

Cultura



FIDEL
HERRERA BÉLTRÁN
VERACRUZ
GOBIERNO DEL ESTADO



Secretaría
de Educación



Fútbol

PRESENTACIÓN

La importancia de las actividades deportivas y recreativas, desde la perspectiva de formación integral, radica en la posibilidad de que éstas trasciendan al tiempo libre con categoría de hábito educativo y saludable, que logrará en el bachiller un equilibrio entre los valores adquiridos y su participación social, que repercutan no sólo en el ámbito deportivo, sino que lo proyecte como un ser humano creativo y con capacidad de adaptarse a su medio circundante. ¹

En el **Programa de Desarrollo Institucional 2006-2010 de la Dirección General de Telebachillerato**, el apartado del desarrollo del Currículo para la Modalidad tiene como una de sus estrategias: “Promover el Desarrollo Curricular que le proporcione al joven: una educación integral que incluya el fomento a las artes, el deporte, la ecología, la cultura cívica y tecnológica que engloban las Actividades Paraescolares”.²

El profesional que imparte educación física o tiene a su cargo equipos deportivos, debe sensibilizarse a capacitarse y actualizarse constantemente, no sólo para tener el dominio de sus temas, sino además tener nociones de psicología, medicina y pedagogía.

Por lo anterior la Dirección General de Telebachillerato retoma el **Manual para el Entrenador de Fútbol** elaborado por el Sistema de Capacitación y Certificación de Entrenadores Deportivos (SICCED), la Comisión Nacional del Deporte (CONADE) y la Secretaría de Educación Pública con la finalidad de que el docente de telebachillerato encargado de esta actividad conozca los principios básicos, los elementos técnicos y que además comprenda cada deporte como una disciplina deportiva compleja donde hay reglas, conceptos, categorías y metodologías.

El presente Manual está dividido en cuatro niveles: **el nivel 1** contiene 10 capítulos que incluyen los temas de planificación deportiva, el papel del entrenador, características evolutivas del niño y el joven, seguridad en el deporte, análisis y desarrollo de habilidades, preparación física, metodología de la enseñanza del elemento técnico: golpeo, metodología de la enseñanza del elemento técnico: recepción, metodología de la enseñanza del elemento técnico: conducción, metodología de la enseñanza de la técnica del portero y el reglamento del juego. En **el nivel 2** se proporcionan 9 capítulos que contienen los temas de planificación deportiva, análisis y desarrollo de habilidades, la preparación física,

¹ Lineamientos de Actividades Deportivas Y Recreativas, DGB 16DR-105.DGB/DCA/2000-08, Pág. 3

² Programa de Desarrollo Institucional “2006-2010, Dirección General de Telebachillerato. Agosto 2006. Pág. 37-39.

sistema de competencia, exigencias físicas de fútbol: ejercicios generales y específicos, principios tácticos, táctica de la defensiva y ofensiva y técnica del portero aplicada al conjunto a la defensiva y a la ofensiva; en el **nivel 3** se incluyen los capítulos de planificación, preparación psicológica, preparación física y el tema de dopaje en el deporte, y por último **el nivel 6** está conformado por 6 capítulos: dirección del partido, entrenamiento en el fútbol (sistemas energéticos, fuerza, potencia, agilidad y rapidez), formas de juego a la defensiva, formas de juego a la ofensiva, metodología de la enseñanza de la técnica del fútbol para el grado III nivel 6 (14-15 años) y sistemas de juego.

En el primer nivel, se reconocerá la importancia de la planificación y los pasos requeridos para planificar una sesión de práctica o entrenamiento.

En el segundo nivel, el interés principal radica en preparar al atleta en desarrollo para la competencia en una temporada. Para ello, necesita conocer cómo desarrollar una serie de entrenamientos -un programa de entrenamiento-, y cómo planificar el avance apropiado de cada entrenamiento. Además de saber cómo incorporar el entrenamiento físico y la preparación psicológica en los planes de temporada.

En el nivel tres se identifican los elementos que permiten estructurar un marco de trabajo para la enseñanza de las habilidades mentales a los atletas, como parte fundamental de su preparación psicológica, además se reconoce la importancia del combate contra el dopaje.

El sexto nivel corresponde a los niveles técnico- prácticos de Fútbol, el entrenador será capaz de aplicar el sistema de juego adecuado a las necesidades del equipo, con las modificaciones tácticas adaptadas a las condiciones del partido.

Este material formalmente acreditado ha sido elegido por la Dirección General de Telebachillerato a través del Departamento Técnico-Pedagógico y el área de Paraescolares con el propósito de apoyar al docente encargado de este deporte, proporcionándole los elementos teórico-prácticos indispensables para implementar satisfactoriamente esta actividad en su centro escolar.

SEP



**SISTEMA DE CAPACITACIÓN Y CERTIFICACIÓN
PARA ENTRENADORES DEPORTIVOS
Modelo curricular 5 niveles**

ÁREA TEÓRICO-PRÁCTICA

FÚTBOL

NIVEL 1

MCCH

MEXICO

SUBÁREA TEÓRICA

Traducción

Colegio Nacional de Educación

Profesional Técnica

Diseño Gráfico

Salvador Aguilar

Arturo Martínez

Nicolás Silva

Víctor Velarde

Ilustraciones

Rolando Baca Martínez

SUBÁREA TÉCNICO-PRÁCTICA

Dirección diseño y elaboración

D. T. José Luís Reyes Ortega

D. T. Roberto Montoya López

Dr. Luís Fernando Alcocer Díaz

Psic. Parma O. Aragón Mladosich

Prof. Samuel Cibrian Tovar

Prof. Wolfgang Fritzler

Apoyo técnico

Srita. Cecilia Gutiérrez García

Prof. Miguel Ángel Solano Velazquez

Apoyo pedagógico

María Cruz Cano Hernández

Patricia González Esquivel

PRESENTACIÓN

Nunca como hoy el deporte ha representado el grado de desarrollo cultural de los pueblos, dado que su influencia se ha convertido progresivamente en factor de implicación social en la salud, en la educación y en la integración comunitaria. El deporte hoy es un factor político y económico de magnitudes insospechadas, es un foco de atención permanente de los medios de comunicación es, en síntesis, un fenómeno social.

En el deporte destaca el fútbol asociación, si no como el más importante, sí como uno de los que repercuten en mayor magnitud para prácticamente cualquier sociedad del mundo.

La actual administración de la Federación Mexicana de Fútbol Asociación, consciente de lo anteriormente dicho, acepta su responsabilidad ante la sociedad mexicana de proporcionar un fútbol que cumpla las expectativas de bienestar social en sus órdenes de espectáculo, promoción de la salud, educación y desarrollo humano.

Por tal motivo, octubre de 1994 se convirtió en un momento de innegable trascendencia para el fútbol mexicano: Isla de Navidad congregó a la representatividad de nuestra familia futbolística. El Consejo Nacional, directores técnicos, representantes de los sectores de la Federación y ejecutivos de la misma revisaron en intensas y analíticas sesiones de trabajo la problemática y proyección del fútbol.

Una de las conclusiones obtenidas, señalada en primer término, fue la propuesta unánime de un elemento base de despegue de cualquier desarrollo, y por consiguiente de este deporte: la capacitación.

Ello implicó la puesta en marcha por parte del Consejo Nacional de un modelo que garantizara el propósito citado y que tuviera repercusión nacional. En enero de 1995 se integró un grupo multidisciplinario de profesionales en la formación de recursos humanos, la mayoría de ellos profesionales titulados, directores técnicos, licenciados en educación física, especialistas en campos afines a las ciencias del deporte, algunos con maestría y doctorado, pero además con un mínimo de 10 años de docencia en el ámbito de la enseñanza superior. Se trataba de garantizar un equipo con la capacidad y experiencia suficiente para enfrentar el reto de conformar un nuevo paradigma del fútbol nacional, el fútbol 2000.

La capacitación entonces fue conceptualizada en dos órdenes o caminos:

A) La formación de los recursos humanos que a su vez formará a futbolistas
La formación de futbolistas de excelencia

Se procedió entonces a diseñar un modelo académico que permitiese alcanzar los propósitos enunciados, modelo al que se le llamó, dadas sus características operativas, Sistema Nacional de Capacitación.

En primera instancia, debíamos precisar un perfil profesional de quien se haría cargo de formar y desarrollar nuestras futuras generaciones de futbolistas; el perfil que debía implicar como características sobresalientes una sólida formación científica, una adecuada capacidad pedagógica, un profundo dominio de los elementos futbolísticos y una conducta de cambio con base en una recia personalidad, sustentada en los componentes señalados, pero por encima de todo una actitud de orgullo e identidad nacional.

El modelo específico se aplicó en dos formas, que recibieron su nombre con base en su respectiva orientación de los mismos.

La Escuela Nacional de Directores Técnicos, (Endit) y la Escuela Nacional de Entrenadores Aficionados (ENEA) cuya proyección debía repercutir en ambos sectores en un tiempo razonable.

Este proceso, ambicioso pero viable, que en menos de dos años se descentralizó en 12 ciudades del país, y hasta la fecha ha permitido egresar, a 108 directores técnicos, manteniéndose en proceso 650 aspirantes.

Por otro lado, el sector de aficionados, anteriormente sector amateur, en coordinación con el Sistema Nacional de Capacitación implementó un modelo de enseñanza específico, la ENEA, que permite una regularización en la enseñanza del fútbol asociación que pretende, con base en una atención masiva, proporcionar a todos aquellos participantes en la conducción técnica de equipos infantiles y juveniles no profesionales los recursos de tipo técnico, biológico, psicopedagógico y sociológico que fundamentan la práctica y desarrollo formativo del futbolista.

Paralelamente se pretende desarrollar la capacidad de análisis, así como dotar de los procedimientos adecuados para el manejo infantil y juvenil mediante una correcta dosificación del esfuerzo y la comprensión de la importancia de valorar el fútbol asociación como una alternativa de salud, educación e integración social.

Consideramos que con base en lo anteriormente citado podíamos garantizar el recurso humano formador de futbolistas, pero en lo referente a la meta sustantiva de formar futbolistas de excelencia, con una identidad y estilo propio, se diseñó un modelo académico de enseñanza específico que se ha manifestado en la Escuela Nacional de Iniciación al Fútbol (ENIF).

Ante la gran demanda de capacitación para entrenadores de nuestra disciplina y conocedores de la intención de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte por unificar a nivel nacional todos los deportes en un Sistema que además de capacitar, certifique los conocimientos, habilidades y experiencia de cada entrenador, se decidió integrar los diversos programas educativos de la Federación Mexicana de Fútbol al Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos (SICCED).

Para la Federación Mexicana de Fútbol y para la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte la capacitación de entrenadores ha llegado al final de la etapa de empirismo absoluto para dar paso a un proceso de paulatina incorporación de las ciencias aplicadas, esto significa que el entrenador debe buscar más el fundamento científico, el ¿por qué? De todo lo que hace, erradicando las especulaciones y utilizando las teorías y los hechos comprobados en la práctica, lo que ejerce una gran influencia en la preparación de los deportistas, en particular el fútbol actual estimula la búsqueda de soluciones diferentes a las tradicionales en lo que respecta al entrenamiento y competencia por las siguientes razones entre otras:

1. El aumento del nivel de rendimiento implica el perfeccionamiento de los sistemas de preparación de los jugadores a largo plazo.
2. El resultado en la competencia depende de las exigencias de calidad, estabilidad y seguridad del entrenador, así como de un alto nivel técnico, táctico, educativo y de estabilidad psicológica de los jugadores durante el entrenamiento.
3. Crece considerablemente el volumen de la carga de entrenamiento y la participación en competencias de alto nivel y ello exige una nueva forma de racionalización del gasto energético y la recuperación.
4. Se ha desarrollado un modelo competitivo de las condiciones de entrenamiento, es decir el entrenamiento se asemeja mucho a lo que sucede en la competencia, esto permite resolver con eficacia los aspectos funcionales, técnicos, tácticos, y psicológicos en las etapas de iniciación desarrollo y perfeccionamiento.

Tomando e cuenta el breve análisis anterior la capacitación de entrenadores en todos sus niveles debe considerar entre otras cosas:

- 1.Cuál es la labor del entrenador
2. Qué es lo que debe saber el entrenador en cada nivel; iniciación, desarrollo y perfeccionamiento.
3. Porqué cometen errores los entrenadores
4. Quién es el centro del proceso de entrenamiento los jugadores o el entrenador
5. Qué contenidos teóricos y prácticos debemos ofrecer para satisfacer las necesidades en cada nivel.

El presente manual y los subsecuentes son los documentos con los que el Sistema Nacional de Capacitación de la Federación Mexicana de Fútbol contribuye a este esfuerzo educativo de la CONADE con información actualizada y enfocada a mejorar el desempeño laboral y las competencias de los entrenadores de fútbol en nuestro país.

INDICE

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

CAPÍTULO 1

SECCIÓN	CONTENIDO
1.1	Introducción
1.2	Proceso de planificación de un entrenamiento
1.3	Conclusiones
1.4	Sugerencias didácticas
1.5	Autoevaluación

EL PAPEL DEL ENTRENADOR

CAPÍTULO 2

SECCIÓN	CONTENIDO
2.1	Introducción
2.2	Juego limpio
2.3	Razones de los participantes para practicar deporte
2.4	Enfoques del entrenamiento
2.5	Relación padres – entrenador
2.6	Filosofía del entrenador
2.7	Características
2.8	Motivación
2.9	Caso Pepe
2.10	Conclusiones
2.11	Sugerencias didácticas
2.12	Autoevaluación

CAPÍTULO 3

CARACTERÍSTICAS EVOLUTIVAS DEL NIÑO Y EL JOVEN

SECCIÓN	CONTENIDO
3.1	Introducción
3.2	Características físicas del niño (6-12 años)
3.3	Características generales del desarrollo motor (10-12 años)
3.4	Características del joven (13-18 años)
3.5	Características generales del desarrollo motor del joven (13-18 años)
3.6	Conclusiones
3.7	Sugerencias didácticas
3.8	Autoevaluación

CAPÍTULO 4

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

SECCIÓN	CONTENIDO
4.1	Introducción
4.2	Prevención de lesiones
4.3	Plan de acción de emergencia
4.4	Tipos de tejido, tipos de lesiones y su seriedad
4.5	Regreso a la actividad
4.6	Responsabilidad: los temas fundamentales
4.6	Lesiones por sobreentrenamiento
4.7	Lesiones en niños y adolescentes
4.8	Conclusiones
4.9	Sugerencias didácticas
4.10	Autoevaluación

ANÁLISIS Y DESARROLLO DE HABILIDADES

CAPÍTULO 5

SECCIÓN	CONTENIDO
5.1	Introducción
5.2	Observación
5.3	Aprendizaje
5.4	Enseñanza
5.5	Prácticas
5.6	Conclusiones
5.7	Sugerencias didácticas
5.8	Autoevaluación

PREPARACIÓN FÍSICA

CAPÍTULO 6

SECCIÓN	CONTENIDO
6.1	Introducción
6.2	Sistemas óseo, muscular y cardiorrespiratorio
6.3	Los tres sistemas energéticos
6.4	Factores del desempeño físico
6.5	Calentamiento y relajación
6.6	Nutrición
6.7	Conclusiones
6.8	Sugerencias didácticas
6.9	Autoevaluación

**METODOLOGÍA
DE LA
ENSEÑANZA
DEL ELEMENTO
TÉCNICO:
GOLPEO**

CAPÍTULO 7

SECCIÓN	CONTENIDO
7.1	Introducción
7.2	Definición
7.3	Técnica de Golpeo
7.4	Técnica de Golpeo parte interna
7.5	Técnica de Golpeo parte externa
7.6	Técnica de Golpeo parte superior (empeine)
7.7	Superficies de contacto
7.8	Elementos derivados del golpeo
7.9	Conclusiones
7.10	Sugerencias didácticas
7.11	Autoevaluación

**METODOLOGÍA
DE LA
ENSEÑANZA
DEL ELEMENTO
TÉCNICO:
RECEPCIÓN**

CAPÍTULO 8

SECCIÓN	CONTENIDO
8.1	Introducción
8.2	Definición
8.3	Recursos naturales
8.4	Recursos circunstanciales
8.5	Elementos derivados formales y circunstanciales
8.6	Método de enseñanza
8.7	Conclusiones
8.8	Sugerencias didácticas
8.9	Autoevaluación

CAPÍTULO 9

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL ELEMENTO TÉCNICO: CONDUCCION

SECCIÓN	CONTENIDO
9.1	Introducción
9.2	Definición
9.3	Técnica de conducción
9.4	Dribling
9.5	Recursos naturales
9.6	Recursos circunstanciales
9.7	Elementos derivados formales
9.8	Elementos derivados circunstanciales
9.9	Método de enseñanza
9.10	Conclusiones
9.11	Sugerencias didácticas
9.12	Autoevaluación

CAPÍTULO 10

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL PORTERO

SECCIÓN	CONTENIDO
10.1	Introducción
10.2	Definición
10.3	Principios
10.4	Elementos
10.5	Conclusiones
10.6	Sugerencias didácticas
10.7	Autoevaluación

CAPÍTULO 13

REGLAMENTO DE JUEGO

SECCIÓN	CONTENIDO
13.1	Introducción
13.2	Reglamento oficial
13.3	Conclusiones
13.4	Sugerencias didácticas
13.5	Autoevaluación
13.6	Bibliografía

ANEXOS

Hoja de respuestas

Comentarios

Bibliografía

CAPÍTULO 1

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

SECCIÓN	CONTENIDO
1.1	Introducción
1.2	Proceso de planificación de un entrenamiento
1.3	Conclusiones
1.4	Sugerencias didácticas
1.5	Autoevaluación

SICCED

Manual para el Entrenador
Nivel 1

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

OBJETIVO

Identificar la información básica que sustenta la planificación de un entrenamiento.

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- ✓ Comprender el proceso necesario para realizar la planificación de un entrenamiento.
- ✓ Determinar el marco de trabajo.
- ✓ Determinar el contenido de la unidad y su evaluación.

1.1 INTRODUCCIÓN

La planificación es una parte esencial de cualquier actividad exitosa. El entrenamiento no es excepción; si usted y los participantes en su programa quieren lograr las metas que se han fijado, necesitan saber a dónde van y qué tienen que hacer para llegar ahí.

La planificación NO es complicada. Más bien, es simple establecimiento de prioridades y el decidir cómo y cuándo tomarlas en cuenta. Pero ¿cómo se deben planificar? y ¿cuáles son los cimientos de un buen entrenamiento?



1.2 EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO

La planificación* de un entrenamiento es un proceso de tres pasos:

- Establecimiento del marco de trabajo.
- Decisión sobre el contenido.
- Evaluación.

Paso 1: El marco de trabajo

El primer paso para realizar un plan de entrenamiento es establecer un *marco de trabajo*, tomar en cuenta los *factores generales que afectan el proceso*. En particular, usted necesita pensar en lo siguiente:

- La filosofía personal de entrenamiento. Lo que hace usted como entrenador, es simplemente poner en acción su filosofía, *afectando cada entrenamiento que usted lleva a cabo*.
- Consideraciones de desarrollo y crecimiento. La gente *siempre* cambia sus capacidades físicas, intelectuales, sociales y emocionales. Y lo que usted espera de los participantes en el entrenamiento DEBE reflejar su nivel actual real.
- Definición de los objetivos y metas que se pretenden alcanzar. Estos elementos son fundamentales para establecer de manera precisa las tareas que se desarrollan.

ANTES DE CADA SESIÓN, USTED DEBE GARANTIZAR QUE LAS CONDICIONES DEL ENTRENAMIENTO SEAN SEGURAS



* ANEXO

Paso 2: Contenido

El segundo paso al planificar una temporada de entrenamiento es determinar su *contenido*, integrando por ejemplo, los siguientes aspectos:

- Actividades que desarrollen las habilidades (Técnica y táctica).
- Preparación física
- Preparación psicológica



Paso 3: Evaluación

El tercer paso al planificar un entrenamiento es la evaluación: Se reúne la información específica sobre los entrenamientos y se emplea esta información para modificar la planificación general. Este paso es crucial, porque le permite basarse en las experiencias obtenidas, asegurando su efectividad.



* ANEXO

1.3 CONCLUSIONES



La meta global del curso del Nivel 1, es proporcionar las herramientas que usted necesita para planificar el entrenamiento con sentido para los participantes de su programa.

Este capítulo ha descrito los tres pasos para planificar el entrenamiento, proporcionando los elementos que usted requiere para realizarlos.

La planificación es una parte esencial del proceso de entrenamiento deportivo. En el Nivel 1, el enfoque de su planificación debe ser práctica en sí.

La planificación es un proceso de tres pasos:

Establecimiento del marco de trabajo del entrenamiento.

Decisión sobre el contenido.

Evaluación.

