Sport Coach norte

MAGAZINE

NÚMERO 5

MARZO 2023

“Nunca podrás derrotar a una persona que nunca se rinde”

REPORTAJE.

CLINIC DE SEMANA SANTA

SUMARIO

14

06 CLINICS DE TECNIFICACIÓN EN SEMANA SANTA

12 LESIÓN DE ROTURA DEL LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR DE UN JUGADOR DE FÚTBOL

08 ENTREVISTA A LUIS CEMBRANOS

14 ENTREVISTA A TITO RAMALLO

FOTOS DE RECURSO: PIXABAY / FREEPIK

26

18 SCOUTYOUPRO FOOTBALL

20 RADIO MARCA

22 ENTREVISTA A CARLETES FERNÁNDEZ

26 EL RINCÓN DE LOS ALUMNOS

28 FÚTBOL Y EXPECTATIVAS DE ÉXITO. EL TRIÁNGULO DEPORTIVO

31 CURSO DE ENTRENADORES DE PORTEROS

Sport Coach norte

estimado lector

Roberto Carlos Fernández Pérez
Director
e-mail: info@sportcoachnorte.es

Un objetivo sin un plan es solo un deseo

La profesionalidad en el mundo del deporte es un hecho, cada vez más, todos los proyectos están conformados por equipos multidisciplinares que aportan, basados en el conocimiento científico, toda su experiencia y habilidades personales en pos de conseguir optimizar todos los recursos a su alcance para poder así, conseguir plasmar el plan inicial en cumplimiento de objetivos y metas.

Estamos en un tramo de temporada crucial en el que nos jugamos todo el trabajo del año y es el momento de confiar y de aportar contextos facilitadores de rendimiento en nuestros equipos a través del conocimiento y la capacidad de adaptación a partir del plan marcado, pero siempre observando el estado de nuestros deportistas y poniendo en liza el desarrollo de las conocidas “SOFT SKILLS” o habilidades blandas.

En SCN estamos centrados en todos nuestros proyectos, optimizando a nuestros futbolistas en los CAR de León y Ponferrada, así como en las extraescolares del Colegio Internacional Peñacorada. De igual modo estamos finalizando nuestros grados medio y superior de Técnico Deportivo en Fútbol y arrancando nuestra SCN Academy con futbolistas llegados de Egipto, Marruecos, Senegal, Niger y Guinea Conakry, además de asistir a los Tryouts de Calcuta, Nueva York, Los Ángeles y Dallas. Los Clinics de Tecnificación de Semana Santa en Ponferrada, Valencia de don Juan y en León en la Casa de Asturias están ya en la calle con un montón de inscripciones realizadas.

Nuevas sinergias y proyectos apasionantes los que estamos arrancando con nuevas modalidades y especialidades de formación así como la incursión en proyectos tecnológicos en la industria del fútbol y de ocio activo que muy pronto conoceréis.

Sport Coach norte

SOBRE NOSOTROS

Nuestro principal objetivo es sacar el mayor rendimiento a todos los deportistas y profesionales en el ámbito deportivo y empresarial así como obtener el máximo potencial en el área emocional y de liderazgo a través del coaching.

Sport Coach Norte está formado por personal con un amplio bagaje en el ámbito deportivo y profesional, desde deportistas profesionales hasta gestores de empresas, pasando por Doctores y Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Licenciados en Fisioterapia, Médicos, Técnicos Deportivos Superiores en Fútbol, Licenciados en Psicología o Licenciados en Administración y Dirección de Empresas.

Sport Coach Norte
Tel: 605 047 023
e-mail: info@sportcoachnorte.es

Apasionados esperamos nuestra participación en el evento más importante a nivel nacional dentro del ecosistema y la industria tecnológica del fútbol como es el SPORTS DATA FORUM que se celebrará el próximo 24 de Marzo en el Ramón Sánchez Pizjuán, dónde compartiremos experiencias con las empresas y profesionales más capacitados del sector junto a Monchi, director deportivo del Sevilla F.C. o Víctor Orta, director deportivo del Leeds, entre otros.

Os invitamos a que plasméis vuestros deseos y sueños en un papel y que diseñéis el plan de ruta necesario para poder llevarlos a cabo, no olvidando de disfrutar y de enriqueceros por el camino, con una actitud positiva, ya que si lo conseguimos el grado de satisfacción final será mucho mayor.

Sport Coach norte

CLINICS DE TECNIFICACIÓN EN SEMANA SANTA

Sport Coach Norte ha diseñado una nueva edición de sus Clinics de Tecnificación y Alto Rendimiento para que sigas disfrutando de la pasión del fútbol en las vacaciones de Semana Santa.

Para menores y jóvenes con edades comprendidas entre los seis y los quince años, nuestros clinics se imparten con el objetivo que los menores se diviertan en el periodo vacacional a la vez que aprenden valores a través del deporte, hábitos de vida saludable y desarrollan nuevas habilidades futbolistas a través de la enseñanza de nuestros profesionales altamente cualificados.

Sport Coach Norte ha preparado una variada oferta que compren desde el 30 de marzo hasta el 5 de abril. A través del siguiente código QR puedes acceder a toda la información.

