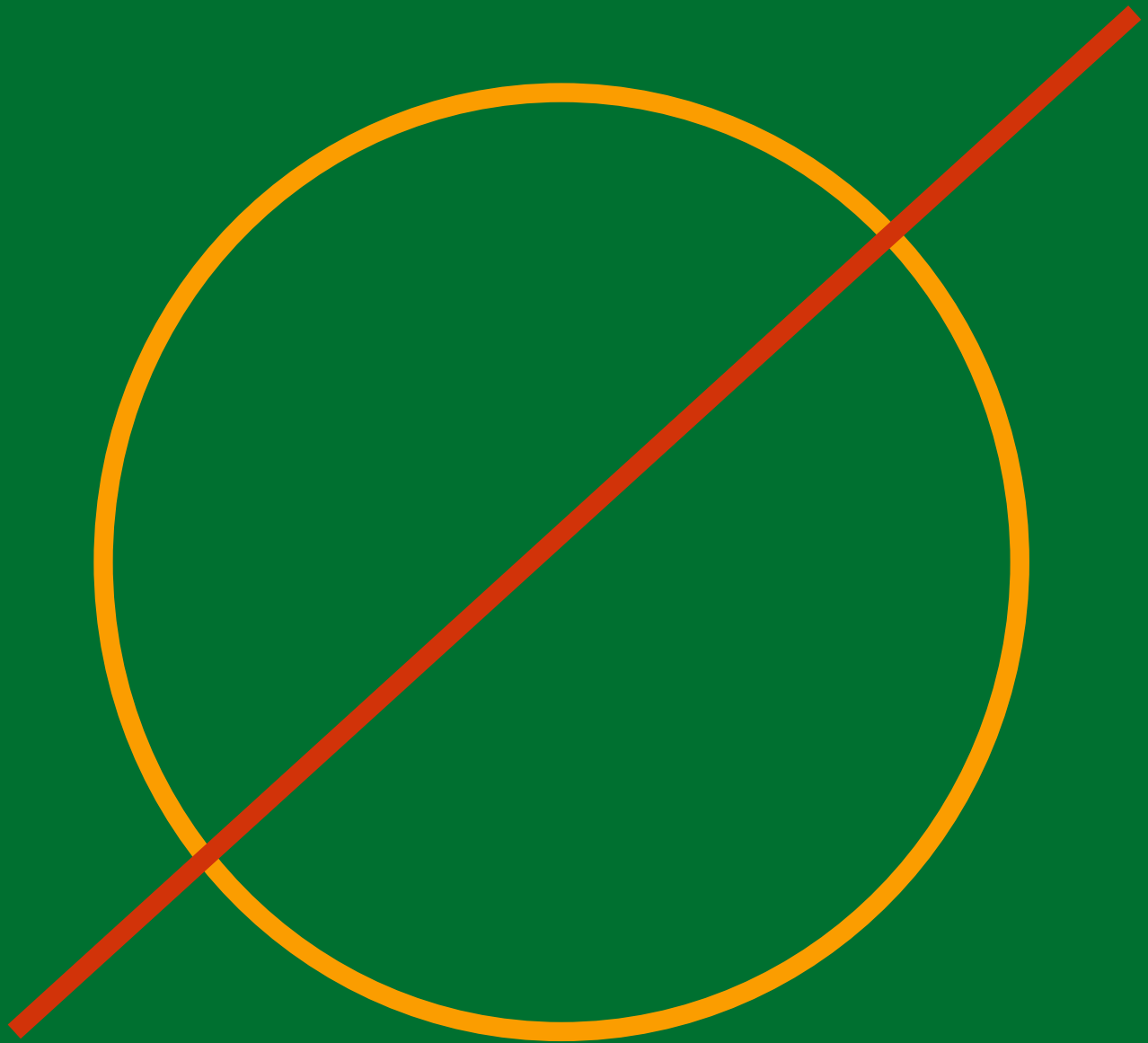
ANEXO DE ACTIVIDADES

FOTOLENGUAJE





SESIÓN 6
MÁS SANO SIN DROGAS





Objetivos

En esta sesión se espera que en esta sesión los jugadores logren:

-  Conocer y problematizar los riesgos del consumo de drogas legales e ilegales y del doping para los hombres jóvenes y los jugadores de fútbol.
-  Fortalecer factores de protección del consumo de drogas legales e ilegales y del uso del doping en el deporte.

SECCIÓN 1 : CONCENTRACIÓN



Apuntes para el Monitor/Entrenador

El consumo de tabaco, alcohol y drogas ilícitas en adolescentes de Latinoamérica y el Caribe se ha incrementado en los últimos años. Existe preocupación de los organismos de salud por los riesgos asociados y por que la iniciación ocurre a edades más tempranas. El consumo de sustancias se asocia a problemas tan serios como la muerte (por accidentes, traumatismos, homicidios, envenenamientos, ahogamientos, suicidios) (OMS, 2000; Salud y Género, 2001).

El consumo en mayores cantidades y frecuencia se presenta en HOMBRES ADOLESCENTES (op. cit), por lo que resulta muy importante hacer PREVENCIÓN y promover FACTORES PROTECTORES en la preadolescencia.

El consumo de drogas es un fenómeno muchas veces cercano a los jugadores de fútbol. El caso más emblemático del fútbol profesional –por todos conocido- es el de Maradona, quien siendo uno de los mejores jugadores de fútbol de la historia, tuvo que abandonar su carrera por problemas con el consumo de cocaína y tuvo doping positivo en un mundial.

A veces en los clubes de fútbol las drogas están cerca, ya sea porque en el barrio se trafica y/o se consume, ya sea porque algunos que participan en el club como jugadores y/o dirigentes también lo hacen. A veces las sustancias ilícitas son usadas para obtener un mejor rendimiento futbolístico como es el caso del DOPING. Cuando las drogas son percibidas como cercanas, se hace más urgente aprender a conversar sobre ellas y tener ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN. Sobre este tema muchas veces cae un velo de silencio entre los adultos. Dialogar sobre drogas, sobre su cercanía y lejanía, sobre nuestros temores y deseos con ellas, sobre el posible placer o dolor que producen es educativo y preventivo para los jugadores. Así, contarán con mayor información y más herramientas para elegir con RESPONSABILIDAD.

Como entrenadores de fútbol y educadores podemos favorecer condiciones que le permitan al joven elegir en conciencia y con RESPONSABILIDAD SOCIAL el estilo de vida más adecuado para poder crecer y desarrollarse saludablemente.



Cuando se trata del abordaje de alguna experiencia de consumo en sus jugadores le recomendamos tener en cuenta (Aguayo, s/f).

- El consumo de drogas es una decisión de la persona y sucede en un CONTEXTO familiar, escolar, barrial y cultural determinado. Detrás de cualquier tipo de consumo están operando fuerzas que no son solamente individuales.
- Si el niño lo busca como entrenador para hablar de estos temas es porque confía en usted y está preocupado. Para poder establecer con él una relación de ayuda es importante que usted comprenda al niño, no lo juzgue por su situación y le ofrezca CONFIANZA Y APOYO.
- Es importante tener una adecuada conversación con el preadolescente que le confía a usted una experiencia o preocupación en este tema. Busque un lugar privado, y con mucho respeto realice una conversación profunda que le permita evaluar el riesgo del niño. Pregúntele cómo se siente y cómo es su situación en sus diferentes ambientes: escuela, familia, barrio, amigos, el club, etc.
- El consumo de TABACO Y ALCOHOL y alcohol preocupa a las instituciones de salud y muchas veces es ignorado en el discurso educativo. Cuando se habla de drogas la mayor parte de las veces se habla de aquellas ilícitas, duras o pesadas, cuando las drogas más consumidas son el alcohol, tabaco y marihuana.
- Los prejuicios y estigmas sociales con el tema de las drogas no ayudan a la prevención, sino que suelen acentuar el problema. Una confusión habitual se da cuando se evalúa el tipo de consumo en forma errónea. Los riesgos son en cada caso diferentes. Es un error pensar que un preadolescente que ha tenido un consumo experimental es un adicto, así como es un error considerar que un consumidor con una adicción o consumo disfuncional es en realidad un consumidor ocasional. Los tipos de consumo pueden ser:
 - No consumo
 - Consumo Experimental
 - Consumo Ocasional
 - Consumo Habitual
 - Consumo Disfuncional (adicción)

El género influye en las tasas de consumo de drogas. Es más probable que los “muchachos fumen, beban y tomen drogas que las muchachas” (OMS, 2000). También “El consumo de sustancias, sobre todo el alcohol, suele formar parte de una constelación de comportamientos de riesgo de los muchachos, incluida la violencia y la actividad sexual sin protección” (op. cit: 25).



Varios estudios plantean (op. cit) que el consumo de drogas está relacionado con:

- La falta de apoyo paterno
- Influencias negativas del grupo
- La exposición a violencia en el hogar
- La frustración personal
- La falta de orientación futura
- y haber sido víctimas de abusos o violencia en casa

Algunos de los FACTORES PROTECTORES conocidos son:

- El deporte
- La participación
- Las habilidades sociales
- Contar con estrategias de resolución de conflictos
- Actitud hacia la droga y percepción de ella como riesgosa
- Vínculos familiares saludables
- El apoyo social o contar con una red social saludable
- Ambientes libres de drogas

Para todo educador es importante conocer los diferentes factores que protegen del consumo de drogas, y la manera de promoverlos. Varios de los temas abordados en las sesiones de este manual apuntan a promover algunos de estos factores.



Actividades y Desarrollo de la Concentración

1

Al azar divida al grupo de participantes en dos subgrupos, al azar. Puede numerarlos a todos del 1 al 2, y hacer un subgrupo con todos los '1' y otro con todos los '2'.

2

Motive a la actividad, explicando que se trata de que cada grupo realice una dramatización o representación, INVENTANDO UNA HISTORIA O PEQUEÑA OBRA DE TEATRO a partir de los datos que se le entregarán.

3

Pídale a cada subgrupo que elija un director de la obra que representarán, quien organizará la distribución de funciones o papeles. Entregue a cada director una fotocopia con la historia que le corresponde a su subgrupo. Cuide que los subgrupos preparen la representación en salas o lugares distintos.

4

Diga que no hay obras buenas ni malas, sino que toda representación es valiosa porque la realizan ellos mismos. Anímelos a ser creativos, espontáneos y a colaborar todos los participantes en la elaboración de un guión y de la representación. Dígales que tienen 20 minutos para inventar una representación que durará 5 minutos. No es obligación que actúen todos.

5

Pídales que inventen una obra donde se dé respuesta a por qué Felipe no consume y, en cambio, Pedro consume y tiene problemas con las drogas.



6

Pasados los 30 minutos, vuelva a reunir al grupo. Ambos expondrán la representación a sus compañeros, primero el grupo 1 y después el grupo 2. Luego haga un círculo con todos los participantes y tenga un diálogo guiado con ellos acerca de lo presentado y de sus opiniones respecto al consumo y no consumo de drogas.

Preguntas de apoyo:

- ¿Qué les llamó la atención de las escenas?
- ¿Qué aprendieron?
- ¿Cuánto les preocupa el tema de las drogas?
- ¿Las drogas las perciben cercanas o lejanas?
- ¿Qué riesgos presenta para un futbolista el consumo de drogas y el doping?
- ¿Cómo se sintió cada uno en su rol o papel?
- De lo visto en las obras ¿qué hechos o situaciones nos ponen en riesgo de consumir drogas?
- De lo presentado, ¿qué hechos o personas nos ayudan a prevenir o protegernos del consumo?
- ¿Qué rol juegan los padres y las madres?
- ¿Qué rol juega la pareja?
- ¿Los hombres tienen más o menos riesgo de consumir drogas que las mujeres?
- ¿Qué razones llevarán a una persona a tener un consumo de alcohol problemático?