1.4 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

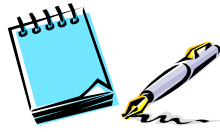


Se recomienda dividir al grupo en equipos de 3 o 4 personas.

Cada equipo dispondrá de pliegos de papel bond y plumones.

En 20 minutos cada equipo deberá reflejar un ejemplo de planificación de entrenamiento en sus tres pasos, con ayuda de dibujos y/o esquemas y deberán exponerlo en plenaria.

1.5 AUTOEVALUACIÓN



Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponde a la respuesta correcta y/o complete la oración.

Usted está decidido a iniciar el proceso de planificación del entrenamiento de su equipo o atleta, para ello es fundamental que considere los pasos que sustentan dicho plan.

1. Como primer paso es importante establecer el _____ para ello es necesario tomar en cuenta: ()

Marco de trabajo / Contenido

 - a) Consideraciones de crecimiento y desarrollo, la filosofía personal del entrenamiento, los aspectos de seguridad en el deporte y la determinación de objetivos.
 - b) Las edades y el sexo de los participantes, los recursos económicos con los que contará y las instalaciones deportivas para entrenar.
 - c) A los mejores jugadores y los recursos humanos y materiales que requerirá, así como la imagen y el nombre del equipo.

2. El segundo paso es determinar el _____ del plan de entrenamiento, para ello es necesario integrar: ()

Tiempo / Contenido

 - a) Ejercicios para el desarrollo de la fuerza, rapidez, movilidad y resistencia como único aspecto.
 - b) Actividades de preparación física, psicológica y técnica, como eje fundamental del proceso de entrenamiento.
 - c) Ejercicios de concentración y visualización para reforzar el proceso de aprendizaje y desarrollo de habilidades.

3. El tercer paso es la _____ del plan de entrenamiento, lo cual permite valorar los resultados para: ()

Organización / Evaluación

 - a) Corregir únicamente los errores en el desempeño técnico de sus atletas.
 - b) Mostrar los resultados obtenidos a la directiva del club en referencia a sus otros colegas.
 - c) Planificar el próximo plan de entrenamiento con base en la experiencia e información obtenida.

4. Otro entrenador le solicita apoyo para estructurar su plan de entrenamiento, él conoce cuáles son los elementos que lo conforman, pero desconoce el orden lógico que deben seguir, ¿qué orden le recomendaría a su colega? ()
- a) Marco de trabajo, evaluación, contenido
 - b) Contenido, evaluación, marco de trabajo
 - c) Marco de trabajo, contenido, evaluación
5. Al establecer su marco de trabajo para la planificación del entrenamiento de un grupo infantil, supervisó que las instalaciones fueran seguras y que los ejercicios fueran los adecuados para su edad. ¿Cuáles son los factores que no consideró en su marco de trabajo? ()
- a) La preparación física
 - b) El desarrollo de ejercicios técnicos
 - c) Su filosofía del entrenamiento y la definición de objetivos
6. Usted ha aceptado ser entrenador de un equipo de su localidad, ha seleccionado a sus deportistas y sabe con cuáles equipos le toca competir, ¿Cuál sería su primera acción? ()
- a) Estrechar las relaciones con los dirigentes y jugadores
 - b) Dar estímulos a los mejores deportistas
 - c) Elaborar su plan de entrenamiento
7. Usted considera que es necesario entrenar la resistencia de sus atletas para la próxima competencia de Cancún. ¿A qué paso de la planificación del entrenamiento debe prestar especial atención para este propósito? ()
- a) Establecer un marco de trabajo
 - b) Determinar el contenido
 - c) Evaluar los resultados anteriores
8. En la planificación, indique en qué paso se garantiza la seguridad del deportista dentro del entrenamiento: ()
- a) Contenido
 - b) Marco de trabajo
 - c) Evaluación
9. Es el paso que permite observar deficiencias en el proceso de planificación: ()
- a) Marco de trabajo
 - b) Evaluación
 - c) Contenido
10. Señale dónde se ubica el desarrollo de estrategias y tácticas dentro del plan de entrenamiento: ()
- a) Preparación física
 - b) Preparación técnica
 - c) Preparación psicológica

11. Señale qué aspectos corresponden a la evaluación en la planificación de un entrenamiento: ()
- a) Aspectos de la preparación psicológica
 - b) Aspectos que permiten planificar el próximo plan de entrenamiento
 - c) Aspectos de la preparación física
12. ¿Cuál de los siguientes aspectos no forma parte del contenido, en el modelo de entrenamiento? ()
- a) Seguridad en el deporte
 - b) Preparación psicológica
 - c) Preparación física
13. El primer paso en la planeación de una práctica es identificar sus: ()
- a) Ejercicios
 - b) Objetivos
 - c) Destrezas
14. Usted tiene la responsabilidad del entrenamiento de un equipo deportivo, por lo que su filosofía personal de entrenamiento, las consideraciones de desarrollo y crecimiento y la seguridad en el deporte las debe de tomar en cuenta para: ()
- a) Conocer los elementos de planificación
 - b) Establecer un marco de trabajo
 - c) Organizar el entrenamiento

CAPÍTULO 2

EL PAPEL DEL ENTRENADOR

SECCIÓN	CONTENIDO
2.1	Introducción
2.2	Juego limpio
2.3	Razones de los participantes para practicar deporte
2.4	Enfoques del entrenamiento
2.5	Relación padres – entrenador
2.6	Filosofía del entrenador
2.7	Características
2.8	Motivación
2.9	Caso Pepe
2.10	Conclusiones
2.11	Sugerencias didácticas
2.12	Autoevaluación

SICCED

Manual para el Entrenador
Nivel 1

EL PAPEL DEL ENTRENADOR

OBJETIVO

Reconocer los principios y la filosofía que caracterizan al juego limpio en el deporte.

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- ✓ Reconocer la filosofía del juego limpio en el deporte
- ✓ Identificar las razones de los participantes para practicar deporte
- ✓ Definir los enfoques del entrenamiento
- ✓ Establecer las relaciones entre los padres y usted, como entrenador

2.1 INTRODUCCIÓN

Como entrenador tiene que asumir muchos papeles y tiene que desempeñar diversas tareas. Pero sobretodo en su rol tiene la gran responsabilidad de inculcar a los participantes valores deportivos y un sentido del juego limpio.

Su habilidad para transmitir estos valores depende de tres factores: 1) qué tan bien entiende y asume los valores del juego limpio, 2) qué tan bien comprende las razones que los participantes tienen para practicar el deporte, y 3) qué tan bien entiende los diversos enfoques del deporte.

Otra área importante de responsabilidad es el papel de los padres en su programa. El mejor enfoque es el manejo activo, es decir, reuniéndose constantemente con los padres, manteniéndolos informados, pidiendo sus opiniones y alentándolos a involucrarse.

2.2 JUEGO LIMPIO

El juego limpio enfatiza la competencia en igualdad de circunstancias sin ventajas, brindando el mejor esfuerzo, sin trampas, sin doping y con respeto al rival.

La filosofía del juego limpio cumple con ciertos *principios* que tienen como fin el desarrollo de un espíritu competitivo verdadero, es decir, un *espíritu de deportivismo*. La filosofía del Juego Limpio* enfatiza lo siguiente:

- Respetar las reglas del juego.
- Respetar a los árbitros y aceptar sus decisiones.
- Respetar al adversario.
- Dar a todos los participantes igualdad de oportunidades.
- Mantener la dignidad bajo todas las circunstancias.

Estos principios se aplican en *todas* las circunstancias y para *todos* los involucrados: participantes, árbitros, padres, patrocinadores, etcétera. Los padres, por ejemplo, pueden sostener esta filosofía preguntando a los niños sobre sus experiencias en el deporte; nunca *forzándolos* a que participen y nunca cuestionando públicamente una decisión de un árbitro.

Autoimagen

La autoimagen se refiere a la manera en que la gente se ve a sí misma. Está moldeada por las reacciones de los demás; por ejemplo: De los padres, los compañeros y los entrenadores; y más tarde también, por experiencias en la vida.

La opinión de sí mismo afecta fuertemente el comportamiento de la gente. Así la autoimagen es una de las piedras angulares de su comportamiento. Por ejemplo, afecta la motivación, el aprendizaje, el desempeño atlético y las relaciones personales.



* ANEXO

Usted puede hacer un gran número de cosas para ayudar a los participantes a desarrollar una autoimagen* positiva. Estar consciente de la *importancia* de la auto imagen es esencial, pero el paso más importante que usted puede tomar es ser más *positivo* con los participantes.

Sobre todo, ser más positivo significa *aceptar* a los participantes, interactuar con ellos como personas, tomar en cuenta sus sentimientos y mostrar interés en sus problemas.

Asegúrese de que los participantes se sientan importantes y aceptados *sin importar cómo se desempeñan*. Adoptar un **estilo positivo** de dirección es otro paso importante para ser un mejor entrenador y para ayudar a los participantes a que formen su auto imagen positiva.

Asegúrese que las tareas que emprendan los participantes están en el nivel apropiado y esté ahí para apoyarlos.

Recuerde que el crecimiento de los participantes puede afectar su autoimagen. Los niños que maduran antes reciben una retroalimentación más positiva que aquellos que maduran después. Asegúrese de animar a los que maduran más lentamente y apoye a los que maduran antes para que los otros los alcancen.

Finalmente, recuerde que si usted espera cosas buenas de los participantes, las cosas buenas tienden a suceder, igualmente para las cosas negativas. En otras palabras, usted tiende a conseguir lo que espera.

2.3 RAZONES DE LOS PARTICIPANTES PARA PRACTICAR DEPORTE

En general, la gente practica deporte por una o más de las siguientes razones:

Interés por mejorar,* dominar nuevas habilidades y búsqueda de la excelencia.

Necesidad de pertenencia* y de establecer relaciones positivas y amistosas con otros.

Deseo de experimentación sensorial*, recrear la vista, los sonidos y demás sensaciones físicas que rodean el deporte o la emoción que en él se vive.

Deseo de fomentar la autodirección* para mantener el control de sí mismo.

Usted necesita ser capaz de reconocer y respetar las diferencias de cada individuo, porque los participantes desertan cuando los programas no se ajustan a sus necesidades. En otras palabras, debe ser justo con los participantes, ya sea que trabaje para darles el programa que desean, o recomendarles un programa que se ajuste mejor a sus necesidades.

* ANEXO

2.4 ENFOQUES DEL ENTRENAMIENTO

Es muy probable que haya tantos enfoques de entrenamiento como hay entrenadores.

Los enfoques cubren una amplia gama desde un objetivo personal hasta una total orientación social.

El tema general que fundamenta el enfoque hacia el objetivo personal es el logro de metas, cualquiera que ellas puedan ser. Los entrenadores que se enfocan al objetivo personal se ocupan de aprender sobre el deporte que ellos entrenan y enseñar las habilidades con eficiencia, así como practicar bien el deporte y vencer barreras para llegar al éxito.

El enfoque de los entrenadores dependerá en mayor grado de la edad de los participantes entrenadores se encuentren entre los dos extremos.

El enfoque de los entrenadores dependerá en mayor grado de la edad de los participantes, de las habilidades y de las metas programadas. De aquí que la mayoría de los entrenadores se encuentren *entre* los dos extremos.

Al tomar una posición *enfocada* hacia el atleta, usted puede cubrir las necesidades sociales y los objetivos personales al mismo tiempo, de acuerdo a como estos se vayan presentando. La posición enfocada hacia el atleta se trabaja como sigue:

- Al atender sus necesidades de *autodirección*, usted puede ayudar a los participantes a desarrollar un sentido de autocontrol.
- Atender sus necesidades de *pertenencia*, usted puede ayudar al participante a desarrollar un sentido de compromiso hacia el programa.
- Al atender sus necesidades de *logro*, usted puede ayudar al participante a desarrollar un sentido de confianza.
- Al atender sus necesidades de *sensaciones*, usted puede ayudar al participante a desarrollar un sentido de satisfacción integral.
- Sobre todo, la posición enfocada hacia el atleta ayuda a los participantes a lograr un sentido

2.5 RELACIÓN PADRES – ENTRENADOR

La relación entre padres y entrenador tiene gran efecto, tanto positivo como negativo, en los participantes y el entrenamiento de su deporte. Esto hace por consiguiente muy importante que usted desarrolle relaciones *positivas* con los padres de sus participantes.

A continuación se enlistan algunas sugerencias para desarrollar tales relaciones:

- Organice una plática formal con los padres para discutir los objetivos de su programa y sus propuestas de enfoque de entrenamiento.
- Describa detalladamente a los padres el comportamiento que usted reforzará en los participantes. Por ejemplo, si usted planea reforzar más el esfuerzo que el desempeño, haga que los padres lo sepan.
- Reconozca la necesidad de *establecer* una comunicación abierta con los padres. La mala interpretación entre los padres y el entrenador se debe a una mala comunicación, de aquí que sea tan importante trabajar arduamente en este aspecto.
- Explique a los padres el comportamiento que usted espera *de ellos*. Por ejemplo, hágales saber que usted espera que ellos le tengan respeto a los oficiales o que NO griten instrucciones a los jugadores.
- Sea positivo y abierto para la retroalimentación, ya que ayuda a construir la confianza de los padres en usted y tendrá un mejor avance en el programa.

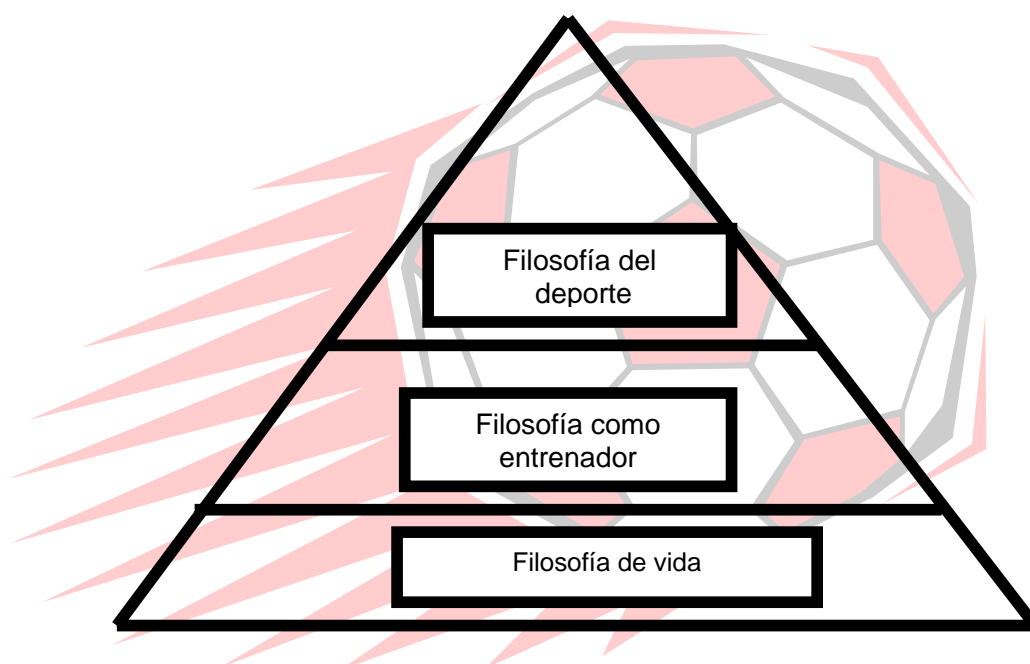


2.6 FILOSOFÍA DEL ENTRENADOR

Una de las decisiones más importantes de la vida es la elección de la vocación, y en este caso ser entrenador, representa una gran responsabilidad como parte formadora de jóvenes futbolistas, pero a su vez se logran una gran cantidad de satisfacciones.

Un buen entrenador, de inicio, debe tener claro cuál es su filosofía. De alguna u otra manera todos hemos generado una filosofía de vida, esa que nos ayuda a comprender y explicar fenómenos, y nos ayuda a responder las preguntas del cómo, qué, y por qué de las cosas. Muchas veces se desprenden las creencias, y por supuesto nuestra visión del fútbol.

Martens (1987) define filosofía como: Creencias o pensamientos que te sirven de guía en la acción.



Tener clara cuál es tu filosofía de vida, involucra el detectar los valores que tienes y su jerarquización; ya que dichos valores pernearán lo que es importante para ti y fomentarás en tu equipo.

Hoy en día resulta fundamental el tener claro los valores deportivos que deben estar presentes en nuestra filosofía del deporte, como lo debe ser el juego limpio y la honestidad en la competencia.

2.7 CARACTERÍSTICAS

Es muy importante el gusto por la formación de niños y jóvenes, que son en la mayoría los que recurren a la práctica deportiva con un entrenador formal, que tenga un gran placer por enseñar, sin importar la edad. Es necesario que sea una persona propositiva, activa y positiva que transmita entusiasmo, que respete a los jugadores, y que sea un modelo de conducta para sus jugadores.

El entrenador es un líder que trabaja y entrena con valores que debe fomentar, como la solidaridad, la perseverancia, el trabajo en equipo y el respeto. Debe estar preparado para desarrollar recursos psicológicos como la autoconfianza y el autocontrol. De acuerdo a las características de su equipo, el nivel de competencia y los objetivos planteados en entrenador debe ser capaz de tener un liderazgo centrado en el jugador y en obtención de metas.

Es fundamental que el entrenador siempre tenga en mente dar la mejor formación futbolística, hacer diferencia en su jugador para que su paso por el fútbol sea lo más provechoso posible.

El entrenador debe vivir con un deseo constante de superación, es decir seguir aprendiendo ya que sobre sus manos pasan más que jugadores sino personas “El fútbol es el mejor pretexto para educar” y impacta los aspectos psicológicos del jugador:

El entrenador debe valorar a sus jugadores primero como seres humanos que merecen ser tratados con todo el respeto y dignidad. Uno de los adultos más significativos para un niño o adolescente que juega fútbol, es su entrenador.

2.8 MOTIVACIÓN

Dentro de la práctica deportiva aparecen una serie de elementos psicológicos que frecuentemente dejamos a un lado por creer que son habilidades que el jugador debe desarrollar fuera del terreno de juego, sin embargo la psicología aplicada a fútbol abre un espacio para hacer conciencia de que las habilidades psicológicas son parte del entrenamiento y deben ser tomadas en cuenta dentro de la planificación.

“No se trata que el entrenador realice el trabajo que le correspondería a un psicólogo del deporte, sino que asuma la responsabilidad que a él le corresponde en la parcela psicológica. Quiera o no el entrenador tiene una enorme influencia psicológica en sus deportistas y debe aprovecharla para promover recursos de funcionamiento mental que contribuyan favorablemente a su formación deportiva y humana” (Buceta, 2004).

Una de las habilidades más conocidas es la motivación:



La motivación es una condición fundamental en el fútbol, ya que sin ella no existe la posibilidad de que le dedique el tiempo, la intensidad, concentración y sobreesfuerzo, sacrificio y constancia necesarias.

Todo jugador que se acerca a una cancha de fútbol ya tiene un gran paso avanzado en su motivación, es decir partimos de que se acercan con una motivación de inicio. Aún los niños que son llevados por los padres normalmente presentan esta motivación, aun que siempre caben las excepciones que son casos que merecen analizarse individualmente. Sin embargo, hay que estimular esta motivación de origen para promover la adherencia al entrenamiento, para posteriormente potenciarla en la dirección adecuada para que sigan practicando el fútbol.



ELEMENTOS QUE FOMENTAN LA MOTIVACIÓN INICIAL:



MOTIVACIÓN BÁSICA

En el deporte hay dos motivaciones fundamentales: El juego y el agonismo.

Sin importar la edad estos dos elementos siempre deben estar presentes para el óptimo entrenamiento de fútbol. El juego es la parte relacionada a lo lúdico, es decir a la diversión. Esto lo observamos claramente en las “cascaritas”, basta poner un balón en medio de un grupo de personas, sean niños, adolescentes o adultos para que busquen patearlo.

El agonismo es la parte competitiva, el ser mejor, el vencer los obstáculos o un rival. La competencia es parte de nosotros.

Pérez (1995) señala que además del agonismo, el aprender, el apoyo social y las recompensas son factores básicos en la motivación en el deporte.

La competencia es benéfica si se sabe manejar correctamente el elemento competitivo, el juego limpio y sobretodo el resultado de la competencia.

Hablar de los elementos básicos de la motivación en jugadores pareciera fácil y un elemento cotidiano de discutir, sin embargo cuando hablamos de motivación en el fútbol es imperioso hablar de la motivación del entrenador, en numerosos casos el entrenador no realiza su trabajo de manera eficaz porque su motivación no es la más apropiada o no es capaz de controlar sus emociones, así que se abre un nuevo horizonte en el monitoreo de tus emociones y de tu motivación.

La motivación básica debe estar presente en todo entrenamiento.



ESTRATEGIAS PARA MANTENER LA MOTIVACIÓN

1. GRATIFICACIÓN

Es necesario contar con una serie de estrategias para poder mantener a nuestros jugadores motivados, una de las más poderosas es el brindarles gratificaciones positivas, es decir experiencias de vida placenteras.