BODAS BAUTIZOS

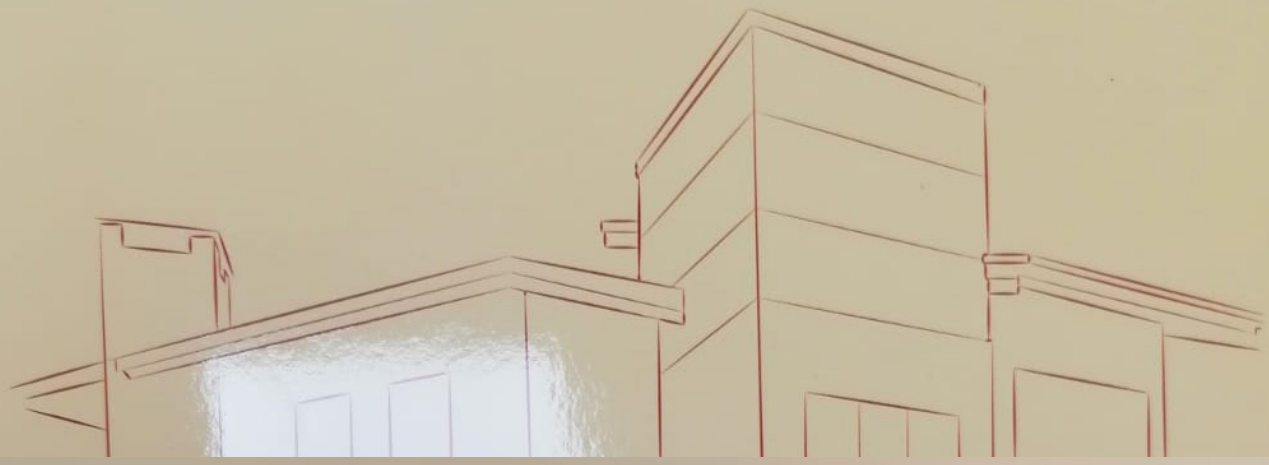
DJ TONY

JOAQUIN

660383613 JOAQUIN

CUMPLEAÑOS FIESTAS PRIVADAS

pyoval



639 79 23 26
630 51 41 28

info@promocionesyobrasvaldevimbre.com
http://www.promocionesyobrasvaldevimbre.com

LUIS CEMBRANOS

Sport Coach Norte presta un servicio muy importante e interesante, ofrece diferentes posibilidades de formarte adaptadas al alumno

1. ¿Cómo recuerda su etapa formativa?
Mi primera etapa en el fútbol comenzó como la de cualquier niño de la época. En el colegio con los amigos, en fútbol sala hasta cumplir la edad para poder jugar a fútbol 11. Esta etapa la hice en un equipo de cerca de casa, y los dos años de juveniles los completé en el Puente Castro.

2. ¿Qué supuso su paso a la cantera del Fútbol Club Barcelona?
Supuso un cambio abismal, ya que pasé de jugar a nivel local o nivel regional a hacerlo en una cantera del calibre del Fútbol Club Barcelona. En ella se utilizaba una metodología de trabajo similar en todas las categorías, lo que te hacía adaptarte sin problema a cualquiera de los equipos en los que jugarás de las categorías inferiores. En mi caso además me proporcionó versatilidad ya que jugaba en diferentes posiciones lo que me hacía entender la metodología a la perfección. Este aprendizaje no solo me sirvió durante mi etapa allí, si no que hizo que pudiera adaptarme a cualquier sistema y posición con facilidad en los equipos en los que jugué posteriormente.

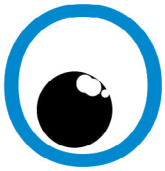
3. ¿Qué diferencias encuentra en la etapa formativa actual con la de su etapa?
En mi opinión la diferencia formativa actual con la de mi época es que actualmente existe un excesivo control sobre el juego. Creo que en las etapas formativas debemos dejar más a la improvisación y a que los niños se diviertan. Debe prevalecer el aprendizaje en el aspecto técnico y no darle tanta importancia al rigor táctico.

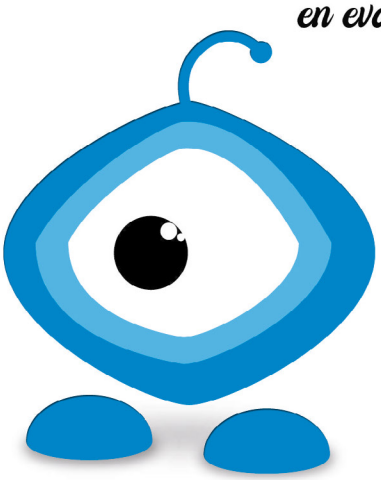
4. ¿Cómo recuerda su etapa en el primer equipo del Fútbol Club Barcelona?
Hubieron dos etapas en mi paso por el Fútbol Club Barcelona, en el primero de ellos alterno entrenamientos con el primer equipo y el filial, fue el año que el club gana la Copa de Europa en el que el ambiente es muy sano. Y una segunda etapa una vez me recupero de la lesión de rotura del cruzado en la temporada 93-94, en el que el equipo gana la cuarta liga consecutiva y pierde la final de la Copa de Europa con el Milán, se marcha Laudrup. Una etapa en la que juego varios partidos de forma consecutiva. Mi debut en primera división se produjo en el Barcelona en el Camp Nou.

5. Una vez finalizada su etapa en el Fútbol Club Barcelona?
Una vez finalizada mi etapa en el Barcelona recibo dos ofertas para salir cedido del Racing y del Real Oviedo, pero finalmente llega la posibilidad de traspaso al Español, con un entrenador que me conoce. Esa temporada el Español acaba de subir a primera división, con futbolistas jóvenes y con proyección, y en el que siento que puedo aportar cosas importantes.

6. ¿Cómo fue su llegada al Rayo Vallecano?
Después de cuatro temporadas en el Español y tras la marcha de Marcelo Bielsa a la selección Argentina el entrenador sustituto no contaba conmigo. En el mercado de invierno decidí salir y llegué

Creo que en las etapas formativas debemos dejar más a la improvisación y a que los niños se diviertan



corporativo
publicitario
editorial
web
redes sociales
y merchandasing
Estas Navidades
Tus calendarios personalizados y mucho más...
en evograf

Padre Ampudia, nº2 - local 2 · 24008 León
Tel.: 987 20 90 43
Móvil: 671 753 523

al Rayo. Los futbolistas deben estar en equipos que apuesten y confíen en ellos. Y a pesar de bajar de categoría, aposté por este proyecto y pude ayudar al equipo a subir a primera división. Permanecí casi seis temporadas en el club de Vallecas.

7. ¿Cómo recuerda su debut en la Selección Española?

