

# NO-FUMADOR



TOBACCO  
FREE



SPORTS

## MANUAL PARA ENTRENADORES

SI FUMAS, FRACASAS

# FUMADOR





Querido entrenador:

Hay una pregunta en la mente de muchos de sus jugadores –y si no la hay ahora, la habrá pronto– y es la siguiente: ¿Debo o no fumar? Parece que no se requiere una gran inteligencia para contestarla, pero para los jóvenes representa una decisión difícil y tienen que hacerle frente cada día. Y entre ser bombardeados por anuncios seductores y sentirse atraídos por la presión de los compañeros, cada día 3,000 jóvenes norteamericanos deciden comenzar a fumar. Mil de ellos morirán prematuramente de una enfermedad relacionada con el tabaco. Es un dato estadístico que ninguno de nosotros desea que aumente. Y es aquí donde entra usted en juego.

Después del padre o la madre, un entrenador o maestro es la persona más influyente en la vida de un joven. Por tanto, no subestime la importancia a la influencia que usted puede ejercer. Aproximadamente el 80% de los fumadores adultos comenzaron a fumar antes de cumplir los 18 años. Usted puede cambiar esa cifra estadística. Simplemente, hable con sus jugadores. Dígalos que fumar afecta su desempeño en el terreno de juego y su vida fuera del mismo. Cuénteles que reduce su capacidad respiratoria; que acorta su tiempo de reacción; que sólo conduce a enfermedad. Dígalos: “Si fumas, te asfixiarás”. Usted es su entrenador. Ellos le escucharán.

Gracias, entrenador. Las lecciones que enseña a sus jugadores les durarán toda la vida. Con su ayuda, podemos hacer que ésta dure mucho, mucho tiempo.

Afectuosamente,

Richard Carmona, M.D.  
Subsecretario de Salud e  
Inspector General de Sanidad  
Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos  
Departamento de Salud y Servicios Humanos



Entrenador, en las páginas siguientes va a encontrar actividades que ayudarán a su equipo a tener mejores jugadores de fútbol. Pero, más que eso, estas actividades están concebidas para ayudarle a informar a su equipo acerca de los verdaderos efectos que el consumo de tabaco puede tener en el cuerpo.

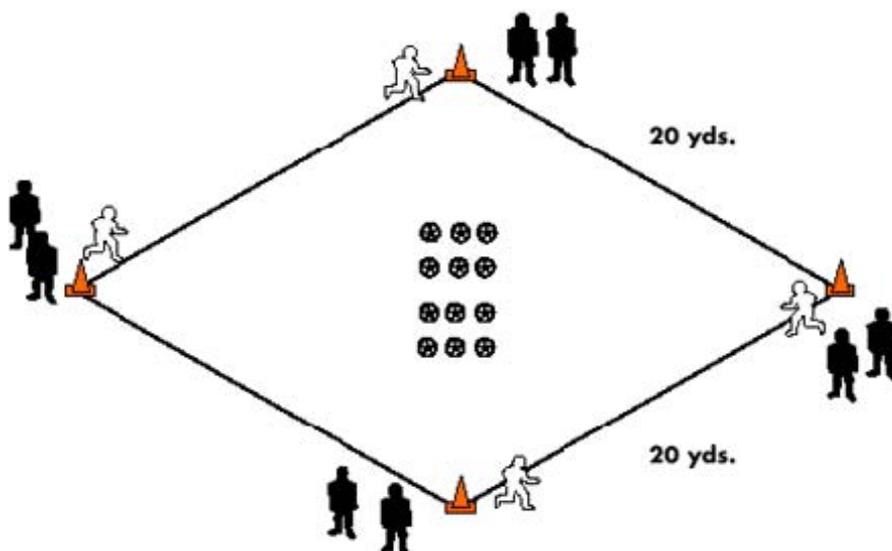
El sentirse invencible forma parte de la juventud. ¿Y por qué no? Son jóvenes y fuertes. Es perfectamente natural. Todos nos hemos sentido de esa forma. Y si bien es maravilloso que los jóvenes se sientan así, este hecho dificulta más que comprendan e incluso se preocupen del mensaje acerca de los efectos del tabaco.

Estos ejercicios le ayudarán en este sentido. Enseñarán a sus jugadores a mantener el control en situaciones difíciles. Aprenderán que pueden superar cualquier situación incluso en inferioridad de condiciones. Descubrirán que las decisiones equivocadas tienen un precio. Y aprenderán a saborear el éxito si toman decisiones acertadas.

En cada caso, en cada actividad, se les recordará que no podrán alcanzar ninguna de sus metas sin salud. Descubrirán lo que se siente al tratar de hacer algo, por sencillo que sea, cuando les falta la respiración. Aprenderán de verdad lo que usted quiere decir cuando afirma que el tabaco disminuye el tiempo de reacción, acelera los latidos del corazón y empeora el desempeño.