La gratificación para que sea más efectiva debe ser inmediata a través de elementos como:

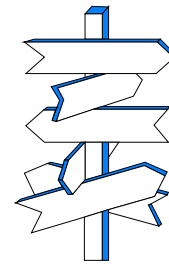
- Percibiendo un ambiente agradable y positivo en el equipo.
- Divirtiéndose.
- Aprendiendo.
- Realizando ejercicios que dominan y que pueden llevarlos al perfeccionamiento.
- Pudiendo desarrollar sus iniciativas, participación.

- Percibiendo que dominan situaciones deportivas significativas.
- Buscando retos estimulantes que sean alcanzables.
- Consiguiendo los retos trazados.
- Obteniendo el respeto, el reconocimiento y la aprobación del entrenador.
- Teniendo experiencias internas positivas (Satisfacción de emociones positivas, sensaciones agradables, sentirse parte del grupo).
- Sintiéndose apoyados y valorados por sus compañeros
- Sintiéndose apoyados y valorados por sus padres u otras personas queridas.

(Buceta, 2004)



Nuestra cultura favorece centrarnos en el error, lo señalamos con gran énfasis, sin embargo las acciones positivas poco se señalen. Esto afecta la motivación y si se realiza por sistema va mermando la autoconfianza del jugador. No hablamos de dar indiscriminadamente el elogio, hablamos de señalar las cosas positivas que realiza nuestro jugador. Reconocidos investigadores como Ronald Smith y Frank Smoll en Estados Unidos o el profesor Jaume Cruz en España, han observado que los entrenadores que usan con mayor frecuencia el refuerzo positivo (que se diga lo que se hace bien de manera clara y oportuna) consiguen que sus deportistas se sientan más satisfechos con la actividad deportiva y tengan una mayor continuidad, a diferencia de los que utilizan poco esta estrategia, cuyos jugadores suelen estar más descontentos y abandonan la práctica deportiva en mayor medida.



2. PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS

Uno de los elementos más poderosos para mantener la motivación es saber hacia donde te llegará todo tu esfuerzo, eso que hace que las cosas valgan la pena, esa luz al final del túnel **ES EL OBJETIVO.**

Los objetivos están conformados por metas concretas, particulares, que pueden apreciarse sobre la marcha a través del trabajo del entrenador y del jugador. Las metas constituyen los logros inmediatos, cotidianos parciales que permiten la verificación del

aprendizaje, paso a paso y acabadamente, por ejemplo el partido que se juega cada semana que con resultados positivos nos lleva a la obtención del campeonato.

Desde que el entrenador sabe que va a trabajar con un equipo deportivo, debe tener conciencia de los fines y objetivos que se propone alcanzar, para que elabore el plan de trabajo que se pondrá en práctica a través de sus entrenamientos. Esto es fundamental ya que un trazado erróneo de objetivos nos lleva a una mala planeación.

Los objetivos, expresan en términos generales los ideales de lo que se pretende y son fundamentales, porque ayudan a esclarecer lo que el entrenador desea de su equipo.



3. PARTICIPACIÓN EN LA TOMA DE DECISIONES

Frecuentemente escuchamos que en el balompié nacional hay una carencia de jugadores que sean creativos, que lideren en la cancha y que tomen decisiones adecuadas dentro del terreno de juego. Lo importante es analizar este fenómeno y descubrir la relación existente entre la toma de decisiones y la motivación.

Los jugadores así como los entrenadores están más motivados si de alguna manera participan en la toma de decisiones que los involucra, cuando participan se interesan más, se encuentran más satisfechos, su implicación es mayor y su motivación se fortalece, creándose una corresponsabilidad con todos los agentes que interactúan.

Es frecuente observar como entrenadores dirigen a sus jugadores señalándoles cada movimiento, cada acción de juego aniquilando la toma de decisiones. El decidir es un reto, el dejar que decidan es una proeza.



2.9 CASO PEPE

Pepe es un jugador de fútbol de 15 años y juega en el equipo de su colonia. En un partido tiró a gol y falló; el entrenador le gritó **no tires pásala**; dos jugadas después Pepe queda frente al portero y en lugar de tirar pasa a su compañero del lado derecho que se incorporó al ataque, y el entrenador le grita desaforado desde la banca “Tira!”, poco después se repite una oportunidad de disparo, lo ejecuta y falla, el entrenador salta y vocifera, que la pases!!!!

Pepe salió desconcertado al descanso de medio tiempo y muy confundido, ya no sabía que hacer y el entrenador estaba furioso como para preguntarle, sintió que nada de lo que decidiera dejaría tranquilo a su entrenador, así que en el segundo tiempo salió escondiéndose atrás de su marca intentando todo, no logrando nada, su determinación se esfumó y tomó las decisiones de menor riesgo, aquellas cuyos errores sobresalieran menos.

Debemos ser congruentes con lo que se le exige a nuestros jugadores. Al entrenar la toma de decisiones es fundamental, brindar el bagaje técnico - táctico que necesita para tomar la decisión más adecuada.

Necesitamos en primer instancia, reforzar positivamente la toma de decisión, independientemente si fue acertada o no, porque el contenido de la decisión se mejora a través del conocimiento, pero la intencionalidad para tomar la decisión puede verse frenada si el resultado de la decisión es negativo y se sanciona por la toma de la decisión como en el caso Pepe y no por el contenido.

2.10 CONCLUSIONES



Ayudar a los participantes a desarrollar un verdadero deportivismo es una de las más importantes responsabilidades del entrenador de Nivel 1. Adoptar una *filosofía* de juego limpio en el entrenamiento es un paso esencial para esto. Esta filosofía implica seguir pasos específicos para infundir en los participantes una actitud constructiva hacia la competencia y una autoimagen positiva.

Existen varios *enfoques* como entrenador. Como sea, la mayoría de los entrenadores adoptan una combinación de enfoques sociales y hacia objetivos particulares variando de situación en situación todo el tiempo. Independientemente de la postura adoptada, el juego limpio queda como parte integral del entrenamiento.

Inculcar en los participantes los valores del deportivismo y del juego limpio, es una de las responsabilidades más importantes que tiene como entrenador.

La filosofía del juego limpio fomenta el desarrollo del verdadero deportivismo. Esta filosofía inculca el *respeto* por las reglas, por los oficiales y por los oponentes.

El juego limpio fomenta la participación y el mejor esfuerzo. Promueva esta filosofía en su entrenamiento mediante acciones que motiven a los participantes a mantenerse en el deporte a fin de desarrollar actitudes constructivas hacia la competencia y una personalidad positiva.

La gente participa en un deporte por una combinación de cuatro razones: el **deseo de logro**, de **pertenencia**, de **sensaciones** y de **autodirección**. Para fomentar en los participantes su permanencia en el deporte, usted necesita conocer las motivaciones previas de cada uno, es decir, lo que quieren conseguir.

Desarrollar relaciones positivas y significativas con los padres ayudará a los participantes, a usted y a su programa a alcanzar el *mejor desempeño posible*.



2.11 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



En plenaria se llevará a cabo la técnica de lluvia de ideas.

El conductor solicitará a los entrenadores que mencionen las principales ideas del capítulo e irá anotando en el pizarrón o rotafolio las ideas que vayan mencionando los entrenadores.

Al final, entre todos, se hará una conclusión del capítulo y un esquema de síntesis donde aparezcan todos los conceptos y categorías mencionados y su relación entre ellos.

2.12 AUTOEVALUACIÓN



Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponde a la respuesta correcta y/o complete la oración.

Evaluando la temporada, se da cuenta como entrenador que su equipo ha realizado un excelente papel. Sin embargo, sus triunfos generaron una serie de roces con los demás participantes y entre los miembros de su equipo. ¿Qué actitud y filosofía considera deben ser reforzados en sus atletas?

1. El juego limpio como principio de su plan de preparación _____ es de ()
Una obligación/Su filosofía
 entrenamiento que busca construir:
 - a) Un marco de trabajo para ser cada vez más competitivos y fomentar una mentalidad ganadora.
 - b) Un espíritu de deportivismo que fortalezca la competencia en igualdad de circunstancias y sin la utilización de trampas.
 - c) Equipos con “carácter” que sepan enfrentarse a adversarios igual o más fuertes que ellos bajo cualquier circunstancia.

2. El juego limpio fomenta la _____ de los atletas, promueve actitudes ()
Participación / División
 constructivas y enfatiza:
 - a) El espíritu de equipo, de fidelidad a la imagen del mismo y a la institución.
 - b) El respeto a las reglas de competencia, el espíritu competitivo y el deseo de ganar.
 - c) El respeto a las reglas, a los árbitros, a los adversarios, fomenta la igualdad de oportunidades y mantiene la dignidad de los deportistas.

3. Adoptar un estilo _____ es un aspecto importante para ser cada vez ()
Propio / Positivo
 mejor entrenador, para lo cual es necesario:
 - a) Promover reglas claras y coherentes, manejar apropiadamente el comportamiento inaceptable, enfatizar la auto responsabilidad y confiar en sus atletas.
 - b) Entablar excelentes relaciones en el medio deportivo y formarse una imagen y prestigio como buen entrenador.
 - c) Establecer reglas claras de relación con su equipo, en las que usted se asume como líder y como quién posee el conocimiento que transmitirá a sus atletas.

4. Cuando los deportistas respetan las reglas de juego, a los árbitros y sus decisiones, al adversario y mantienen la dignidad en todas las circunstancias, tanto en el entrenamiento como en la competencia, son ejemplos de la filosofía del: ()
- a) Más fuerte
 - b) Juego limpio
 - c) Jugador agresivo
5. Este año tiene en su equipo un grupo de atletas menos hábiles que los del año anterior, por lo que corre el riesgo de quedar en los últimos lugares. ¿Cuál enfoque personal hacia el entrenamiento resulta el más adecuado en este contexto? ()
- a) Social
 - b) Objetivos personales
 - c) Comunal
6. Al preguntar las razones por las que los atletas de su equipo participan, encuentra que casi todos fueron compañeros en la secundaria y desean seguir conviviendo. ¿Qué acción resulta mejor para lograr que el equipo conserve su motivación durante toda la temporada? ()
- a) Realizar periódicamente charlas de equipo
 - b) Organizar eventos competitivos
 - c) Dejar que los atletas tomen las decisiones
7. Cuando un deportista en la competencia va en primer lugar, comete un error y no logra colocarse en los tres primeros lugares, usted como entrenador lo animaría para: ()
- a) Que solicite que se repita el evento
 - b) Perder con dignidad y prepararse mejor para la siguiente
 - c) Manifestar actitudes antideportivas o agresivas
8. Cuando el entrenador identifica durante el entrenamiento que un atleta no logra mecanizar la técnica que usted le ha enseñado debe: ()
- a) Brindarle apoyo individual, alentándolo y resaltando la ejecución que realiza bien
 - b) Decirle que no sirve para nada y que cambie de deporte
 - c) Llamarle la atención por no hacerlo bien y aumentarle la cantidad de ejercicios
9. Después de participar en la competencia estatal, su atleta obtuvo una calificación inferior a la esperada, lo que le hizo tener una actitud negativa para con los jueces. Indique qué aspectos de la filosofía del juego limpio seguramente omitió en la planificación de su entrenamiento: ()
- a) Respeto a las reglas del juego
 - b) Búsqueda de la excelencia
 - c) Fomentar el respeto a los oficiales

10. Usted es entrenador de un equipo de su localidad. Le toca enfrentarse al equipo considerado como el más difícil del campeonato y el encuentro es decisivo para pasar a la siguiente ronda. ¿Qué recomendaría a sus jugadores? ()
- a) Confundir a los árbitros para que tomen malas decisiones
 - b) Provocar a los oponentes continuamente con insultos
 - c) Concentrarse en jugar bien
11. Si escucha a un deportista decir "fui un tonto al no ganar", ¿qué postura adoptaría? ()
- a) Lo dejaría con esa idea, para que aprenda
 - b) Le recomienda que cambie la frase por "la próxima vez me concentraré para anotar"
 - c) Le enseñaría más elementos para hacerlo mejor en ocasiones subsecuentes
12. Su equipo regularmente logra buenos resultados, pero cuando enfrenta al equipo campeón, participa temeroso, por lo que le inflige severa derrota. ¿Qué aspecto considera que debe reforzar en sus atletas? ()
- a) La comunicación
 - b) La autoimagen
 - c) La motivación
13. Esta temporada se propone profundizar en la filosofía del juego limpio para corregir algunas actitudes de prepotencia por parte de sus atletas. ¿Cuál es el primer aspecto que debe enseñar para lograr este propósito? ()
- a) Respeto a las reglas
 - b) Mantener la dignidad
 - c) Respeto al adversario
14. La forma en que un atleta se mira a sí mismo: ()
- a) Es aprendida
 - b) No se ve afectada por la reacción de otros
 - c) No es importante en el campo del deporte
15. Para auxiliar a los atletas en el desarrollo de su autoimagen positiva, el entrenador debe estar dispuesto a: ()
- a) Sacrificar los objetivos del equipo
 - b) Invertir tiempo y ser paciente
 - c) Aprovechar cada oportunidad para aclarar las cosas con los atletas
16. La idea de autorrealización se basa en el hecho de que los atletas: ()
- a) Tienden a comportarse en una forma que va de acuerdo a sus creencias y conceptualizaciones.
 - b) Siguen lo que el grupo desea
 - c) Se desempeñan de acuerdo a lo que ellos creen que les lleva a ganar o perder

17. Señale a qué se refiere el transmitir adecuadamente actitudes positivas en el deporte: ()
- a) Búsqueda de medallas
 - b) Lograr una cultura deportiva que cuide y respete al deportista
 - c) Lograr mayor potencia
18. Es una de las implicaciones generales del juego limpio: ()
- a) Aceptar al deportista sin su indumentaria adecuada
 - b) Agredir verbal o físicamente al adversario
 - c) Respetar el reglamento y la importancia de cooperar al competir
19. Seleccione una implicación específica del juego limpio: ()
- a) Inculcar a los deportistas a dar su mejor esfuerzo
 - b) Reclamar respetuosamente al árbitro
 - c) Aceptar todas las recomendaciones de los padres
20. Señale a qué corresponden los principios de respeto al adversario y dignidad: ()
- a) Motivación por logro
 - b) Juego limpio
 - c) Motivación continúa

CAPÍTULO 3

SECCIÓN CONTENIDO

CARACTERÍSTICAS EVOLUTIVAS DEL NIÑO Y EL JOVEN

- 3.1 Introducción
- 3.2 Características físicas del niño (6-12 años)
- 3.3 Características generales del desarrollo motor (10-12 años)
- 3.4 Características del joven (13-18 años)
- 3.5 Características generales del desarrollo motor del joven (13-18 años)
- 3.6 Conclusiones
- 3.7 Sugerencias didácticas
- 3.8 Autoevaluación

CARACTERÍSTICAS EVOLUTIVAS DEL NIÑO Y EL JOVEN

OBJETIVO:

Comprender las características evolutivas del niño y el joven futbolista.

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, esto le permitirá que al término del mismo usted sea capaz de:

- √ Identificar las características físicas de los niños y las niñas de 6-12 años
- √ Identificar las características generales del desarrollo motor (resistencia, coordinaciones, movilidad) en los niños de 10-12 años.
- √ Identificar las capacidades coordinativas en los futbolistas.
- √ Identificar las características generales del desarrollo motor del niños de 13-a18 años.

3.1 INTRODUCCIÓN

Un buen entrenador conoce a sus jugadores no sólo en sus capacidades coordinativas, sino también deportivas y físicas para obtener mejores rendimientos en sus entrenamientos y competencias.

El entrenador aprovechará las características de cada etapa del niño para desarrollar habilidades y técnicas específicas. En este capítulo se describirán las principales características físicas, capacidades generales y motoras de los niños y adolescentes con el fin de que el entrenador las tenga presente en el momento de preparación física durante en entrenamiento y las competencias, aplique en sus objetivos con base al conocimiento de capacidades.

3.2 CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL NIÑO (6-12 AÑOS)

Las técnicas de desarrollo motor en la edad de 6 - 9 años se expresa en la diferenciación acentuada de las formas motoras, como resultado de un entrenamiento sistematizado y dosificado. La formación de procedimientos motores definidos para resolver determinadas tareas motoras hasta el desarrollo de técnicas deportivas

específicas. En este sentido se pueden comprobar los movimientos acíclicos y en las combinaciones motoras básicas estimuladas, también se manifiesta más correctamente la automatización en sus formas de desarrollo espaciales y tiempo para la conducción controlada de los movimientos.

Otra manifestación, es el aumento concebible de la fuerza y la velocidad en el movimiento total donde se manifiestan los movimientos locomotivos, esto se lleva a cabo tanto en niñas como en niños, pero más marcadamente en los niños.

La capacidad de reacción se observa que antes de los diez años de edad no se llega a alcanzar un alto nivel de esta cualidad, se comprueba que en el entrenamiento, se aplican actividades que requieren reacciones rápidas y variadas a las situaciones cambiantes como los deportes de combate.

La resistencia se manifiesta en que las niñas poseen un menor rendimiento que los niños en todas las variantes de la resistencia, al principio son diferencias insignificantes pero constantes y con tendencias de aumento en el transcurso del crecimiento.

La resistencia aeróbica es la más adecuada para esta etapa, debiéndosele considerar como la forma dominante en las tareas de perfeccionamiento de esta cualidad pero sin realizar pruebas extremadamente prolongadas.

En la coordinación en los niños menos estimulados coordinativamente se nota una falta de aprendizaje motor, que entre los 7 y 9 años ya se observa una maduración y de ese modo una coordinación técnica deportiva.

El aumento rápido de la capacidad de aprendizaje motor se expresa correspondientemente en la aplicación de tests de destreza, ya que éstos nos proporcionarán determinados conocimientos sobre la ontogénesis del nivel complejo de las capacidades coordinativas.

Se observa en el periodo comprendido entre los 7 y los 9 a 10 años. Las características sexuales se pueden considerar como factor irrelevante y muy poco importante, desde el punto de vista práctico- deportivo.

Estimulando la capacidad de coordinación se obtiene un aumento anual, un nivel más alto de la misma en comparación con los niños no estimulados. Un entrenamiento de tres o más veces por semana hacen ver un aumento de la capacidad de coordinación y para esto requiere una ejercitación consecutiva. Entre los 7 y los 10 años de edad se siguen comprobando tendencias contradictorias respecto al desarrollo de la movilidad de las grandes articulaciones corporales generalmente buenas pero se observa una reducción de la misma. La capacidad de flexión en las articulaciones de la cadera y de hombros experimentan un aumento al igual que la capacidad de flexión de columna vertebral y será necesario realizar en mayor medida, ejercicios dedicados al aumento

de la movilidad para los grupos musculares con tendencia de acortamiento para los deportes que requieran una gran movilidad .

Se puede comprobar una gran variedad de formas de salto, las cuales carecen, tanto en su desarrollo como en su rendimiento, de la constancia en el dominio de espacio temporal, para los movimientos automatizados. En general se puede comprobar que el desarrollo motor del salto se inicia ejercitando saltos progresivos y rápidos en los niños de 7 y 8 años hasta tienen ya la capacidad de practicar movimientos difíciles como el salto triple y otras combinaciones.

Lanzar y recibir

La destreza de recibir la pelota se encuentra diferentemente desarrollada a los 6 - 8 años. El recibir pertenece al igual que el lanzar, a aquellas formas motoras cuyo desarrollo depende en gran medida a la ejercitación. Los principiantes están en condiciones de recibir una pelota a la altura del pecho, de las rodillas o de la cintura siempre que el lanzamiento no sea muy fuerte, los niños reaccionan adecuadamente en el lanzamiento, ya que en esta edad pueden anticipar la parábola de la pelota pudiéndola atrapar en vuelo, esto se refiere solamente al lanzamiento de la pelota directamente hacia el niño, con el objetivo de que ésta pueda recibirlo.

3.3 CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL DESARROLLO MOTOR (10 - 12 AÑOS)

La conducta motora de los niños sanos se sigue caracterizando por una necesidad acentuada de movimientos, de una actividad dominada, dirigida y objetiva. Los niños ya han aprendido a dominar sus impulsos motores y a respetar correspondientemente los requerimientos de orden y disciplina en el entrenamiento como en los juegos libres. Muy especialmente los varones son quienes se quieren poner a prueba y demostrar sus capacidades en el juego y la competencia. Las formas de conducta comprobables en los juegos se destacan generalmente por un gran deseo de aprender, por su audacia, por su actividad y aplicación, o sea por su disposición general hacia el rendimiento, sin tener ningún tipo de interés individual especial, como se produce en los años posteriores. Los niños se integran bien en su grupo y buscan obtener el máximo rendimiento de competencia en conjunto. Con respecto a las capacidades motoras, la mayoría de los niños alcanzan un buen nivel de desarrollo de la velocidad y de la fuerza. En especial se debe mencionar que las capacidades coordinativas y las funciones psicofísicas esenciales, como por ejemplo, las sensaciones o percepciones motrices espaciales, temporales o kinestésicas, alcanzan un grado de desarrollo elevado.

