



GUIA DE ENTRENAMIENTO

COMUNICACIÓN FAMILIAR Y CAPACIDADES FÍSICAS



ENTRENADOR FCC

Un entrenador FCC no necesariamente debe ser un experto deportista o técnico de fútbol, se requiere una persona con valores, motivación y disposición para transformar la vida de las personas que le rodean, de acuerdo a lo anterior:

- 1- los mejores entrenadores para un niño o niña son su familia
- 2- la mejor cancha del mundo es la casa
- 3- el mejor ambiente de aprendizaje es el hogar
- 4- la mejor disciplina el amor y la comunicación familiar
- 5-La mejor victoria es la unión familiar; resumiendo, no hay mejor equipo que la familia.

Te invitamos a que con todo el amor que te caracteriza como miembro de tu familia te conviertas en un entrenador FCC, nosotros te guiaremos en este proceso, contarás con expertos pedagogos que te orientarán y brindarán las herramientas para la aplicación de nuestras metodologías en el hogar.

Un entrenador FCC se encarga de enseñar, orientar y facilitar el proceso de aprendizaje en valores y habilidades para la vida, además de aplicar y multiplicar las metodologías con las cuales se trabaja.

Tips a tener en cuenta en el entrenamiento FCC

- Dirigir la atención y la mirada a todos los miembros del grupo.
- Ponerse siempre en un lugar visible para todos y emplear adecuadamente el espacio.
- Emplear un tono de voz que todos puedan oír claramente.
- Utilizar materiales didácticos (objetos que apoyen el aprendizaje como dibujos, implementos deportivos (sustituidos por elementos de casa), papel, lápiz, entre otros.)
- Explicar detalladamente las actividades.
- Demostrar las acciones que deben realizar los participantes.
- Brindar a todos los participantes la misma oportunidad de intervenir
- Motivar constantemente a los participantes



COMUNICACIÓN FAMILIAR/ CAPACIDADES FÍSICAS

OBJETIVO: Fortalecer el vínculo familiar durante el cese de actividades escolares, desarrollando una buena comunicación y capacidades físicas en el hogar.

COMUNICACIÓN FAMILIAR: Proceso de relacionamiento entre los integrantes de una familia en el cual toma gran importancia los sentimientos y el conocimiento propio y de los demás, transmitiendo mensajes verbales y no verbales

COMUNICACIÓN VERBAL: es el tono de voz que se usa al momento de enviar el mensaje.

COMUNICACIÓN NO VERBAL: es el mensaje que se da por contacto visual, los gestos faciales, movimientos de brazos y manos, y la distancia corporal.

Nivel 1. Comunicación Informativa: es simplemente informar de lo que se ha visto, oído, hecho.

Nivel 2. Comunicación Radical: es cuando se da detalles de la información que se está dando.

Nivel 3. Comunicación emocional: es cuando en la información se transmiten sentimientos, afectos, emociones, estados de ánimo.

CAPACIDADES FÍSICAS: Blázquez (1990), capacidades que tiene el organismo para ser apto o no, en una tarea determinada.

Condiciones internas de cada individuo, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas.

RESISTENCIA:

Es la habilidad que tiene un organismo de esforzarse y permanecer activo por un largo periodo de tiempo, así como también su habilidad de resistir, soportar y recuperarse.

COORDINACIÓN:

Es una capacidad física que permite al individuo realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico.

VELOCIDAD DE REACCIÓN:

Es la capacidad de dar respuesta rápidamente a un estímulo determinado.

MOVILIDAD ARTICULAR

Movimientos coordinados de las articulaciones que preparan el cuerpo para la actividad física.

Los ejercicios de movilidad articular básicamente consisten en realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales como cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos.

La correcta elección, duración, intensidad y ejecución de los ejercicios del calentamiento, es fundamental porque de ello depende el que se produzcan en el organismo los cambios fisiológicos necesarios para conseguir un aumento de la coordinación neuromuscular, retrasar la aparición de fatiga y disminución de riesgo de lesión.

PASOS PARA LA EJECUCIÓN DE LA MOVILIDAD ARTICULAR

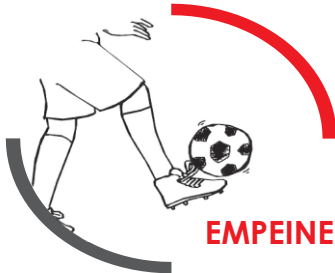
Ejercicios de movilidad articular activos estáticos: movimientos sutiles del cuerpo sin desplazamiento del lugar que se ocupa. Movimientos de cuello, hombros, codos, muñecas, cintura, cadera, rodillas, tobillos. Estos movimientos son dirigidos por el asesor (teniendo en cuenta los principios básicos: explicar, demostrar y corregir - motivar) se debe asistir garantizando la correcta ejecución de los movimientos teniendo en cuenta que pueden ocurrir lesiones en esta instancia.

Estos movimientos deben ser progresivos, luego de los movimientos sutiles se establecen movimientos con mayor dinamismo sin desplazamiento enfocados en las partes del cuerpo que se utilizaran con mayor constancia en la actividad física, por ejemplo skipping, taloneo, entre otros.