Sugerencias para el Monitor/Entrenador

-  Las técnicas de dramatización permiten que aflore la experiencia de los participantes y sus preocupaciones. Ofrecen por tanto una oportunidad pedagógica muy rica, que con su liderazgo como entrenador-monitor puede aprovechar.
-  Observe a los dos grupos mientras van elaborando el guión, se reparten los papeles y ensayan la representación. Anímelos a ser creativos, apoye al director de cada subgrupo y canalice las ideas para que puedan concretizarlas en los 30 minutos destinados a la actividad.
-  Sino concluyen en el tiempo estimado favorezca que puedan improvisar parte de la escena. En el teatro espontáneo suelen aparecer elementos de gran riqueza.
-  Es importante que usted como conductor de todo el grupo tenga relativa claridad respecto a su postura personal acerca de las drogas, postura que puede ser diferente de lo que plantean saberes especializados como las instituciones de salud y los organismos estatales dedicados a la prevención, o diferentes de lo que piensan las familias de sus jugadores y los mismos jugadores. ¿hace diferencia entre drogas lícitas e ilícitas? ¿entre consumo moderado e inmoderado? ¿entre los tipos de consumo? ¿distingue que influyen factores individuales, grupales, familiares y sociales en cualquier consumo? ¿lo considera un tema simple o complejo? ¿ha tenido experiencias de consumo problemático de alguna sustancia?, etc. Le sugerimos pensar y reflexionar estas preguntas antes de la sesión, ya sea solo o en equipo si lo tiene.



-  Apoye especialmente a alguno de los subgrupos si el director es “directivo” en demasía, por ejemplo si da órdenes y/o no escucha a sus compañeros. Ayúdelo a tener un liderazgo adecuado a la situación. También ofrezca apoyo y guía cuando el director no es capaz de liderar al grupo. Después se puede analizar qué ocurrió en términos de liderazgo y distribución de roles y tareas.
-  Puede ocurrir que algún participante sea excluido o se autoexcluya de la actividad. O que algunos de los participantes entren en conflicto mientras organizan la actuación. En esos casos usted puede invitar a conversar a los involucrados por separado, a un lugar apartado de la actividad. Pregúnteles qué ocurre y escuche con atención y respeto sus versiones y explicaciones. La etapa final de la actividad, de diálogo y análisis de las presentaciones, es muy importante. Requiere de usted que dé ordenadamente la palabra, y que responda las inquietudes y dudas de los participantes. A veces una pregunta dirigida hacia usted es útil “devolverla” al grupo, diciendo “¿y los demás qué piensan al respecto?”



Ideas Fuerza de la Concentración

- Todos tenemos derecho a tener una VIDA SALUDABLE, y a cuidar de nuestra salud de deportistas cuando está en riesgo.
- El deporte realizado en condiciones saludables y acordes con la edad es un factor que protege del consumo de tabaco, alcohol, marihuana y otras drogas.
- Una relación del docente o entrenador con sus entrenados que sea cercana, cariñosa, segura y respetuosa también es un factor protector.
- Un ambiente libre de drogas, y con relaciones de amistad al interior del equipo de fútbol o del club también son factores protectores del consumo de tabaco, alcohol, marihuana y otras drogas.
- Podemos aprender a conversar sobre drogas, a informarnos mejor para tomar decisiones con responsabilidad una vez que nos enfrentemos a la posibilidad de consumir o no consumir.
- En el fútbol podemos prevenir el doping de los jugadores, o uso de drogas para entrenamientos o partidos.



SECCIÓN 2 : JUEGO EN LA CANCHA



Actividades y Desarrollo del Juego en la Cancha

1. Calentamiento
2. Estiramientos
3. Entrenamiento
4. Partido
5. Estiramientos
6. Ritual de Cierre

Calentamiento



Comience repitiendo el calentamiento de resistencia hecho en la sesión 1 (pág 8), seguido de calentamiento de tren inferior y tren superior de la sesión 2 (págs 7 y 8).



15 minutos.

Estiramientos

Entrenamiento



30 minutos.

Recomendación: elija dos de los 5 juegos propuestos

Primer juego: El rey de los penales entre arquero y atacante

- Divida al grupo en parejas de dos niños.
- Pídale a una pareja de participantes que haga una demostración para que luego el resto practique simultáneamente.
- Uno de los participantes es arquero y el otro atacante (lanzador de penales). Uno comienza en el arco contando con 5 puntos, mientras el otro lanza un penal desde el punto reglamentario.
- Si no logra marcar debe haber un cambio de posiciones.
- Cuando un niño marca, continua tirando al arco y su rival pierde un punto.
- ¿Quién gana? Aquél que NO pierde los cinco puntos.

En este ejercicio los objetivos formativos para el arquero son:



Prepararse mentalmente para lograr parar el penal.



Concentrarse sólo en el balón sin dejarse influir por otros movimientos de amago del contrario.



- Anticipar la trayectoria del esférico.
- Realizar la estirada en diagonal y no paralela a la línea de meta para reducir el ángulo de tiro.

Vinculando el juego con la concentración:

Centrar la atención en el balón podemos verlo como “hacer foco” en nosotros mismos.

Segundo juego: Defensa del área de meta

Desde cualquier punto de la línea del área de penal el atacante pone en juego el balón con el objetivo de entrar en la de meta y marcar un gol en un tiempo máximo de 5 segundos.

El arquero, situado bajo los palos, inicia su acción defensiva desde la línea de meta y sale para no dejar entrar al atacante en el área de meta y posteriormente evitar el gol.

El ataque termina cuando:

- Se marca un gol.
- El balón sale del área de meta.
- Transcurren 5 segundos desde el inicio del ataque.
- El arquero logra la posesión del balón
- Uno de los jugadores comete una infracción.

Después de 4 ataques realizados desde distintos puntos de la línea del área de penal, ambos arqueros intercambian posiciones y funciones.

Gana el jugador que recibe menos goles.

En este ejercicio los objetivos formativos para el arquero son:

- Saber salir del arco para cerrar lo más posible el ángulo de tiro del atacante.
- Condicionar el juego del delantero.
- Actuar con velocidad, decisión y audacia.
- Aprender a entrar en el momento más oportuno para poder jugar el balón con las manos o con un pie.

Vinculando el juego con la concentración:

Como en este juego, hay un momento preciso en que decidimos si consumir drogas o rechazarlas, ya se trate de alcohol, tabaco, marihuana, pasta base, etc. Acá en el juego tenemos que pensar un segundo antes qué vamos a hacer, cómo enfrentaremos la situación. Lo mismo nos puede pasar con las drogas: tenemos que saber desde antes qué significa y qué implica para nuestra salud, porque en cualquier momento alguien nos la puede ofrecer. Finalmente, uno es el que elige.



Tercer juego: Intervenciones sucesivas

El atacante se sitúa 5 metros fuera del área de penal. Un balón se encuentra delante de él, sobre la línea de dicha área, y otra un metro dentro de la misma.

El objetivo del atacante es marcar gol con cada uno de los balones, con el primero en el arco de conos, y con el segundo en el arco reglamentario.

El primer disparo, tirado siempre con potencia (según la edad de cada preadolescente), debe dirigirse hacia un arco de conos de 5 metros de anchura situada un metro detrás de la línea del área de meta, pero sin superar la altura del arquero.

Cuando el atacante inicia la prueba, el arquero sale de su línea de meta en el arco con el fin de poder posicionarse correctamente en la de conos antes de la llegada del balón y realizar el gesto técnico más adecuado para evitar gol.

Inmediatamente después debe defender el arco detrás de sí, en la cual el atacante intenta marcar mediante un lanzamiento con la segunda pelota a 3 metros de distancia, la cual debe dirigir obligatoriamente por encima del arquero.

Después de los dos primeros tiros desde el centro, ambos jugadores continúan con dos remates desde el lado izquierdo y dos del derecho con el arco de conos ligeramente desplazado. Posteriormente, ambos arqueros intercambian sus posiciones y funciones.

¿Quién gana? Aquel que reciba menos goles después de los 6 lanzamientos.

En este ejercicio los objetivos formativos para el arquero son:

- Demostrar un buen nivel de capacidades de coordinación sobre el balón y en la vuelta al arco.
- Mejorar la fuerza veloz de la musculatura de las piernas.
- Manifestar un óptimo juego de posición, desplazándose siempre sobre la bisectriz que divide el ángulo entre el lugar en el cual se encuentra el balón y los dos postes del arco.
- Asumir después de la salida una óptima posición de base.
- Perfeccionar la capacidad de orientación.
- Realizar la acción técnica más conveniente para evitar gol.

Vinculando el juego con la concentración:

En el juego tenemos que aprender a adelantarnos y retroceder, a lo que se agrega lo más importante: atajar el balón. Entonces, así como no podemos descuidar ninguno de los dos arcos, tampoco podemos descuidar a nuestros amigos y nuestra familia. Si cuidamos nuestras relaciones con amigos y familia también podremos protegernos a nosotros mismos y pasarla bien: si nos llevamos bien con la gente que nos rodea no necesitaremos fumar, por ejemplo, para ser aceptados y caerle bien a los demás.

**Cuarto juego: Juego a dos toques**

Dos arqueros están uno frente a otro, distantes 13 metros en sus respectivos arcos, de 6 metros de anchura.

El juego empieza con un toque del balón desde la línea de meta, tocando el balón solamente una vez. Después del “toque inicial” el arquero debe salir de su línea de meta para presionar al atacante.

Cada uno debe evitar que le metan un gol e intentar marcar a su vez en el arco del otro arquero sin tocar el balón más de dos veces seguidas. Si esto sucede, se castiga al culpable con un penal desde el centro del campo.

En este juego no se permite al arquero retener el balón sino que debe soltarlo enseguida.

Con arcos de conos, el gol es válido sólo cuando el lanzamiento del balón no supera la altura del arquero.

¿Quién gana? Aquel que reciba menos goles en 6 minutos (2 partes de 3 minutos).

Se recomienda disponer de varios balones de reserva.

En este ejercicio los objetivos formativos para el arquero son:

- Golpear el balón de forma correcta con cualquier pie.
- Fintar la trayectoria del disparo.
- Mejorar el cálculo óptico-motor.
- Saber reducir en el momento preciso el ángulo de tiro del adversario, aproximándose después de cada lanzamiento correctamente al contrario.
- Estar en posición básica y de pie en el momento del remate del contrario.
- Modificar el juego según el comportamiento del adversario.

Vinculando el juego con la concentración:

Aquí tenemos que cambiar el juego según el comportamiento de nuestro compañero. Lo que hacemos en la vida es parecido: muchas veces dependemos de lo que hace o dice el otro, pero siempre conservamos nuestra voluntad y capacidad de decisión.



Quinto juego: Lanzamiento del balón con la mano

Dos arqueros se enfrentan y se colocan separados entre 10 y 20 metros, según su edad y nivel de fuerza explosiva. A cada uno de ellos se le asignan dos cuadrados, de cinco metros de lado y separados entre sí 4 metros, dos para defender y dos para atacar mediante un lanzamiento con una mano.

El tiro se efectúa desde una posición central entre los dos cuadrados propios, con el fin de alcanzar uno de su adversario. Éste, situado antes del lanzamiento entre sus dos cuadrados, intenta anticipar el lugar de aterrizaje del balón.

Gana el arquero que alcanza primero cinco veces uno de los dos cuadrados defendidos por el otro.

En este ejercicio los objetivos formativos para el arquero son:

- Mejorar la técnica, la fuerza explosiva y la precisión del lanzamiento.
- Aprender a no mostrar al contrario la dirección del lanzamiento con la mano.