Lo que se encuentra bien desarrollado en esta edad es el acoplamiento de movimientos especialmente la utilización del tronco y en gran medida, también la fluidez de

movimientos. En esta etapa, es recomendable iniciar el trabajo de fintas o amagues y dribbling.

La capacidad de anticipación de acciones propias y ajenas, o de los movimientos de un cuerpo inerte también esta muy mejorada, esta es una edad básica para la enseñanza de los principios fundamentales del fútbol, debe verse en general como un primer punto cumbre del desarrollo motor, este periodo se debe caracterizar como la "fase de la mejor capacidad de aprendizaje motor durante la niñez". Los niños adquieren frecuentemente movimientos nuevos sin haberlos ejercitado anteriormente por largo tiempo.

Este fenómeno notable se denomina "aprender de entrada". El desarrollo de las capacidades motoras capacidades de la condición física la fuerza máxima examinada generalmente en grupos musculares limitados - muestra aumentos anuales medianamente altos. Para el desarrollo de la fuerza rápida se observan tendencias similares, creciente para los niños en la edad escolar avanzada con respecto a los primeros años escolares. Las diferencias sexuales muestran en este caso también valores de fuerza rápida y máxima apenas más bajos en las niñas y en algunos casos hasta se constata una tendencia de acercarse a los valores de los varones. Debido al aumento permanente de la fuerza, mejora la relación fuerza – peso, especialmente significativa es la mayor fuerza de apoyo de los brazos. Por el contrario, la fuerza de piernas (fuerza máxima y fuerza rápida) esta mucho mejor desarrollada, lo cual se demuestra en los buenos rendimientos de las carreras de velocidad y en los saltos de longitud, altura y sobre cajón. El desarrollo de la resistencia y de la fuerza resistencia en esta edad, muestra diferencias individuales considerablemente mayores que en otros rendimientos deportivos. La causa principal de estas grandes diferencias interindividuales de rendimiento consisten en que estas capacidades son influenciadas por la ejercitación en mucho mayor medida que las demás.

En general se debe comprobar, en los niños de ambos sexos, que la capacidad de rendimiento en el campo de la fuerza resistencia no es satisfactoria, estando bien desarrollada sólo en muy pocos niños, pero que con una ejercitación sistemática en la pruebas de fuerza resistencia se pueden lograr aumentos extraordinarios. Así un experimento con ejercicios de fuerza rápida durante 4 meses dio, por ejemplo, como resultado una cuota de aumento promedio del 40 al 60% para el rendimiento en esa capacidad.

Con respecto a la resistencia de carrera se puede decir, simplemente, que en la edad puberal se siguen produciendo aumentos anuales de la misma, pero levemente menores respecto a los producidos en la edad (6-9 años) con ventaja permanente de los varones. En este sentido se comprueba que las diferencias específicas sexuales se vuelven cada vez más grandes con el crecimiento.

En cuanto al desarrollo de la velocidad se comprueba que los tiempos de reacción simples se siguen acortando rápidamente hasta alcanzar al final de la edad puberal casi los mismos valores que en los adultos.

La velocidad de movimientos aislados, con un componente reducido de fuerza también aumenta rápida y constantemente, mientras que en el caso de resistencias aun se comprueban cuotas de aumento reducidas.

Capacidades coordinativas movilidad

En las niñas de 9 a 11 años y en los varones de 9 a 13 años se reflejan aumentos anuales, pero menores en comparación con las obtenidas en la edad escolar inicial, aunque por otro lado, las mismas todavía marcan progresos claros de rendimiento.

Los niños alcanzan de ese modo buen nivel coordinativo general, que los capacita para obtener rendimientos de aprendizaje motor considerables conjuntamente con otras cualidades psicofísicas, para disponer en forma variada de las mismas durante la actividad deportiva. Para los niños entrenados y ejercitados planificadamente, también vale el hecho de que el nivel de las capacidades coordinativas es más elevado, pero para obtener aumentos significantes, se necesita, por lo menos, una ejercitación de tres veces por semana. Con relación al desarrollo relativamente temprano de las cualidades coordinativas se encuentra una particularidad del desarrollo motor que sólo se menciona muy brevemente hasta ahora y que se denomina "aprender de entrada". Esta propiedad del aprendizaje motor de los niños se manifiesta en el hecho de que algunas formas motoras son adquiridas con una rapidez y un éxito sorprendentes. Se muestra pocas veces un movimiento para que una parte de los alumnos pueda ejecutar correctamente la forma básica del mismo.

En la movilidad a esta edad se puede comprobar nuevamente las tendencias contradictorias de desarrollo que se observan en la edad escolar inicial. La movilidad de la columna vertebral y de las articulaciones del hombro y cadera siguen aumentando en la dirección en la que es estimulada o ejercitada.

Por el contrario se pueden comprobar reducciones de la amplitud de movimientos en aquellas direcciones en las que no existe una estimulación suficiente, lo cual provoca una debilitación de los músculos agonistas y un acortamiento de los antagonistas.

El desarrollo en la carrera, el salto y el lanzamiento, la disminución de las diferencias específicas sexuales se comprueba en el análisis cualitativo de los movimientos de carrera. Allí se aprecia que hasta llegar al quinto año escolar las niñas recuperan casi totalmente el claro retraso en su desarrollo. Las diferencias sexuales específicas y la amplitud de variación de las características esenciales del movimiento de carrera se vuelven en total más reducidas. Como consecuencia de ello, el quinto año es notablemente homogéneo en el "ámbito de las carreras".

En el salto de longitud, el periodo entre los 10 y 12 años de edad se caracteriza, tanto en los varones como en las niñas, por una cuota de aumento anual totalmente lineal, casi paralela entre ambos sexos y levemente mayor que en la edad escolar inicial.

Una de las ventajas para el entrenamiento infantil básico consiste en aprovechar en forma óptima la favorable edad de aprendizaje para el desarrollo deportivo. Entre la gran cantidad de exigencias resultantes se destacan las siguientes: la necesidad de movimientos y el interés deportivo, casi siempre manifiesto en los varones y las niñas, ofrece excelentes posibilidades de fortalecer su ambición deportiva mediante el entrenamiento, que es cada vez más exigente y divertido.

El desarrollo de cualidades, hábitos, habilidades y conocimientos adquiridos durante el entrenamiento infantil, indican la conveniencia de un comienzo oportuno del proceso de formación deportiva especialmente cuando se tienen que alcanzar altos rendimientos deportivos en las edades avanzadas. Hoy en día en los países exportadores de futbolistas, han bajado considerablemente el promedio de edad en jugadores debutantes, lo que implica una mayor importancia en los trabajos infantiles y juveniles. Desgraciadamente en México no se cuenta con un trabajo de Educación Física en los niños y jóvenes en la escuela, por lo que el trabajo del entrenador de fútbol de estas edades deberá cubrir esta falta del trabajo psicomotriz, y se complica aún más cuando no se puede enseñar adecuada y progresivamente los elementos y principios del fútbol que por otra parte esta condicionada por una competencia, y el entrenador deberá elegir entre la competencia "su trabajo", entre el desarrollo psicomotriz o el desarrollo del entrenamiento técnico.

La formación adecuada de la resistencia de base es especialmente necesaria, por el hecho de que con ella se eleva la capacidad de carga de los niños, tanto para las actividades intelectuales como deportivas, actuando también como un factor estabilizador de la salud, se debe trabajar a intensidad baja y media.

La ejecución de las capacidades coordinativas en la edad escolar avanzada debe entenderse como un acento y un principio de entrenamiento. El entrenamiento se realiza la misma mediante una actividad multilateral en los deportes de base y mediante la conformación variable de las exigencias de la ejercitación. De ese modo, los niños adquieren experiencias motoras múltiples y fundamentos valiosos para la actividad en una disciplina deportiva. En el proceso de entrenamiento se debe realizar el desarrollo de las capacidades coordinativas específicas del deporte. Para resolver esta tarea se necesita de los ejercicios generales, especiales y competitivos que corresponden al perfil coordinativo del deporte específico.

Lo más importante es aprovechar la edad favorable de aprendizaje de la niñez para desarrollar acentuadamente las técnicas deportivas.

Se debe evitar a toda costa el tener que volver a aprender una técnica posteriormente, porque esto es mucho más difícil que aprender un movimiento deportivo por primera vez. En general se debe insistir acentuadamente en que lo desperdiciado en el campo

del perfeccionamiento técnico-deportivo-coordinativo va asociado casi siempre con efectos prolongados considerables y por ello se debe evitar cualquier negligencia al respecto. La ejercitación de la movilidad (flexibilidad) también necesita de una mayor atención en esta edad pero se debe evitar realizar exigencias exageradas de la movilidad (flexo-elasticidad) en el entrenamiento.

3.4 CARACTERÍSTICAS DEL JOVEN (13 - 18 AÑOS)

La primera fase de maduración (*primera fase puberal o pubertad*)

Se entiende como fase de alteración estructural de las capacidades y destrezas coordinativas características generales del desarrollo motor. Se pueden considerar los siguientes límites de edad promedio para la fase de maduración: para las niñas de los 11 a los 12 años de edad, para los varones de los 12/13 a los 14/15 años de edad.

En el desarrollo de las capacidades de velocidad se observan primeramente grandes aumentos de rendimiento que disminuyen claramente hacia el final de la primera fase de maduración. Entre las causas biológicas del acelerado desarrollo en el campo de las capacidades de la condición física se deben mencionar preponderantemente la secreción más acentuada de la hormona del crecimiento (STH) y de las hormonas masculinas, en especial de la testosterona (TST). Estas dos hormonas como se sabe, tienen un efecto anabolizante de las proteínas, lo cual lleva al crecimiento corporal acelerado, incluso de los órganos del sistema cardiopulmonar y de la musculatura. A pesar de los desequilibrios bosquejados, la mayor autoconfianza y los deseos de superación son posiblemente los factores psico-sociales que llevan a los jóvenes de esta edad a realizar mayores esfuerzos y rendimientos en el campo de la condición física.

Con respecto a las capacidades coordinativas, las etapas de desarrollo del aumento extremadamente rápido se encuentran antes de la pubertad, la evolución de estas capacidades durante la primera fase puberal transcurre al menos en forma más lenta. Algunas investigaciones concluyen que el desarrollo total de las cualidades coordinativas está prácticamente concluido al promediar la etapa escolar y que después de los 12 años se observa generalmente un periodo de menor estancamiento de las mismas. Las condiciones motoras, sobre todo en los movimientos que abarcan todo el cuerpo, se vuelven pesadas (torpes, la facilidad y solvencia de las ejecuciones motoras infantiles va disminuyendo, lo cual se puede apreciar especialmente por ejemplo en la gimnasia, en la carrera y en los saltos).

El desarrollo de las capacidades motoras

El desarrollo de la fuerza máxima en la pubertad se muestra como el inicio de un aumento y manifestación más marcada de la fuerza máxima, sobre todo en los varones. Para la fuerza rápida se pueden observar características evolutivas similares, aumentando más acentuadamente durante la pubertad que en las fases de desarrollo anteriores. Los aumentos anuales de esta capacidad en los varones son más elevados que los de las niñas, de modo que a partir de los 13 años se producen diferencias sexuales específicas cada vez mayores. La relación fuerza-carga no se desarrolla tan favorablemente durante la pubertad, especialmente en el caso de la fuerza relativa de los brazos se registran casi siempre mejoras poco satisfactorias.

El desarrollo de la velocidad transcurre diferente al desarrollo de las capacidades de fuerza. Las capacidades de la velocidad pertenecen de ese modo a aquellas capacidades motoras que se manifiestan muy tempranamente en el desarrollo del ser humano, culminando su evolución casi completamente ya al final de la pubertad, conjuntamente con la evolución de la movilidad de los procesos nerviosos.

Con respecto al desarrollo de la resistencia en la pubertad, durante muchas décadas se creyó que esta fase era un periodo de estancamiento o disminución de esta capacidad.

Investigaciones más recientes han hecho saber que en el caso sobre el desarrollo de la resistencia con grupos de jóvenes no seleccionados permiten formular generalizadamente la siguiente tesis: en los exámenes realizados con métodos fisiológicos, la pubertad se muestra en los varones como una fase de aumento casi permanente de esta cualidad. Curvas promedio muestran un aumento algo más reducido al principio y algo mayores hacia el final de esta fase. El desarrollo de esa curva para las niñas es generalmente similar, pero su capacidad de resistencia es menor que la de los varones de igual edad.

Capacidades coordinativas la movilidad (flexibilidad)

Informaciones recientes al respecto constatan una evolución de las capacidades coordinativas bastante más lenta, las experiencias y observaciones existentes respecto a la capacidad de aprendizaje motor dicen preponderantemente que la adquisición de destrezas motoras nuevas se hace más difícil cuando comienzan a manifestarse las características de desarrollo específicas de la pubertad, que en los años anteriores.

Las tendencias de desarrollo de las capacidades coordinativas mencionadas son casi totalmente similares en ambos sexos. Se establece en forma muy generalizada un entrenamiento; en cuanto al desarrollo de la movilidad se puede remarcar simplemente que para los individuos entrenados, la misma esta condicionada durante la pubertad por el tipo y el volumen del entrenamiento respectivo y por las diferentes cualidades individualidades del aparato motor.

El desarrollo en las acciones de correr, saltar y lanzar

Las numerosas investigaciones sobre el desarrollo de los rendimientos deportivos permiten reconocer tendencias de desarrollo relativamente claras, mostrando aumentos anuales constantes o leves durante la primera fase puberal. Otro aspecto notable es el hecho de que entre los 12 y 14 años de edad se observan las menores diferencias específicas sexuales en todos los rendimientos de carrera, salto y lanzamiento, en las disciplinas mencionadas se desarrollan favorablemente, aunque por otro lado es evidente que no se alcanza mejoramiento alguno de la calidad motora.

3. 5 CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL DESARROLLO MOTOR DEL JOVEN (13 - 18 AÑOS)

En los varones al final de la adolescencia comienzan a manifestarse más acentuadamente tendencias de precisión de la conducción motora.

Se deben mencionar las divergencias sexuales en la cinética hormonal durante la adolescencia y sus importantes efectos deportivos sobre las proporciones corporales y sobre el sistema motriz las múltiples divergencias sexuales, hormonales, morfológicas y funcionales se diferencian considerablemente en su desarrollo.

En los 13 años de edad, las niñas experimentan un crecimiento promedio de solo 5 centímetros en la altura y de alrededor de 4 kilos para la masa corporal, mientras los varones se puede o debe contar con aumentos cuatro veces mayores en esos parámetros.

En el caso de los individuos entrenados se puede observar una auto regulación manifiesta estable de la conducta motora en el entrenamiento y la competencia. Estos individuos entrenados consecuentemente la estabilización se manifiesta en la maduración de las capacidades y destrezas en alto rendimiento. Simultáneamente una creciente tendencia de estabilización, la cual se manifiesta sobre todo en un perfil de la capacidad motora. La estabilización se manifiesta en ambos sexos, en característica más apropiada para la conducción del movimiento.

En el desarrollo de la fuerza durante la adolescencia se dan tendencias de desarrollo claras y evidentes; sobre todo para la fuerza máxima, pero en la fuerza rápida también mejora claramente en los niños varones , como expresión en las carreras de velocidad, en el salto de longitud, de altura y los lanzamientos.

La fuerza resistencia, que casi siempre simultáneamente con reflejo la relación fuerza – peso, se desarrolla en menor medida.

El desarrollo de la fuerza de las mismas mejoras se presentan en forma diferente, en ellas solo se puede observar un ascenso muy paulatino de la fuerza máxima, la fuerza

rápida y en especial la fuerza – resistencia mejora muy poco. Estas capacidades motores en las niñas no entrenadas comienza a estancarse a los 14 o 15 años.

El desarrollo de la velocidad alcanza valores cercanos a los adultos al final de la pubertad, pero se presenta mejorías significativas de velocidad hasta aproximadamente a los 14 – 15 años. Después de 15 a los 16 años, se observa un estancamiento de estas capacidades; sobre la resistencia hay claras influencias del desarrollo físico y de la ejecución o del entrenamiento, el sistema cardiopulmonar sigue mostrando una maduración durante la adolescencia.

La coordinación durante la adolescencia mejora la dinámica de los movimientos, aumentando la exactitud de las acciones motoras y notándose una estabilización de la regulación motriz.

En la capacidad del aprendizaje motor en la adolescencia se muestra que los varones en coordinación compleja tienen un mejor dominio, ya que con esto les permite someterse a un entrenamiento más intenso.

El desarrollo de la flexibilidad en las grandes articulaciones sigue transcurriendo en forma contradictoria durante la adolescencia.

La flexibilidad óptima en los planos de acción de las grandes articulaciones se alcanza a los 20 años de edad aproximadamente, mientras que la movilidad en las direcciones no trabajadas disminuyen desde los 10 años.

Porcentajes de la actividad física

Con relación al entrenamiento de iniciación ya detallado, digamos que la actividad elegida, aunque todavía no hablemos de especialización, irá marcando una tendencia, o remarcando con cierto tinte especial el desarrollo de la actividad física, adecuándola al deporte elegido. En esta etapa, son aconsejables tres sesiones semanales de entrenamiento, con una duración oscilante de acuerdo a las posibilidades reales de infraestructura, entre los 40 y 90 minutos cada una de ellas.

Dentro de estas sesiones, solamente el 20% del tiempo estará dirigido a las actividades seleccionadas como de entrenamiento de especialización, y el 80% restante se dedicará a las acciones multilaterales que posibiliten una formación física amplia, como punto de partida sólido y consistente para el futuro atleta.

Cualidades físicas

Velocidad

Es necesario desarrollar el potencial de velocidad empleando ejercitaciones y juegos de carreras cortas, a máxima intensidad y con largas pausas compensadoras.

Las distancias aconsejables para la etapa oscilan alrededor de los 20 metros de máximo, con intensidad del 100%.

Fuerza

El desarrollo de la fuerza debe ser estimulado con la presentación de cargas de escaso volumen o intensidad para vencer. El propio peso del cuerpo, en muchos casos, es obstáculo más que suficiente para lograr el objetivo.

La fuerza, como todos los elementos en esta etapa, debe ser desarrollada naturalmente, dentro de los porcentajes que se establecen y concomitantemente con los otros factores de desarrollo. Las sobrecargas, los pesos excesivos, los ejercicios de empuje y tracción de gran magnitud, inclusive los continuos saltos de altura, no deben figurar entre las actividades correspondientes a este período de la vida.

Como implementos accesorios se pueden utilizar barras de metal livianas, sin pesos adicionales, sacos rellenos con arena y pelotas con pesos de hasta 2.5 kilos y otros elementos similares que respeten las condiciones de peso máximo y manejabilidad por parte del niño.

Fuerza máxima o pura: se descarta totalmente para la presente etapa.

Resistencia

La baja capacidad de absorción de oxígeno establece que los esfuerzos prolongados, aun de mediana y baja intensidad, se tornen anaeróbicos y como este tipo de actividad no es aconsejable en la etapa, el desarrollo de la cualidad es preferible postergarlo para etapas siguientes.

Flexibilidad

Es necesario dedicar un mínimo de seis minutos al comenzar y seis al terminar para los ejercicios de flexibilidad y realizarlos con máxima intensidad, buscando ángulos articulares óptimos. El niño, en la etapa que nos ocupa, tiene gran facilidad para realizar tareas de flexibilidad.

**APLICACIÓN DEL PROCESO ONTOGÉNICO
CRECIMIENTO Y MADURACIÓN**

ESCUELA	AÑOS	ESTIMULACIÓN Y ENTRENAMIENTO	MOTRICIDAD Y FAMILIARIZACIÓN
P R I M A R I A	6 – 9	Progresión motora. Aprendizaje y aplicación de gestos motores para la integración y adaptación del fútbol	Marcha, carrera, salto y giro. Golpeo Conducción Recepción
	10 – 11	Fase de ubicación futbolística	Optimizar la práctica de los elementos técnicos.
S E C U N D A R I A	12 – 13	Especialización de gestos motores en los elementos técnicos del fútbol	Práctica sistemática de los elementos con frecuencia.
	14 – 16	Iniciación al entrenamiento	Control y ejecución de los elementos. Versatilidad de las posiciones del juego.
	17	Fútbol alto rendimiento	

LOS JOVENES Y LA PREPARACION FÍSICA

Características de los jóvenes, finalidad y ejercicios en las distintas edades.

