



## **El jugador juvenil en vías de superación individual**

**Por Facundo Alvanezzi.**

**Entrenador de fútbol, Formador de jugadores.**

[www.facundoalvanezzi.com.ar](http://www.facundoalvanezzi.com.ar)

Me atrevo a decir que haciendo un barrido ocular de lo que observo en mi alrededor, puedo testificar concretamente que los tiempos de entrenamiento para beneficiar al jugador se han acortado. Los tiempos han cambiado notoriamente. Sin caer en la comparación generacional de alguna época, antes estábamos más en contacto con la pelota y era por ello que resolvíamos con una facilidad asombrosa. En la actualidad, las academias y los clubes la han desvalorizado en el proceso de aprendizaje.

La técnica, por ejemplo, sufrió alteraciones que desnaturalizaron al futbolista y al juego. Deberíamos nutrirnos nuevamente de la técnica de superación constante en cuanto: al pase, el control orientado, la conducción del balón, la gambeta y demás ítems que ilustran al juego de otrora. Hemos perdido todo lo mencionado porque vertiginosamente pasamos por alto esos elementos de notable importancia para mejorar y evolucionar constantemente.

Respecto a la técnica individual es necesario hacer hincapié en la calidad del pase, que exige una técnica depurada en el golpeo con todas las superficies del pie y la sensibilidad para darle un destino certero y eficaz. El golpeo de ambos internos, empeines y externos supone un entrenamiento metódico y continuo para mejorar la sensibilidad y la utilización de la técnica depurada por sobre la fuerza sin destino. Sostengo que primero se encuentra la precisión y luego la fuerza. A medida que la técnica motriz del cuerpo responde a lo que dicta la mente, las distancias se van alargando, y los jugadores confiados golpean sin temor alguno con los ritmos del juego vivo en movimiento.

El control orientado debería ser muy importante en su significado y en su

ejecución porque ilustra cómo la recepción apropiada -tanto en espacios reducidos como amplios- es la que nos genera el inicio o continuación de la próxima jugada con notable capacidad individual para dominar la pelota y marcarle los tiempos justos al juego.

La conducción y la gambeta son dos elementos que se complementan y se explotan para transportar la pelota y desnivelar al rival. Aquí es importante la diferenciación entre conducir -con maestría o falta de dominio- avanzando en dirección al campo contrario con soltura y capacidad y la disminución de la conducción que facilita que la jugada no prospere. La gambeta, recurso de primera necesidad a la hora de desnivelar cualquier sistema cerrado de juego o adversarios, ha llegado a un punto de estancamiento y falta de intérpretes que la lleven a cabo, porque nosotros los entrenadores les coartamos esa vital jerarquía que puede desnivelar en cualquier momento.

También hay otros valores que considero elementales como: la bilateralidad técnica en el manejo de los dos lados del cuerpo, la técnica de mejoramiento motor de control y pase directo, la técnica de salida limpia desde el fondo del campo -que plantea seguridad de pureza en el devenir de la jugada-, la técnica de conducción desde el medio del campo -que exige el fútbol actual para acentuar los cambios de ritmo que rigen en todo equipo equilibrado que intente cambiar la velocidad dentro de un campo de juego-, la técnica de rechazo defensivo con orientación proporcional desde donde proviene la jugada, la técnica de definición en ofensiva que mejora el aspecto motor y cognitivo para saber qué es lo conveniente en cada situación de tiro directo al arco, la técnica de salto y cabeceo de la pelota defensiva y ofensivamente -les concede el tiempo y la distancia de impacto-, la técnica de recepción y golpeo aéreo en distancias medias y largas para jugar la pelota orientadamente -mejoramiento cognitivo-, la técnica global de juego veloz aplicada desde la cintura hacia abajo -mejora la percepción, agiliza la mente y los obliga a buscar respuestas al ras del piso-, la técnica de conducción y definición con conclusión al arco dividido al medio -afina la pegada en movimiento y obliga a buscar los palos proporcionales de donde proviene la pelota-, la técnica del 1x1 hasta el 11x11 en espacios proporcionales de acuerdo a la posición de los jugadores en el campo -mejora la racionalidad individual para atacar o defender creando superioridad numérica o no-, y fundamentalmente la técnica de superación a través de la práctica constante de todos los gestos que deben actuar con regularidad -que produce un mejoramiento de la motricidad individual para el desarrollo colectivo del juego asociado-.

Lo que desglose en estas líneas acerca de la técnica de los jugadores es sólo una parte de lo que se puede hacer para nutrir a los jóvenes. Hay mucho más por esgrimir y entrenar para facilitar la técnica depurada de cara al fútbol de élite que los espera para lanzarlos al estrellato. Lo mencionado aquí es un corrolato de todo lo que vengo entrenando desde hace tantos años. Y hoy puedo testificar que son muchos los que han empleado este sendero y han alcanzado notoriedad y gloria deportiva. No por mí, sino por la forma de trabajar de cara a la proyección mesurada de un gran club como el Basilea FC, que me permitió hacerlo en todo sentido para que los jóvenes aprendan que **desde la técnica se acercan al entendimiento y mejoramiento individual y colectivo del juego del fútbol.**

Publicado en *Deportología Pediátrica* en Marzo de 2016, con autorización de su autor. [www.deportologiapediatrica.com](http://www.deportologiapediatrica.com)