Vinculando el juego con la concentración:

Lo importante en el juego es que anticipemos dónde va a tirar la pelota el otro. En el caso de la prevención del consumo de drogas, anticiparse es hacerse preguntas tales como: ¿es necesario fumar para caerle bien a otros?, ¿es necesario tomarse una cerveza para conocer a una niña? ¿fumar o tomar me hace más hombre o mejor persona? ¿para qué fumo o tomo? Esto porque los otros siempre nos están tirando pelotas, diciendo por ejemplo: “Si te fumas un cigarro te vas a ver más hombre y vas a impresionar a quien te gusta”.

Partido: Fútbol Reducido

Durante el partido es importante rescatar las ideas puestas más arriba, esto es: la relación de las drogas con la necesidad de sentirse a gusto entre pares, el protegerse, poder elegir acertadamente y en los momentos que así se lo requiera, y el depender de los otros. Por ejemplo, depender de otros en la cancha puede significar estar atento a sus pases y a los momentos en que ellos puedan recibir (lo que ayuda a mejorar el juego de equipo), pero también puede significar estar tan pendiente de otro que lo seguimos para todos lados en la cancha porque sólo a su lado nos sentimos seguros.

Estiramientos

Ritual de Cierre

- Recuerde las ideas fuerza de hoy.
- Haga un breve repaso de lo realizado tanto en la concentración como el entrenamiento, destacando los logros actuales y desafíos futuros
- Pídale a los participantes que se abracen haciendo una rueda, usted forme parte del grupo, y pídale a algún jugador que grite por su equipo.
- Concluya con un fuerte aplauso.



Materiales

Para la Concentración

- Realice una fotocopia de las historias que aparecen en los anexos de actividades
- Elementos que sirvan para disfrazarse. Le recomendamos pedirles a los jugadores en la sesión anterior que traigan algunos elementos que les sirvan para disfrazarse, tales como ropa o sombreros.
- Cigarros, botellas

Para el Juego en la Cancha

- Conos.
- Balones. Un número similar a la cantidad total de niños. En lo posible N° 4. . Si no se cuenta con un balón de estas características utilizar un balón reglamentario (N° 5) pero quitándole previamente un poco de aire
- Banderillas
- Cronómetro
- Planilla para resultados.
- Silbato
- Elásticos o Cal
- Arco de futbolito o de baby
- Petos



Anexo de Actividades

HISTORIA 1

Felipe tiene 12 años, vive con sus abuelos, va a la escuela, juega fútbol y tiene un grupo de amigos en el barrio.

A Felipe le han ofrecido drogas varias veces, sin embargo él no consume. Ha probado en 3 ocasiones.

HISTORIA 2

Pedro tiene 11 años, vive con su madre, va a la escuela, juega fútbol con los que son también sus amigos.

Pedro ha tenido problemas con las drogas. Consume marihuana y alcohol todos los fines de semana, y a veces durante la semana. En algunas ocasiones ha robado para poder comprar las sustancias.

SESIÓN 7

¿ JUEGO
LIMPIO ?

¿ O JUEGO
SUCIO ?



Objetivos

En esta sesión se pretende que los participantes:

-  Problematicen acerca de las formas de violencia que están cerca de ellos, en particular de las formas de violencia que ocurren dentro y fuera de la cancha de fútbol
-  Sepan de los riesgos de la violencia y de las consecuencias que los actos violentos puede tener para quienes se involucran en hechos violentos
-  Construyan formas de convivencia más pacíficas dentro del equipo de fútbol y en el contexto del club, donde el Buen Trato y el Juego Limpio sea un valor a practicar entre todos
-  Conozcan algunos de los factores de riesgo y de protección de la violencia en la vida juvenil

SECCIÓN 1 : CONCENTRACIÓN



Apuntes para el Monitor/Entrenador

Violencia: La Magnitud del Problema

“La Organización Panamericana de la Salud y otros órganos internacionales, confirman que la violencia entre adolescentes es uno de los problemas más importantes de salud pública en la región” (Instituto PROMUNDO, 2001a). En cuanto al género, la OMS (2000: 42) ha planteado que es mucho “más probable que los muchachos sean responsables de actos violentos que las muchachas según numerosos informes de varios países”.

Existen distintos tipos de violencia, tal como la **violencia interpersonal** (entre individuos) y la **violencia institucional** (un grupo sobre otro). Esta última puede tener alcances masivos como ocurre con la dominación de un grupo étnico sobre otro, entre grupos socioeconómicos diferentes, etc. Los niveles de pobreza que se observan en los países de América Latina y el Caribe son una cara muy dura de la violencia. Los datos de la región de las Américas nos llevan a una triste conclusión: “los hombres jóvenes son más propensos a matar a otros hombres, que en cualquier otra parte del mundo” (Instituto PROMUNDO, 2001a: 23).

Hoy se habla del combate contra la violencia. Nosotros preferimos hablar de una **promoción de la convivencia pacífica**, de entornos donde haya paz en las relaciones humanas. Esto resulta un desafío para nuestros países de América Latina y el Caribe ya que por décadas muchos de nuestros países han vivido dictaduras, golpes militares, terrorismo y otras formas de uso de la fuerza que la han validado como una forma de resolver conflictos.



¿La violencia se explica por causas biológicas o por causas sociales?

La mayor parte de las investigaciones plantean que es “más probable que el comportamiento violento de los muchachos se explique por factores sociales y ambientales durante la infancia y la adolescencia” (OMS, 2000: 42). Los investigadores sostienen que “los aspectos biológicos no tienen un papel importante en la explicación del comportamiento violento, enfatizando en que los aspectos sociales y culturales durante la infancia y la adolescencia son, de hecho, los responsables por el comportamiento violento de algunos muchachos. Resumiendo, los niños no son “naturalmente” o biológicamente más violentos que las niñas. Ellos aprenden a ser violentos” (Instituto PROMUNDO, 2001a: 24).

Se puede aprender a usar la violencia tanto siendo **víctima** como **testigo** de ella. Se ha visto que los varones también son víctimas de diversas formas de violencia. Por ejemplo, si bien es más probable que sean las muchachas las víctimas de abuso o coacción sexual, numerosos estudios dicen que un importante número de varones también sufre abusos sexuales.

Algunos ambientes donde la violencia se aprende pueden ser:

- Padres y Familiares
- La Escuela
- El barrio
- Actividades deportivas
- Grupo de pares
- Pandillas, bandas
- El ejército
- El equipo de fútbol
- Las barras bravas
- Etc.

Violencia contra las Mujeres

Uno de los aspectos que más preocupa de la violencia es aquella que los hombres ejercen sobre las mujeres. La relación entre género y violencia ha sido muy estudiada. Son los hombres, y sobre todo los más jóvenes, los que más usan la violencia contra otros.

Actualmente existen campañas en varios países donde los hombres se comprometen a no usar la violencia contra las mujeres. La ONU define Violencia contra la Mujer como: “cualquier acto de violencia basada en el género que produzca o pueda producir daños o sufrimientos físicos, sexuales o mentales en la mujer, incluidas las amenazas de tales actos, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, tanto en la vida pública como en la privada” (García-Moreno, 2000: 7).

Investigaciones en diferentes países muestran que la violencia contra la mujer, especialmente la VIOLENCIA DOMÉSTICA, es un problema importante y generalizado (op. cit, 2000). Entre “20% y 50% de las mujeres notifican haber sido objeto de violencia física por parte de un compañero masculino íntimo al menos una vez en sus vidas” (op. cit: 9). Las relaciones sexuales forzadas y el abuso sexual también son situaciones frecuentes y crecientemente estudiadas, denunciadas y visibilizadas.

Existen numerosas creencias del sentido común que ‘hacen posible’ o justifican que los hombres ejerzan violencia y poder contra otros. A los hombres se les socializa para demostrar y ejercer autoridad y poder. Tanto en el espacio privado como en el público. Por desgracia esa socialización lleva en algunos casos a situaciones de violencia – en cualquiera de sus formas -, contra las mujeres, los viejos, los niños y niñas. Algunas de las creencias y mitos que fundamentan la



violencia contra las mujeres son: “si la golpean debe haber algún motivo”, “si la golpean se lo ganó”, “la mujer y los hijos son propiedad del marido y padre”, “el hombre es el jefe de familia y eso le da derechos ilimitados sobre ellos”, “el hombre debe llevar los pantalones bien puestos en su casa”, etc.

Violencia en el Fútbol

En el estudio que realizamos en algunos clubes populares de fútbol de Santiago de Chile pudimos observar que en torno a este deporte se pueden encontrar diferentes formas de convivencia, pacífica o violenta en diversos grados. Fuera de la cancha a veces se encuentran pandillas, redes de narcotráfico o personas con conductas violentas. En ocasiones algunos de sus integrantes juegan al fútbol. En el límite la cancha puede constituirse como un espacio de violencia durante las noches, donde ocurren peleas, agresiones e incluso delitos graves como violaciones o muertes.

Dentro de la cancha podemos encontrar formas de JUEGO AGRESIVO o desleal. En algunas ligas existen jugadores y equipos famosos por su agresividad. A veces esa agresividad es considerada positiva porque se piensa que quienes la practican son más hombres o jugadores más rudos.

Asimismo la cancha puede ser un ESPACIO SALUDABLE y de buen trato. En algunas ligas de fútbol el **fair play** es un código de conducta respetado por entrenadores, árbitros y jugadores. La FIFA nos sugiere que hagamos del fútbol un deporte limpio, donde el buen trato sea parte de la vida deportiva.

En los clubes y ligas de fútbol los adultos pueden y deben proteger a los menores de abusos por parte de otros más fuertes o más grandes. Es importante que podamos construir espacios pacíficos para jugar al fútbol. Y que dentro de los entrenamientos y de los partidos practiquemos el FAIR PLAY, el JUEGO LIMPIO que nos permita tener jugadores más saludables y que puedan divertirse más y competir sanamente.

Usted puede enseñarle a sus jugadores valores como el AUTOCUIDADO, el buen trato con los demás y la convivencia pacífica. La práctica del fútbol también es un espacio donde se “juegan” valores como los contenidos en los “derechos de los jugadores”.

Le sugerimos que trate bien a sus jugadores. No se necesita usar palabras fuertes, gestos amenazantes o golpes para enseñar. Hoy se sabe que mientras más seguros y protegidos nos sentimos, mejor podemos aprender. Todas sus palabras están ayudando al crecimiento de sus jugadores. Anímelos. Reconozca todos sus logros y avances, los pequeños y los grandes. Rescate todos los aspectos positivos de sus jugadores, sabiendo que todos somos diferentes y todos somos valiosos e importantes como jugadores y como personas. Elija un capitán que pueda ayudarlo en esta tarea.



Actividades y Desarrollo de la Concentración

- 1 Prepare el televisor y el VIDEO. Ubique a todos los participantes frente al televisor. Cuide que en el lugar haya tranquilidad para ver la cinta y luego para conversar.
- 2 Haga una introducción antes de pasar el video. Cuente que se trata de un pasaje de “LA VIDA DE JUAN” QUE PODRÍA SER LA HISTORIA DE CUALQUIER JOVEN LATINOAMERICANO.
- 3 Pase el video “La Vida de Juan” Observe atentamente las reacciones y expresiones de los participantes mientras ven el animado. (desde el principio hasta 0520 donde Juan le sirve leche al gato, aproximadamente 6 minutos). Nota: si fuese imposible pasar el video, como actividad alternativa recorte avisos y fotografías de periódicos y revistas referidos a hechos violentos. Preséntelos al centro del grupo, permita que los jugadores lo vean en 3 minutos e inicie una conversación sobre el tema de esta sesión.
- 4 Finalizado el video haga un círculo con los participantes. Ponga el JUEGO DE TARJETAS de esta sesión al centro. Ponga las preguntas de tal modo que primero aparezcan todas las referentes directamente al video. Cada participante saca una tarjeta y responde la pregunta que en ella aparece. Recuerde la idea del RESPETO MUTUO ante las opiniones de los demás.
- 5 Permita que cada participante responda su pregunta sin apuro y sin interrupciones. Si cree que quien contesta puede profundizar en alguna idea, puede hacerle preguntas tales como: ¿Cómo te sentiste?, ¿Qué pasó por tu cabeza?, ¿Qué hubieras hecho tú en su lugar?. Cuando el joven haya concluido haga la misma pregunta a todo el grupo y facilite el diálogo, la escucha mutua y refuerce la honestidad y los descubrimientos que los participantes vayan teniendo (45 minutos).
- 6 Concluya recordando las ideas fuerza, reconociendo los aspectos positivos de la conversación tenida y pasando el objeto de sondeo por manos de cada participante con la pregunta ¿QUÉ APRENDÍ HOY?.