CARACTERÍSTICAS					
EDAD	MORFO-FUNCIONALES	PSICOMOTORAS	PSICO-SOCIOLÓGICAS	FINALIDAD DE LOS EJERCICIOS	EJERCICIOS
11 – 12	<p>Equilibrio talla peso que aumenta con regularidad.</p> <p>Las masas adiposas disminuyen.</p> <p>Funciones bastante equilibradas con aumento de la resistencia.</p> <p>El corazón presenta más pared que cavidad.</p>	<p>Mejora notablemente la coordinación motora.</p> <p>El movimiento se hace controlado, funcional, económico y ordenado.</p> <p>Lleno de energías y muy activo.</p> <p>Puede automatizar muchos gestos.</p> <p>Mejora la velocidad de reacción.</p> <p>Mantiene los esfuerzos, a veces largos y monótonos.</p>	<p>Pierde la ingenuidad del comportamiento.</p> <p>Interés por las aventuras, actividades excitantes y los clubes.</p> <p>Cauteloso y atrevido.</p> <p>Jactancioso.</p> <p>Extrovertido y entusiasta.</p> <p>Orgulloso y reflexivo.</p> <p>Interés por las competiciones.</p> <p>Desarrollo mental.</p> <p>Despiertan los instintos gregarios.</p> <p>Se notan las diferencias</p>	<p>Completar la formación física de base.</p> <p>Atención al desarrollo de las cualidades motrices.</p> <p>Dominio de habilidades deportivas.</p>	<p>Juegos precisos y exigentes (de fuerza, relativos, etcétera)</p> <p>Iniciación deportiva.</p> <p>Ejercicios complejos.</p> <p>Iniciación a los aparatos del gimnasio.</p> <p>Test físico y de habilidades deportivas</p>

LOS JÓVENES Y LA PREPARACIÓN FÍSICA

Características de los jóvenes, finalidad y ejercicios en las distintas edades.

CARACTERÍSTICAS					
EDAD	MORFO-FUNCIONALES	PSICOMOTORAS	PSICO-SOCIOLÓGICAS	FINALIDAD DE LOS EJERCICIOS	EJERCICIOS
13 – 15	<p>Aumento sensible de la talla (extremidades) que no van a la par con el aumento de peso.</p> <p>Crecimiento a menudo asimétrico.</p> <p>Aparición de caracteres sexuales.</p> <p>El corazón aumenta su cavidad con gran rapidez pero el desarrollo vascular no es proporcional.</p> <p>Organos frágiles.</p> <p>Puntos de dosificación numerosos lo que origina fatiga.</p>	<p>Se frena el desarrollo de la coordinación motora.</p> <p>En algunos casos retrocede.</p> <p>Aumento de la actividad y de la energía.</p>	<p>Inestabilidad.</p> <p>Estado de desequilibrio que le hace oscilar entre extremos: exhibicionismo y pudor, agresividad e inhibición, entusiasmo y depresión, inquietud y actividad.</p> <p>Sensible, vulnerable.</p> <p>Amor propio, preocupado.</p> <p>Tendencia a oponerse a los demás con agresividad y a las críticas.</p> <p>Atracción intensa por los deportes.</p>	<p>Desarrollo cuidadoso de las cualidades motrices y de las habilidades deportivas.</p> <p>Búsqueda de hábitos permanentes para la práctica deportiva.</p>	<p>Ejercicios que no fatiguen pues pueden interferir el crecimiento.</p> <p>Práctica deportiva y preparación física al aire libre.</p> <p>Intercalar períodos de recuperación.</p> <p>Se tendrá más en cuenta la ejecución técnica de los ejercicios que la cantidad y la intensidad.</p> <p>Prudencia en los ejercicios de resistencia y fuerza. Se trabajará la coordinación y la velocidad.</p>

LOS JÓVENES Y LA PREPARACIÓN FÍSICA

Características de los jóvenes, finalidad y ejercicios en las distintas edades.

CARACTERÍSTICAS					
EDAD	MORFO-FUNCIONALES	PSICOMOTORAS	PSICO-SOCIOLÓGICAS	FINALIDAD DE LOS EJERCICIOS	EJERCICIOS
16 – 18	<p>Disminución del crecimiento en longitud con provecho en anchura.</p> <p>Desarrollo muscular.</p> <p>Desarrollo definitivo de los caracteres sexuales.</p> <p>Organos aún frágiles.</p> <p>Estabilización del sistema cardíaco.</p> <p>Mejora de las funciones.</p>	<p>Coordinación motora.</p>	<p>Deseo de afirmarse y hacer sus propias experiencias.</p> <p>Tolerante, considerado, analítico.</p> <p>Edad de los grandes ideales.</p> <p>Manifestaciones de voluntad en el chico y de seducción en la chica.</p> <p>Elección de modelos.</p> <p>Sigue el interés por los deportes y los clubes.</p> <p>Interés por las actividades sociales.</p>	<p>Incorporación definitiva de hábitos para una vida física activa y deportiva.</p>	<p>Intensificación de los ejercicios de resistencia y fuerza.</p> <p>Aumenta la intensidad en los ejercicios.</p>

3.6 CONCLUSIONES



Elementos como la técnica y la táctica, son fundamentales para mi buena preparación deportiva, sin embargo, elemento psicológico y físicos son también condicionantes de un buen desempeño deportivo.

El conocimiento de las potencialidades físicas de cada etapa del futbolista niño adolescente, incrementa una mayor planeación de estrategias para la enseñanza del fútbol.

3.7 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



Recomendaciones generales para abordar los contenidos del capítulo:

Organizar a los participantes en grupos pequeños para que trabajen el capítulo de la siguiente manera:

Cada equipo trabajará un tema asignado por el conductor, por cada etapa del jugador. Los temas serán: características físicas del niño, desarrollo motor, coordinación, fase de maduración y coordinación.

Por cada tema se elaborará un cuadro con la información más relevante de cada etapa del niño y del adolescente.

Al finalizar la sesión se reunirán los participantes y se elaborarán conclusiones sobre el trabajo realizado y se analizarán los mismos.

Se fomentará la retroalimentación con base en las experiencias de cada participante.

3.8 AUTOEVALUACIÓN



Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta y anótela en el paréntesis de la derecha.

¿A que edad se desarrollan los elementos técnicos del fútbol? ()

- a) 6 años
- b) 12 años
- c) 18 años

La progresión motora para la adaptación en el fútbol se desarrolla a la edad de: ()

- a) 6 años
- b) 12 años
- c) 15 años

El desarrollo definitivo de las características sexuales del ser humano se ()
presentan a la edad de:

- 12 años
- 18 años
- 35 años

La aplicación de los programas de alto rendimiento se dan en los grupos de: ()

- 10 años
- 12 años
- 17 años

Edad en la que se identifica la disminución de la flexibilidad cuando ésta no se ()
trabaja:

- a) 5 años
- b) 10 años
- c) 40 años

Es la hormona que está presente en los hombres, contribuye al incremento de ()
la fuerza y masa muscular:

- Testosterona
- Progesterona
- Insulina

¿Qué capacidad física se puede desarrollar en los grupos de niños de 6 – 9 ()
años de edad?

- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad

¿Qué edades comprende la fase de maduración, llamada también fase puberal? ()

- a) 9-11 años
- b) 15-18 años
- c) 13-18 años

¿Desde qué edad es posible que la movilidad de las articulaciones no ()
trabajadas disminuya?

- a) 30 años
- b) 10 años
- c) 25 años

¿Cuántas sesiones semanales de entrenamiento se recomiendan durante la ()
adolescencia?

3 sesiones

5 sesiones

6 sesiones

Conteste falso (a) o verdadero (b) dentro del paréntesis, según sea el caso.

El aprendizaje motor se da a la edad de 4 – 8 años. ()

Los saltos progresivos y rápidos sólo deben aplicarse en niños de 12 o más ()
años de edad.

Posterior a los 12 años de edad, las capacidades físicas son mayores en los ()
hombres.

Los programas específicos de la velocidad se desarrollan a las edades de 6 – 9 ()
años .

En los varones, la precisión de conducción motora se acentúa más hasta el final ()
de la niñez.

CAPÍTULO 4

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

SECCIÓN	CONTENIDO
4.1	Introducción
4.2	Prevención de lesiones
4.3	Plan de acción de emergencia
4.4	Tipos de tejido, tipos de lesiones y su seriedad
4.5	Regreso a la actividad
4.6	Responsabilidad: los temas fundamentales
4.7	Lesiones por sobreentrenamiento
4.8	Lesiones en niños y adolescentes
4.9	Conclusiones
4.10	Sugerencias didácticas
4.11	Autoevaluación

SICCED

Manual para el Entrenador.
Nivel 1.

SEGURIDAD EN EL DEPORTE

OBJETIVO

Estructurar el plan de acción de emergencia y un programa de prevención de lesiones como elementos que permitan garantizar la seguridad en el deporte.

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- ✓ Desarrollar un programa de prevención de lesiones
- ✓ Desarrollar un Plan de Acción de Emergencia (PAE)
- ✓ Actuar en condiciones de emergencia
- ✓ Valorar la seriedad de una lesión y atender en correspondencia
- ✓ Determinar cuando los participantes estén listos para volver a la actividad después de una lesión
- ✓ Prever conductas negligentes de su parte.

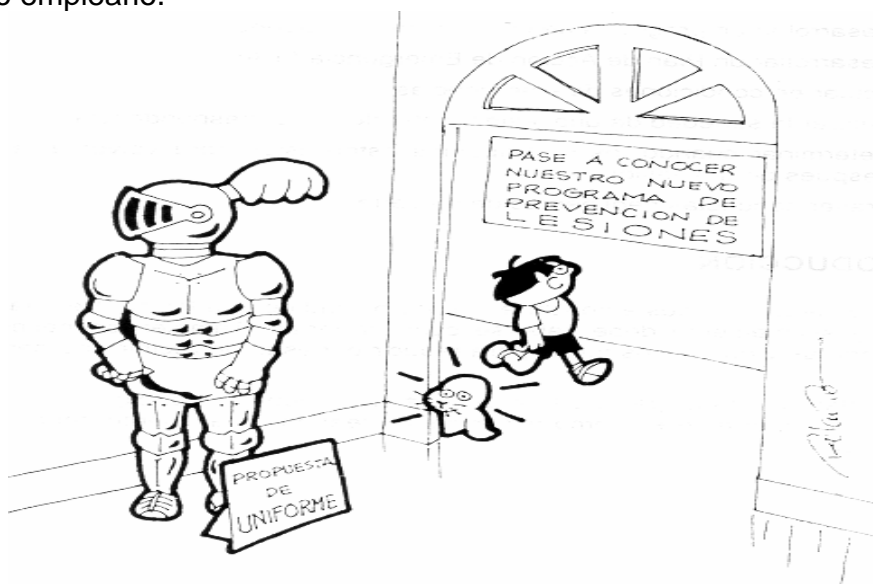
4.1 INTRODUCCIÓN

A nadie en el deporte le gusta pensar en la posibilidad de una lesión. Pero las lesiones si ocurren y simplemente debe saberse cómo tratarlas. También se necesita saber cómo prevenirlas y qué pasos tomar para reducir el riesgo de recibir una demanda por negligencia.

En otras palabras, cada participante en cualquier deporte se expone al riesgo de lesionarse. Lo importante es cómo minimizarlo creando un ambiente deportivo lo más seguro posible.

4.2 PREVENCIÓN DE LESIONES

Orientar a los atletas para la prevención de lesiones en el deporte es una de las responsabilidades más importantes como entrenador; ningún programa de prevención es perfecto, las lesiones pueden ocurrir y frecuentemente sin advertencia; la *clave* es establecer un buen [programa de prevención](#)*. En el anexo se presentan algunas sugerencias para dicho programa; seleccione el más apropiado para su situación y decida cómo emplearlo.



3.3 PLAN DE ACCIÓN DE EMERGENCIA

El propósito del Plan de Acción de Emergencia (**PAE**) es obtener cuidado profesional para los participantes lesionados tan rápido como sea posible. A menos que usted haya recibido un entrenamiento especializado en técnicas avanzadas en primeros auxilios, deje el cuidado a los médicos profesionales.

Se recomienda ampliamente que usted desarrolle un **PAE** antes de que la temporada comience. Tal plan consiste en tener información sobre la ubicación de los teléfonos más cercanos y los nombres de dos personas: la persona a cargo y la que hace el llamado.

La persona a cargo.

Debe estar específicamente entrenada en el cuidado de lesiones, usted no necesita ser la persona a cargo, pero si nadie más pudiera asumirlo, la responsabilidad es *suya*.

Sus responsabilidades son:

* ANEXO

- Tomar el control y evaluar la situación en contacto con el participante lesionado.
- Instruir a todos los participantes y observadores para dejar al lesionado solo.
- Asegurarse que el lesionado no sea movido.
- No mover el equipo del lesionado y dejarlo en su lugar.
- Evaluar la lesión y determinar si requiere asistencia adicional.
- Decidir cómo mover al lesionado, si una ambulancia no es requerida.
- Notificar a la persona que llama si la ambulancia es requerida y describir breve, pero eficientemente la lesión.
- Observar al lesionado cuidadosamente por si hubiera algún cambio en su condición y darle confianza hasta que llegue la ayuda profesional.

La Persona a Cargo **NO** debe ser forzada a mover a los lesionados innecesariamente. Por el contrario, debe ser orientado por el principio de NO HACER NINGÚN DAÑO. Por ejemplo, si el participante no puede empezar a moverse por sí mismo, la persona a cargo no *debe mover la parte afectada del cuerpo del lesionado*. Si el lesionado está respirando y no sangra seriamente, la persona a cargo debe tomar su tiempo para completar el procedimiento y no fomentar el riesgo de lesión posterior.

La persona que llama.

Sus responsabilidades son las siguientes:

1. Conocer los lugares de *todos* los teléfonos que puedan ser utilizados para realizar las llamadas.
2. Preparar una [lista de números](#)^{*} telefónicos locales (ambulancias, bomberos, policía, médico, etcétera). Y la tarjeta telefónica o las monedas según el caso.
3. Conocer las direcciones y las *mejores rutas de acceso* a la instalación.
4. Proveer al despachador de ambulancias con la información necesaria. Esta información debe incluir el estado médico y describir la naturaleza de la emergencia, la localización exacta del participante lastimado, la mejor ruta de acceso y el número telefónico desde el cual se realiza la llamada. Debe preguntarse por el tiempo estimado de arribo de la ambulancia.
5. Asignar a alguien para que espere en el teléfono.
6. Reportar a la persona a cargo que la ambulancia ha sido llamada y el tiempo estimado de arribo.
7. Ir a la entrada principal y esperar el vehículo de emergencia.

SEGUIMIENTO

Su responsabilidad con los participantes lesionados no termina cuando han sido transferidos a los cuidados médicos apropiados, más bien, usted debe prepararse para

* ANEXO

el seguimiento sobre el estado del participante y proveer de toda la información posible al personal médico.

La persona a cargo debe acompañar al participante lesionado al hospital, tranquilizarlo y proveer la información del historial médico del participante y de las circunstancias en que fue lastimado. La historia médica del participante puede ser presentada por una [tarjeta de información](#) mostrada en el anexo. Asegúrese que la información esté con el equipo *todo el tiempo* ¡téngala a la mano por pequeña que sea la emergencia! Ya que si ésta se encuentra en casa o en la oficina del equipo no sirve de mucho.

Es muy importante para usted saber exactamente cuándo es necesario realizar una llamada de emergencia.

Ciertos tipos de lesiones (contusiones, lesiones de cuello, espalda y hemorragias severas) son, por definición, serias *condiciones de emergencia*.

A pesar de que usted haya recibido entrenamiento especializado en primeros auxilios, deje el cuidado de los lesionados a los profesionales. En otras palabras, *admítalos límites de sus conocimientos* cuando trate con heridos y manténgase en el margen pertinente a estos límites.

3.4 TIPOS DE TEJIDO, TIPOS DE LESIONES Y SU SERIEDAD

Cuando una lesión ocurre, usted necesita saber qué tratamiento es el requerido, pero antes de tomar esta decisión requiere conocer cierta información; en particular usted debe saber lo siguiente:

- El tipo de tejido que está lastimado (músculo, tendón, hueso, ligamento, etcétera). No siempre es posible tomar una decisión, pero el cuadro posterior le ayudará.
- La localización de la lesión. El cómo tratar una lesión depende de la parte del cuerpo afectada; por ejemplo, daños serios en cabeza, cuello, etcétera, son tratados de una manera diferente que los daños en las extremidades.
- El tipo de lesión (torcedura, fractura, luxación, etcétera).
- La seriedad de la lesión (leve, moderada o severa).

Usted puede determinar la seriedad del daño siguiendo estos pasos:

- **Averiguar qué fue lo que sucedió** y obtener una historia completa de cómo ocurrió la lesión y qué estaba realizando el lesionado, la posición en que se encontraba, etcétera. El lesionado deberá ser su primordial fuente de información.
- **Revisión de la lesión.** Revise la alineación, deformidad, hinchazón, hemorragia, palidecimiento de la parte lastimada.

* ANEXO

- **Revisión de anormalidades**, incluyendo los sonidos (respiratorios), olor (quemaduras), tacto (hinchazón), observe el rango de movimiento que muestre la parte lastimada, si es posible compare con la parte simétrica no lesionada. **NO** mueva la parte lesionada del atleta si él no puede moverla por sí mismo y **NUNCA** revise las anormalidades pidiéndole que mueva una extremidad si sospecha que el daño es una fractura o luxación.

Si usted tiene cualquier duda acerca de la severidad del problema, envíe al lesionado con el médico. Y SIEMPRE, SIEMPRE, SIEMPRE, tenga su **PAE** actualizado.

LESIONES EN TEJIDOS BLANDOS

Los tejidos blandos incluyen músculos, tendones, ligamentos y piel. Las lesiones a estos tejidos son usualmente el resultado de golpes directos, torceduras o estiramientos del tejido, pero cualquiera que sea la causa el cuerpo reacciona produciendo inflamación en el área afectada.

Los signos de inflamación son: (**H, C, A, E, D.**).

- H Hinchazón:** La cual puede ser producida inmediatamente o pasado algún tiempo.
- C Calor:** Incremento local de la temperatura.
- A Alteración de la función:** como movimiento restringido.
- E Enrojecimiento.**
- D Dolor.**

Es esencial que se visualice el dolor como un *signo de prevención* del tejido lastimado y de ser necesario, la suspensión de la actividad. Aún más, usted debe mandar al participante con el personal médico adecuado.

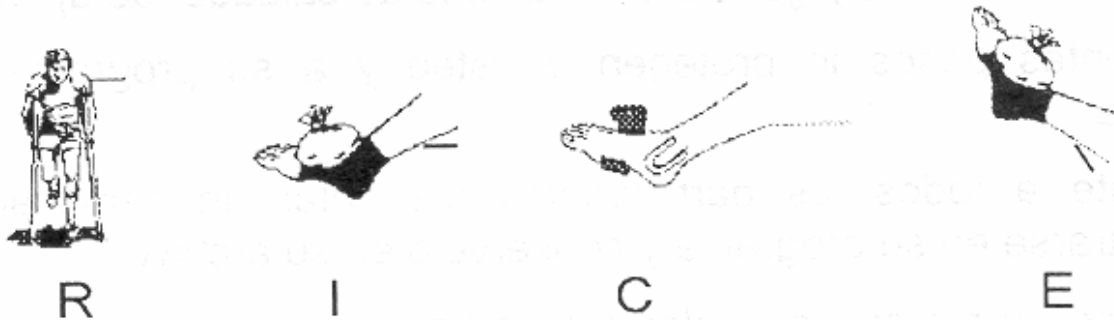
CUIDADO INMEDIATO

El objetivo del cuidado inmediato en el tejido blando dañado es reducir la inflamación. Acelerando la recuperación de los participantes.

Los pasos más importantes en la reducción de la inflamación son: (**R, I, C, E.**)

- R Reposo:** Restar o restringir el movimiento de la zona lesionada, no retornar a la actividad tan pronto. Si una extremidad inferior es lesionada, utilice muletas o transportación; en caso de lesiones en extremidades superiores, emplee tensores o estribo.

- I* Hielo:** Aplique hielo o algo frío directamente sobre la zona lesionada y luego sobre el vendaje. Colóquelo en el área dañada de 10 a 20 minutos, remueva por 10 minutos y repita 3 veces.
- C Compresión:** Aplicar presión, reduce la hinchazón o hemorragia en las extremidades. Si es posible emplee una banda elástica mojada y una gasa.
- E Elevación:** Si es posible, eleve el área dañada arriba del nivel del corazón.



Serías precauciones del RICE en orden:

- Aplicar hielo directamente en la piel puede causar sensibilidad o una reacción alérgica; la aplicación prolongada puede causar congelamiento.
- Aconseje a los participantes remover TODAS las envolturas o vendajes que estén haciendo presión antes de que se duerma. Pero alíentelos a que cuiden la parte lesionada elevándola cuando sea posible aún en cama.
- Cuando haya una envoltura haciendo presión, verificar regularmente (cada 30 minutos aproximadamente) la sensibilidad y movimiento del músculo en el área afectada.