Tienen mucho que aprender, pero lo aprenderán. Y, gracias a usted, lo aprenderán mientras se divierten.

## DISFRUTAR DE LA PREPARACIÓN FÍSICA



### Introducción

Si los jugadores de su equipo pueden aprender a trabajar juntos hacia una meta común en el campo de juego, quizás puedan también aprender a trabajar juntos fuera de él para superar la presión que ejercen sus compañeros a favor del consumo de tabaco. He aquí una actividad que enseñará a los miembros de su equipo a trabajar en colaboración y a mantenerse activos.

### El juego

1. El objeto del juego es devolver cuatro balones o pelotas a la esquina de su equipo.
2. Sólo puede trabajar moviendo un balón a la vez.
3. Debe driblar el balón y devolverlo a su esquina.
4. Puede robar el balón de una esquina del adversario.

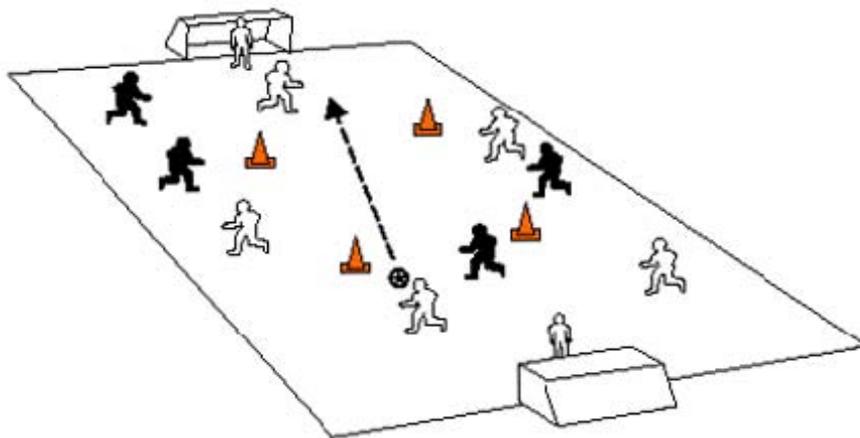
### Puntos de entrenamiento

1. Puesto que se trata de una competición concebida para divertirse, los jugadores no la considerarán como una sesión de preparación física.
2. Puesto que hay 12 balones, los jugadores deberán quitarlos de otros grupos.
3. Los jugadores deberán mantener erguida la cabeza para ver cómo se desarrolla el juego.

### Variantes

1. Deje que los jugadores más jóvenes utilicen las manos para llevar el balón primero.
2. Deje que los jugadores más jóvenes quiten el balón a sus adversarios mientras que driblan.

## ZONA DE LA MUERTE



### Introducción

La "zona de la muerte" es un área en la que nadie puede entrar seguro sin recibir una penalización. El consumo de tabaco es una zona de la muerte para los jóvenes: ¡todo el que entra en ella paga un precio! Enseñe a sus jóvenes a alcanzar sus metas sin entrar en la zona de la muerte.

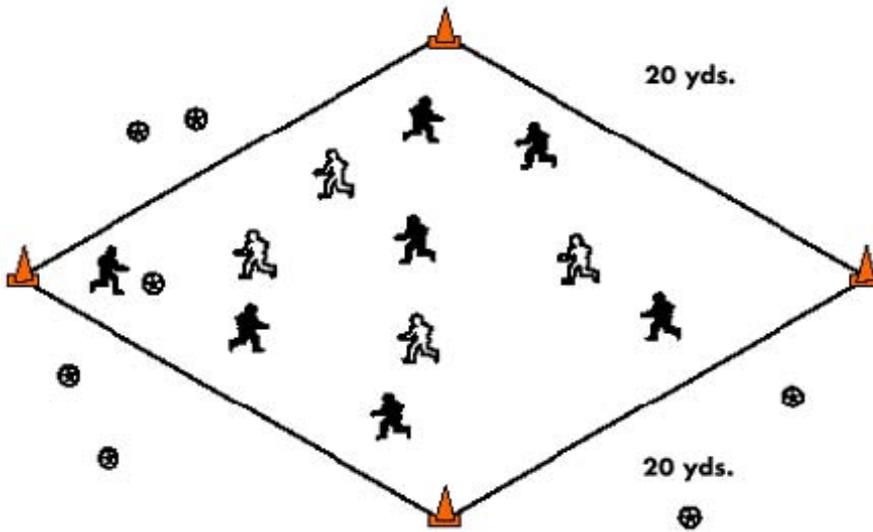
### El juego

1. Organice un juego de fútbol ordinario con dos equipos, porterías y guardametas.
2. Marque la zona de la muerte en la parte central del terreno de juego.
3. Ningún jugador puede entrar en esta zona, aunque se permite que el balón pase a través de ella.
4. Si un jugador entra en esta zona, aplique una penalización de 30 segundos a un minuto, dando al contrario una ventaja equivalente a un jugador.