Junto con mi debut en el Camp Nou en primera división, el ascenso a primera con el Rayo y la etapa en el Español a las órdenes de Camacho, el debut en la selección es un recuerdo muy bonito. Es un orgullo como futbolista poder vestir la camiseta de la selección a las puertas de una Eurocopa y con opciones de entrar en la convocatoria, solo jugué un partido pero estuve en varias convocatorias y solo problemas físicos impidieron que hubiera jugado más.

8. ¿Qué formación ha realizado una vez finalizada su carrera deportiva?

Durante mi etapa en el Fútbol Club Barcelona me saque los carnets correspondientes a las categorías inferiores, por temas de horarios es complicado poder compatibilizar la formación estando en activo en aquella época. Una vez finalizada

mi carrera deportiva me saqué los tres niveles de entrenador y he hecho mucha formación relacionada con gestión deportiva y coaching deportivo y de empresa.

9. ¿Qué destacaría de su etapa como entrenador?. ¿Quiénes han sido sus referentes?, ¿Con qué sistema de juego se identifica?
Destacaría mi compromiso con el equipo de mi tierra, La Cultural, en uno de los momentos más complicados de su historia. Y el debut con el Club Deportivo Leganés como entrenador en primera división. Me he nutrido y me fijo en muchos entrenadores, especialmente de mis mejores experiencias. Johan Cruyff, José Antonio Camacho y Juande Ramos. Me gusta manejar todas las fases del juego, especialmente siendo protagonista, pero lo más importante es sacar el máximo rendimiento al equipo que tengas la oportunidad de entrenar.

10. ¿Qué opinión le merece Sport Coach Norte como centro de formación?
Sport Coach Norte presta un servicio muy importante e interesante, ofrece diferentes posibilidades de formarte adaptadas al alumno.

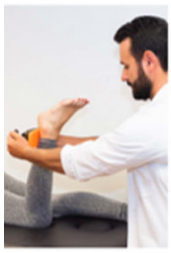
11. ¿Cómo ve la salud del fútbol leonés?
Muy mejorable, al final el jugador leonés si quiere progresar tiene que salir de León. Tenemos un ejemplo en la provincia (La Ponferradina) que cuando ha apostado y acertado con proyectos está varias temporadas en la segunda máxima categoría y durante diferentes etapas, es un ejemplo deportivo y de gestión a seguir.

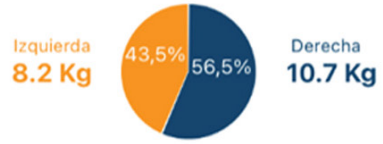
12. ¿Cuáles son sus proyectos de futuro?
Esperando un gran proyecto deportivo, mi pasión es el fútbol!

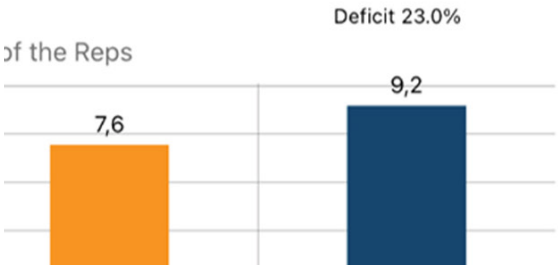
CALLE CERVANTES 6 VALVERDE DE LA VIRGEN 987302044

CASO CLÍNICO DE LESIÓN DE ROTURA DEL LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR DE UN JUGADOR DE FÚTBOL EN LA CLÍNICA DE FISIOTERAPIA MARTÍN-GRANIZO

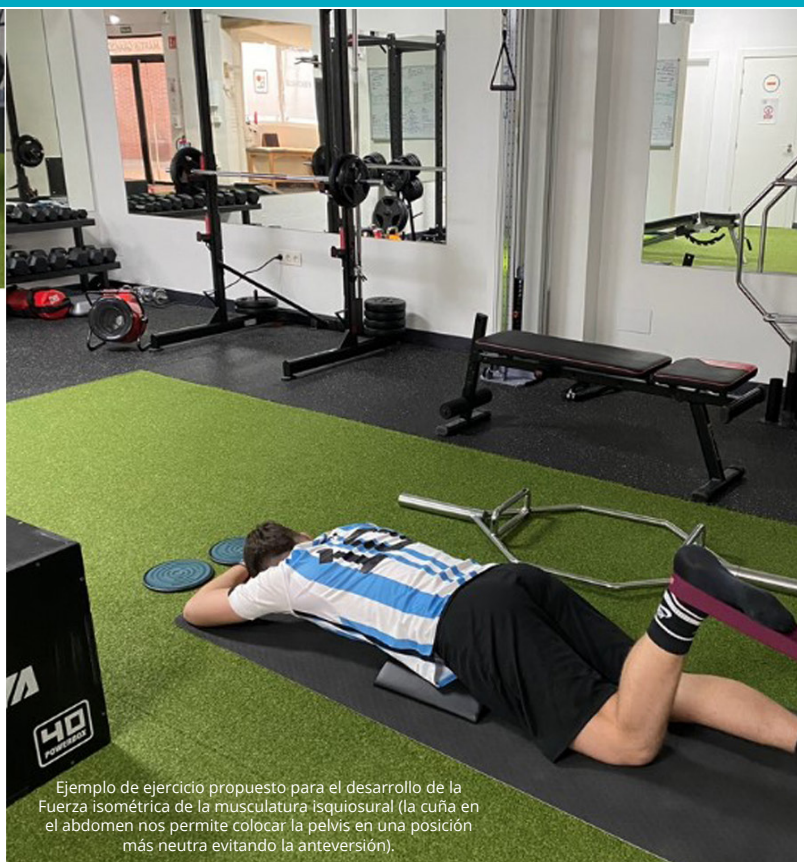
Realización de test por parte del paciente.







Resultados del test de fuerza isométrica en flexión de rodilla en 90º.



Ejemplo de ejercicio propuesto para el desarrollo de la Fuerza isométrica de la musculatura isquiosural (la cuña en el abdomen nos permite colocar la pelvis en una posición más neutra evitando la anteversión).