Condiciones del tejido blando

Varias lesiones menores del tejido blando ocurren con frecuencia durante el entrenamiento y es importante que usted sea capaz de tratar las condiciones más comunes: hemorragias nasales, ampollas, raspones, rasguños y cortaduras.

Hemorragia nasal:

Las hemorragias nasales se presentan por muchas causas, entre ellas daño directo, alergias, humedad, altitud y ruptura espontánea. La cantidad de sangrado no indica siempre la severidad de la lesión, la cabeza y la cara tienen un abastecimiento

* ICE - HIELO

abundante de sangre y aún una lesión menor puede provocar una pérdida considerable de sangre.

El cuidado que se debe tener en las hemorragias nasales consiste primeramente en parar el sangrado oprimiendo el puente nasal con los dedos pulgar e índice, suavemente incline la cabeza atrás manteniendo esta posición por lo menos cinco minutos. Si persiste la hemorragia, repita la técnica de presión por otro periodo de cinco minutos. Si la segunda presión no detiene la hemorragia, llame al médico. Recuerde que el procedimiento de la presión debe realizarse siempre y cuando se esté completamente seguro de que no existe fractura alguna.

Es importante que note lo siguiente:

- NO introduzca ningún material a la nariz.
- Aplicar hielo sobre la nariz para reducir la hemorragia y la inflamación.
- Una vez que la hemorragia se ha controlado, evite la actividad enérgica por un periodo de una hora.
- Si hay un coágulo NO lo retire.
- Si hay varios traumatismos severos e inflamación, refiera al personal médico.

Las ampollas.

La causa más común que produce las ampollas es la fricción sobre el área subyacente de la piel. La fricción y el calentamiento del área afectada ocasionan que las capas de la piel se aflojen y se llenen de fluido.

El mejor tratamiento para las ampollas es la prevención. En particular, asegúrese que el equipo ajusta adecuadamente, evite usar equipo nuevo por periodos largos hasta que se encuentre acostumbrado al uso y reduzca las fricciones en lo posible (ponga talco en zapatos y calcetines, lubrique los pies con lociones para la piel, proteja las manos y los dedos con cinta, etcétera).

Si *se forma* una ampolla, el mejor tratamiento es dejar que salga y protegerla con un parche pequeño. No puncione las ampollas innecesariamente - puede producir una infección.

Sin embargo, si usted punciona una ampolla o ésta se rompe realice [asepsia](#).*

Rasguños, raspones y cortaduras.

Los rasguños y raspones menores sólo requieren un poco de presión sobre la herida para parar la hemorragia.

* ANEXO

Aconseje a los participantes que realicen una buena higiene para prevenir que se vuelvan un problema médico importante.

Todos los rasguños, abrasiones y cortaduras pequeñas deben ser *completamente* lavadas con jabón, agua y un antiséptico como el agua oxigenada aplicada alrededor de la herida. No trate de retirar severamente las partículas incrustadas (piedras, vidrios, etcétera). En lugar de eso refiera el caso con el personal médico.

4.5 REGRESO A LA ACTIVIDAD

Antes de que los participantes puedan retornar a la actividad después de una lesión, deben estar totalmente restablecidos; de otra manera, se pueden lastimar ellos mismos. La recuperación total significa:

- Lo más cerca posible al 100% de movimiento.
- Lo más cerca posible al 100% de su fuerza.
- Ausencia de dolor.
- Recuperación psicológica.
- Capacidad de desempeño en la actividad elegida.

Para determinar que los participantes están listos para retornar a la actividad:

- Deben desempeñar algunos simples movimientos que se requieran durante la actividad. Comenzar con tareas simples a velocidad lenta.
- Incrementar gradualmente la demanda si no presenta dolor o una alteración de la función (por ejemplo, cojear).
- Pregunte a los participantes cómo se sienten con respecto a la habilidad o actividad que los lesionó. Revise si no hay temores o aprensiones, esto será clave en la recuperación psicológica.
- Envíelos a una revisión médica especializada, si usted tiene cualquier duda sobre su recuperación física para la actividad.

4.6 LA RESPONSABILIDAD: TEMAS FUNDAMENTALES

Como entrenador, usted tiene el compromiso legal de crear un ambiente seguro y controlado para los participantes en su programa. Usted DEBE saber qué pasos seguir para tener un ambiente seguro para sus participantes.

En general, las acciones legales en contra de los entrenadores se basan en el alegato de negligencia. Una negligencia es una falta de cuidado, de aplicación o de exactitud.

Los siguientes pasos lo protegen a usted y a su programa contra reclamos de negligencia:

- Solicite a todos los participantes presentar un certificado médico antes de registrarse en su programa y consérvelo en su archivo.
- Guarde un registro de todos los participantes con su nombre, dirección, número telefónico, edad, peso, estatura y número de seguro médico u hospital.
- Solicite que los participantes firmen una constancia que lo exonere a usted y a su programa de toda responsabilidad por lesiones o daño sufrido por negligencia. Este documento sirve para mantener alertas a los padres y a los participantes que puede existir un riesgo potencial.
- Lleve un reporte de los avances de todos los deportistas.
- Que un médico profesional revise sus abastos y procedimientos de primeros auxilios y que determine si ellos son adecuados para emergencias.
- Intente tener un especialista calificado o un entrenador capacitado en primeros auxilios, especialmente en deportes de alto riesgo.
- Vigile diariamente las condiciones del equipo y realice las reparaciones adecuadas.
- Establezca reglas escritas de conducta en el área de competencia o de entrenamiento. Si estas reglas sirven para protegerlo de una demanda, usted debe hacer mención de ellas *regularmente* con los deportistas.
- Tenga cuidado al ajustar uniformes y protectores. Verifique *todo* el equipo para asegurarse que los participantes tienen lo necesario, que se ajusta bien y está en buenas condiciones.
- NO deje de supervisar a los deportistas.
- Si ocurre una lesión, mantenga un completo orden. Asegure la atención médica apropiada y ponga en acción inmediatamente su PAE si el daño es serio. Lo más cerca posible al 100% de movimiento.
- Lo más cerca posible al 100% de su fuerza.
- Ausencia de dolor.
- Recuperación psicológica.
- Capacidad de desempeño en la actividad elegida.

Para determinar que los participantes están listos para retornar a la actividad:

- Deben desempeñar algunos *simples movimientos* que se requieran durante la actividad. Comenzar con tareas simples a velocidad *lenta*.
- Incrementar *gradualmente* la demanda si no presenta dolor o una alteración de la función (por ejemplo, cojear).
- Pregunte a los participantes cómo se sienten con respecto a la habilidad o actividad que los lesionó. Revise si no hay temores o aprensiones, esto será clave en la recuperación psicológica.
- Envíelos a una revisión médica más profunda, si usted tiene *cualquier* duda sobre su recuperación física para la actividad.

4.7 Lesiones por Sobreentrenamiento

Las lesiones por sobreentrenamiento se desarrollan con el *tiempo*, y casi nunca son un “episodio” aislado. Un patrón muy común es el siguiente:

- ⇐ Desarrollo gradual de dolor; pero es más notorio después de la actividad. En algunos casos donde el dolor ocurre *antes* de la actividad, el calentamiento disminuye la molestia.
- ⇐ Después, los atletas sienten dolor *durante y después de la actividad*, y ningún calentamiento o actividad continúa cesa el dolor.
- ⇐ Finalmente, los atletas sienten *constantemente* el dolor, aun si están o no en la actividad.

Las lastimaduras por sobreentrenamiento son comúnmente condiciones inflamatorias. En estos casos, el sufijo *itis* se añade al nombre de la parte afectada, por ejemplo:

- ✓ Tendinitis - Inflamación del tendón.
- ✓ Periostitis - Inflamación del periostio.
- ✓ Bursitis - Inflamación de las bursas, (bolsa sinovial).
- ✓ Apofisitis - Inflamación en la unión del tendón y el hueso.

La clave para evitar lesiones por sobreentrenamiento es observar las señales de precaución que el cuerpo manda en forma de dolor y que son los mecanismos de alerta interna del cuerpo. **NO IGNORE ESTAS SEÑALES.**

Las lesiones por sobreentrenamiento, son comúnmente causadas por trabajo repetido en una parte del cuerpo. En general, usted debe observar a los atletas y notar cualquier anomalía. **EL RECONOCIMIENTO TEMPRANO Y LA CANALIZACION RÁPIDA** ayuda a los atletas a evitar lesiones que los incapaciten a lo largo del tiempo. En particular, tome las siguientes medidas:

- 4 Asegúrese de que los atletas calienten de manera apropiada y de que estiren correctamente *todos* los músculos que usarán durante la actividad.
- 4 Monitoree cuidadosamente el entrenamiento de los atletas. Evite aumentos muy grandes en la intensidad o duración, ya que por lo regular terminan en condiciones de sobreentrenamiento. Mejor planee su entrenamiento de forma que el progreso sea gradual y sistemático hasta que el cuerpo se pueda adaptar.
- 4 Revise el equipo de los atletas y la superficie sobre la cual van a jugar. Usar un equipo que no es apropiado o cambiar de superficie de juego (por ejemplo cambiar de pasto a cemento) son otros motivos de lesiones por sobre entrenamiento.

4.8 Lesiones en Niños y Adolescentes

Aunque las lesiones son *siempre* causa de preocupación, en el caso de los niños o de los adolescentes existen algunas de especial importancia con las que debe tener precauciones específicas.

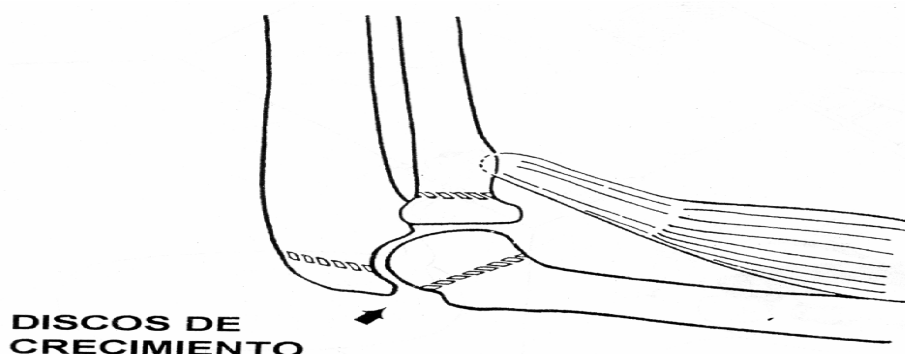
Primero: Los participantes más jóvenes se lastiman más seguido que los adultos. La *severidad* del daño, es usualmente menor que la de los adultos, pero es de mayor *relevancia*, ya que el desarrollo físico no está totalmente completo. Además, el tejido en crecimiento es distinto al del atleta maduro, destacando dos diferencias:

- ✓ Los huesos en crecimiento son más adaptables y flexibles.
- ✓ Los músculos, tendones y ligamentos en crecimiento son más fuerte y más flexibles.

De particular importancia en los niños y los adolescentes son las lesiones de crecimiento del hueso y las generadas por sobreentrenamiento.

Lesiones de crecimiento de los huesos.

El esqueleto es la estructura más vulnerable entre los participantes de este grupo de edad. El crecimiento de los huesos largos ocurre en un área específica que se encuentra en ambos extremos del mismo.



Estas áreas son denominadas placas epifisarias o discos de crecimiento.

Los discos epifisarios o de crecimiento son de cartílago que es más débil que los huesos, los músculos, tendones y ligamentos. *Siempre* mande a los atletas jóvenes a atención médica si sufrieron alguna torcedura o desgarre para que se les revise, y se busque especialmente una lesión de la placa de crecimiento. El descuido en el reconocimiento de una lesión así, puede causar deformación permanente en el hueso.

Lesiones por sobreentrenamiento

Quizá la más común de las lesiones durante el crecimiento de los niños es la inflamación del tendón que une a los huesos (apofisitis) y los lugares más comunes

son: el codo, atrás de la rodilla y atrás del tobillo. Los síntomas son dolor, hipersensibilidad e inflamación directamente en el sitio de unión del tendón con el hueso.

Una excesiva tensión en músculos y tendones es la principal causa de este tipo de lesiones. En este lugar, el hueso es más débil que los tendones y músculos y la actividad que tensiona el lugar del tendón hace lo mismo con el hueso. Saltar repetidas veces o flexionar una extremidad, son causa común de la apofisitis.

4.9 CONCLUSIONES



Proveer un ambiente seguro en el deporte para los atletas es una de sus responsabilidades fundamentales. Es esencial que usted esté tan preparado como le sea posible para manejar emergencias y daños menores, que conozca la historia médica de cada participante y haber planeado cuidadosamente el PAE. El entrenamiento formal en primeros auxilios y de emergencias cardiopulmonares (ECP) es sumamente recomendado.

Tener un **PAE** es esencial. El propósito de este plan es conseguir un cuidado profesional al participante lastimado a la brevedad posible. A menos que usted haya recibido un entrenamiento especializado en técnicas de primeros auxilios deje estos cuidados a los profesionales. El objetivo de tener un cuidado inmediato con las lesiones de tejidos blandos es provocar la disminución de la inflamación. El paso más importante para dicha reducción es la aplicación del principio RICE.

Los participantes deben de estar totalmente recuperados antes de retornar a la actividad después de una lesión.

Usted tiene el *compromiso legal* de crear un ambiente seguro y controlado para los participantes. Por lo tanto, es imperativo que trabaje continuamente en lograrlo. Por ejemplo:

- A todo participante se le debe solicitar un certificado médico.
- Asegúrese de que sus conocimientos en abastos y en primeros auxilios son los adecuados para emergencias.
- Supervise a los participantes, son su responsabilidad.
- Procure tener un entrenador capacitado o un especialista calificado en emergencias.
- Establezca en forma escrita las reglas de conducta.



4.10 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



I.- Solicitar a cada entrenador un ensayo acerca de proporcionar a los participantes un ambiente lo más seguro posible para realizar el deporte. Mencionando:

- El desarrollo de un programa para prevenir lesiones.
- El desarrollo de un plan de acción de emergencia (PAE).
- El cuidado y seguimiento apropiados.
- Casos serios y en condiciones de emergencia.
- Valoración del tipo de tejido que está lesionado, tipo de lesión y gravedad de la misma.
- Proporcionar cuidado inmediato cuando se lesione el tejido blando y brindar las condiciones mínimas para su tratamiento.
- El momento en que los participantes estén en condiciones de retornar a la actividad después de una lesión.
- Precauciones para protegerse contra reclamos por negligencia.

II.- Realizar prácticas de acciones a tomar en situaciones de emergencia y en condiciones serias.

4.11 AUTOEVALUACIÓN



Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponde a la respuesta correcta y/o complete la oración.

1. En un recuento de los resultados y del rendimiento de sus atletas, se da cuenta de que el índice de lesiones es muy alto y existe un ambiente de inseguridad entre sus deportistas. Usted ha garantizado que usen el equipo adecuado, verifica las áreas e instalaciones de juego y lleva un registro de las lesiones ocurridas, por lo que: ()
 - a) Considera que es una situación circunstancial y que las lesiones simplemente “ocurren”, y que lo que usted realiza es suficiente como parte de su obligación
 - b) Usted reconoce que no cuenta con información médica previa de sus atletas, no ha realizado adecuadamente algunos ejercicios de movilidad, resistencia y fuerza en relación a la etapa de desarrollo de cada uno de ellos
 - c) Piensa que sus atletas exageran en las lesiones o asumen actitudes irresponsables y no actúan con lo programado

2. En una competencia uno de sus atletas es golpeado fuertemente por la espalda y en la evaluación de la lesión usted la clasifica como severa, pues existe riesgo de daños en cuello y cabeza, afortunadamente tiene a la mano sus tarjetas de información del participante y de teléfonos de emergencia.
Siendo la persona a cargo, decide: ()
 - a) Trasladar inmediatamente al lesionado, pues considera que el tiempo es decisivo en este tipo de situaciones. Trata de recordar la ubicación más cercana de un hospital para que atiendan al deportista
 - b) Aplicar inmediatamente masaje e hielo en la zona afectada y trasladarlo a los vestidores en lo que algún voluntario trata de localizar ayuda médica
 - c) No mover por ningún motivo al lesionado y revisar que no tenga problemas para respirar sin retirar el equipo deportivo. Usted inicia las acciones de la persona a cargo en la asistencia y solicita ayuda profesional.

3. Usted identifica que las lesiones en los llamados tejidos blandos incluyen a los músculos, tendones y piel. En plena competencia, uno de los deportistas recibe un golpe severo en el cuádriceps, por lo que la pierna presenta hinchazón, temperatura local, enrojecimiento y dolor, después de valorarlo, usted decide: ()
 - a) Restringir el movimiento de la pierna lesionada, aplicar hielo 10 minutos por 10 minutos de intervalo, tres veces como mínimo, aplicar compresión y elevar la pierna, si es posible, de 30° a 45°
 - b) Aplicar hielo, trasladar al lesionado a los vestidores para masajear con pomada y usar un vendaje adecuado, mismo que no debe ser retirado por lo menos en 24 horas

- c) Aplicar hielo hasta que la sensación de dolor haya desaparecido y poner al atleta a realizar ejercicios leves pero que le ayuden a recobrar el movimiento al 100% para regresar a la competencia
4. En un entrenamiento es posible que algún deportista se lesione la cabeza, presentando síntomas como inconsciencia, amnesia temporal, hemorragia, fluido de oídos y nariz, movimientos sin coordinación y confusos. Si Esto sucediera, usted podría identificarla como una lesión: ()
- a) En condición seria
 - b) En condición de emergencia
 - c) Sin riesgo
5. ¿Cuál sería el mejor tratamiento para ampollas punccionadas, que usted recomendaría a sus deportistas? ()
- a) Aplicación de hielo
 - b) Retirar el coágulo y compresiones
 - c) Lavar la herida y asepsia diaria
6. Usted es entrenador de un equipo y en una final, su mejor atleta se encuentra de reserva regresando de una lesión, pero aún siente molestias en el tobillo y muestra inseguridad. ¿Qué haría? ()
- a) Participa en la competencia sólo porque está a punto de perder
 - b) Lo incluye en el evento y le pide que juegue lento para que no se lastime
 - c) No lo mete y le explica que es más importante su rehabilitación física y psicológica que el campeonato.
7. Para tratar lesiones de tejido blando, ¿usted qué recomendaría como la mejor medida? ()
- a) Abstenerse de aplicar hielo
 - b) Aplicar hielo constantemente en la piel
 - c) Mantener la parte lesionada por encima del nivel del corazón
8. En un evento hay un accidente y uno de sus deportistas sufre un golpe en una pierna, que le produce hinchazón, temperatura local, enrojecimiento, dolor y movimiento restringido. Si usted se ve obligado a atenderlo, ¿qué sería lo primero que haría? ()
- a) Evitar el movimiento del pie
 - b) Aplicar la excelente pomada americana Hot Cream o Iodex
 - c) Aplicar hielo por tiempo prolongado
9. ¿Cómo puede usted determinar que un atleta está restablecido de una lesión y listo para retornar a la actividad? ()
- a) Por el interés del jugador en participar
 - b) Observando que realice los movimientos propios de la actividad aproximadamente al 100%
 - c) Preguntando cómo se siente y vendándolo para que practique

10. En el desarrollo de una competencia, a un deportista le cometen una falta y lo lesionan, por lo que requiere cuidado inmediato, pero no cuenta con el personal capacitado para atenderlo, así que deberá hacerlo usted. Después de haberlo valorado se da cuenta que la lesión es en un músculo. ¿Cuál es el orden lógico de los pasos que a continuación se dan para el cuidado inmediato de la lesión?
- a) Aplica hielo ()
 - b) Inmoviliza la parte dañada ()
 - c) Eleva el área dañada ()
 - d) Aplica presión ()
11. Permite anticipar las diversas lesiones que ocurren en la práctica de cualquier deporte: ()
- a) Plan de Acción de Emergencia
 - b) Plan de Entrenamiento Anual
 - c) Programa de Prevención de Lesiones
12. Un programa completo respecto a la seguridad en el deporte debe estar relacionado a: ()
- a) Provisión de una preparación adecuada y equipo de calidad
 - b) Una evaluación de pretemporada de todos los jugadores del equipo
 - c) Prevención, cuidado y rehabilitación de las lesiones deportivas
13. Cuando se lesiona un atleta, debe ser llevado al médico con su historial, cuya información se encuentra resumida en: ()
- a) La lista de comprobación
 - b) Programa de prevención de lesiones
 - c) Tarjeta de información del participante
14. La obtención de información respecto a la salud de los atletas y el chequeo de los equipos deportivos, son ejemplos de: ()
- a) Técnicas de prevención de lesiones
 - b) Preparaciones previas al juego
 - c) Procedimientos de verificación de emergencias

Instrucciones: Relacione correctamente las siguientes columnas.