Ejercicios de movilidad articular activos con movimiento: Se realizan desplazamientos cortos con movilidad progresiva pero sin mayor exigencia física. Por ejemplo trotes de un punto a otro a distancias no mayores a 10 metros con recuperación al cual se le pueden agregar movimientos como braceo, taloneo, entre otros.

Ejercicios de estiramiento muscular estáticos: Realizar movimientos de estiramiento muscular sutil. El objetivo es aprovechar que los músculos están calientes para estirarlos y evitar que se contraigan por una ausencia repentina de la tensión muscular provocado por el ejercicio. En estos casos, se trata de forzar el músculo, por ejemplo, empujando el brazo doblado desde el codo hacia el hombro contrario hasta el momento en el que se sienta tensión, pero nunca dolor. Doblar la rodilla y empujar desde el tobillo hacia arriba es otro ejercicio para estirar los músculos de la pierna. Si en algún momento se produce dolor, es necesario relajar la presión.

DICCIONARIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO



EMPEINE

Es la superficie más utilizada para dominar el balón realizando rebotes constantes, remates, conducción o definición directas al marco.



MUSLO

Es especialmente útil en el fútbol para controlar el balón, se debe flexionar la rodilla de contacto a la altura de la cadera y dar golpes o recibir el balón.



CABEZA

Parte del cuerpo, que permite acciones como: hacer rebotar o definir al marco cuando el balón viene en el aire usando la parte superior de la frente de forma rápida o constante con un golpe sutil o fuerte.



BORDE INTERNO

Parte interna del pie, permite que la pelota rote hacia adentro, además de controlar mejor la zona a la que se dirige, se utiliza para pases a media y corta distancia, girar o simplemente avanzar lentamente con el balón.



BORDE EXTRENO

Parte de afuera del pie, se utiliza en situaciones donde se requiera trasladar el balón rápidamente, sin perder el control, además, para pases a media, corta y larga distancia. Se golpea a la pelota con la parte de afuera del pie

HABILIDADES PARA LA VIDA

DEFINICIÓN:

Las Habilidades para la Vida son un grupo de competencias y acciones que pueden ser dirigidas hacia sí mismo o hacia los demás, e incluso pueden cambiar el entorno haciéndolo favorable para la salud, permitiendo que los individuos puedan abordar con eficacia las exigencias y desafíos de la vida cotidiana.

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTOESTIMA:

Es la capacidad para reconocerse a sí mismo, el propio carácter, las fortalezas, debilidades gustos y aversiones, esto lleva a la construcción de una identidad clara que favorece el sentirse bien consigo mismo y por ende al afecto propio o autoestima (OMS, 1997; Zepeda, 2003).

ASERTIVIDAD

Es la capacidad para generar conductas que permitan a la persona expresar adecuadamente su posición o afecto, de acuerdo con sus intereses y objetivos, respetando los derechos de los otro e intentando alcanzar las metas propuestas (Riso, 2010).



Objetivo: Fortalecer el vínculo familiar durante el cese de actividades escolares, desarrollando una buena comunicación y capacidades físico técnicas en el hogar.

Habilidades para la vida: Conocimiento de si mismo y autoestima, asertividad.

Materiales: Balón , palo de escoba o cordones , hoja de papel

CALENTAMIENTO

Movilidad articular*

Se realiza un ejercicio de coordinación, saltos juntando y separando las piernas mientras se avanza de forma lateral teniendo como referencia los cuadros de las baldosas e iniciando de un punto A aun punto B, 5 metros aprox., al final del recorrido encontrarán unas palabras que se deben transmitir al compañero, por medio de señales (mímica), si el participante logra acertar en menos de un minuto tendrá un corazón (punto), se repite la actividad hasta llegar a 5 corazones.

NOTA: Si en tu casa no tienes baldosa, lo podemos realizar con cordones o palos de escoba.

MICROREFLEXION: se realizara las preguntas ¿que paso? y ¿como se sintieron? con la intención de direccionar el juego en las dificultades que se presenta en la comunicación y en como resolverlas.



15

ENCUENTRO

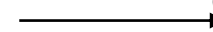
Actividad 1

Vamos a realizar skiping en un solo punto, recibimos pase y devolvemos con borde interno. 5 repeticiones y cambio de rol.



Actividad 2

Realizamos un pequeño desplazamiento en velocidad, vuelvo al sitio donde inicie, recibo un pase y devuelvo con el empeine. 5 repeticiones y cambio de rol.



Actividad 3

Realizamos 10 sentadillas, inmediatamente voy a recibir un pase y lo devuelvo con el borde externo. 5 repeticiones y cambio de rol.