El mes pasado os hablamos acerca del tratamiento inicial del paciente tras la reconstrucción del ligamento cruzado anterior (LCA). En este artículo nos centraremos en explicar el sistema de valoración elegido en función de la persona y sus objetivos durante y después de la lesión.

En primer lugar, comenzamos por la valoración funcional, en la que determinamos una serie de test globales para ver cómo se mueve el paciente tras 2 meses de lesión. Los test elegidos son:

1. Test de sentadilla profunda: con este test analizamos la capacidad de ejecutar una triple flexo-extensión con ambos pies en el suelo. Nos centraremos en parámetros como los grados de flexión de las caderas, rodillas y tobillos; la estabilidad del apoyo o la posible aparición de un valgo dinámico durante la ejecución del test.

2. Toe-touch: con este test analizaremos la estrategia fundamental que ejecuta el paciente a la hora de llevar sus manos a tocar el suelo. En este test, analizaremos la capacidad de movimiento y expansión que posee la espalda en sus 3 partes (cervical, dorsal y lumbar) al igual que la capacidad de la pelvis de realizar sus movimientos relativos (nutación y contranutación).

3. Test de sentadilla monopodal: con este test analizamos la capacidad de ejecutar una triple flexo-extensión solamente con un pie en el suelo. Nos centraremos en los mismos parámetros que en la sentadilla con ambas piernas, pero con mayor carga. Además, veremos la forma en la que el cuerpo del sujeto se autoorganiza para gestionar las cargas que le supone este test. Nos centraremos en si aparece una inclinación del tronco, un patrón más de bisagra de cadera, etc.

Una vez realizados estos test, vemos como el paciente tiene una muy buena flexo-extensión, pero al bajar tiende a llevar más peso hacia el lado derecho (no lesionado), posiblemente por falta de fuerza en la pierna derecha. También vemos como en el Toe-touch ejecuta una estrategia de isquios elongados y mantiene la zona lumbar totalmente plana, lo que indica una falta de expansión posterior de la pelvis. Por último, vemos como al realizar la sentadilla monopodal, con la pierna lesionada hay una menor profundidad que con la no lesionada, lo que indica una falta de fuerza en esos grados de flexión.

Tras la valoración funcional, tumbamos al paciente en la camilla para realizar test analíticos de movilidad y fuerza y analizar las posibles causas de las "compensaciones" encontradas en los test. Los puntos más importantes que encontramos es que el paciente se encuentra en una posición de anteversión de la pelvis que limita el óptimo funcionamiento de la musculatura isquiosural en ambas piernas. Además, la rotación interna de la pierna derecha (no lesionada) está limitada respecto a la pierna izquierda. Por último, valoramos la Fuerza Isométrica de la musculatura isquiosural en la flexión de rodilla a 90º mediante el dinamómetro K-Force. Al analizar los resultados encontramos un déficit del 23% entre las dos piernas y unos valores bajos de Fuerza.

A continuación, nos centraremos en objetivos estructurales de la articulación de la rodilla, como seguir ganando extensión completa con ejercicios de activación isométrica, concéntrica, y excéntrica del cuádriceps en diferentes rangos respetando siempre el dolor. Otro objetivo en nuestro paciente será la activación de la musculatura isquiosural de ambas piernas, incidiendo en la pierna lesionada, ya que es de donde han obtenido parte del injerto por lo que estará muy debilitada y pueden surgir las futuras compensaciones acarreando otro tipo de lesiones.

Dirección: Calle Burgo Nuevo, 4, 1, 24001 León
987 20 42 89
logosleon@academialogosleon.com
academialogosleon.com

TITO RAMALLO

"El Deportivo de la Coruña es un motivo de orgullo"

1. ¿De dónde le llegó su pasión por el fútbol?
Sinceramente no lo sé, lo que si te puedo indicar es que desde edades muy tempranas, diría yo desde que tuve uso de razón el fútbol formaba parte del día a día. Para todos los niños de mi época el balón era el primer recurso para el ocio y la diversión.

2. ¿Qué significa para usted futbolísticamente la figura de su abuelo?
Mi abuelo, junto con otro grupo de personas fundó en los años cuarenta el Vitoria Fútbol Club. A día de hoy aún existe y es el club de Galicia con más futbolistas federados. Gracias a él soy socio del club desde que nací, y hoy lo sigo siendo.

3. ¿Cómo se desarrollaron sus primeros años en el fútbol formativo?. ¿Qué diferencias existen con la formación que reciben los menores hoy en día?
Estamos hablando de los años setenta en los que el fútbol de base aún no estaba estructurado. Siempre hacemos la comparación entre el fútbol de calle y el fútbol de academia, y en ello radica la diferencia. Antes podías jugar una media de diez horas a la semana, en cualquier momento de ocio

el fútbol era el protagonista y en cualquier lugar, jugabas con chavales más mayores y más fuertes, desarrollabas otro tipo de habilidades. En la actualidad todo está mucho más acotado. Esa es la gran diferencia.

4. ¿Qué recuerda de la etapa en los equipos de su barrio?
Mucha complicidad, era todo lo que rodeaba al fútbol de aquella época un juego. La diferencia es que en la actualidad, ya desde el fútbol formativo en ocasiones existen determinados factores que pueden influir en lo que realmente es este deporte en edades tempranas.

5. Una vez da el salto al Fabril. ¿En qué cambia su vida?, ¿Qué recuerda de aquella etapa?
Mi salto al Fabril cambia completamente la perspectiva, el fútbol deja de ser una diversión, un pasatiempo para convertirse en un modo de vida. Llegas al filial de un equipo profesional.

Hay que tener mucho carácter para mantenerte en un nivel alto de competitividad durante mucho tiempo en el mundo del fútbol

Una vez finalice el lanzamiento y puesta en marcha de ScoutyouPro buscaré de nuevo el reto de entrenar. Estar lo más cerca posible del verde es lo que nos mueve a todos los apasionados del fútbol

donde prima la disciplina, y el fútbol se convierte en un reto, un desafío. Este desafío es lo que te hace forjarte de carácter y el aprendizaje diario es lo que te hace mejorar.

