

# 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.



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.

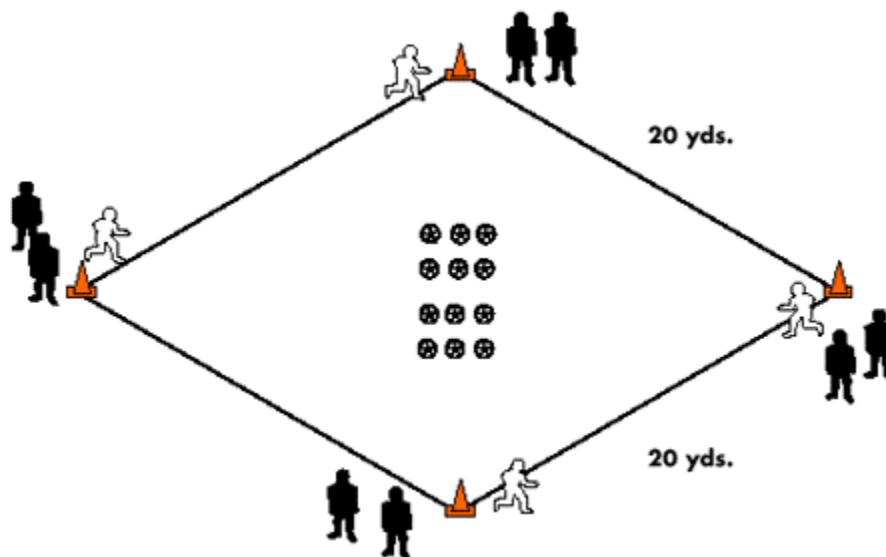
El sentirse invencible forma parte de la juventud. ¿Y por qué no? Son jóvenes y fuertes. Es perfectamente natural. Todos nos hemos sentido de esa forma. Y si bien es maravilloso que los jóvenes se sientan así, este hecho dificulta más que comprendan e incluso se preocupen del mensaje acerca de los efectos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



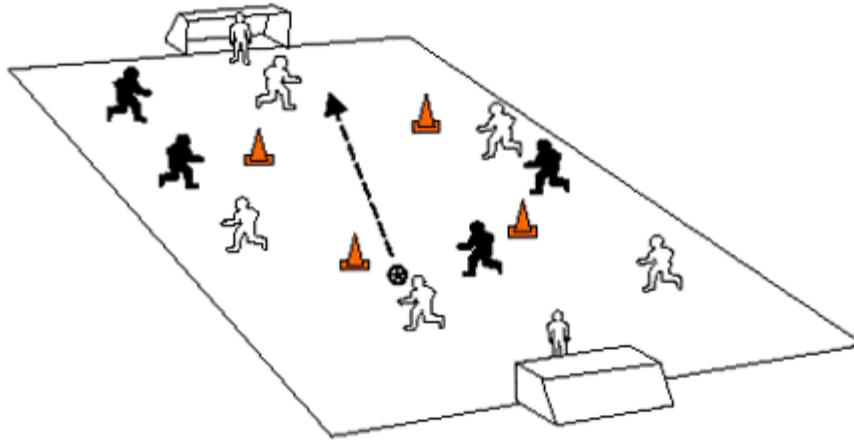
### Introducción

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.