15. Permite obtener cuidado profesional para los participantes lesionados tan rápido como sea posible. ()
16. Registra la información necesaria para solicitar apoyo profesional en caso de presentarse una lesión que requiera atención especializada. ()
17. Tomar el control de la situación, no permitir que se mueva al lesionado hasta que se valore la lesión y la forma de traslado, son responsabilidad de. ()
18. Integra la información del historial médico del lesionado y las circunstancias de la lesión. ()
19. El músculo, tendón, ligamento, hueso, etcétera, son estructuras donde se pueden identificar: ()
- a) El tipo de tejido lastimado
 - b) La localización de la lesión
 - c) El tipo de lesión
20. Como entrenador de un club debe hacer un P.A.E. Indique lo que significan sus siglas:
- P _____
- A _____
- E _____
21. Las lesiones por sobreentrenamiento, se desarrollan con el tiempo y casi nunca en un episodio aislado, cuál de los siguientes síntomas no corresponde al patrón común de presentación de ese tipo de lesión: ()
- a) Presentación brusca de dolor, el cual es persistente e incapacitante.
 - b) Desarrollo gradual del dolor, siendo más evidente después de la actividad.
 - c) Refieren dolor constante, aún en ausencia de actividad.
 - d) Refiere dolor durante y después de la actividad.

22. El monitoreo cuidadoso del entrenamiento, así como procurar un progreso gradual y sistemático, hasta que el cuerpo se adapte, son algunos de los parámetros que a usted como entrenador, le permiten: ()

- a) Programar los horarios de las diferentes disciplinas deportivas en el gimnasio.
- b) Distribuir adecuadamente el equipo en los deportistas.
- c) Evitar lesiones por sobreentrenamiento.
- d) Establecer las normas de higiene en las instalaciones.

23. En los niños y jóvenes a diferencia de los adultos, el crecimiento de los huesos es más adaptable y elástico y el crecimiento de los músculos, tendones y ligamentos es más fuerte y también más elásticos, por ello, el tipo de lesión que pudieran sufrir es: ()

- a) De menor severidad pero de mayor relevancia ya que su desarrollo físico aún no se completa.
- b) De mayor severidad pero de menor relevancia porque a sus edades cualquier lesión sana con relativa rapidez.
- c) De menor severidad y poca importancia considerando la elasticidad y proceso de desarrollo.
- d) De mayor riesgo pero de menor relevancia si los niños y jóvenes cuentan con un trabajo adecuado de flexibilidad.

24. Las lesiones (contusiones) menores en la cabeza pueden tener efectos retardados, pero riesgosos para la vida, por ello lo primero que debe hacer el entrenador ante la presencia de una lesión de este tipo es: ()

- a) Ir a solicitar ayuda médica, dejando al lesionado a cargo de una persona de entera confianza.
- b) Localizar signos de sangrado para evitar complicaciones en la lesión y detener la hemorragia, si existe
- c) Valorar la lesión, si el atleta tiene dolor, mareos, "ven estrellas", les zumban los oídos y si nota cambios en su apariencia o personalidad, es necesario buscar ayuda médica adicional.
- d) Verificar que el atleta esté conciente, en caso contrario hacerle inhalar sales o alcohol por periodos cortos para hacerlo reaccionar y checar sus signos vitales.

CAPÍTULO 5

ANÁLISIS Y DESARROLLO DE HABILIDADES

SECCIÓN	CONTENIDO
5.1	Introducción
5.2	Observación
5.3	Aprendizaje
5.4	Enseñanza
5.5	Prácticas
5.6	Conclusiones
5.7	Sugerencias didácticas
5.8	Autoevaluación

SICCED

Manual para el Entrenador
Nivel 1

ANÁLISIS Y DESARROLLO DE HABILIDADES

OBJETIVO

Reconocer los pasos para la observación de habilidades y los aspectos que determinan el aprendizaje de habilidades, así como la metodología para la enseñanza de las mismas

INSTRUCCIONES:

Lea y analice cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de observar habilidades:

- ✓ Identificar el propósito del análisis de habilidades
- ✓ Dividir la habilidad en fases
- ✓ Identificar los elementos clave de la habilidad
- ✓ Desarrollar el plan de observación
- ✓ Comprender las condiciones adecuadas para el aprendizaje
- ✓ Aplicar los principios de la enseñanza de habilidades
- ✓ Emplear los ejercicios apropiados para que los participantes entrenen

5.1 INTRODUCCIÓN

El análisis de las habilidades es una habilidad en sí misma la cual se debe de dominar, si se quiere ayudar a los participantes a desarrollarlas al máximo. En general, su análisis es un proceso que se refiere a cierto tipo de comprensión de habilidades físicas y a la aplicación de esa comprensión en el rendimiento de los participantes.

El proceso en general para analizar habilidades tiene tres pasos distintos:

- Descubrir cómo los participantes las desempeñan realmente
- Determinar cómo podrían desarrollarlas
- Usar este conocimiento para detectar y corregir errores en el desempeño, ayudando a los participantes a mejorarlas
- Entender el proceso de aprendizaje
- Desarrollar un proceso efectivo de enseñanza
- Implementar los ejercicios apropiados para que los participantes entrenen

5.2 OBSERVACIÓN

Para observar bien las habilidades, usted necesita saber “*qué*” observar y “*cómo*”. Además, usted necesita saber estas cosas *antes* de ver el desempeño de habilidades, de esa manera, usted se puede enfocar totalmente en la observación.

Esto se realiza mejor en dos etapas: La etapa de preobservación y la etapa de observación.

ETAPA 1: La preobservación *

Consiste en el seguimiento de cuatro pasos:

- Identificar el propósito de la habilidad.
- Dividir la habilidad en fases.
- Identificar los elementos clave en cada fase.
- Desarrollar un plan de observación.

Paso 1: Identificar el propósito de la habilidad.

Se tienen diversos propósitos: Anotar, ganar cierta ventaja, dar en el blanco, etcétera. Conocer el propósito es una de las claves para observar las habilidades- le ayuda a conocer en qué parte se debe enfocar- (Identifique usted los propósitos que van de acuerdo a su actividad deportiva).

Paso 2: División de la habilidad en fases.

En general se puede dividir en cinco fases:

- Movimientos preliminares.
- Movimientos de balanceo y recuperación.
- Movimientos para producir fuerza.
- El instante crítico.
- La ejecución final o seguimiento.

Movimientos preliminares: Son los que desempeñan los participantes para prepararse. Estos usualmente incluyen trabajo de pies y movimientos de posicionamiento corporal (considere ejemplificar para su especialidad deportiva).

Movimiento de balanceo y/o recuperación-preparación: Son los que realizan los participantes *justo antes* de ejecutar y que producen fuerza. Por ejemplo, los movimientos hacia atrás en tiros de tenis, la recuperación del brazo en natación (ahora considere usted ejemplificar para su especialidad deportiva).

* ANEXO

Movimientos para producir fuerza: Son los que ejecutan los participantes para el impacto o propulsión, por ejemplo, el golpe de derecha en un tiro picado en el bádminton (ahora considere usted ejemplificar para su especialidad deportiva).

Estos movimientos frecuentemente ocurren tan rápido que son difíciles de seguir. Es mejor primero conseguir una impresión *general* y después enfocarse *en las partes específicas* del cuerpo.

El instante crítico: Es el punto que *determina* la efectividad de la habilidad. El instante de lanzar una bola de boliche, el momento de contacto en un movimiento en squash y el instante de despegue en un salto alto. Idealmente, los participantes aplican la cantidad correcta de fuerza, en la posición correcta, en el tiempo correcto en el instante crítico (reflexione en la elaboración de algunos ejemplos para su especialidad deportiva).

Los participantes no pueden hacer nada en el instante crítico que altere la efectividad; en cambio, deben hacer los cambios *antes* del instante crítico. En suma, a esta parte de la habilidad se le llama “instante crítico”, pero la parte más *significativa* de la habilidad es la fase para producir fuerza.

Es frecuentemente difícil ver el instante crítico porque pasa *muy* rápido. Sin embargo, esto es posible teniendo una buena comprensión de la habilidad, observado desde diversos ángulos y utilizando asistencias visuales como videos, fotografías y *todo* lo que haga más fácil enfocar adecuadamente el instante crítico.

La ejecución final o seguimiento: Se refiere a los movimientos corporales que ocurren *después* del instante crítico. Esta parte de la habilidad es muy importante, disminuye gradualmente el movimiento del cuerpo y ayuda a prevenir lesiones.

Observar los movimientos que ocurren durante la ejecución final o seguimiento ocasionalmente puede proveer información acerca del instante crítico.

Paso 3: Identificación de los elementos clave.

Son los detalles de las habilidades que afectan el desempeño final. Estos frecuentemente son alejados del desempeño final. Por ejemplo: la técnica de despegue de los clavadistas no se toma en cuenta tanto como su técnica de regreso al agua pero los elementos clave del despegue, juegan un papel más importante en la determinación del ingreso al agua (medite en la preparación de ejemplos para su especialidad deportiva).

Paso 4: Desarrollo de un plan de observación.

El plan es aquel que cubre el cómo, cuándo y dónde observar. El desarrollarlo es esencial para observar perfectamente las habilidades (si usted está tratando de ver todo, puede acabar viendo nada).

El desarrollo de un plan de observación, consiste en hacer lo siguiente:

- Decidir qué elementos clave va a observar.
- Escoger las estrategias de reconocimiento.
- Seleccionar su posición.
- Decidir el número de observaciones.

Los elementos clave que usted decida observar deben estar relacionados con las metas principales del entrenamiento. Por ejemplo, si quiere ayudar a los participantes a mejorar la acción de despegue en el salto, usted debe seleccionar sólo los elementos clave que *precedan* al despegue (analice usted ejemplos para su especialidad deportiva).

Estrategias de reconocimiento. Están diseñadas para ayudarlo a hacer lo siguiente:

- Decidir cómo observar mejor los elementos clave.
- Decidir en qué partes del cuerpo o del medio ambiente debe enfocarse.
- Determinar qué elementos clave necesita observar al mismo tiempo.

Su posición, desde donde observa a los atletas, es una de las claves de una buena observación. Después de todo, usted necesita estar en el momento adecuado, en el lugar adecuado y ver las cosas correctas.

La mejor posición para observar, varía de habilidad a habilidad y de elementos clave a elementos clave. Los siguientes consejos, le ayudarán a escoger mejor su posición:

- Intente colocarse en un ángulo correcto que esté en el plano de movimiento del participante (esto le dará el mejor punto de observación).
- Muévase a diferentes posiciones mientras observa la habilidad (las diferentes posiciones le darán diferente información).
- Ubíquese lo suficientemente lejos del participante como para prever problemas asociados con la velocidad a la que se mueve dentro de su campo de visión.
- Ubíquese en el lado *opuesto del punto medio de la distancia a recorrer* y lo *suficientemente lejos como para ver el movimiento completo* cuando éste cubra una distancia relativamente larga.
- Manténgase lo suficientemente cerca de los participantes si quiere enfocar las fases individuales de la habilidad.
- Escoja puntos con líneas de referencia verticales u horizontales si la orientación es importante.
- Colóquese *adelante* de las áreas ocupadas o con tráfico, es decir, que estas áreas queden atrás de usted.

El **número exacto de observaciones** depende de la habilidad en cuestión. Idealmente, usted debe observar a los participantes tantas veces como se necesite para conseguir la información necesaria.

Nota: En algunos deportes puede ser imposible observar a los participantes varias veces, en estos casos es especialmente importante desarrollar su plan de observación *hasta el último detalle*.

ETAPA 2: La etapa de observación.

En la etapa de observación usted lleva a cabo los pasos separados que conforman su plan de observación. En particular, *para cada uno de los elementos clave que usted haya decidido observar*, necesita hacer lo siguiente:

- Implemente un reconocimiento adecuado a la estrategia o estrategias.
- Tome la posición adecuada.
- Haga el número de observaciones especificadas en su plan de observación.

Para revisar bien estos pasos, necesita estar completamente familiarizado con las fases de la habilidad en cuestión y sus elementos clave. Antes de empezar la etapa de observación, asegúrese de que haya asimilado estas fases completamente.

Reconociendo las distracciones potenciales, debe poder minimizarlas o eliminarlas.

- Intensidad y tamaño (mientras más grande e intenso sea un objeto, mayor será su propensión a atraer su atención); por ejemplo, los objetos grandes cercanos a los participantes que está observando pueden atraer su atención y hacer más difícil para usted concentrarse en enfocar el desempeño.
- Contraste. (los objetos cuyo color contrastan severamente con lo que usted está tratando de observar, le distraen de la tarea que tiene en ese momento)
- Movimiento (él atrae la atención) para enfocar bien un cuerpo u objeto, necesita no distraerse con otros cuerpos u objetos.
- El ambiente puede afectar su habilidad de concentrarse en movimientos específicos del cuerpo.

Distracciones internas (sus propios sentimientos, la tensión por la competencia, la motivación, etcétera) pueden distraerlo y limitar sus habilidades de observación.

5.3 APRENDIZAJE

El aprendizaje consiste principalmente en la apropiación del conocimiento e información, considerando además, procesos de adaptación motriz en el caso de las habilidades de los atletas. Este proceso se divide en cuatro pasos:

- Obtener información de una habilidad o movimiento.
- Tomar decisiones acerca de cómo desempeñar una habilidad o movimiento.
- Desempeñar la habilidad o movimiento.

- Evaluar el desempeño de la habilidad o movimiento.

Cuando la gente está aprendiendo las habilidades, difícilmente las realiza bien la primera vez. La razón principal es que el proceso de aprendizaje tiene ciertas limitaciones. Las que usted necesita conocer y entender.

Es también importante tomar en cuenta los estilos de aprendizaje de los participantes. Algunos pueden aprender simplemente escuchando, otros necesitan ver la habilidad y hay quien necesita experimentarla. Tome algún tiempo para encontrar cuál es la manera de aprendizaje individual de cada participante y use esta información para su entrenamiento.

Limitaciones en la obtención de información.

Las principales limitaciones al obtener información son: la elección correcta del objeto de atención y las limitaciones de la memoria a corto plazo.

La elección correcta del objeto de atención.

Nadie puede manejar toda la información proporcionada en una situación determinada (es mucha información para manejar) como resultado, la gente aprende a usar su atención *selectiva* (escoge la información que *piensa* que le puede ser útil).

La información que los participantes seleccionarán depende de su experiencia. Los participantes más experimentados saben en qué enfocarse y qué ignorar. Los menos experimentados no saben en qué enfocarse y por eso tratan de poner atención *en todo*.

Es importante tomar en cuenta “la elección correcta del objeto de atención” dentro de su entrenamiento. Dar instrucciones *claras, explícitas y breves, así como provistas solamente de la información específica y relevante*.

Las limitaciones de memoria a corto plazo.

La memoria a corto plazo se refiere al almacenamiento de la memoria más reciente.

La memoria a corto plazo puede manejar aproximadamente 5 ideas a la vez y la información se pierde cuando nueva información llega al paso del tiempo.

La información permanece en la memoria del estudiante entre 20 y 30 segundos, pero aún necesita la oportunidad de involucrarse *inmediatamente* con lo que acaba de oír o lo empezará a olvidar en este mismo lapso.

Debido a estas limitaciones es importante presentar información de manera concisa y aceptar que los participantes siempre *olvidarán* algo de lo que usted les enseñó. Para seleccionar los elementos más críticos de su mensaje, *enfoque* solamente 3 o 4 de ellos y presente esos elementos concretamente y dé la oportunidad de que los practiquen *inmediatamente* (antes de 20 segundos)



Las limitaciones en la toma de decisiones.

La mayor limitación en la toma de decisiones es la indecisión (la gente nunca tiene *toda* la información acerca de una situación y por eso nunca está *absolutamente segura* de qué hacer, cuándo hacerlo, dónde estar, etcétera). Esta indecisión retarda el proceso de toma de decisiones y consecuentemente el tiempo de respuesta de los participantes.

Las limitaciones en el desempeño.

Las limitaciones principales en el desempeño de habilidades son: condición física, etapa de desarrollo y motivación de los participantes. Usted puede ayudarlos en estos aspectos haciendo lo siguiente:

- Animándolos a entrenar más, si la habilidad es el factor de la limitación.
- Ayudarlos a desarrollar más la fuerza, movilidad, etcétera, si la condición física es el factor de la limitación.
- Asegúrese de que las tareas sean adecuadas para su etapa de desarrollo motriz y emocional.
- Esté alerta por si existen problemas de motivación.

Las limitaciones en la evaluación del desempeño.

La principal limitación en la evaluación del desempeño es la habilidad individual del participante para sentir la experiencia. Es importante ayudar a los participantes a desarrollar la sensación del movimiento correcto. De esta manera podrán empezar a experimentar el cambio de un control externo a su propio control interno.

Una limitación secundaria en la evaluación del desempeño es su habilidad para dar a los participantes y recibir de ellos retroalimentación.

La limitación como fuente de errores en el desempeño.

Es importante notar que cada limitación puede ser un error o una razón para equivocarse en el desempeño. Como resultado usted necesita determinar rápidamente la causa de un error. Para que el remedio pueda ser apropiado y específico. Por ejemplo, si un joven beisbolista tira bien, pero a la base equivocada, usted debe saber reconocer que la toma de decisión es el problema y debe sugerir ejercicios apropiados (medite en la preparación de ejemplos para su especialidad deportiva).



5.4 ENSEÑANZA

El entrenar es una forma de enseñanza, después de todo el entrenamiento ayuda a los participantes a adquirir conocimientos, aprender habilidades físicas y desarrollar tácticas y estrategias.

La enseñanza de habilidades puede ser vista como una cadena de eventos. Y hay cinco eslabones o lineamientos en esta cadena:

Eslabón 1: escoger la habilidad que usted va a enseñar (identificando qué es lo que quiere que los participantes aprendan).

Eslabón 2: planear las explicaciones y las demostraciones (decidiendo qué decir y cómo presentarlo).

Eslabón 3: planear la manera en que los participantes practicarán la habilidad (decidiendo cómo organizarlos para el entrenamiento).

Eslabón 4: proveerlos de retroalimentación durante la práctica (haciendo observaciones positivas y constructivas).

Eslabón 5: usar la voz y el movimiento corporal para obtener mejores resultados (reconociendo que la manera en que usted enseña, es tan importante como lo que usted dice).

A continuación se presenta el desarrollo de cada aspecto:

Eslabón 1: escoja la habilidad que va a enseñar.

Las habilidades que usted decida enseñar a los participantes deben ajustarse a su etapa de aprendizaje, crecimiento y desarrollo.

Eslabón 2:* Planificación de la explicación y la demostración.

La planificación de las explicaciones y las demostraciones es un proceso de 7 pasos.

- Paso 1. Escribir la razón por la cual la habilidad es importante.
- Paso 2. Escoger de 2 a 5 puntos de enseñanza y acompañarlos con palabras y frases clave.
- Paso 3. Decidir si alguna herramienta auxiliar de enseñanza ayudaría.
- Paso 4. Escoger la forma más efectiva de acomodar a los participantes durante las instrucciones teóricas.
- Paso 5. Decidir lo que sus participantes deben de ver y desde dónde deben hacerlo
- Paso 6. Decidir quién demostrará la habilidad.
- Paso 7. Preguntarle a los participantes si tienen alguna duda.

Paso 1: Escriba la razón por la cual la habilidad es importante.

El primer paso para la planificación de la explicación y la demostración es dar nombre a la habilidad. Escriba breve y simplemente la manera en que la habilidad es usada, dónde usarla, cuándo usarla, etcétera. Utilice breves explicaciones, recuerde los límites de la memoria a corto plazo.

Paso 2: Escoja de 2 a 5 puntos de enseñanza y acompañelos con palabras y frases clave.

El siguiente paso para planificar una explicación y una demostración consiste en seleccionar de 2 a 5 puntos para enfatizar. Luego, escoja palabras o frases clave. Son útiles para resaltar puntos de aprendizaje. Asegúrese de que las palabras o frases escogidas sean cortas y descriptivas. Finalmente ensaye las demostraciones y use las

* ANEXO

palabras o frases clave hasta que las conozcan bien, no use muchas a la vez (esto sobrecargará al participante).

Nota: Si los participantes son inexpertos pueden tener problemas de aprendizaje, escoja solamente dos puntos de aprendizaje y muéstrelos de la manera más simple que le sea posible.

Paso 3: Decida si alguna herramienta auxiliar de enseñanza ayudaría.