### Puntos de entrenamiento

1. Este ejercicio tiene por fin mantener a los jugadores distribuidos en el terreno de juego. Anime a los jugadores a mantenerse dispersos.
2. Varíe el tamaño de la zona de la muerte para obtener los resultados deseados.

## ESCAPADA DE SIETE FRENTE A CUATRO



### Introducción

A veces, les puede parecer a los jóvenes que todas las personas que conocen les presionan para que fumen. En realidad, es probable que les sorprendería saber que, en promedio, menos de una de cada cuatro personas fuman. Incluso si les parece que todos sus amigos fuman, ellos pueden ser la excepción y no fumar. He aquí una actividad para mostrarles que, incluso en inferioridad numérica de jugadores, pueden triunfar.

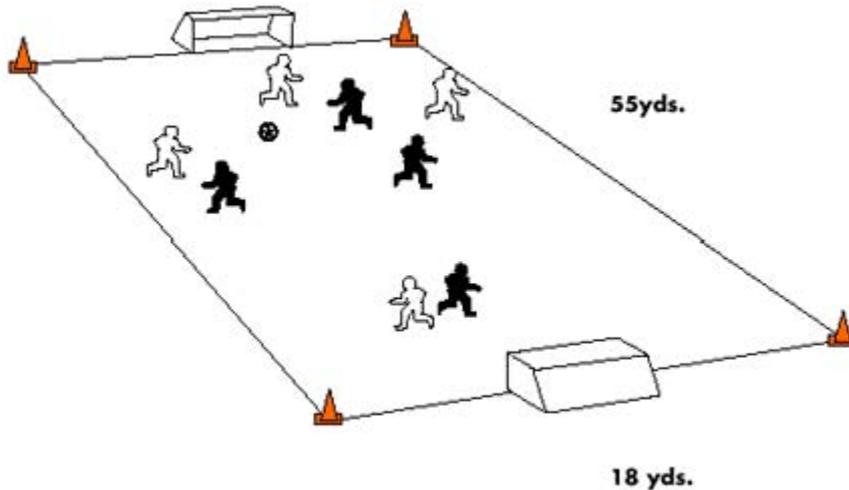
### El juego

1. Siete jugadores tratan de poseer el balón. 15 pases igualan un gol.
2. Cuatro jugadores tratan colectivamente de poseer el balón y sacarlo del espacio.
3. Se asigna un punto cada vez que lo sacan. Se gana el juego con un total de tres puntos.

### Puntos de entrenamiento

1. Preparación física general.
2. Control del balón
3. Anticipar e interceptar los pases.

## ZONA DE COMBATE



### Introducción

Esta actividad se denomina "zona de combate" porque el rechazar el tabaco se asemeja a veces a una batalla. Pero, con la ayuda de unos cuantos compañeros decididos a no fumar, los jóvenes pueden ganar en la zona de combate.

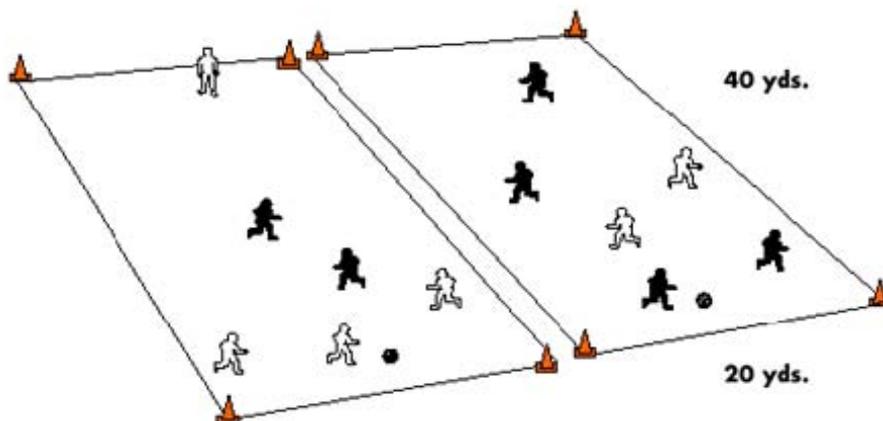
### El juego

1. Un juego regular de cuatro contra cuatro.
2. Puesto que el terreno de juego es estrecho y largo, este juego se presta a la actuación directa y al contraataque.

### Puntos de entrenamiento

1. Configuración del equipo.
2. Principios de ataque y defensa.
3. Preparación física (usted no puede desempeñarse a este nivel si fuma).
4. Decisiones de penetración frente a posesión.