## 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.

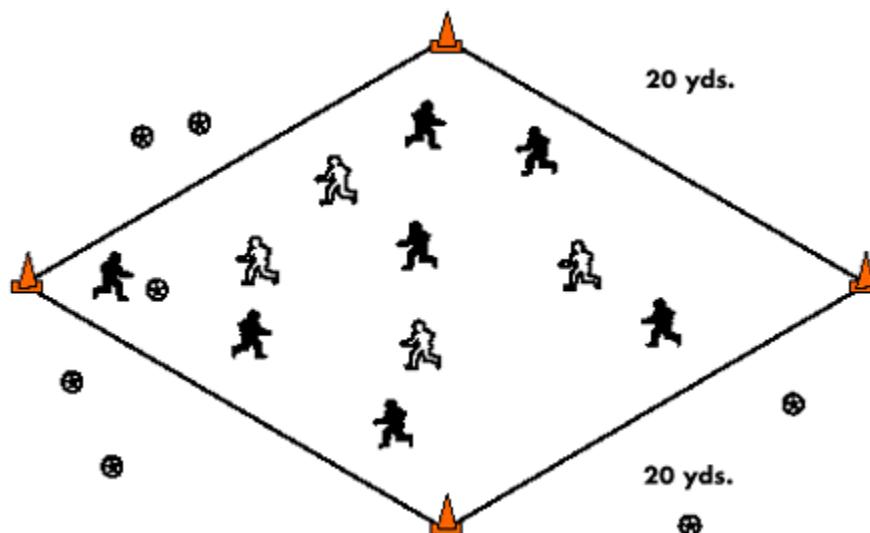
### El juego

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

## ESCAPADA DE SIETE FRENTE A CUATRO



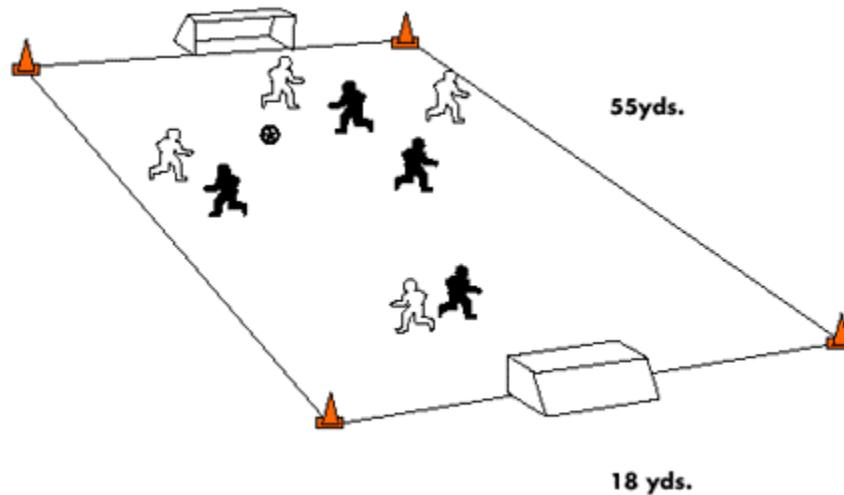
### Introducción

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.

## ZONA DE COMBATE



### Introducción

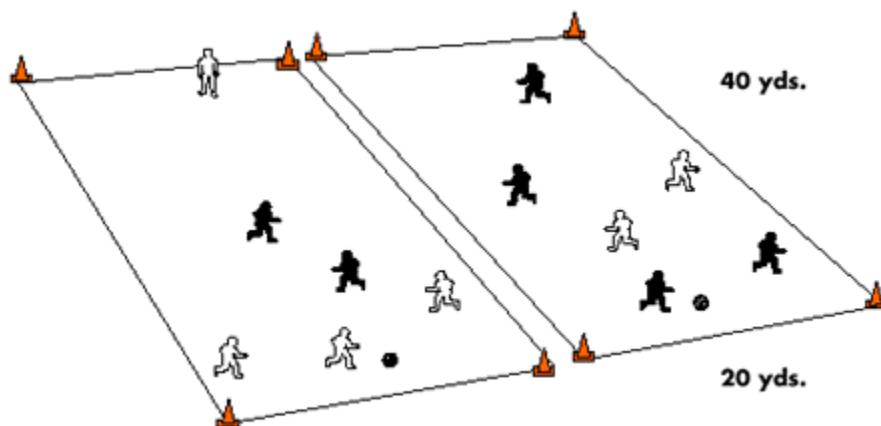
Esta actividad se denomina “zona de combate” porque el rechazar el tabaco se asemeja a veces a una batalla. Pero, con la ayuda de unos cuantos compañeros decididos a no fumar, los jóvenes pueden ganar en la zona de combate.