Sugerencias para el Monitor/Entrenador

- ⚽ Pregúntele a sus jugadores CÓMO QUIEREN SER TRATADOS EN EL EQUIPO, tanto por usted como por los demás compañeros. Pregúnteles cómo les gustaría que fuese la convivencia en este equipo para que todos nos sintamos más cómodos.
- ⚽ En esta sesión los participantes pueden recordar las propias experiencias de sufrir malos tratos en la cancha, o de parte de otros jugadores o de otras personas en otros contextos. Acoja sus relatos con RESPETO Y COMPRENSIÓN. Desde sus experiencias les será más fácil comprender el valor que tiene la PROMOCIÓN DEL BUEN TRATO.
- ⚽ Nunca culpabilice a los niños por malos tratos sufridos por jóvenes mayores o adultos, en cualquier contexto. Intente escuchar y comprender qué sintió el niño cuando vivió tal situación. Cuando un niño es agredido él no tiene la culpa, sino que se le están violentando sus derechos.
- ⚽ Recuerde o refuerce algunos de los derechos tratados en la primera sesión. Tengo derecho... “a que se me respete como persona y jugador”, “a ser dirigido y respetado por mi entrenador”, “a ser respetado por mis compañeros”, “a que no me insulten ni traten con garabatos”, “a que nadie me agrede ni verbal ni físicamente”, “a que se me trate con justicia”, “a cometer errores”, “a ser bien tratados en el club”, etc.



- No permita que durante la conversación ocurran malos tratos verbales y descalificaciones. Tampoco que por jugar se golpeen entre ellos. Si ocurriese alguna situación así, aprovéchela como instancia de aprendizaje y diga que no va a permitir que se maltraten en el equipo y pregúntele al agredido: ¿Cómo te sentiste con lo que te dijeron o hicieron?, ¿Cómo te gustaría ser tratado?.
- Rescate aquellos sentimientos que no suelen ser conversados entre hombres, tales como el miedo, la indignación, la culpa, la pena, la rabia (con otros y con uno mismo), la compasión, etc.



Ideas Fuerza de la Concentración

- Todos tenemos derecho a que se nos respete como personas y como jugadores, a cuidar de nuestra salud de deportistas cuando está en riesgo y a que se nos trate con justicia.
- Tenemos derecho a que no nos insulten ni traten con garabatos y a ser bien tratados en el club.
- La cancha de fútbol no es un campo de batalla, sino un CAMPO DE JUEGO, de encuentro y diversión.
- Los malos tratos y la violencia, del tipo que sea (verbal, física, etc) nos afectan como personas, nos duelen y pueden afectar nuestra autoestima. Los buenos tratos y los ambientes alentadores ayudan a construir una AUTOESTIMA sólida y sana.
- La idea del JUEGO LIMPIO O FAIR PLAY que practicamos en esta Escuela de Fútbol debemos vivirla en la cancha, en los entrenamientos y promoverla en otros espacios de la vida.
- En los equipos de fútbol muchas veces se observan injusticias y malos tratos por lo que es importante que entre todos aprendamos a cuidarnos y protegernos. Los más débiles y los más chicos merecen mayor protección todavía.
- El fútbol es un deporte donde aprendemos valores que nos acompañarán durante toda la vida. Promovamos entre todos los valores del JUEGO LIMPIO, de la CONVIVENCIA PACÍFICA, del BUEN TRATO entre todos, etc.
- La conversación y el deporte son dos formas saludables de canalizar la energía del enojo, la rabia y la frustración.



SECCIÓN 2 : JUEGO EN LA CANCHA



Actividades y Desarrollo del Juego en la Cancha

1. Calentamiento
2. Estiramientos
3. Entrenamiento
4. Partido
5. Estiramientos
6. Ritual de Cierre

Calentamiento

- Comience repitiendo el Calentamiento de Resistencia hecho en la sesión 1 (pág. 8), seguido de calentamiento de tren inferior y tren superior de la sesión 2 (pág. 7 y 8).



15 minutos.

Estiramientos

Entrenamiento

Primer juego: La cadena

(Juego para trabajar la condición física: desarrollo de la velocidad).

Un jugador persigue a los demás; el resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado.

El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue, el jugador tocado se toma de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. A medida que se va tocando gente, estos se suman a la cadena, que irá persiguiendo a gente hasta que no quede ningún jugador libre.

Las capturas no son válidas si la cadena se rompe (si los perseguidores se sueltan de las manos) y si un jugador sale de los límites queda eliminado (se suma a la cadena).

**Segundo juego: La fila que se empuja.**

(Juego para trabajar la condición física: desarrollo de la fuerza).

Dos filas con los jugadores colocados espalda contra espalda y con los brazos entrelazados. Se colocan en medio de un pasillo de cuatro metros de anchura e intentan, después de una señal, empujar al equipo contrario más allá de la línea lateral.

Sólo está permitido empujar con la espalda y los jugadores no pueden soltarse entre ellos.

Tercer juego: Balón viajero.

(Juego para trabajar la condición física: desarrollo de la resistencia).

Forme un círculo con todos los jugadores. Entre jugador y jugador establezca una separación de unos tres metros. Un jugador se colocará en el exterior del círculo. Los jugadores del círculo se pasan un balón, en el sentido de las agujas del reloj, uno tras otro. El jugador exterior debe correr tras el balón (siempre por fuera del círculo) intentando tocarlo con el propósito de interceptarlo y colocarse en el lugar del jugador que todavía no haya tocado el balón.

Los pases no pueden saltarse a ningún jugador.

Podemos iniciar el juego realizando los pases con la mano, pero a medida que se consolide el juego podemos realizar los pases con los pies y cambiar la dirección del recorrido del balón.

Cuarto juego: Círculo Saltante.

(Juego para trabajar la condición física: desarrollo de la fuerza velocidad).

Divida a los niños en dos equipos y se situarán por el terreno formando un círculo. En medio del círculo estará el entrenador, el cual tendrá un balón fijado a una cuerda que moverá en círculo de 20 a 25 metros, por encima del suelo. Los jugadores saltan con las piernas juntas por encima de la cuerda.

Si un jugador de un equipo comete un error, el otro equipo obtiene un punto; el equipo que obtenga más puntos gana el juego.

No se puede correr detrás del balón ni intercambiar las posiciones mientras se produce el movimiento del balón.



Ideas Fuerza para el Entrenamiento:

- Una de las REGLAS DEL JUEGO de esta Escuela de Fútbol es el Fair Play o Juego limpio.
- Para que tengamos siempre buen trato entre nosotros y con los rivales es necesario que actuemos en cadena: todos tenemos que estar juntos PROMOVRIENDO LA CONVIVENCIA PACÍFICA.
Es por esto que tenemos que “atrapar a los que no estén en la cadena”, es decir, si uno de nosotros se muestra agresivo, lo mejor sería calmarlo y hacerlo entrar en razón.
- La fuerza es importante en el fútbol, pero eso no significa que tengamos que pegarle al otro. Quizás lo más importante es que actuemos en equipo y que sepamos que hay un límite para el uso de la fuerza: aquí los límites son como las líneas de la cancha. En el fútbol algunos de los límites son los DERECHOS DE LOS JUGADORES Y LA SALUD.
- Para interceptar una pelota no necesitamos jugar sucio, sólo tenemos que aprender a ser hábiles y más rápidos que el otro. Por ejemplo, en la cancha más vale estar atento a las intenciones del jugador rival (qué dirección le dará al balón) que ir a un choque sin sentido. En el choque puede que salgamos lesionados; recuperando la pelota ni siquiera lo tocaremos y así nos protegeremos a nosotros y al contrario.
- Así como en este juego, en la cancha es importante que aprendamos a evitar el roce y los golpes, porque de esta manera nos estaremos cuidando. Saltar la cuerda es también como evitar una pelea: ello no significa que seamos cobardes, sino que tenemos la destreza y la habilidad para protegernos.

Partido: Fútbol Reducido

Estiramientos

Ritual de Cierre

- Recuerde las ideas fuerza de hoy.
- Haga un breve repaso de lo realizado tanto en la concentración como el entrenamiento, destacando los logros actuales y desafíos futuros
- Pídale a los participantes que se abracen haciendo una rueda, usted forme parte del grupo, y pídale a algún jugador que grite por su equipo.
- Concluya con un fuerte aplauso.



Anexo de Actividades

Juego de Tarjetas



¿Cómo se habrá sentido ese joven que fue golpeado?



¿Qué habrán sentido los jóvenes que observaron esa paliza? ¿Consideras que podrían haber intervenido?



¿Te ha tocado observar que golpeen a otro joven?
¿Cómo te sentiste?



¿Cómo se sintió Juan antes y después de que el lápiz le haya dibujado una piedra?



¿Cómo se sintió Juan después de pegarle al Gato con la piedra?



¿Qué te pareció que Juan se haya devuelto a buscar al Gato?



¿Qué hechos que ocurren en tu club o equipo los consideras violentos?
¿por qué?



¿Qué podemos hacer como equipo para que haya menos violencia (buen trato), tanto dentro como fuera de la cancha?





¿Qué le pedirías a los adultos del club en el tema de la violencia?



¿Cómo te sientes cuando los demás te tratan con malas palabras y garabatos?



¿Qué te pareció que Juan le haya dado leche al gato?
¿Dónde aprendió que se podía cuidar así?



¿Qué se les ocurre qué representa el lápiz?



¿Cómo se sentirá Juan cuando el padre llega borracho?



¿Cómo se sentirá Juan viendo a su papá como monstruo y a su mamá como bruja?



¿Qué les parece cuando existe violencia entre hombres y mujeres y al interior de las familias?



¿Qué les parece cuando existe violencia entre pololos (novios)?



¿Las personas a veces se merecen ser golpeadas? ¿Tu argumentación es válida tanto para hombres como mujeres, tanto para adultos como niños?