6. ¿Qué recuerdo tiene de los dos partidos que disputó con el Deportivo de la Coruña?
Pasé cinco temporadas en el filial, para un coruñés como yo poder vestir la camiseta del Depor esos dos partidos es un motivo de orgullo.

7. ¿Qué es lo mejor que le ha pasado en el fútbol?, ¿Cuál es la parte más ingrata de este deporte?
En la parte buena coincidimos muchos, en las personas buenas que te encuentras. El fútbol es un fiel reflejo de la sociedad. Hay gente de todo tipo. Lo mejor es la cantidad de amigos que haces. Lo peor es la ingratitud del fútbol, el fútbol tiene poca memoria. Hay que tener mucho carácter para mantenerte en un nivel alto de competitividad durante mucho tiempo.

8. ¿Cómo fueron sus inicios como entrenador?
Comencé muy pronto, a los veintidós años ya estaba entrenando en el Vitoria. Comencé a formarme y a sacar los títulos de entrenador. Posteriormente comencé en el Depor. Los tres primeros años del torneo nacional de Brunete soy el entrenador del equipo. A los veinticinco años dejo el fútbol porque ya tenía claro que quería ser entrenador y me incorporo al cuerpo técnico del primer equipo como ayudante del preparador físico. A partir de hay y durante todos estos años, he desempeñado varios cargos en la estructura técnica del Deportivo de la Coruña.

9. ¿Cómo se define como entrenador?
Me defino como un entrenador que busca el equilibrio entre la faceta ofensiva y defensiva. Mi prioridad por mi trayectoria es la búsqueda de futbolistas jóvenes con talento, que con trabajo y sacrificio logren combinar ese talento con el equilibrio que necesitan los equipos de fútbol. En cuanto al sistema por lo adquirido durante mi etapa en el Depor me decanto por un 4-2-3-1 que puede variar a un 4-3-3. No soy un entrenador que crea en los sistemas fijos, creo más en los jugadores que en los sistemas.

Me gusta que mis equipos sean tácticamente versátiles. Me gusta utilizar el término ataque compuesto, en el que alterno el juego corto y el juego largo, el juego combinativo y el juego directo. Creo que es la opción más clara para sorprender al rival al ser menos imprevisibles. A nivel defensivo es necesario adaptarte a la capacidad que puedan tener tus futbolistas saber identificarlas y emplearlas.

10. ¿Qué opinión tiene de Sport Coach Norte como centro de formación a profesionales del mundo del fútbol?
Sport Coach Norte ayuda a que exista una diversificación de todos los estudios que rodean al mundo del fútbol y ponerlos al servicio del profesional. Es interesante estar actualizado y en un proceso de aprendizaje constante. El fútbol es un ente vivo en constante actualización y Sport Coach Norte como centro cualificado de formación pone a nuestra disponsición el contenido necesario para enriquecer a todos los profesionales del mundo del fútbol.

11. ¿A qué se dedica en la actualizada?
En la actualidad estoy trabajando en la puesta en marcha y el lanzamiento una herramienta que deseamos que se convierta en el mayor aliado de un ENTRENADOR/SCOUT, tanto para valorar a sus jugadores como a los posibles fichajes. Queremos que sea el instrumento que ayude a una secretaria técnica a coordinar a todo su equipo de scouts.

Me gusta que mis equipos sean tácticamente versátiles. Me gusta utilizar el término ataque compuesto, en el que alterno el juego corto y el juego largo, el juego combinativo y el juego directo

SCOUTYOUPRO FOOTBALL

Tu propia plataforma digital de Scouting

ScoutyouPro Football nació de nuestro interés en ayudar a que el análisis observacional en el fútbol tuviera una plataforma digital que cumpliera los requisitos principales que demanda el fútbol actual. Digitalizar el proceso de scouting, desde su fase inicial hasta su fase final, para optimizar el informe de los profesionales del fútbol de una manera rigurosa, eficaz e intuitiva fue y es el principal motor del mismo. Con una experiencia de más de 25 años dentro del fútbol profesional y de formación, consideramos que hemos desarrollado una metodología y protocolo eficaces que nos ayudan a acotar y concretar los parámetros importantes para realizar un estudio pormenorizado del jugador de fútbol.

Con nuestra plataforma y tu estudio del futbolista nunca fue tan fácil generar conocimiento propio de una manera tan rápida, eficiente y profesional.

“El futuro -o presente- del scouting de futbolistas pasa por la interconexión ponderada entre el dato (Big Data) y el ojo (observación cualitativa). No es una opinión, hasta la propia IA considera que solo la relación de ambas nos presenta un análisis completo del jugador.

Con ScoutyouPro aportamos una herramienta que facilita, economiza y da rigor a todas las fases del proceso desde un punto de vista cualitativo. Se adapta a las necesidades específicas de cada usuario (scout, entrenador, dirección deportiva, club,...) y a su manera de ver e interpretar al futbolista, tanto para un ámbito de fútbol profesional como de fútbol aficionado. Además, el análisis de tendencia es el procedimiento en el que nos apoyamos para tener una valoración más consistente, real y fidedigna del jugador.

Hemos trasmitido esta idea a una plataforma visual, intuitiva y de fácil usabilidad, digitalizando todos los pasos intermedios que van desde el “disfrutar” viendo al futbolista hasta la fase final de toma de decisiones. Ese ha sido nuestro reto y estamos convencidos de haberlo logrado”.

Pensada y desarrollada desde la perspectiva de un equipo técnico con más de 25 años de experiencia en el fútbol profesional y formativo. Aportamos lo estrictamente necesario para realizar el seguimiento del jugador de manera efectiva y pragmática, buscando cubrir las necesidades que verdaderamente hacen falta, escapando de lo superfluo e intranscendente. Solo fútbol y fútbol.