### 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

## DOS EQUIPOS SE MANTIENEN ALEJADOS



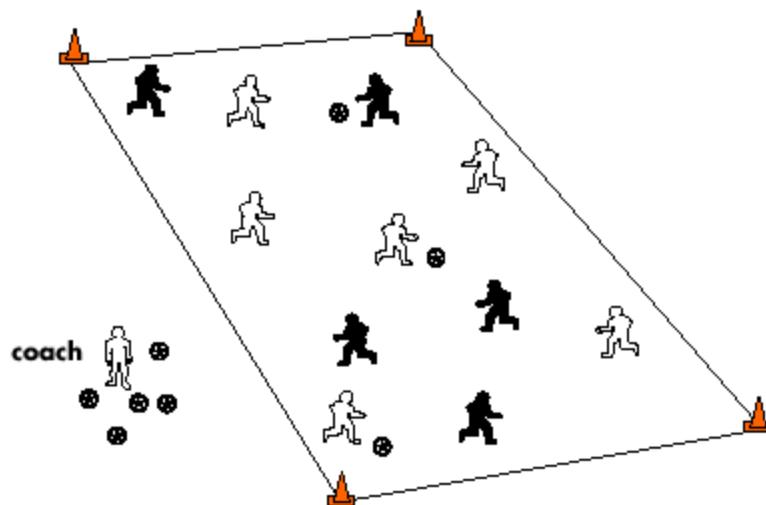
### Introducción

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.

## CONTROL DE TRES BALONES



### Introducción

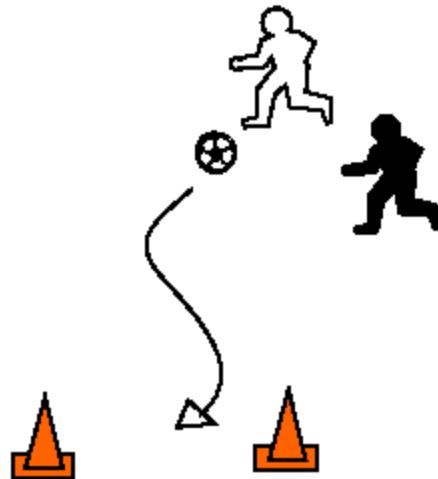
El dominio propio es la clave del éxito en el fútbol y en la vida. Esta actividad ayudará a sus jóvenes a aprender a controlarse en el terreno de juego, al mismo tiempo que les enseñará algunas aptitudes que les permitirán adoptar buenas decisiones fuera del terreno de juego.

### 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.

Reglas de continuación:

## COMBATE DE UNO FRENTE A OTRO



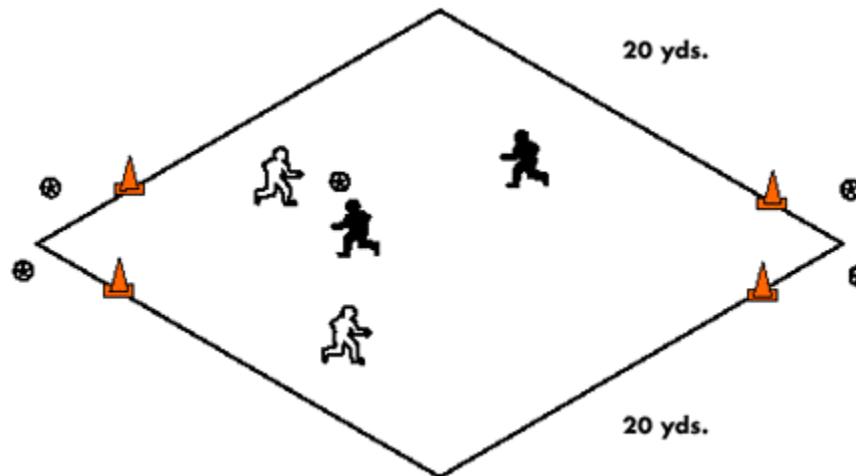
### Introducción

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.