Materiales

Materiales para la Concentración

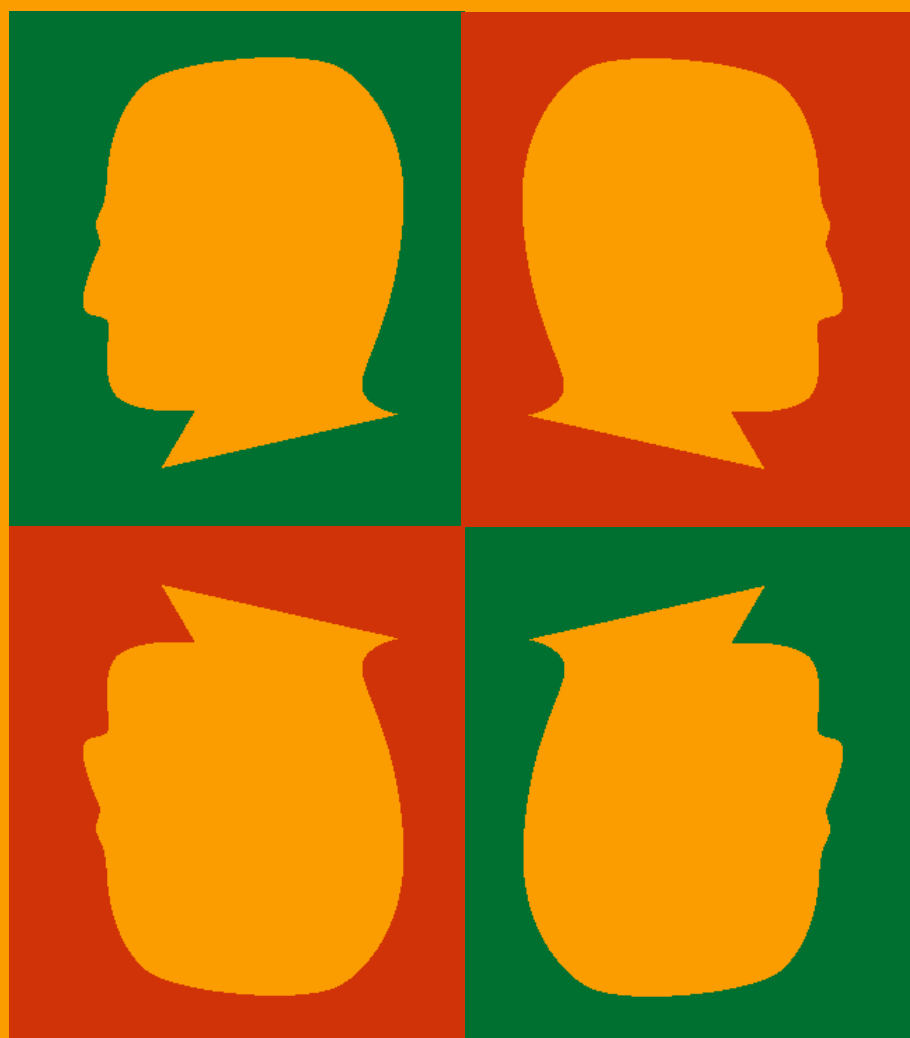
- 1 televisor
- 1 video, pasa películas VHS
- Video “La Vida de Juan”
- Objeto de sondeo
- Juego de tarjetas

Materiales para el Juego en la Cancha

- Conos.
- Balones. Un número similar a la cantidad total de niños. En lo posible N° 4. . Si no se cuenta con un balón de estas características utilizar un balón reglamentario (N° 5) pero quitándole previamente un poco de aire
- Banderillas
- Cronómetro
- Planilla para resultados.
- Silbato
- Elásticos o Cal
- Arco de futbolito o de baby
- Petos

SESIÓN 8

MIS AFECTOS Y MIS DESEOS





Objetivos

En esta sesión se pretende que los participantes:

-  Se entiendan como personas con afectividad y sexualidad en desarrollo.
-  Conversen acerca de los mitos, temores y desafíos que la vida afectiva y la sexualidad les presenta en este momento de su crecimiento.
-  Sepan de la importancia de la prevención del embarazo adolescente y del sexo seguro.
-  Perciban que la sexualidad, la vida en pareja y la paternidad son hechos cercanos, normales y que resulta importante conversar acerca de ellos.

SECCIÓN 1 : CONCENTRACIÓN



Apuntes para el Monitor/Entrenador

Todo futbolista así como toda persona, cuenta con un género (hombre o mujer), una orientación sexual (hacia personas del sexo opuesto, hacia personas del mismo sexo) y diferentes conductas sexuales. El género, la sexualidad y la afectividad tienen dimensiones biológicas, psicológicas y socioculturales.

En la preadolescencia la exploración, búsqueda y cuestionamientos acerca de la sexualidad son totalmente normales. A veces esas preguntas son vividas con intenso miedo, temor o culpa. Para todo niño en crecimiento resulta muy importante poder conversar con sus pares, profesores, familiares y otros adultos acerca de la sexualidad y la afectividad.

Los jugadores tienen mucha energía que despliegan en los entrenamientos y en la cancha, así también tienen deseos, fantasías y temores con la intimidad, los afectos y la sexualidad. A veces se expresan a través de bromas y chistes que aluden al deseo de poseer a una mujer, otras veces expresan intensos temores a la homosexualidad. También sienten vergüenza, como ser considerado alguien que se masturba frecuentemente. También hay bromas que expresan el temor de ser abusado sexualmente por otro hombre (conocemos muchas historias de abuso dentro y fuera de las familias). Como entrenador, su apertura a comprender la MASCULINIDAD y afectividad de sus jugadores será muy importante para su crecimiento.

Quizás la afectividad y la sexualidad son como el fútbol, son un “juego bonito” donde se puede ganar y donde existe el riesgo de perder. Lo importante es que todos aprendamos a jugar y a disfrutar jugando un JUEGO SEGURO.

Le recomendamos que en estas materias no le diga al niño lo que “tiene que hacer” sino que pueda escuchar lo que el niño tiene o quiere decir (ya sea en una conversación privada con usted, o en una conversación grupal).



Considere que a partir de la preadolescencia se inician nuevas experiencias tales como:

- Tener amigos del mismo sexo
- Tener amigas del otro sexo
- Tener primeras relaciones amorosas
- Tener primeras experiencias sexuales

Pensamos que es importante que los hombres jóvenes aprendan a querer y ser queridos, en RELACIONES SANAS y de cuidado mutuo. Cuando decimos relaciones sanas, pensamos en relaciones pacíficas, con buen trato, SIN VIOLENCIA.

En el caso de la sexualidad, es deseable que los hombres conozcan los BENEFICIOS Y RIESGOS DE LA SEXUALIDAD. Entre los riesgos están las enfermedades de transmisión sexual (ETS), la violencia sexual, el embarazo no deseado (OMS, 2000) y el SIDA. Conocer esos riesgos y la manera de prevenirlos puede ayudar a esos jóvenes y a sus parejas a cumplir sus tareas del desarrollo paso a paso.

En materia sexual los jóvenes (hombres y mujeres) tienen derechos tales como (Adaptado de cartilla “Proyecto de Ley Marco”, Chile):

- Tener información veraz.
- Tener acceso a los servicios de salud.
- No sufrir violencia sexual.
- Ejercer su sexualidad, eligiendo con quien vivirla.
- Tomar decisiones libres, informadas y responsables.
- Acceder a información sobre métodos de regulación de la fecundidad y de prevención de infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH/SIDA.



Tenga en Cuenta que:

“A los muchachos a menudo les faltan oportunidades para hablar de sus dudas y ansiedades asociadas con sus primeras experiencias sexuales o para discutir plenamente su propio deseo sexual.” (OMS, 2000: 36). Esta sesión busca precisamente ofrecer un espacio y una oportunidad de conversar en torno a estos temas.

“Cuando se les da la oportunidad de hablar de sexualidad y salud reproductiva, los muchachos a veces están más interesados en temas como el tamaño del pene, cómo mantener las erecciones, el miedo a no estar a la altura de las expectativas de los compañeros sexuales, tener erecciones en el momento adecuado, la fertilidad, la potencia y la eyaculación prematura.” (Op. cit, 2000: 36).

A menudo los muchachos fingen manejar mucha información acerca del sexo y el proceso reproductor cuando en realidad les falta información precisa y relevante acerca de la salud sexual y reproductiva y acerca de sus cuerpos (Op. cit: 2000).



La sexualidad: creencias, mitos y riesgos

En numerosas investigaciones los hombres reportan cómo la primera relación sexual es un hito muy importante en la confirmación de su hombría (Aguirre y Güell, 2002). “Los varones jóvenes creen a menudo que la iniciación sexual afirma su identidad como hombres y les proporciona una posición dentro del grupo de pares varones. Muchos varones jóvenes de todo el mundo consideran la experiencia sexual heterosexual un rito de tránsito a la hombría y un logro o éxito, más que una oportunidad de vivir una situación íntima. A menudo se comparten las conquistas heterosexuales con orgullo dentro del grupo de pares varones; por el contrario, las dudas o la inexperiencia a menudo se disimulan frente al grupo” (OMS, 2000: 29).

En el Informe de Síntesis de la OPS (Aguirre y Güell 2002) de estudios cualitativos con hombres adolescentes de varios países de Latinoamérica se señala que algunos de los mandatos o juicios predominantes que los varones reportan respecto de las mujeres son: que a ellas se les seduce y se les posee, que el hombre es un seductor y es “caliente” por naturaleza, que el hombre satisface a la mujer, el hombre es subordinador de la mujer y se usan imágenes como la del ‘cazador’ o ‘don Juan’. Como juicio alternativo los hombres reportan que valoran los sentimientos y la sexualidad en el contexto de relaciones de pareja.

Otros de los mitos que se observan en varios países acerca de la sexualidad masculina son que el apetito sexual masculino es insaciable y que la necesidad de sexo de los muchachos es incontrolable (OMS, 2000).

También muchos hombres piensan que “el sexo es algo que hay que hacer, y no comentar, excepto alardear de proezas y conquistas” (OMS, 2000: 29).

Muchos hombres delegan en las mujeres los problemas de la salud reproductiva y les falta preocupación por la propia salud y sus riesgos. Este punto es muy importante. Para lograr mayor salud en materia sexual reproductiva -tanto para mujeres como para hombres- se requiere INVOLUCRAR y COMPROMETER a los hombres en estos procesos. Para ello los hombres tienen que aprender de los mitos que existen en torno a la sexualidad y la hombría, informarse y conocer sus derechos y los de sus parejas, y conocer los riesgos de la sexualidad.

Las creencias de los hombres acerca de la sexualidad se relacionan con riesgos en esta área. Investigaciones en diferentes países sugieren que los muchachos a menudo tienen altas tasas de ETS y que suelen ignorar infecciones de este tipo y se automedican o usan remedios caseros (OMS, 2000). Dichas tasas hacen que aumente el riesgo de infección del SIDA, “Actualmente se calcula que una de cada cuatro personas infectadas por el VIH/SIDA en el mundo es un hombre joven de menos de 25 años” (OMS, 2000: 36).

La OPS ha planteado (Aguirre y Güell, 2002) que las conductas de riesgo predominantes en los hombres en el ámbito de la sexualidad, con el consecuente riesgo de ETS, VIH/SIDA y embarazo no deseado, son:

- Tener actividad sexual sin protección
- Rechazo al uso del preservativo en sus contactos sexuales
- Promiscuidad
- Violencia o coerción sexual



Actividades Y Desarrollo de la Concentración

- 1 Prepare el televisor y el video. Ubique a todos los participantes frente al televisor. Cuide que en el lugar haya tranquilidad para ver la cinta video y luego para conversar.
- 2 Haga una introducción antes de pasar el video. Cuente que se trata de otro pasaje de “La Vida de Juan” que podría ser la historia de cualquier joven como ellos.
- 3 Pase el video “La Vida de Juan” y observe atentamente las reacciones de los participantes mientras ven el animado (desde 0945, donde Juan y su novia se besan en el puente, hasta el final). Nota: sino es posible contar con pasapelículas y televisor, use de estímulo inicial recortes de diarios y revistas sobre temáticas relacionadas con la sexualidad e invente preguntas y haga un juego de tarjetas.
- 4 Finalizado el video haga un círculo con los participantes. Ponga el juego de tarjetas de esta sesión al centro. Cada participante saca una tarjeta y responde la pregunta que en ella aparece. Ponga las preguntas de tal modo que primero aparezcan todas las referentes directamente al video Recuerde la idea del **respeto mutuo** ante las opiniones de los demás.
- 5 Permita que cada participante responda su pregunta sin apuro y sin interrupciones. Si cree que quien contesta puede profundizar en alguna idea, puede hacerle preguntas tales como: ¿Cómo te sentiste?, ¿Qué pasó por tu cabeza?, ¿Qué hubieras hecho tú en su lugar?, ¿crees que eso lo viven diferentes hombres y mujeres?. Cuando el joven haya concluido haga la misma pregunta a todo el grupo y facilite el **diálogo**, la **escucha mutua** y refuerce la honestidad y los descubrimientos que los participantes vayan teniendo (45 minutos).
- 6 Concluya recordando las ideas fuerza, reconociendo los aspectos positivos de la conversación y pasando el objeto de sondeo por manos de cada participante con la pregunta ¿QUÉ APRENDÍ HOY?.