Niveles de conocimiento

Graduamos los niveles de información y generación de conocimiento. Nos hace más eficaces y efectivos. Tenemos una organización vertical en cuanto al número de jugadores y una organización horizontal a la hora de afrontar la información.

Más de 200 cajones codificados y rúbricas evaluación. Todos los aspectos analizados tienen un proceso de codificación y rúbricas de evaluación que hacen de la plataforma una forma muy clara y didáctica para valorar al jugador.

Incluso, dependiendo del plan que escojas, podría ser totalmente personalizado. Con tus propios códigos y rúbricas.

DESDE EL FÚTBOL PARA EL FÚTBOL

Tel. 987 215 765
Mov. 616 434 424
elcumbral1@elcumbral1.es
Poligono Onzonillo, c/3,
parcela G22, Nave 7
24231 Onzonillo (León)

LA CANTERA, DE LA NECESIDAD AL ROMANTICISMO

Christian Fernández Radio Marca León

Mucho hay que retroceder en el tiempo para experimentar una época en la que el futbolista formado en casa, canterano que se dice, era una prioridad en un club. Esos años 70 y 80 en los que **la política de cualquier equipo era promocionar lo suyo**; lo casero. Recuerdo una entrevista al ya ex presidente del **Real Oviedo, José María Velasco**, pronunciar algo así como: **«nuestro objetivo es ascender, sí, pero con una plantilla formada por gente joven y... ¡asturiana!».**

Por supuesto, esas décadas no son las de ahora. No se disponía del dinero del que los equipos presumen ahora. Es por ello que **el producto local era mucho más económico que el importado**. Con el paso de los años, esos futbolistas formados en la cantera poco a poco fueron haciéndose a un lado en favor de las 'súper estrellas extranjeras'. Y con extranjeras no solo hago alusión a los que llegan de lejos de las fronteras nacionales. **Una nueva política de fichajes que fue cambiando el concepto** de conservar a la gente de la casa de **una necesidad a un romanticismo.**

La Cultural puede dar buena fe de ese romanticismo. Desde un ya lejano 23 de julio de 2018, fecha en la que **Viti Díaz dijo adiós al cuadro leonés**, el equipo de la 'tierrina' quedó huérfano de los suyos. No fue hasta 2021, y con un **Ramón González** que llegaba tras crecer entre leones, que **esa famosa esencia leonesa regresó**. La temporada 21/22 quedará en el recuerdo como la más romántica de los últimos años.

Y qué decir de la Deportiva. Mismo sentimiento el de **querer revivir esos años en los que la mina por la mañana y el fútbol por la tarde** eran el pan de cada día de todas esas estrellas bercianas que querían lucir las rayas de un club ahora Centenario. **Los hermanos Valcarce, Borja Valle** o esa

orgullosa perla nacida en Bembibre de nombre Raúl Arias que ya ha dado ese toque autóctono a los bercianos en esta temporada. Porque ya lo dijo el entrenador del filial blanquiazul, Rubén Vega, a principio de la presente campaña, en referencia a la **«mayor gloria»** que significaba nutrirse de chavales de **«aquí».**

El fútbol, como cualquier deporte, tiene sus respectivos cambios a través del tiempo. Lejos están ya esos 'disparates' que se podrían decir ahora de **que jugadores y periodistas fueran en el mismo autobús** y durmieran en el mismo hotel. O que fuera una jugada dudosa la que generara debate en el bar al día siguiente, y no que ese **VAR fuera el centro de las miradas.**

El balompié cambia, pero su esencia perdura; la de sus equipos y su cantera. Cierto es que esa esencia del pasado en la que todos los clubes no tenían nada que envidiar al Athletic Club en cuanto a futbolistas 'fabricados' en su propia tierra ya es polvo en el horizonte. Y, como bien se ha reflejado, esa necesidad pasada, ahora es el romanticismo del presente. Porque no hay nada más bonito que pasear por la grada de un campo en pleno encuentro y escuchar **«¡Mira, el número 12 es de aquí!».**

RADIO MARCA
LEÓN
100.6 FM

Av. de Roma, 4, 24001 León. Teléfono: 987 27 36 76

ENTREVISTA A CARLETES FERNÁNDEZ

1. ¿De dónde le viene la pasión por el fútbol?
La pasión por el fútbol me llega a través de mi padre. Jugó en el Atlético de Madrid y en varios equipos de la capital. Posteriormente fue entrenador de fútbol base. El fue quien me inculcó la pasión por el fútbol.

2. ¿Cómo recuerda su etapa formativa en el mundo del fútbol?
Mi etapa formativa en el mundo del fútbol fue muy buena, muy bonita. Con muchos amigos, muy divertida y con muy buenos entrenadores.

3. ¿Cómo recuerda su mejor momento y el peor momento en un terreno de juego?
Mi mejor momento en el mundo del fútbol sin lugar a dudas el debut en Segunda División con la Ponfe. El peor cuando me rompí el cubito y el radio jugando en Almería.

4. ¿Cómo llegó al fútbol de élite?
La primera vez que llegué al fútbol de élite fue con dieciocho años que hice la pretemporada con el primer equipo, aunque después vuelvo de nuevo al filial. Con veinte años vuelvo a hacer la pretemporada con el primer equipo y tengo la suerte de debutar en el primer partido de Copa contra el Portugalete, y además ser el artífice del gol de la victoria. A partir de ese momento ya formé parte de la primera plantilla, ya con minutos y sintiéndome importante.

5. ¿Cómo se define como futbolista?
Más bien como me define la gente es como un goleador con buen golpeo de balón con ambas piernas. Mis referentes eran Ronaldo, David Villa o Fernando Torres eran mis referentes.

6. ¿Cuál ha sido su mayor logro en el fútbol?
Mi mayor logro en el mundo del fútbol fue el ascenso de la Ponferradina a Segunda División. Nun-

ca he visto a la población de Ponferrada tan volcada en un evento tan grande, desde mayores a pequeños. Es un recuerdo inolvidable.