## DOS EQUIPOS SE MANTIENEN ALEJADOS



### Introducción

En última instancia, los jóvenes necesitan tomar su propia decisión sobre si consumir o no tabaco. He aquí una actividad que no sólo hace hincapié en la buena forma física que proviene del no fumar, sino que también invita a los jóvenes de su equipo a adoptar algunas decisiones por sí mismos –decisiones que les darán la mayor posibilidad de éxito–.

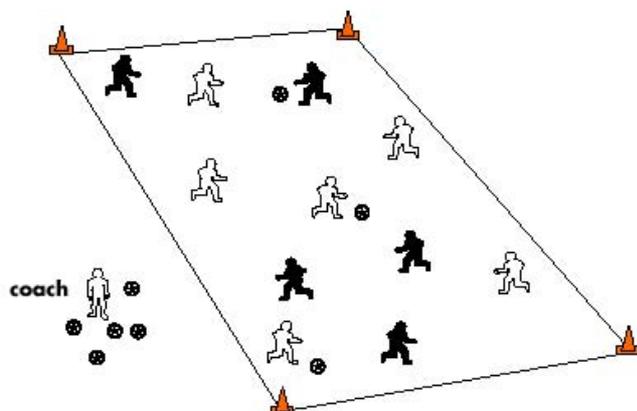
### El juego

1. Dos equipos de seis jugadores cada uno. Dos campos como muestra el diagrama.
2. Se envía a dos jugadores de color oscuro al campo de los jugadores de color claro. Se envía a dos jugadores de color claro al campo de los jugadores de color oscuro.
3. Estos jugadores son los defensores contra los cuatro jugadores restantes.
4. Los cuatro jugadores atacantes tratan de dividir a los dos defensores con un pase para meter un gol.
5. Si los dos defensores ganan el balón y concluyen tres pases, restarán un gol del total del equipo atacante.
6. Al cabo de dos minutos, envíe a los dos defensores de vuelta para que informen a su equipo. Mantenga un registro del total del equipo.
7. Repita la secuencia con dos jugadores nuevos.

### Puntos de entrenamiento

1. Pasar y recibir.
2. Juego de apoyo.
3. Juego de combinación.
4. Principios de defensa del grupo. Presionar sobre el balón, cubrir ligeramente detrás del defensor que presiona para evitar que se efectúen pases divisorios.
5. Es una buena idea dejar que los grupos se administren solos y decidan a quiénes van a enviar juntos para defender. Esto propicia el liderazgo y exige cooperación.

## CONTROL DE TRES BALONES



### Introducción

El dominio propio es la clave del éxito en el fútbol y en la vida. Esta actividad ayudará a sus jóvenes a aprender a controlarse en el terreno de juego, al mismo tiempo que les enseñará algunas aptitudes que les permitirán adoptar buenas decisiones fuera del terreno de juego.

### El juego

1. Comience con dos equipos que tengan un número igual de jugadores y tres balones de fútbol.
2. Al darse la señal, los jugadores tratarán de poseer tantos balones como sea posible.
3. Al ordenarlo el entrenador, el juego termina y el equipo en posesión de dos o más balones gana la ronda.
4. Juegue varias rondas.

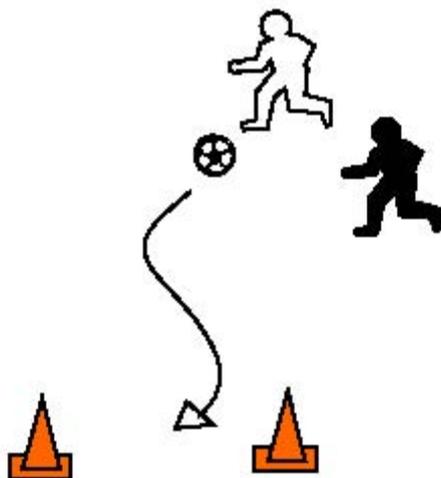
### Puntos de entrenamiento

1. Los jugadores deberán utilizar las aptitudes de pasar y driblar para mantener posesión del balón. Deberán decidir también adónde correr cuando no tienen el balón, cuándo pasar o driblar y a quién pasarlo.
2. Anime a los jugadores a mantener el balón contra presión. Muchos jugadores, cuando se ven confrontados a la presión de los oponentes, simplemente patean el balón. Si un jugador decide pasar el balón, deberá hacerlo a otro jugador.

### Variantes

1. Cada jugador deberá mantener el balón por un mínimo de cinco toques antes de pasarlo. Esto obligará a realizar más jugadas de dribleo y protección del balón.
2. Cada jugador tiene la posibilidad de sólo dos o tres toques. Esto obligará a efectuar más pases del balón.
3. Los jugadores sólo pueden utilizar el pie "fuerte".
4. Los jugadores sólo pueden utilizar el pie "débil". (Ayude a los jugadores a recordar qué pie están utilizando bajándose una media.)