Sugerencias para el Monitor/Entrenador

- Le sugerimos que usted vea el video “La Vida de Juan” con anterioridad a la actividad
- En Chile hemos conocido entrenadores que nos cuentan que algunos de sus jugadores les confían experiencias y preocupaciones en el plano de pareja, de los afectos y de la sexualidad que no le han contado a nadie más con anterioridad. Esto refuerza la idea de que usted puede ser una figura muy importante en la formación de la afectividad de sus jugadores.
- En estos temas de los afectos y la sexualidad usted puede hablar de la experiencia personal y de sus aprendizajes durante su vida, lo que tendrá alto valor pedagógico. Por ejemplo puede compartir con el grupo acerca de algún amor importante que haya tenido cuando muchacho.
- En la conversación usted puede dar pie a hablar de los TEMORES que los niños tienen a esta edad. Por ejemplo en temas como el tamaño del pene, la masturbación, el contacto físico con otros muchachos, la homosexualidad, la interacción con las muchachas, las burlas, el aborto, la presión a demostrar la propia hombría, etc. Tener este tipo de ansiedades o temores es completamente normal.
- Cuide el respeto por las opiniones de los otros compañeros y que hablar sea voluntario.

No se escandalice por ningún relato de los participantes. Si algún participante se ve con angustia o usted se queda preocupado por alguno, acérquese después a conversar en privado, sin presionarlo a contar nada.

- Puede ocurrir que algún participante relate alguna experiencia de ABUSO SEXUAL. En ese caso escuche comprensivamente, sin asustarse. Para quien cuenta lo más importante en ese momento es ser comprendido y escuchado, que se le crea lo que cuenta, considerando que hubo una persona que abusó de su poder y vulneró los derechos del niño. Nunca culpabilice al niño. No ponga en duda su relato. Frente a un caso así le sugerimos apoyarse en un especialista acerca de cómo abordar el caso y saber qué hacer con la información que le han confiado.
- También puede ocurrir que en la conversación o más tarde algún jugador le confíe alguna experiencia sexual con otros muchachos (como masturbarse mutuamente). Muchas veces estas experiencias son vividas con temor, preocupación o culpa. En estos casos le recomendamos ser muy comprensivo y considerar dichas experiencias como conductas de exploración totalmente normales para esta edad.



Ideas Fuerza de la Concentración

- Todos los hombres tenemos AFECTOS y también DESEO SEXUAL.
- Las RELACIONES DE PAREJA son vínculos privilegiados para el amor, el afecto y el sexo.
- El sexo es como el fútbol: tiene RIESGOS. Si estamos bien informados podemos disminuir los riesgos. El uso del condón es muy importante para prevenir las ETS, el SIDA y el Embarazo adolescente.
- El EMBARAZO NO DESEADO en la adolescencia es una experiencia difícil. Es mejor postergar la paternidad hasta cuando se la elija en conjunto con la pareja. De este modo hombres y mujeres nos estaremos CUIDANDO MUTUAMENTE.
- Hombres y mujeres tenemos iguales derechos en materia de afectividad y sexualidad. Los hombres no tienen derecho a imponer sus deseos a su pareja ni aplicar ningún tipo de violencia con ella, en ninguna circunstancia.

SECCIÓN 2 : JUEGO EN LA CANCHA



Actividades y Desarrollo del Juego en la Cancha

1. Calentamiento
2. Estiramientos
3. Entrenamiento
4. Partido
5. Estiramientos
6. Ritual de Cierre

Calentamiento

- Comience repitiendo el Calentamiento de Resistencia hecho en la sesión 1 (pág. 8), seguido de calentamiento de tren inferior y tren superior de la sesión 2 (págs. 7 y 8).



15 minutos.

Estiramientos

Entrenamiento

**Primer juego: “El bebé-balón”**

Divida al equipo en dos grupos. Cada grupo formará una circunferencia y tendrá un balón. El ejercicio consistirá en hacer circular el balón entre los compañeros de cada grupo de modo que éste no toque el suelo.

Segundo juego: “El otro en la pareja”

Divida a los niños en parejas. En cada pareja uno será A y el otro B. Todos los A se colocarán a lo largo de una línea del campo de juego, separados por unos 4 metros. Los B, por su parte, se dispondrán de igual manera en una línea paralela a la primera y a unos 15 metros. Cada niño A debe quedar en frente de su compañero B. Cuando les llegue el pase lo ideal es que no se tengan que mover de su puesto para recibirlo; así también, al recibir el balón no se nos puede escapar.

- Todos los A, en posesión del balón, lo lanzarán con la mano a su compañero; éste debe recibir sin que la pelota toque el suelo y devolverla a su compañero (6 veces cada jugador).
- Igual a lo anterior, pero con la otra mano.
- Ahora los A lanzarán el balón con el pie a ras de piso a su compañero; éste debe recibir amortiguando o parándola con el pie. Lo central es que no tengan que moverse de su puesto para recibir y que el balón no se les escape (6 veces cada jugador).
- Igual a lo anterior, pero con el otro pie.
- Los A lanzarán el balón hacia sus compañeros por vía aérea; éstos deben recibir de pecho, amortiguándola. Luego los B harán lo mismo con sus parejas (6 veces cada jugador).

Tercer juego: “Cuídate de que no te saquen la polera!!”

Distribuya a los niños ya divididos en los grupos A y B en un cuadrado de 50 metros por lado (demarcado con 4 banderillas). Los niños A se sacarán la polera o peto y la pondrán colgando en la parte posterior de su pantalón. Se darán 5 minutos en que los niños B tratarán de “robarle” la polera o peto a su compañero; luego se darán 5 minutos en que se realizará lo mismo en forma invertida.

Cuarto juego: “Siempre alguien tiene que desviar el balón” *

Dos jugadores cogidos de las manos, dando vueltas sobre sí mismos. A la señal del entrenador un jugador va a la portería (como arquero) y el otro intenta obstaculizarle; esto se debe realizar alternadamente. El entrenador chuta a portería. Gana el portero que haya recibido menos goles; el otro deberá colocarse un balón bajo la polera.



Ideas Fuerza para el Entrenamiento:

Cuidar un bebé es como cuidar que nuestro bebé-balón no toque el suelo: es una tarea difícil y uno se puede preparar para ello.

- En las relaciones de pareja las cosas son parecidas. No podemos disparar para cualquier lado sin importarnos dónde está el otro, o QUÉ SIENTE ESE OTRO. Teniendo presente al otro es que podemos guiar nuestras acciones, como aquí, en que para que el otro reciba adecuadamente el balón tenemos que aprender a pegarle bien a la pelota.

De la misma manera, los cuidados que los otros nos entregan podemos aprender a recibirlos. Por ejemplo, si alguien nos expresa afecto podemos devolverle cariño con gratitud, como acá, en que podemos aprender a parar bien la pelota sólo tratándola como a una pareja: con mucho cariño.

Así, cuando nos lleguemos a conocer más con el otro (en las parejas y en el fútbol), tendremos mayor seguridad y confianza en que podemos querer y ser queridos.

- A veces nuestros amigos nos dirán que “hay que hacerlo así no más, sin condón, como macho”, pero ellos son como los roba poleras: ellos no pierden nada, el que pierde es uno. Lo fundamental es que sepamos que PODEMOS CUIDARNOS: en la cancha será con habilidad; en la vida, no haciendo caso de este tipo de consejos.

- Como vimos en el video de Juan, nosotros podemos PREVENIR tener hijos y enfermarnos al tener relaciones sexuales si nos cuidamos adecuadamente, por ejemplo, usando condón. Tal vez en algunas oportunidades ustedes o sus parejas no deseen utilizarlo. El no querer usarlo es como querer que nos pasen un gol aquí en la cancha. Por eso siempre tenemos que tener claro que nos podemos esforzar para que así no ocurra, aunque nos molesten o el otro sí quiera que el gol pase.

Partido: Fútbol Reducido

Estiramientos

Ritual de Cierre

- Recuerde las ideas fuerza de hoy.
- Haga un breve repaso de lo realizado tanto en la concentración como el entrenamiento, destacando los logros actuales y futuros.
- Pídale a los participantes que se abracen haciendo una rueda, usted forme parte del grupo, y pídale a algún jugador que grite por su equipo.
- Concluya con un fuerte aplauso.



MATERIALES

Materiales para la Concentración

- 1 televisor
- 1 video, pasa películas VHS
- Video “La Vida de Juan”
- Objeto de sondeo
- Juego de tarjetas

Materiales para el Juego en la Cancha

- Conos.
- Balones. Un número similar a la cantidad total de niños. En lo posible N° 4. . Si no se cuenta con un balón de estas características utilizar un balón reglamentario (N° 5) pero quitándole previamente un poco de aire
- Banderillas
- Cronómetro
- Planilla para resultados.
- Silbato
- Elásticos o Cal
- Arco de futbolito o de baby
- Petos



Anexo de Actividades

Juego de Tarjetas



¿Por qué Juan se imagina que ella arranca cuando él se baja los pantalones?



¿Cómo se siente Juan cuando imagina que ella considera que el tamaño de su pene es pequeño?



¿Qué sintió Juan que arrancó cuando imagina que ella le gusta la remera? ¿Qué harías tú en ese caso?



¿Por qué se bajonean Juan y su pareja cuando ella le propone usar condón?



¿Qué te parece que Juan borre el condón con el lápiz?



Cuando están a orillas de la cancha ¿cómo se siente Juan cuando sus amigos lo alientan a acercarse a esa chica?



¿Cómo se habrá sentido Juan cuando sus amigos lo consideran bailarina?



¿Qué le pasaría a Juan si la chica no quiere tener relaciones sexuales?





¿Has estado enamorado como Juan? ¿Cómo ha sido para ti?



¿Cómo se siente Juan con la noticia del embarazo? ¿Qué harías tú en su lugar?



¿Por qué el lápiz borra las lágrimas de Juan? ¿Pueden los hombres llorar?



¿Cómo se siente Juan cuando ve a un padre con el bebé en brazos?



¿Te gusta el fin de la historia? ¿Por qué?



¿Es necesario estar enamorado para tener relaciones sexuales?



En una pareja ¿quién debería decidir usar condón (u otro método) para prevenir las ETS, el embarazo y el SIDA? ¿El hombre o la mujer?



¿Qué le ocurre en su vida a un adolescente cuando ocurre un embarazo? ¿Has pensado qué harías? ¿conoces algún caso cercano?



SESIÓN 9

LA FIESTA DEL FUTBOL





Objetivos

En esta sesión se pretende:

-  Que los participantes evalúen los aprendizajes personales y grupales alcanzados durante todas las sesiones/entrenamiento.
-  Que los participantes integren las experiencias y conocimientos adquiridos.
-  Conocer qué de lo experimentado en estas sesiones los jugadores quieren mantener en los futuros entrenamientos.
-  Realizar una sesión festiva que sea un ritual de cierre de la actividad.

SECCIÓN 1 : CONCENTRACIÓN



Apuntes para el Monitor/Entrenador

En cualquier proceso educativo resulta importante evaluar los aprendizajes. Así, es posible que los participantes puedan integrar sus experiencias durante el proceso (actividades individuales, técnicas participativas, trabajos grupales, entrenamientos, partidos de fútbol, charlas técnicas, aportes de los demás jugadores, etc.) con sus nuevos conocimientos, logrando elaborar la experiencia haciendo al aprendizaje más perdurable.