NOTA: El cambio de rol permite tener descanso, las actividades se repiten utilizando el otro perfil (si usaste la derecha inicialmente ahora utilizarás la izquierda para el realizar pase)

15

CAMERINO

Se orienta la reflexión a identificar el grado de comunicación que existe en el hogar, planteando estrategias para mejorar cada día. Por ejemplo, conocer y expresar los gustos, habilidades y temores de los miembros del hogar fortaleciendo el conocimiento propio y de los demás, así mismo, una expresión asertiva de su forma de ser. Se generan aprendizajes sobre el conocimiento del cuerpo y sus habilidades en el desarrollo de las capacidades físicas y la comunicación por medio de actividades deportivas. Se establece el reto familiar de aplicar los conocimientos aprendidos en la sesión.

Objetivo: Fortalecer el vínculo familiar durante el cese de actividades escolares, desarrollando una buena comunicación y capacidades físicas en el hogar.

Habilidades para la vida: Conocimiento de si mismo y autoestima, asertividad.

Materiales: Marcadores, cartulina, balones

CALENTAMIENTO

Movilidad articular*

Comunicación sin palabras

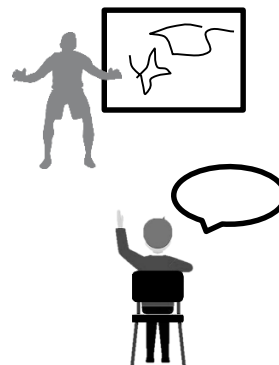
Se establecen parejas (o dos grupos dependiendo de la cantidad de participantes) una persona se ubica al frente con lápiz o marcador y cartulina o papel, sin utilizar la voz ni escribir palabras, realiza dibujos que permitan dar respuesta a las siguientes preguntas (un dibujo por pregunta):

1. ¿Qué es lo que más te gusta hacer?
2. ¿Cuál es el lugar de la casa que mas te gusta?
3. ¿A que le tienes miedo?
4. ¿Qué es lo que mas te gusta de la persona que tienes al frente?
5. ¿Qué es lo que no te gusta de la persona que tienes al frente?

El participante que observa debe adivinar la respuesta por medio del dibujo. Luego de realizar esta actividad cambian de roles, hay un tiempo de 1 minuto por pregunta, si no se logra responder se pasa a la siguiente pregunta.

Al finalizar se realiza un dialogo entre los integrantes de la familia dando respuesta a las preguntas que no se lograron responder, se habla de como se sintieron en la actividad, las dificultades que se presentaron, y estrategias que se deben realizar para fortalecer la comunicación familiar.

Nota: Si no se cuenta con los materiales se puede hacer la actividad por medio de mímicas con las partes del cuerpo.



15

ENCUENTRO

Movilidad Articular*

Actividad 1

Se coloca un bastón en el suelo o palo de escoba.

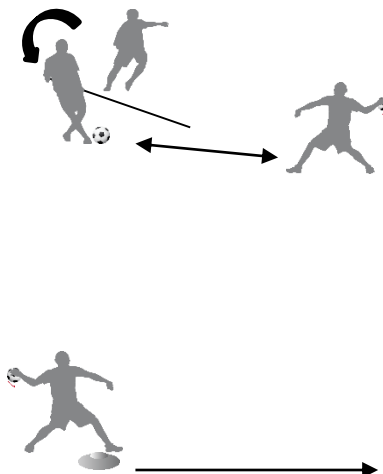
1. El participante realiza esquiben (trote en punta de pie sin desplazamiento) se cuenta hasta 10 mientras se realiza en el lado derecho del bastón, luego se salta al lado izquierdo, donde el compañero o entrenador le lanza el balón a ras de piso para que el jugador de un pase con borde interno. Se realizan tres repeticiones por cada lado contando hasta 10 en mientras se realiza un descanso.

Variante:

1. Taloneo (elevar los pies a la altura de los glúteos coordinadamente) contando hasta 10 y salto al otro lado
2. Tijeras de (abrir y cerrar las piernas coordinadamente) y salto al otro lado
3. Sentadillas contando hasta 10 y salto al otro lado

Actividad 2

Un participante se ubica de espaldas al entrenador(a) a una distancia de 3 metros realizando control de balón entre sus pies (borde interno). El entrenador(a) le dirá **jya!** para que el participante pare los toques de balón y gire quedando frente al entrenador este inmediatamente le dirá arriba o abajo y lanzará la pelota de acuerdo a lo dicho, puede hacerlo a la derecha o a la izquierda. Se repite la acción alternando la extremidad con que el participante recibe el balón. Para los niños(as) de mayor edad se aumenta la velocidad en el lanzamiento y se disminuye la distancia al entrenador(a). Si hay más participantes se alternan para realizar la actividad.



15

CAMERINO

Se orienta la reflexión a identificar el grado de comunicación que existe en el hogar, planteando estrategias para mejorar cada día. Por ejemplo, conocer y expresar los gustos, habilidades y temores de los miembros del hogar fortaleciendo el conocimiento propio y de los demás, así mismo, una expresión asertiva de su forma de ser. Se generan aprendizajes sobre el conocimiento del cuerpo y sus habilidades en el desarrollo de las capacidades físicas y la comunicación por medio de actividades deportivas. Se establece el reto familiar de aplicar los conocimientos aprendidos en la sesión.