7. Una vez finaliza su etapa en la Ponferradina, ¿dónde continua su carrera deportiva?
Una vez finalizada mi etapa en la Ponferradina tengo muchas ofertas en España, acepto la oferta que me hace el Quintanar del Rey en Albacete para posteriormente fichar por el Almería B. Además también desarrollé mi carrera futbolística en La Arandina y terminé mi etapa como futbolista en el Barco de Valdehorras en Galicia.

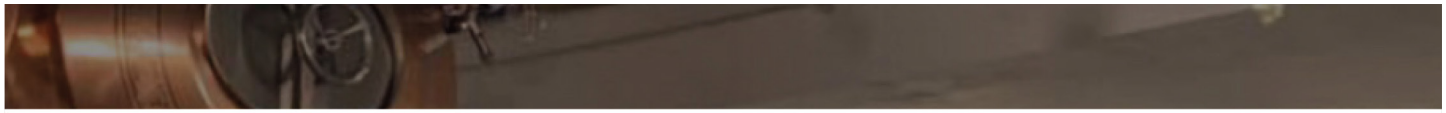
8. En la actualidad, ¿Continua ligado al mundo del fútbol?
Actualmente soy entrenador de fútbol base en el Cuatro Vientos, equipo de Ponferrada y la verdad es que muy contento de esta etapa, disfrutando mucho de los peques. En un futuro inmediato existe la posibilidad de iniciar un proyecto con Sport Coach Norte.

9. ¿Qué requisitos debe cumplir un entrenador de fútbol base?
Para un entrenador de fútbol base hay dos facetas fundamentales. El conocimiento y la comunicación. Sin el conocimiento no es posible enseñar y una buena faceta comunicativa es la que te va a permitir trasladar con claridad el conocimiento.

10. ¿Continua formándose en este campo?
Actualmente me encuentro realizando el nivel 2 del curso de Técnico Deportivo en Fútbol de Sport Coach Norte, y el objetivo es realizar los tres.

11. ¿Qué opinión tiene de Sport Coach Norte como centro de formación?
Sport Coach Norte hace una labor magnífica para futbolistas y profesionales del mundo del fútbol. A través de su formación nos permite continuar la carrera deportiva en este caso como entrenadores. Sport Coach Norte cuenta con profesionales muy cualificados en la materia que están en continua actualización en cuanto al área formativa.

12. ¿Qué considera que le falta al fútbol de León para tener un equipo en la élite?
Nada, tanto León como Ponferrada cuentan con infraestructura suficiente, buenos campos y muy buena cantera. Solo una pizca de suerte. Esperemos que pronto la Ponferradina tenga la posibilidad de luchar por un ascenso y que la Cultural vuelva a segunda división.



Calle Carnicerías, 3, 24003 León. Reservas y WhatsApp: +34 696 17 10 74

TECNIFICACIÓN PORTEROS LEÓN

CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO

tecnificacionporterosleon@gmail.com

centrotecnificacionporterosleon

centrotecnificacionporterosleon

CALLE SAN JOSE 5, León. TELÉFONO: 987 39 77 30

EL RINCÓN DE LOS ALUMNOS

IZAN

El equipo de fútbol de mi vida es...
El Real Madrid
El amor a este equipo me viene a través de...
Por como juega
Actualmente juego en el equipo...
La Peña
Mis características como futbolista son...
El Tiro y la visión
Mi comida favorita es...
Los macarrones
Lo que más te gusta del fútbol es...
El trabajo en equipo
Lo que menos me gusta del fútbol es...
Me gusta todo
La asignatura que más me gusta del cole es...
Educación Física
Mi jugador preferido es...
Messi y Ronaldinho

Me gustaría conocer a...
Cristiano Ronaldo
Lo que más me gusta hacer en mi tiempo libre es...
Jugar al fútbol y estar con mis amigos
La música que más me gusta es...
La actual
Sport Coach Norte me ofrece la posibilidad de...
Aprender y mejorar
Mi programa favorito en la tele es...
Netflix
El campeón de Liga este año será...
El Real Madrid
El sueño que desearía cumplir sería...
Llegar a ser futbolista
El Campeón de la Champions será el...
Real Madrid

Av. San Ignacio de Loyola, 66, León. Teléfono: 987 49 69 84. cafeteriasextaavenida@gmail.com

FÚTBOL Y EXPECTATIVAS DE ÉXITO. EL TRIÁNGULO DEPORTIVO

CARLOS GARCIA GALINDO

Cuando se ha estado vinculado al deporte de competición, y desde pequeño has tenido el sueño o el objetivo de ser futbolista profesional, se van descubriendo poco a poco las dificultades que verdaderamente entraña este cometido. A los padres de los jóvenes jugadores nunca se nos debería olvidar que las estadísticas al respecto son poco alentadoras, ya que el 99,8% de los futbolistas federados (en España en 2020 había 1.074.567) no llegan a profesionales.

Si nos detenemos a pensarlo, ¿es lícito que nuestros pequeños, tengan el sueño de ser futbolistas profesionales, sabiendo que es prácticamente imposible de que lo consigan?, como padres, ¿deberíamos alimentar ese sueño?, o por el contrario, deberíamos hacerles ver la cruda realidad y ponerles los pies en la tierra.

Es de suponer que cada familia tendrá su propia respuesta, si bien es cierto que es un tema que debería abordarse con el suficiente juicio, asesoramiento y sensatez.

El primer día que llevamos a nuestros hijos a una escuela de fútbol, en la mayoría de los casos, con muy corta edad, no creo que ningún padre o madre inscriba a sus hijos pensando en que llegarán a ser grandes estrellas del fútbol profesional.

Lo cierto es que a medida que algunos jóvenes jugadores destacados van mejorando sus prestaciones deportivas, el pensamiento de sus progenitores va experimentando progresivamente algunos cambios. De alguna manera, empiezan a vislumbrar la idea de que su hijo o hija quizá tenga talento y, por qué no, podría seguir progresando hasta el punto de que algún club profesional se fije en ellos. Como no podía ser de otra manera, esta situación tiene un contexto que hace que surjan las primeras expectativas. Son muy comunes todo tipo de halagos al deportista por parte de familiares, amigos y entrenadores. Además, algunos jugadores empiezan también a ser llamados por selecciones autonómicas o nacionales, lo cual no hace más que incrementar las expectativas y la presión sobre los jóvenes.