La evaluación le entregará información clave a usted como conductor o facilitador del grupo. Le permite conocer cuáles fueron los aprendizajes de los participantes, así como cuáles fueron las actividades y técnicas que causaron más impacto, que fueron más exitosas. Esto posibilitará que al REPLICAR la experiencia en el futuro ponga acento en estas actividades, y eche mano a su experiencia y habilidades para ser un adecuado entrenador / conductor.

La sesión de cierre también le permite a usted evaluar sus propios aprendizajes obtenidos a lo largo de toda la escuela de fútbol.

Los RITOS DE CIERRE y término son muy importantes y facilitan el aprendizaje y el crecimiento grupal y personal.

Lo esencial en esta sesión es que se puedan EXPRESAR Y ELABORAR EMOCIONES asociadas al término de un proceso grupal como éste. Por ejemplo, puede surgir el TEMOR a que luego se desintegre el equipo, o tristeza ligada a perder este referente grupal como red social. Naturalmente, también puede aparecer una sensación de SATISFACCIÓN por haber podido vivir una experiencia de grupo en torno a una actividad estimulante como es el fútbol. Una experiencia positiva de grupo anima al niño a SEGUIR BUSCANDO la participación activa en contextos semejantes o diferentes.



Actividades y Desarrollo de la Concentración

- 1** Pídales a los participantes que formen un círculo. Inicie la conversación recapitulando lo que han sido todas estas sesiones. Invite a los presentes a recordar las actividades que fueron realizando. Puede poner un papelógrafo con los títulos de las sesiones como recordatorio 7 min
- 2** Entréguele a los participantes 1 HOJA DE EVALUACIÓN fotocopiada (en anexos de esta sesión) y 1 lápiz. Pídales que la contesten en forma individual. 10 min. Ayude a quienes no sepan escribir o lo hagan más lento.
- 3** Pídales que formen otra vez un círculo, y pase el objeto de sondeo a un jugador. Ese participante puede compartir con el grupo algún punto de la evaluación. Los demás escuchan atentamente. 20 a 30 min.
Puede usar preguntas del tipo:
 - ¿Qué aprendiste como jugador?
 - ¿Qué aprendiste de ti como persona?
 - ¿Qué aprendiste de tus compañeros?
 - ¿Qué te gustaría seguir poniendo en práctica en el grupo?
 - ¿Qué fue lo más importante para ti?
 - ¿Qué aprendiste de los hombres?
 - ¿Qué aprendiste de las mujeres?
 - ¿Qué aprendiste de la relación entre mujeres y hombres?
 - ¿Cuál fue el momento más difícil para ti? ¿Y el más satisfactorio?
 - ¿Cuál fue el momento de la Escuela que dejó más huella en ti?
- 4** Como facilitador y entrenador del grupo diga unas PALABRAS DE CIERRE de las sesiones, valorando los logros grupales alcanzados y –si quiere- valorando algunos logros individuales. También comparta de sus propios aprendizajes y dificultades que como entrenador haya tenido durante el desarrollo de la escuela de fútbol, lo que será muy valorado por los participantes.
- 5** Recuerde pasar el mismo Test (anexos del Manual) respondido al inicio. Esto puede realizarse en esta sesión o en un encuentro posterior.



Sugerencias para el Monitor/Entrenador

- La MOTIVACIÓN en la evaluación es muy importante. Permite crear el clima, ofrecer la mística necesaria para lograr profundidad en la actividad. Tómese el tiempo y hable con calma unos minutos, hasta que observe que hay un clima adecuado para evaluar.
- Es muy importante para quien participa en un proceso educativo que se le RECONOZCAN los avances o aprendizajes logrados. A veces a los facilitadores nos cuesta reconocerlos, porque tenemos expectativas muy altas. Ponga especial atención a los reportes que los participantes hacen de sí mismos y del grupo.
- Que usted comparta sus aprendizajes será apreciado por los participantes, y les permite ver que los adultos también son personas que están constantemente aprendiendo y desarrollándose.
- Es muy importante que usted pueda hablarles a los niños de todos los aspectos de la Escuela que usted consideró positivos y gratificantes, y que pueda reforzarlos tanto en cada jugador como en el grupo.



Ideas Fuerza de la Concentración

- Hemos jugado un partido de varias sesiones, donde todos ganamos algo.
- Los aprendizajes alcanzados nos ayudan a jugar al fútbol y también a jugar el juego de la vida.
- Podemos seguir cuidando que en todos los entrenamientos y partidos se respeten los DERECHOS de cada uno como jugador y persona. Y en esta sesión nuestro derecho principal es poder divertirnos jugando fútbol.
- De los derechos nacen también DEBERES. Los hombres podemos cuidarnos y cuidar a otros respetando sus derechos.
- El fútbol puede ser una FIESTA, en que celebramos con una ESPERANZA EN COMÚN.



SECCIÓN 2 : JUEGO EN LA CANCHA



Actividades y Desarrollo del Juego en la Cancha

1. Calentamiento
2. Estiramientos
3. Entrenamiento
4. Partido
5. Estiramientos
6. Ritual de Cierre

Calentamiento



Comience repitiendo el Calentamiento de Resistencia hecho en la sesión 1 (pág. 8), seguido de calentamiento de tren inferior y tren superior de la sesión 2 (págs. 7 y 8).



15 minutos.

Estiramientos

Entrenamiento



30 minutos.

Primer juego: Cambiemos la pelota:

Consiste en jugar un partido tradicional pero con pelota de rugby; lo que permite una mejora en la concentración y el dominio del balón.

El objetivo central con este juego es que los niños se diviertan, que sea un momento muy lúdico.

Segundo juego: Gol vale tipo rugby.

Antes de iniciar el juego inste a los jugadores a inventar formas originales y divertidas para celebrar los goles, tanto individuales como colectivas.

En este juego el gol vale si se llega a la línea de fondo con la pelota dominada (balón de fútbol); por lo tanto, la defensa deberá realizar un mayor esfuerzo físico para cubrir toda la línea de fondo de la cancha



Tenga en cuenta

- Con este juego a los niños se les debe hacer patente que el fútbol presenta dificultades pero al fin y al cabo es un JUEGO donde lo esencial es DISFRUTAR. Cuando se convierte en una presión más, el fútbol pasa a ser estresante, lo que no contribuye a la salud general del niño.
- Aquí se hace patente la necesidad del JUEGO EN EQUIPO, tanto para defender como para atacar. Lo importante es que podamos vincular esto con la CELEBRACIÓN en equipo.

Partido: Fútbol Reducido



Tenga en cuenta

- Lo esencial es que en los momentos que se detenga el juego el entrenador vaya destacando los LOGROS de los niños, siempre con HUMOR y también haciendo un paralelo entre lo que actualmente ocurre en la cancha y el primer partido de entrenamiento. Esto significa que el entrenador deberá colocar especial atención a los procesos de cada niño así como a los avances del grupo.
- Es muy importante también que usted les PIDA LA OPINIÓN a los jugadores durante el partido, siempre tratando de integrar las sesiones anteriores. Para ello puede ayudarse incluso de una lista de preguntas preconcebidas y que pueda poner en ejercicio de acuerdo a lo que vaya sucediendo en la cancha.
- Puede pedirle a los jugadores que respondan desde la posición en que quedaron dentro del terreno de juego; es decir, que lo hagan a VIVA VOZ y con la escucha de todos los compañeros, como en una fiesta en que se comparte con todos.



Estiramientos

Ritual de Cierre

- Recuerde las ideas fuerza de hoy.
- Haga un breve repaso de lo realizado tanto en la concentración como el entrenamiento, destacando los logros actuales y desafíos futuros
- Pídale a los participantes que se abracen haciendo una rueda, usted forme parte del grupo, y pídale a algún jugador que grite por su equipo.
- Concluya con un fuerte aplauso
- Si es posible se puede terminar con una convivencia, comida, paseo o fiesta en que los niños y usted puedan compartir alegremente.

Materiales

Materiales para la Concentración

- 1 lápiz por participante
- 1 hoja de evaluación por participante
- objeto de sondeo

Materiales Para el Juego en la Cancha

- Balón de Rugby
- Conos.
- Balones. Un número similar a la cantidad total de niños. En lo posible N° 4. . Si no se cuenta con un balón de estas características utilizar un balón reglamentario (N° 5) pero quitándole previamente un poco de aire
- Banderillas
- Cronómetro
- Planilla para resultados.
- Silbato
- Elásticos o Cal
- Arco de futbolito o de baby
- Petos



Hoja de evaluación individual

¿Qué aprendí de mí durante estas sesiones ?

1

2

3

¿ Qué aprendí del grupo en estas sesiones ?

1

2

3

¿Cuál fue la actividad que más me gustó ?

¿Cuál es mi derecho como jugador que considero que más se respetó ?

¿ De todo lo vivido, qué me gustaría que se siguiera poniendo en práctica en el grupo ?

A

N

E

X

O

S



FICHA DE ANTECEDENTES DEL JUGADOR

La Ficha tiene como finalidad que usted cuente con ciertos datos mínimos de los participantes y su contexto. Algunos de estos datos son importantes para usted como responsable del cuidado de sus jugadores. En caso de que se requiera contactar a la familia, tener los datos a mano le facilitará la tarea.

- 1 Nombre completo _____
- 2 Edad del alumno _____
- 3 Dirección _____
- 4 Teléfono de contacto _____
- 5 Nombre del apoderado responsable _____
- 6 Escuela _____
- 7 Entrenamiento previo _____
- 8 Posibles lesiones anteriores _____
- 9 Historia médica _____
- 10 Restricciones médicas _____
- 11 ¿Por qué juega al fútbol? _____
- 12 3 cualidades positivas del niño _____



TEST Para ser aplicado en dos momentos, antes de comenzar la Escuela e Fútbol y después de realizada la última sesión. La idea es comparar los resultados de ambas aplicaciones.

1

Elige aquella (s) respuesta (s) que te parece correcta:

- a) Un equipo de fútbol necesita un líder que impone reglas del juego para la convivencia en grupo.
- b) Todo grupo o equipo de juego necesita reglas claras, consensuadas y respetadas por todos.
- c) De las infracciones a las reglas del juego no hay nada que aprender.
- d) El reglamento del fútbol es como una camisa de fuerza que limita la libertad y espontaneidad.
- e) Niños entre los 8 y 12 años de edad no son capaces de jugar limpio (no tienen autocontrol).

2

Elige la (s) respuesta (s) con la (s) cual (es) estás de acuerdo y márcala con una cruz

- a) Un compañero que es malo para el fútbol, no puede ser realmente mi amigo.
- b) Hay que echar al jugador que se comporta como poco hombre y no hace lo que hacen todos.
- c) En un equipo de fútbol se aprende a construir y alimentar la amistad entre hombres.
- d) En un equipo de fútbol hay que tener afinidad y amistad incondicional con todos sus miembros.

3

Elige la respuesta con la cual (es) estás de acuerdo

- a) Ponerse la camiseta del equipo quita libertad y amarra a un lugar.
- b) Es mejor jugar fútbol sin meterse con los demás en el plano personal.
- c) Sentirse parte de un club no aporta al desarrollo de la autoestima y autovaloración.
- d) El club de fútbol es como una red que sostiene y protege de riesgos.
- e) Hay personas que merecen participar en un club y otras que no se lo merecen.

4

Elige la respuesta que a ti te parece correcta:

- a) Cualquier limitación física de un compañero lo hace incompetente para el juego.
- b) El hombre nace con una buena autoestima y autoimagen.
- c) Entre hombres los sobrenombres pesados bajan la autoestima.
- d) Es normal que entre jugadores hombres usemos palabrotas fuertes unos con otros.
- e) Pertenecer a un equipo de fútbol no levanta para nada la autoestima.