## COMBATE DE UNO FRENTE A OTRO



### Introducción

Cada uno de los jóvenes de su equipo enfrentará una decisión de sí o no alguna vez en su vida: consumir tabaco o no consumirlo. Si sus jóvenes saben mantener el control y colocarse en la mejor posición para lograr (marcar) goles, tendrán la mayor posibilidad de éxito al tomar las difíciles decisiones que les presentará la vida.

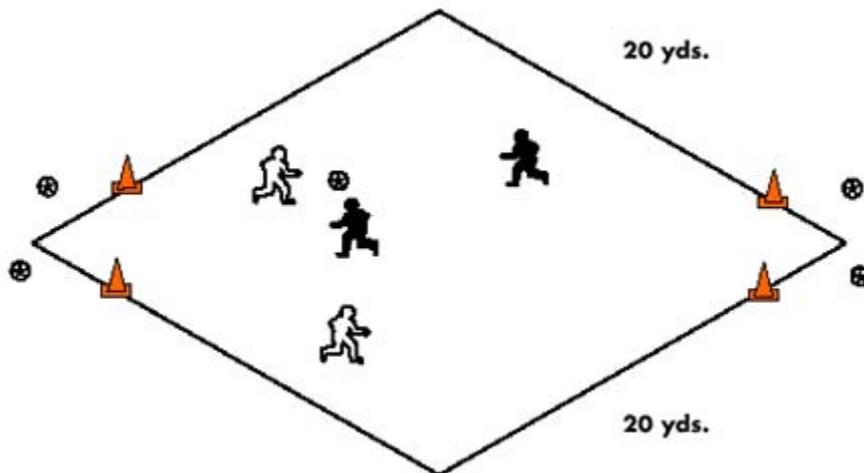
### El juego

1. Juego de uno frente a otro, tratando de meter un gol a través de un arco de dos lados.
2. No hay "fuera de juego".
3. El jugador en posesión del balón es el atacante, el otro jugador es el defensor.
4. Organice juegos de un minuto de duración.

### Puntos de entrenamiento

1. Defensa individual: dirija al atacante hacia afuera de la meta, ataque cuando el balón se halle expuesto, colóquese en el lado de la meta cuando pierda el balón.
2. Ataque individual: trate de hacer frente al defensor cada vez que sea posible, utilice el cambio de velocidad o dirección, proteja el balón cuando trate de mantener posesión.
3. Dribleo.

## DEFENSA CONTRA PRESIÓN/COBERTURA



### Introducción

Cada vez que sus jugadores fuman, inhalan gases venenosos tóxicos en sus pulmones. El fútbol es un deporte que recompensa a quienes tienen la mejor condición física. Aquí tenemos una actividad en la que quienes están en mejor condición física triunfarán la mayoría de las veces.

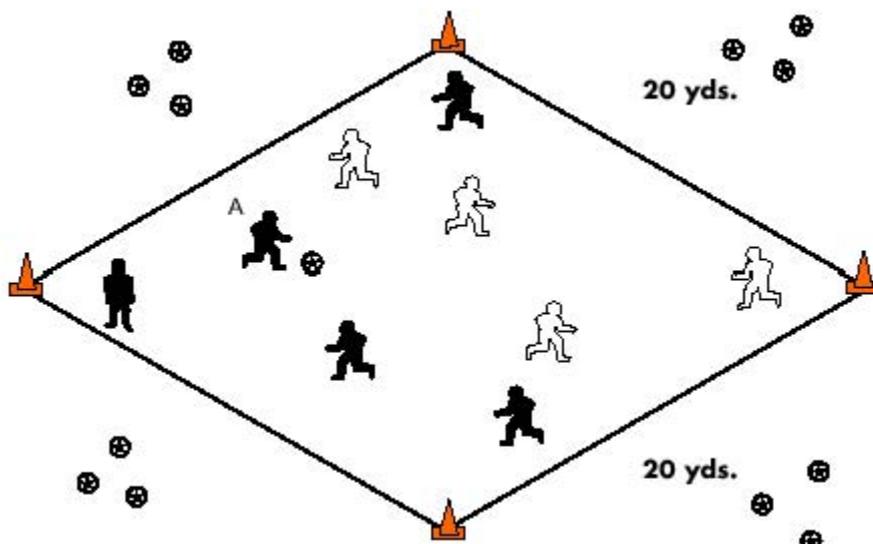
### El juego

1. Dos frente a dos, con las metas marcadas en la esquina del campo.
2. Juegue un partido regular con periodos de aproximadamente 2-3 minutos de duración.
3. Tenga listos balones extra para mantener el juego en marcha.