## 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.

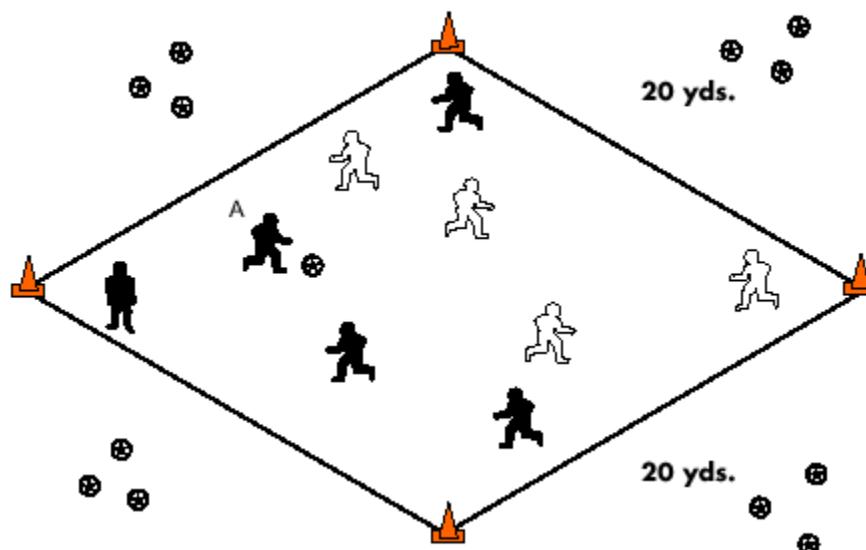
### El juego

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.

## COMBÁTALOS



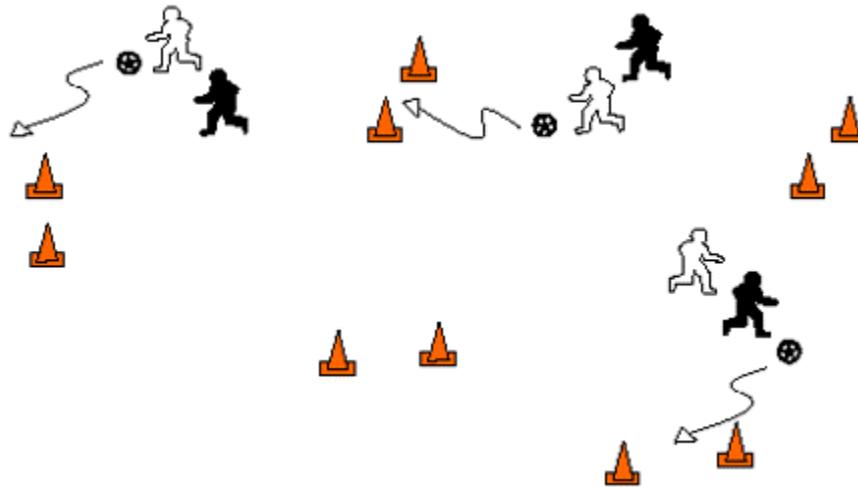
### Introducción

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.

## 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.

## 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.

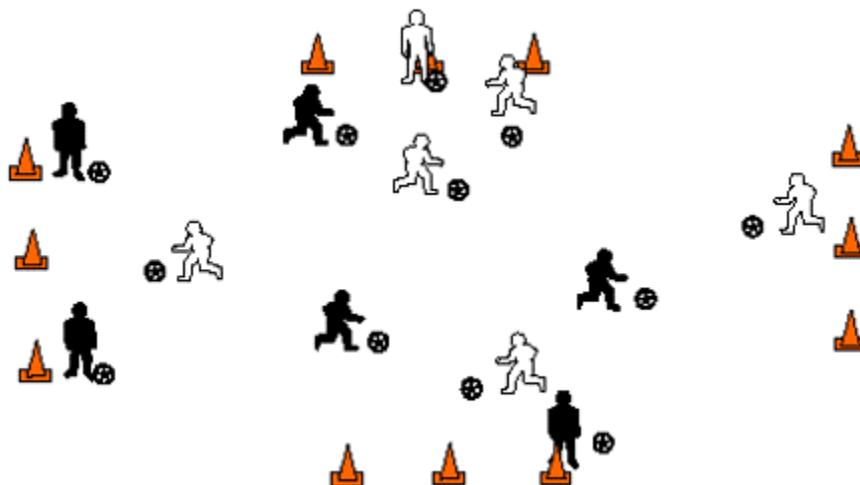
### El juego

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

7. Movimientos explosivos y rápidos ayudarán a los atacantes a maniobrar alrededor de los defensores.

## PROTEGER EL CONO – ACTUACIÓN EN GRUPO

# 12



### Introducción

El aprender a jugar en equipo —cuándo dirigir y cuándo seguir— puede ayudar a 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







	<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>
--	---