Las familias llegan hasta esta situación de una forma natural y, como es lógico intentan autogestionarse en la mayoría de los casos con poco o ningún tipo de asesoramiento. Son situaciones que tienen cierta complejidad, en las que deberían intervenir en su gestión personas que, como mínimo, tuvieran experiencia en el mundo del deporte de competición, siendo lo ideal contar con el asesoramiento de un psicólogo deportivo o coach deportivo.

Y es que, lo que había sido hasta aquel entonces solo un juego donde el joven disfrutaba de una vivencia deportiva puramente lúdica, ahora va acompañado de una serie de pensamientos y emociones incómodas que pueden interferir en su desempeño deportivo, pudiendo llegar a afectar a sus relaciones con las personas más cercanas de su entorno. Son pensamientos recurrentes del tipo, ¿qué pensarán mis compañeros de mí?, ¿qué pensarán mis entrenadores?, ¿y mi familia?, ¿y si no estoy a la altura de lo que se espera?. Estos son algunos de los interrogantes que pueden aparecer en la mente del jugador, llevándolo a una situación de dudas e incertidumbre que podrían provocar un potencial aumento del estrés, así como una disminución en su autoconfianza.

En este punto, y con la dificultad que tiene para la gran mayoría de jugadores ir superando con éxito las diferentes categorías en el deporte de competición, es donde será de vital importancia una buena gestión del deportista por parte de todos y cada uno de los componentes del llamado triángulo deportivo, es decir, PADRES, ENTRENADORES y JUGADORES.

La principal dificultad que suele presentarse en esta interacción es un "conflicto de expectativas" entre los padres del deportista, el propio deportista y los cuerpos técnicos. La "situación ideal" para salvar esta dificultad sería que deportista, padres y entrenadores se encontraran alineados en cuanto a las perspectivas de éxito. Si no fuera así, con la ayuda de un coach deportivo y/o psicólogo deportivo, se analizará la situación para tratar de aunar expectativas utilizando, si fuera el caso, diferentes herramientas. Podemos hablar del establecimiento de objetivos, la realización de mediciones objetivas del rendimiento, mejoras en la comunicación, así como chequear las principales variables psicológicas del deportista (motivación, autoconfianza, atención y control del nivel activación).

En todo caso, la "misión" fundamental de los padres no debería ser la de gestionar la carrera deportiva de sus hijos a modo de representante-entrenador, si no que debería ser fundamentalmente un soporte y apoyo para el deportista, sobre todo, en los momentos de dificultad como

en las temidas lesiones, momentos de pérdida de confianza, o en aquellas situaciones en las que por decisión del cuerpo técnico, el jugador tenga menos participación de minutos de juego.

Por su parte los cuerpos técnicos, deberían aportar información clara y objetiva a los jugadores sobre aquellos aspectos técnico-tácticos individuales y colectivos, que les pudieran servir para acercarse lo máximo posible a lo que sus entrenadores demandan de ellos. Esta situación no debería de ser una "foto fija" a lo largo de la temporada, sino que se debería mantener una comunicación continua y fluida, que buscara adaptarse a las diferentes situaciones dentro del año deportivo, así como al desarrollo evolutivo de los jugadores.

Hoy en día, muchos cuerpos técnicos mantienen el llamado modelo de "liderazgo situacional" en combinación con un estilo comunicativo bidireccional. Este tipo de liderazgo permite utilizar diferentes estilos según las necesidades que existan en cada momento. El cuerpo técnico transmite sus demandas al jugador, haciéndole partícipe de ellas y, a su vez, el jugador tiene la oportunidad de comentar sus dificultades y demandar ayuda, produciéndose un intercambio de información necesario. El jugador valora positivamente este feedback, aumentando en gran medida su autoestima. Percibe que se tienen en cuenta sus aportaciones y que, además, pueden influir de manera decisiva en su propio proceso de mejora y objetivos, aumentando así sus niveles de autoconfianza y motivación.

La contraposición al modelo comunicativo y de liderazgo anterior, es el modelo tradicionalmente autoritario de los entrenadores de épocas pasadas, que basaban su comunicación y liderazgo fundamentalmente en el "ordeno y mando". Si tenemos en cuenta las actuales estrategias de gestión de grupos, la falta de feedback bidireccional entre el jugador y el cuerpo técnico se describe como negativa, por lo que este modelo se encuentra prácticamente en desuso. Sería de suma importancia, potenciar en las dinámicas habituales de los equipos, pequeños espacios temporales dedicados a que los jugadores fueran parte activa de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje. De esta forma, podrían consultar "sin miedo" todas aquellas cuestiones relacionadas con su desempeño en entrenamientos y partidos en lo referente a sus competencias físicas, técnicas, tácticas y psicológico emocionales.

CURSO DE ENTRENADOR DE PORTEROS

Sport Coach Norte junto con el centro de alto rendimiento y tecnificación de porteros de León celebrará los próximos días 30 de Marzo y 1 de Abril un curso de entrenador de porteros de más de diez horas de duración. El curso constará de una sesión teórica y una práctica que tendrán lugar en el Centro de Formación SCN y en las instalaciones del Olimpico de León respectivamente. Abraham Álvarez, entrenador nacional de porteros y director de la escuela de porteros Carberus Sport y Roberto Carlos Fernández director de Sport Coach Norte serán los encargados de impartir la formación. Los modulos formativos serán los siguientes:

Módulo 1: La figura del portero en el fútbol actual
Módulo 2: Acciones técnico tácticas
Módulo 3: Preparación física
Módulo 4: Psicología
Módulo 5: Entrenamiento y práctica

P.º Salamanca, 67, 24010 León. Teléfono: 987 87 10 27

Sport Coach norte