### Puntos de entrenamiento

1. Presione sobre el balón, no permita que el primer atacante levante la cabeza.
2. El segundo defensor deberá cubrir la meta y también estar consciente del segundo atacante.
3. El primer defensor trata de canalizar al atacante al lateral, alejado del segundo atacante. (Esto es más fácil de hacer puesto que los arcos están en las esquinas del terreno de juego, el lado lateral viene con mayor rapidez.)
4. Cuando el primer defensor ha dado a entender cuál va a ser su jugada, el segundo defensor trata de responder a ella.
5. Asegúrese de que los defensores se mantienen bien distribuidos y no se dispersan demasiado, para evitar que el equipo atacante efectúe pases divisorios.
6. Tan pronto como recuperen el balón, podrán patearlo. Este es el mejor momento para hacerlo porque el equipo atacante no está en una buena posición de defensa.

## COMBÁTALOS



### Introducción

Si sus jóvenes no consumen tabaco, sabrán realmente lo bueno que es sentirse en forma y en control. Mostrar a los que les rodean su buen estado físico y conseguir que otros se unan a su equipo es el objetivo de este juego.

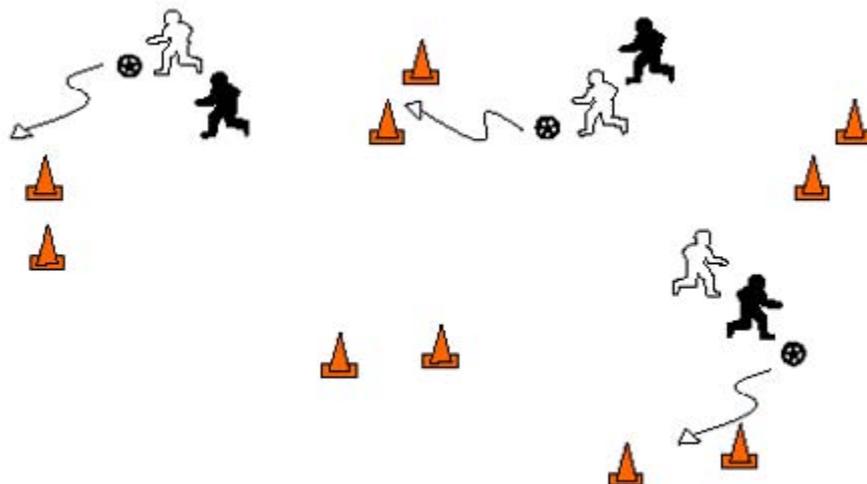
### El juego

1. Cada jugador necesitará un balón.
2. El jugador A es "IT" y comienza con el balón. Todos los otros balones se hallan alrededor de los lados del espacio del campo (20 x 20 yardas).
3. El jugador A driblea y trata de tocar a los otros jugadores con un pase por debajo de la cintura. Cuando se le golpea, el jugador tocado obtiene el balón y se une al jugador A como "IT".
4. El juego termina cuando todos los jugadores han sido tocados.
5. El último jugador tocado comienza con el balón el juego siguiente.

### Puntos de entrenamiento

1. Promueva movimientos rápidos y cambios repentinos de dirección para sorprender a los contrarios.
2. Promueva los pases con engaño del balón: mire en una dirección y pase el balón en la otra. Utilice el lado exterior del pie.
3. Los jugadores libres deberán correr, saltar y utilizar movimientos en zigzag para evitar ser alcanzados.

## CON MUCHOS GOLES



### Introducción

Haga que sus jóvenes practiquen el recuento de sus goles: es una forma excelente de familiarizarlos con el éxito. Una meta que siempre deberían esforzarse por alcanzar consiste en rechazar el tabaco. He aquí un juego en el que es fácil marcar goles, pero sólo cuando saben dominarse y adoptan buenas decisiones.

### El juego

1. Cada jugador del equipo tiene un compañero.
2. Quien tenga el balón ataca, quien no lo tenga defiende.
3. El jugador que dribla el balón pasando por cualquier lado de una u otra portería recibe un punto.
4. El juego continúa después de haberse marcado goles, y el jugador en posesión del balón trata de marcar otro gol.
5. Organice juegos de 60 a 90 segundos.
6. Asegúrese de que los jugadores mantienen erguida la cabeza cuando driblan pasando a través de la meta, ya que puede haber otro par que viene en dirección opuesta.
7. Haga los arcos de por lo menos cuatro yardas (metros) de ancho. Cuantos más jugadores participen en la práctica, tantos más goles se necesitarán.

### Puntos de entrenamiento

1. Ataque y defensa individual.
2. Preparación física.
3. Dribleo.

## PROTEGER EL CONO – ACTUACIÓN INDIVIDUAL



### Introducción

Pida a sus jugadores que imaginen que los conos utilizados en esta actividad son sus pulmones, el objetivo consiste en mantenerlos sanos. Sólo con pulmones sanos y saludables, protegidos de los peligros del tabaco, podrán ganar.