5

Elige la respuesta que a ti te parece correcta:

- a) Hay que controlar la alegría cuando metemos un gol.
- b) Un buen jugador no muestra sus sentimientos adentro ni afuera de la cancha.
- c) En contraste con las mujeres, nosotros no tenemos porqué estar pendientes de las emociones de otros.
- d) Un hombre puede mostrar rabia, pero no miedo y pena.
- e) Cada jugador se cuida sólo y no necesita que sus compañeros se preocupen de él.
- F) Saber identificar mis emociones y expresarlas sin dañarme a mí mismo y a otros, me hace un hombre emocionalmente inteligente.

**6**

Elige la respuesta que a ti te parece correcta:

- a) Uno puede ser un buen jugador y no resistir a las presiones del grupo para consumir alcohol o para doparse.
- b) En un club de fútbol es imposible que alguien consuma de alcohol, tabaco u otras drogas.
- c) El tabaco y el alcohol no son drogas.
- d) Es normal que cuando uno ande bajoneado o estresado, se alivie fumando o tomando.
- e) No hay diferencia entre el consumo de marihuana ocasional y el habitual.

7

Elige la respuesta que a ti te parece correcta:

- a) A un jugador nervioso hay que echarlo de la cancha.
- b) Cuando veo que a un compañero lo agreden, es mejor no involucrarse.
- c) Cuando vamos perdiendo, tengo derecho a culpar al que jugó mal.
- d) Entre hombre es muy normal pegar combos cuando nos sentimos frustrados.
- b) Es posible "parar" el mal-trato con firmeza y sin violencia.

8

Elige la respuesta que a ti te parece correcta:

- a) Un buen jugador siempre es un macho que debe demostrar su hombría con las mujeres.
- b) Hombres y mujeres deben cuidarse mutuamente para no correr riesgos de salud.
- c) La mujer que debe preocuparse de no tener un embarazo adolescente (el hombre es más impulsivo).
- d) Cuando sólo hay relaciones sexuales esporádicas no es necesario protegerse contra el Sida.
- e) El sexo sin amor es parte de la iniciación sexual del hombre.

9

Elige la respuesta que a ti te parece correcta:

- a) A veces, las mujeres se merecen que los hombres las golpeen.
- b) Los temas emocionales son cosa de mujeres.
- c) Existen mujeres para casarse y mujeres para poseer.
- d) El cuidado y la crianza de los hijos es cosa de mujeres y de hombres.
- e) Al hombre le corresponde trabajar fuera de la casa, a la mujer le corresponde el trabajo doméstico.



Modelo de Carta de Invitación dirigida a Padres o Familiares o Apoderados. Precise los datos según corresponda.

INVITACIÓN A ESCUELA DE FÚTBOL: JUGADOS POR LA SALUD

Estimados Padres o Apoderados:

Por medio de la presente carta queremos solicitarle su colaboración y autorización para que su hijo o pupilo participe en la ESCUELA DE FÚTBOL: JUGADOS POR LA SALUD a cargo de _____

La Escuela se desarrollará en 9 sesiones de 3 horas cada una, a realizarse en _____, a partir de la fecha _____ en los días y horas: _____

La Escuela se realiza con un Material Educativo preparado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y el Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación (CIDE, Chile) en torno a temas de salud relacionándolos con el entrenamiento y el juego del fútbol.

Desde ya le agradecemos su apoyo y autorización que estamos seguros será un apoyo a la salud y crecimiento de su hijo.

Nombre Monitor Responsable de la Actividad _____

Datos del Monitor Responsable (teléfono, dirección, etc) _____

OBJETIVO DE LA ESCUELA DE FÚTBOL

En el Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación y la Organización Panamericana de la Salud elaboraron un Programa Educativo para Preadolescentes que juegan fútbol para Promover Salud y estilos y conductas de vida saludable. En ella se realizan entrenamientos adecuados a la edad de los niños y sesiones educativas en temas de salud con técnicas propias a su edad.

PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

La participación en esta Escuela es voluntaria. Se valora el compromiso y participación de los jugadores durante las 9 sesiones. Sin embargo cada participante es libre de dejar la Escuela en cualquier momento, y es libre de participar en cualquiera de las actividades a realizar en las sesiones.

INFRAESTRUCTURA

Las sesiones se realizarán en _____

Si usted tiene alguna duda o pregunta, consúltenos.

Nombre y Teléfono del Monitor Responsable _____

**Hoja de Autorización**

Le pedimos que nos haga llegar esta hoja

La Escuela de Fútbol: Jugados por la Salud se realizará en 9 sesiones a partir del _____.

En los días y horas _____

Una vez leída la página anterior, por favor llene estos datos:

Fecha de hoy _____

Nombre Completo del niño o joven que participará en la Escuela de Fútbol:

Fecha de Nacimiento _____

Dirección _____

Teléfono o teléfono de contacto _____

Firma del padre/madre o apoderado o adulto responsable (tía/tío; abuela/abuelo, etc)

Nombre _____

Relación con niño o preadolescente _____

Leí este formulario, entendí lo que dice y acepto que el niño o preadolescente a mi cuidado participe en la Escuela de Fútbol: JUGADOS POR LA SALUD.

Firma _____



RECURSOS EN LÍNEA

<http://www.entrenadores.info/>

Entrenadores de Fútbol en Internet.
Incluye documentos en línea.

http://www.futcat.org/fb/expertos/rincon_formador.htm

Artículos en línea de Horst Wein

<http://www.unicef.org/spanish/crcpamphlets/pamphlets.pdf>

Convención de los derechos del niño

<http://www.adolec.org/>

Adolec América Latina y el Caribe

http://www.paho.org/default_spa.htm

Organización Panamericana de la Salud

www.cide.cl

Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación

<http://www.fifa.com/es/index.html>

Federación Internacional de Fútbol

**BIBLIOGRAFÍA**

Aguayo, F. (s/f). Apuntes. Sin publicar.

Aguirre, R y Güell, P. (2002) *Hacerse Hombres: la Construcción de la Masculinidad en los Adolescentes y sus Riesgos*. Washington : OPS/OMS/ ASDI / UNFPA, Fundación W. K. Kellogg. Disponible en línea:

Brenna H. Bry, Richard F. Catalano, Karol L. Kumpfer, John E. Lochman, and José Szapocznik (1998) *Scientific Findings From Family Prevention Intervention Research*. NIDA Research Monograph, Number 177. Disponible en línea:

CIDE & MINSAL (2001) *Manual para Facilitadores. Promoción de Salud para Padres: Metodología y Material Educativo*. Santiago de Chile: Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación y Ministerio de Salud.

Cohn, R (1991) *Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion*". Alemania: Editorial Ernst Vlett.

Connell, R. (1997) *La Organización Social de la Masculinidad*. En Olavarría, J. Y Valdés, T. *Masculinidad/es. Poder y Crisis*. Isis Internacional/FLACSO Chile: Santiago.

Connell, R. (2002) *Adolescencia en la Construcción de Masculinidades Contemporáneas*. Conferencia Regional "Varones Adolescentes: Construcción de Identidades de Género en América Latina" FLACSO-Chile (versión preliminar)

ECOS (2001) *Manual 1: Sexualidad y Salud Reproductiva*. Proyecto H Serie Trabajando con Hombres Jóvenes. PROMUNDO: Brasil.

Fuller, N. (2000) *Significados y Prácticas de Paternidad en Varones Urbanos del Perú*. En Fuller, N. (ed) *Paternidades en América Latina*. Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú.

García-Moreno, C. (2000) *Violencia Contra la Mujer*. Publicación Ocasional N° 6. Harvard Center for Population and Development Studies.

Gardner, H. (2001) *La Inteligencia Reformulada*. España: Paidós.

GeiBler, K. Y Hege, M. (1997) *Acción Socioeducativa. Modelos / Métodos / Técnicas*. Madrid: Narcea.

Gergen, K. (2000) *Hacia un Vocabulario para el Diálogo Transformador*. En Fried Schnitman, D.(comp) *Nuevos Paradigmas en la Resolución de Conflictos*. Argentina. Granica.

González-Molina, J. (1999) *Promoción de la Salud para Todos*. En García, M. (ed) *Salud Comunitaria y Promoción de la Salud*. Tomo I. Canarias: ICEPSS editores. Disponible en línea:

González-Pianda, J.A., Núñez Pérez, J.C., Glez.-Pumariega, S. y García García, M.S. (1997) *Autoconcepto, Autoestima y Aprendizaje Escolar*. *Psicothema*, 1997. Vol. 9, nº 2, pp. 271-289. Disponible en línea:

Grotberg, E. (2002) *Nuevas Tendencias en Resiliencia*. En Melillo, A. y Suárez Ojeda, E.N. (comps) *Resiliencia. Descubriendo las Propias Fortalezas*. Argentina: Paidós.



Infante, F. (2002) La Resiliencia como Proceso: una Revisión de la Literatura Reciente. En Melillo, A. y Suárez Ojeda, E.N. (comps) Resiliencia. Descubriendo las Propias Fortalezas. Argentina: Paidós.

Instituto PROMUNDO (2001a) Manual 3: De la Violencia hacia la Convivencia. Proyecto H Serie Trabajando con Hombres Jóvenes. PROMUNDO: Brasil.

Instituto PROMUNDO (2001b) Manual 5: Previendo y Viviendo con VIH/SIDA. Proyecto H Serie Trabajando con Hombres Jóvenes. PROMUNDO: Brasil.

Irigoin, M. y Vargas, F. (2002) 2. Competencia Laboral: Manual de Conceptos, Métodos y Aplicaciones en el Sector Salud. Montevideo: Cinterfor.

Kliksberg, B. (1999) Capital social y cultura, Claves Esenciales del Desarrollo. Revista de la CEPAL 69

Kotliarenko, M.A., Cáceres, I. y Fontecilla, M. (1997) Estado de Arte en Resiliencia. OPS/OMS.

Milicic, N. (2001) Creo en Ti: La Construcción de la Autoestima en el Contexto Escolar. Santiago de Chile: LOM

Mruk, C. (1999) Auto-Estima. Investigación, teoría y práctica. España: Desclée de Brouwer.

Olavarría, J. y Valdés, T. (1998) Ser Hombre en Santiago de Chile: a pesar de todo, un mismo modelo. En Valdés, T. Y Olavarría, J. (eds) Masculinidades y Equidad de Género en América Latina. Santiago de Chile: FLACSO.

OMS (2000) ¿Qué Ocurre con los Muchachos? Una Revisión Bibliográfica sobre la Salud y el Desarrollo de los Muchachos Adolescentes. OMS: Suiza.

PAPAI (2001) Manual 2: Paternidad y Cuidado. Proyecto H Serie Trabajando con Hombres Jóvenes. PROMUNDO: Brasil.

Rodríguez, J. (1995) Psicología Social de la Salud. España: Editorial Síntesis.

Romero, S. (1996) Formación de Adultos para el Trabajo con Niños. La Experiencia del Programa Padres-Hijos 1990 – 1993. Santiago de Chile: CIDE.

Romero, S. (2002) Documento de Trabajo. Santiago de Chile: CIDE

Romero, S. (s/f). Apuntes. Sin publicar.

Sabo, D. (2000) Comprender la Salud de los Hombres. Un Enfoque Relacional y Sensible al Género. Publicación Ocasional Número 4. Harvard Center for Population and Development Studies. Disponible en línea:

Salud y Género (2001) Manual 4: Razones y Emociones. Proyecto H Serie Trabajando con Hombres Jóvenes. PROMUNDO: Brasil.

Solís Díaz, F. (2000) Salud sexual y reproductiva de los adolescentes varones y hombres jóvenes en América Latina: Informe final de Nicaragua. Marzo, 2000 (no publicado).

Wein, H. (2000a) Fútbol a la Medida del Adolescente. España: CEDIFA

Wein, H. (2000b) Fútbol a la Medida del Niño. España: RFEF (Versión Multimedia)