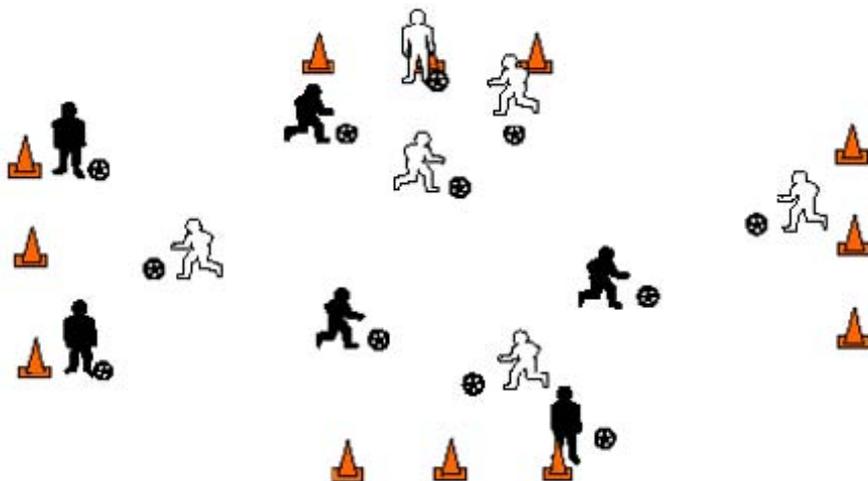
### El juego

1. Defina un espacio rectangular. Cada jugador comienza con un balón y un cono.
2. Cada jugador debe proteger el cono mientras que trata de atacar y patear el balón por encima de los otros conos. Los jugadores deberán mantener el balón bajo control mientras defienden y atacan.
3. Al defender, los jugadores tienen que tratar de bloquear a los atacantes manteniendo el balón y su cuerpo entre el cono y el atacante.
4. Al atacar, los jugadores deberán tratar de maniobrar alrededor de los defensores mientras que controlan el balón a fin de patearlo sin obstáculos al cono. Si un cono es derribado, puede volver a colocarse en posición después de un ejercicio de dribleo o de pase del balón.

### Puntos de entrenamiento

1. Con algunos ejercicios simples, este juego permite que participen todos los jugadores. Seleccione actividades que puedan realizarse con rapidez de forma que los jugadores puedan ser participes.
2. Varíe la actividad e incluya ejercicios de flexión de pecho, flexión de cintura, volteretas, dribleo con el balón, retrocesos, paradas, toques de balón, salto sobre el balón, etc.
3. Asegúrese de que los jugadores controlan el balón mientras que defienden y atacan.
4. Observe a los jugadores que DEFENDEN o ATACAN más a menudo.
5. Observe y ayude a los jugadores a determinar cuándo atacar y cuándo dejar el cono, así como cuándo defenderse y cuándo permanecer en posición alrededor del cono.
6. Ayude a los jugadores a recordar que deben mantener el cuerpo y el balón de fútbol entre su cono y el atacante.
7. Movimientos explosivos y rápidos ayudarán a los atacantes a maniobrar alrededor de los defensores.

## PROTEGER EL CONO – ACTUACIÓN EN GRUPO



### Introducción

puede ayudar a—cuándo dirigir y cuándo seguir—El aprender a jugar en equipo sus jóvenes en casi todas sus decisiones. Ayúdeles a optar por dirigir dándoles el ejemplo de una vida sin tabaco y saludable. Y hágales saber que es correcto no acceder a los deseos de quienes les piden que fumen. He aquí una actividad que les ayudará a mantenerse en forma, a tomar decisiones acertadas y a trabajar juntos en equipo.

### El juego

1. El mismo espacio que la actividad precedente (Proteger el cono).
2. Divida el grupo en cuatro equipos. Cada equipo monta tres o cuatro conos para proteger un lado del espacio.
3. Cada jugador debe tener un balón. El líder del grupo selecciona a un capitán del grupo. El capitán debe organizar el grupo en el que los jugadores defenderán y atacarán.
4. Al recibir la orden, comienza el juego en el que los jugadores defienden su cono o atacan los conos de otros equipos, al mismo tiempo que controlan sus propios balones.
5. Cuando los conos de un equipo son derribados, el equipo no puede seguir atacando.
6. El equipo que logra mantener de pie el último cono es el ganador.

### Puntos de entrenamiento

1. Deje que los jugadores se organicen solos con la mínima interferencia posible del líder del grupo. Esta experiencia será valiosa cuando jueguen al fútbol organizado.
2. Observe qué jugadores tienen más éxito al organizar grupos. Pero asegúrese de que todos tengan bastantes oportunidades de actuar como líderes.
3. Observe la dinámica del grupo y cambie a los jugadores para que todos tengan la oportunidad de jugar juntos.

## Hoja de Reglas



Fumar es un problema serio. El director general de servicios de salud de EE.UU dice que las personas jóvenes que fuman ponen en peligro su salud tanto dentro como fuera del campo de juego. Los fumadores sufren de problemas que les hacen más difícil jugar deportes. Los problemas de salud a largo plazo causados por el fumar pueden parecer muy lejanos en el futuro, pero son reales. Cada año, el fumar mata a más personas que el SIDA, el alcohol, el abuso de drogas, los accidentes automovilísticos, asesinatos, suicidios e incendios - ¡todos juntos!

Fumar es un problema serio. El Cirujano General de los EE.UU. dice que las personas jóvenes que fuman ponen en peligro su salud tanto dentro como fuera del campo de juego. Los fumadores sufren de problemas que les hacen más difícil jugar deportes. Los problemas de salud a largo plazo causados por el fumar pueden parecer muy lejanos en el futuro, pero son reales. Cada año, el fumar mata a más personas que el SIDA, el alcohol, el abuso de drogas, los accidentes automovilísticos, asesinatos, suicidios e incendios - ¡todos juntos!

1. Los Niños Libres de Tabaco deben jugar en campos de juego Libres de Tabaco. Los jugadores y los entrenadores deben fomentar el que los familiares y seguidores (fans) eviten fumar durante los juegos y las prácticas.
2. Rechaza cualquier promoción o patrocinio de empresas de tabaco.
3. Habla de tu apoyo en favor de las reglas de fútbol libre de tabaco en reuniones de pretemporada con tus entrenadores y familiares.
4. Muestra tu apoyo desplegando el logo de Fútbol Libre de Tabaco en los uniformes de tu equipo o liga, así como en tus publicaciones.

### La Verdad Sobre el Tabaco

- 🔴 El fumar limita la salud física. Así es que si fumas, ¡no vas a poder correr tan rápido ni tan lejos como tus compañeros y contrincantes que no fuman!
- 🔴 El fumar limita el crecimiento de los pulmones y dificulta el respirar. ¡Eso puede dejarte sin aliento cuando más lo necesitas!
- 🔴 Los jóvenes que fuman sufren de falta de aliento casi tres veces más frecuentemente que los que no fuman. ¡El aliento es algo que no le puede faltar a un atleta!
- 🔴 Tres de cada cuatro jóvenes que fuman todos los días dicen que siguen fumando porque es muy difícil dejar de hacerlo. ¿Prefieres estar atado a la nicotina o a los deportes?
- 🔴 El corazón de los jóvenes adultos que fuman laten unas dos o tres veces por minuto más que los que no fuman, estando ambos en reposo. ¡Eso significa que durante una competencia, el cuerpo de un fumador gasta muchos latidos de corazón simplemente para tratar de mantenerse a la par de quienes no fuman!
- 🔴 Los jóvenes que fuman producen flema (¡aaagh!) más de dos veces más frecuentemente que los jóvenes que no fuman. ¿Alguna vez trataste de respirar y escupir al mismo tiempo?



## ***Hoja de Información***

Este \_\_\_\_\_ (fecha), los entrenadores, empleados y jugadores de

\_\_\_\_\_ (nombre del equipo)

Prometemos respetar las reglas siguientes para proteger la salud tanto dentro como fuera del campo de juego.

- Aseguraremos que niños Libres de Tabaco jueguen en campos Libres de Tabaco. Los jugadores y los entrenadores fomentarán, entre los familiares y seguidores (fans), el que nadie fume durante los juegos y los entrenamientos.
- Rechazaremos cualquier promoción o patrocinio de empresas de tabaco.
- Hablaremos de nuestro apoyo en favor de las reglas de fútbol libre de tabaco en nuestras reuniones de pretemporada con nuestros entrenadores y familiares.
- Mostraremos nuestro apoyo desplegando nuestro logo de Fútbol Libre de Tabaco en los uniformes de nuestro equipo o liga, así como en nuestras publicaciones.





Nosotros, los miembros abajo firmantes de

---

sabemos que el consumo de tabaco y la vida sedentaria perjudican el cuerpo y limitan nuestras metas tanto dentro como fuera del terreno de juego. Prometemos rechazar el tabaco y mantenernos activos toda la vida porque nos preocupa nuestra salud y la de quienes nos rodean.

---

*Jugador*

---

*fecha*

---

*entrenador*



	<p data-bbox="641 997 1153 1081"><b>SI FUMAS, FRACASAS</b></p> <p data-bbox="641 1102 1015 1165"><a href="http://www.smokefree.gov">www.smokefree.gov</a></p>
--	---