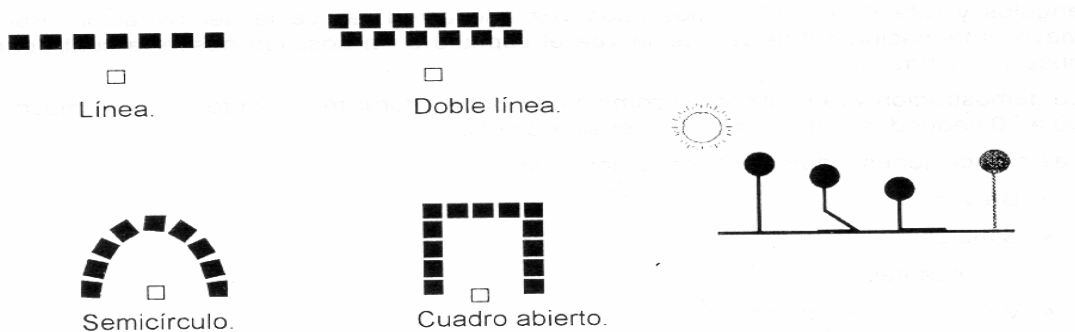
Consiste en planificar una explicación y una demostración, es decir, si alguna herramienta auxiliar de enseñanza ayudaría. Por ejemplo, una tabla, un diagrama, una película o videos. Use estos materiales sólo si pueden agregar algo importante a la demostración y ensáyelos hasta que se sienta seguro.

Si es posible pegue una lista de estas herramientas auxiliares de enseñanza donde los alumnos puedan verla. Por ejemplo: en la pared, en el pizarrón, en el área de vestidores etcétera. De este modo, los participantes pueden consultar estas herramientas, después de que la habilidad ha sido enseñada durante el entrenamiento y usarlas para recordar detalles de la demostración.

Paso 4: Escoja la manera efectiva de acomodar a los participantes durante las instrucciones teóricas.

Cuando usted elija una formación, tome en cuenta el número de **estudiantes presentes** y escoja una manera de acomodarlos que les permita ver y oír claramente a cada uno.

Las formaciones básicas son las líneas, líneas dobles, semicírculos y cuadrados abiertos.



Paso 5: Decida lo que sus participantes deben ver y desde donde.

Decida qué ejercicio mostrar a los participantes y desde dónde. Repita la demostración varias veces para que todos los participantes la puedan ver desde los mejores ángulos y rote 90 o 180 grados cada vez que usted realice la demostración.

La demostración y la explicación combinadas deben durar tres minutos cuando mucho, 60 a 70 segundos comúnmente se considera suficiente.

Las explicaciones y demostraciones deben ser:

- Breves.
- Simples.
- Interesantes.
- Vistas y oídas por todos.

Paso 6: Decida quién demostrará la habilidad.

El desempeño perfecto no es el punto, la clave está en escoger algún participante que desempeñe la habilidad correctamente al nivel de los demás.

Los entrenadores frecuentemente demuestran las habilidades ellos mismos y entonces piden que un participante lo intente bajo su asesoría. En el caso de una demostración simple, es una buena idea pedir que los participantes demuestren una gama de habilidades, la mayoría de la gente se identifica con alguien con desempeño promedio y aprende mejor de él. Los principiantes a veces se encuentran viendo a los mejores ejecutantes y se desaniman.

La mayoría de los participantes enfocan la intervención en la demostración de habilidades como un premio, pero algunos son bastante tímidos al realizar las habilidades enfrente de sus compañeros; así que asegúrese de respetar los sentimientos de estos individuos.



Paso 7: Pregunte a los participantes si tienen alguna duda.

Para asegurarse que comprenden:

- Pida que hagan preguntas.
- Responda las preguntas con respeto, aún *si han sido resueltas durante las demostraciones*.
- Pregunte y respóndase usted mismo si es que los participantes son tímidos en un inicio.
- Verifique si lo que usted describe es lo que los participantes "ven" en sus mentes.

Eslabón 3: Planificar la manera en que los participantes practicarán la habilidad .

- El eslabón tres de la cadena de la enseñanza es organizar a los participantes a practicar una habilidad que se ha demostrado. La planificación consta de un proceso de cinco pasos:

Paso 1: Concientizar lo más relevante del ambiente del entrenamiento.

Contestar preguntas como las siguientes le ayudarán a concientizar las condiciones del ambiente del entrenamiento:

- ¿Cuántos jugadores hay?
- ¿Qué área hay para trabajar?
- ¿Qué cantidad de equipo fijo (porterías, tableros, redes, equipo gimnástico, etcétera), está disponible?
- ¿Qué cantidad de equipo pequeño (pelotas, discos, raquetas, bolsas, etcétera) está disponible?
- ¿Qué peligros especiales (pisos mojados o vidrios), existen en el área de trabajo?

Paso 2: Aumentar al máximo la actividad.

Una de las metas principales en la planificación es utilizar el tiempo y espacio disponible tanto como sea posible. Planifique el entrenamiento para minimizar el tiempo de espera y aumentar al máximo el tiempo activo.

Contestar las siguientes preguntas le ayudará en esta área:

- ¿Debe comenzar el entrenamiento con los participantes trabajando solos, en pares o en grupos pequeños?
- ¿Necesitan los alumnos un espacio para moverse o pueden practicar en un solo lugar? Si necesitan un espacio para moverse ¿dónde deben comenzar para que exista una área libre suficiente?

- ¿Cómo debe colocar a los participantes, en parejas o en grupos por tamaño, nivel de habilidad o agresividad, para disminuir riesgos de lesión y aumentar al máximo la actividad?
- ¿Debe agrupar a los participantes o establecer turnos cuando no hay espacio o equipo suficiente?
- ¿Cómo agruparlos de la manera más práctica, compacta y activa posible?
- ¿Cómo manejar o evitar los peligros en el área? Por ejemplo, ¿qué colocación de los participantes o qué tipo de movimientos reducen o eliminan el peligro?

Paso 3: Integrar a los aprendices rápidamente a la actividad.

Cuando sea posible, haga formaciones en la demostración similares a las empleadas en la ejecución, ahorra tiempo cuando la demostración finaliza; además:

- Asigne a los participantes en grupos específicos (por ejemplo, guardias, arrasadores, delanteros), si piensa emplear ciertas formaciones regularmente.
- Mantenga la atención de los participantes en la transición de la demostración al comienzo de la ejecución.
- Dé instrucciones simples y claras.
- Planifique un método eficiente y simple para distribuir y recoger el equipo.

Paso 4: Emplear instrucciones claras y precisas.

Tan pronto como los participantes estén listos, explique claramente lo que ellos harán. Utilice las frases o palabras clave simples y repita una o dos palabras en momentos apropiados durante y después de la demostración.

Indique cualquier precaución de seguridad especial y asegúrese de que los participantes escuchen y comprendan sus instrucciones.

En general, busque indicaciones o señales del nivel de comprensión de los participantes que respondan apropiadamente a inquietudes o confusiones.

Paso 5: Revisar primero los patrones de actividad y después la técnica .

Cuando los entrenamientos comiencen, usted debe enfocarse en los patrones de actividad. Por ejemplo, ¿se separan los grupos lo suficiente para que tengan lugar? ¿los participantes corren lo suficientemente lejos y regresan a donde usted les indicó?, ¿observan las precauciones de seguridad? Si una acción necesita atención, corríjalos mientras trabajan.

Una vez bien establecidos los patrones de actividad, verifique la técnica de los participantes. Permanezca quieto o muévase alrededor de ellos para que usted pueda ver o repasar al grupo entero. Si todo está saliendo bien, deje a los participantes continuar y confirme claramente los puntos correctos "Muy bien, estás corriendo fuerte", "Sí, mantén tus ojos hacia donde vas", etcétera. Recuerde enfatizar a los participantes lo que hacen bien y no lo que hacen mal.

Muévase alrededor de ellos y vea a todos los participantes hasta que esté seguro de cuáles puntos importantes realizan correctamente y cuáles realizan incorrectamente. Usted está listo ahora para dar a los participantes alguna retroalimentación importante.

Eslabón 4: Proveer retroalimentación durante el entrenamiento.

En el deporte, la retroalimentación es la información que los aprendices reciben sobre su desempeño. El propósito de tal información es comparar el desempeño presente con el deseado, los aprendices deben tener esta información si ellos quieren mejorar sus habilidades.

Para dar una retroalimentación efectiva, necesita llegar a ser un *observador* agudo de las habilidades. Prepararse cuidadosamente le ayudará a que dé una retroalimentación efectiva, siguiendo los consejos de la página siguiente.

La preparación asociada con la retroalimentación presume un conocimiento básico del deporte o actividad y tiene cuatro pasos:

- **Paso 1** - Observar a los participantes cuidadosamente. Mantenga los puntos de enseñanza de la habilidad en mente, busque lo que ellos hacen correctamente y determine los errores importantes que son más comunes.
- **Paso 2** - Poner las observaciones en palabras. Antes de que hable, piense en una manera simple y clara para hacer que sus puntos y acciones ilustren estas observaciones. Realice ensayos diciendo lo que los participantes hacen correctamente y dé direcciones claras para mejorar los errores comunes. Las frases clave que usted desarrolló antes le pueden ayudar.
- **Paso 3** - Hablar con los participantes. Detenga al grupo y consiga la atención de cada uno de ellos antes de comenzar. Los comentarios positivos que usted haga sobre el esfuerzo, atención y el desempeño deben ser ciertos, de otra manera, perderá la credibilidad y el respeto de los participantes. Después de elaborar los comentarios positivos y de dar las indicaciones constructivas para corregir algunos errores comunes, haga que los participantes comiencen a practicar nuevamente.
- **Paso 4** - Enfóquese a los individuos. Como el grupo progresa y la mayoría de los errores comunes se van eliminando, comience a concentrarse en errores y correcciones individuales (simplemente modifique los pasos 1, 2, y 3 del desempeño grupal y cámbielo por el desempeño individual).



Es importante tratar de incrementar la cantidad de la retroalimentación positiva que da a los participantes a lo *largo* de la *temporada* y estar seguro de que cada participante obtiene una retroalimentación efectiva durante cada jornada de sesión.

Tipos de Retroalimentación

Evaluativa - comentario que comunica un juicio acerca del desempeño.

General - un comentario evaluativo que *no incluye* información sobre el juicio acerca del desempeño (Por ejemplo, "¡Bien hecho! ").

Específica -un comentario evaluativo *que incluye* información sobre el juicio acerca del desempeño (Por ejemplo, "¡Bien hecho, Mary ! ¡Utilizas bien el codo y la muñeca! ").

Informativa - comentario con las indicaciones para mejorar en el próximo desempeño.

Eslabón 5: Use la voz y el movimiento corporal para obtener mejores resultados.

La *manera en que* usted enseña es tan importante *cómo lo que dice*. Aquí hay algunas directrices sobre cómo usar su voz y movimiento corporal para obtener mejores resultados.

- Trate de hablar claramente y al grupo entero. ¿Pueden oírle todos los participantes? *Pregunte* en caso de no saberlo con certeza.
- Demuestre primero, *luego explique*. En otras palabras *mostrar y relatar*.
- Observe las reacciones y caras de los participantes para saber si comprenden o no.

- Sea paciente si los aprendices se llegan a confundir. Intente explicar el punto nuevamente, pero emplee un lenguaje más simple o más descriptivo.
- Emplee un lenguaje *comprensible*.
- Hable sólo *ligeramente más fuerte* de lo que usted habla normalmente; muchos entrenadores pueden acallar grupos al disminuir el tono de su voz, forzando a los participantes a poner mucha atención para oír.
- Utilice cambios o inflexiones en el uso del tono de su voz para transmitir diversos estados de ánimo (enérgico, serio, preocupado, etcétera) **El entusiasmo es contagioso.**
- Manténgase de pie y muévase por un propósito (su postura y movimientos *son parte* de su mensaje).
- Muévase en dirección a todo el grupo para que *todos* los participantes sientan que usted está algún tiempo en su área.

5.5 PRÁCTICAS*

Es muy importante que los participantes empleen mucho tiempo en practicar las habilidades físicas y psicológicas. En particular:

- Los participantes necesitan emplear tiempo en ejercicios significativos de la habilidad.
- Necesitan muchas oportunidades para practicar y mejorar.
- Deben perder poco tiempo esperando.
- Deben desempeñar tareas o ejercicios de dificultad apropiada.
- Deben experimentar retos y no frustraciones.
- Deben estar involucrados en el aprendizaje (pensar, utilizar la instrucción y retroalimentación) para mejorar.
- La sesión mental (imaginación o visualización) es esencial para el desempeño eficiente, los participantes deben saber lo que están tratando de hacer.
- Usted debe de pasar el menor tiempo posible enseñando u organizando.

El desarrollo de habilidades en el deporte puede describirse progresivamente mediante las siguientes etapas:

De percepción: movimientos en los que los participantes se concientizan y comprenden las posiciones fundamentales, actividades y los patrones de su deporte.

De patrones: movimientos donde los participantes ejecutan los componentes de éstos en el orden correcto, pero usualmente de una manera torpe y desincronizada.

De adaptación: movimientos en los cuales los participantes modifican aquellos seleccionados para desempeñarlos bajo diferentes condiciones y lugares.

* ANEXO

De refinamiento: movimientos eficientes y suaves que son consistentes en condiciones más complejas.

De variación: movimientos en los cuales los participantes inventan una respuesta personal a una situación de competencia. En este nivel, los movimientos se limitan a dar diferentes variantes a movimientos específicos ya determinados, como resultado de situaciones fortuitas.

De improvisación: movimientos en los cuales los participantes inventan respuestas de acuerdo al impulso del momento.

De composición: movimientos con interpretación personal o combinación personal dentro de un patrón motriz único. Los movimientos de composición son el último avance en el deporte.

Practicar bajo condiciones de entrenamiento es imperfecto, practicar bajo condiciones de competencia es lo que los entrenadores deberían de planear.

Prácticas de habilidades psicológicas: imaginación.

La imaginación es una habilidad psicológica en la que imágenes mentales vividas se crean o recrean en el cerebro. El cerebro no puede distinguir entre el desempeño real de una habilidad deportiva y una imaginación vivida de la misma habilidad. Los participantes pueden utilizar la imaginación (también llamada visualización) para aprender una habilidad nueva.

Siempre recuerde que la capacidad de crear imágenes mentales es una habilidad aprendida y que todos los participantes pueden aprender a crear imágenes mentales para mejorar su desempeño. Además, al practicar estas habilidades frecuentemente, los participantes pueden aprender a crear *imágenes más detalladas* y tal detalle ayuda a mejorar el desempeño aún más.

5.6 CONCLUSIONES



Como entrenador, usted DEBE saber observar las habilidades bien (de otra manera no podrá proveer a los participantes del conocimiento que necesitan para desarrollar completamente sus habilidades). En este capítulo, se le han proporcionado algunos puntos importantes acerca de la manera correcta de observar habilidades. El proceso completo puede parecer difícil y frustrante al principio, pero es como cualquier otra habilidad (usted mejorará con la práctica). Así que ejercite sus habilidades tanto como pueda. Y usted y sus participantes se verán beneficiados.

El proceso integral para analizar habilidades, tiene tres pasos distintos:

1. Descubrir la manera en que los participantes desempeñan actualmente las habilidades físicas.
2. Determinar cómo pudieran llegar a desempeñar esas habilidades.
3. Usar este conocimiento para detectar y corregir los errores en el desempeño y ayudar a los participantes a mejorar sus habilidades.

Observar las habilidades tiene 2 etapas:

- 1.- Etapa de preobservación
- 2.- Etapa de observación

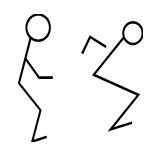
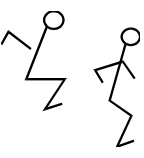
La etapa de preobservación tiene 4 pasos:

1. Identificar el propósito de la habilidad.
2. Dividir la habilidad en fases.
3. Identificar los elementos clave en cada fase.
4. Desarrollar un plan de observación.

EJEMPLO DE UN PLAN DE OBSERVACIÓN.

HABILIDAD: Salto de longitud.

OBJETIVO: Analizar la técnica completa.

Observación Número	Elemento Clave	Propósito de Observación	Posición	Estrategias de Reconocimiento	Desempeño Observado
1	Todos los elementos clave.	Observar la habilidad completa.	Perpendicular al punto medio.	Observación de la habilidad completa.	Habilidad completada.
2	Inclinarse hacia adelante. Flexión de articulaciones en el aterrizaje	Ángulo de despegue. Transferencia en el momento de rotación.	Perpendicular al punto medio.	Observar el despegue y el aterrizaje.	
3	Flexión en los tobillos, las rodillas, la cadera y los hombros. Extensión de los tobillos, las rodillas, las caderas y los hombros	Observar la secuencia de articulaciones y la aplicación de fuerzas durante el despegue.	Perpendicular al despegue. Distancia de 20 M	Enfoque directo al despegue.	



A continuación se presenta un modelo del Plan de observación para que usted como entrenador lo llene, eligiendo una habilidad, de acuerdo a su disciplina deportiva.

PLAN DE OBSERVACIÓN PARA EL DEPORTE _____.

HABILIDAD: _____

OBJETIVO: _____

Observación Número	Elemento Clave	Propósito de Observación	Posición	Estrategias de Reconocimiento	Desempeño Observado
1					
2					
3					

Para desarrollar sus habilidades al máximo, los participantes en el deporte tienen la necesidad de ser parte de un ambiente sustentador y positivo. Usted puede contribuir para crear y mantener tal ambiente comprendiendo los tres factores generales que conducen al desarrollo de habilidades. Estos factores son el aprendizaje, la enseñanza y el entrenamiento. La capacitación en los tres y las conexiones entre ellos son muy importantes para cada entrenador.

El desarrollo de habilidades es un proceso interactivo entre el profesor y el aprendiz.

Los participantes pueden desarrollar totalmente su habilidad sólo si usted:

- Comprende el proceso de aprendizaje.
- Enseña efectivamente
- Provee de ejercicios y habilidades apropiadas para que los participantes practiquen en los entrenamientos.

En el caso de habilidades deportivas, el aprendizaje tiene cuatro pasos:

1. Reunir información de o sobre una habilidad o movimiento.
2. Decidir cómo desempeñar una habilidad o movimiento.
3. Desempeñar una habilidad o movimiento.
4. Evaluar el desempeño de la habilidad o movimiento.

Existen limitaciones en cada uno de estos pasos del proceso de aprendizaje, limitaciones que usted necesita conocer y comprender. Por ejemplo, la capacidad de los aprendices para reunir información es afectada por la selectividad de la atención y las limitaciones de memoria a corto plazo.

La enseñanza de habilidades puede verse como una cadena de sucesos. Se consideran cinco eslabones en esta cadena:

Eslabón 1: Elección de la habilidad que va a enseñar.

Eslabón 2: Planificación de la explicación y demostración.

Eslabón 3: Planificación de la manera en que los participantes practican la habilidad.

Eslabón 4: Provisión de la retroalimentación durante el entrenamiento.

Eslabón 5: Uso de voz y cuerpo para un buen efecto.

5.7 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



I.- Dividir el grupo en siete equipos y dar a cada uno alguno de los puntos que le sirvan para desarrollar una estrategia de reconocimiento apropiado.

Cada equipo deberá discutir y analizar el punto que le haya tocado y después explicarlo en plenaria.

II.- Solicitar a 3 entrenadores que pidan a los demás realizar ejercicios que se ajusten a los patrones de movimiento, que éstos sean capaces de hacer y producir las reacciones necesarias en una actividad determinada.

Cada uno de los entrenadores elegidos deberá determinar si un ejercicio concuerda con el nivel individual de habilidad del participante, necesita conocer dos patrones de movimiento:

- La progresión de movimiento que el participante es capaz de hacer.
- La progresión de movimiento que requiere el ejercicio.

III.- Dado que la visualización o imaginación es una habilidad psicológica que ayuda al aprendizaje y que los participantes deben ejercitar la visualización antes, durante y después de cada entrenamiento. El conductor hará un ejercicio de visualización:

- Recuerde que la retroalimentación debe decir más a los participantes acerca de su desempeño que de los resultados ya obtenidos.
- Dirija la retroalimentación al comportamiento cambiante. No tiene sentido tratar de conseguir que los participantes alcancen o salten más alto si su movilidad o la altura no lo permite.
- Asegúrese de que la retroalimentación sea específica y que contenga información precisa sobre lo que deben tratar de hacer los participantes; en contraste, la retroalimentación general es vaga y menos efectiva, por ejemplo:
 - La retroalimentación general sobre el manejo de pelota en el baloncesto: "Controla más la pelota. "
 - La retroalimentación específica: "Cuando manoteas la pelota, pierdes control. Trata de bajar la pelota presionándola con la punta de tus dedos."
 - La retroalimentación general en el boliche de 5 pinos: " No te precipites. "
 - La retroalimentación específica: "Parece que atacas la línea. Intenta mantener una marcha pareja, lenta y concéntrate sobre el ritmo de tu cuerpo."



Para distinguir entre una retroalimentación general de una específica, usted podrá elaborar cinco ejemplos para cada tipo de retroalimentación de acuerdo a su disciplina deportiva.

- Sea constructivo. Emplee la retroalimentación constructiva para reforzar el comportamiento positivo y haga sugerencias para el mejoramiento.
- Proporcione retroalimentación inmediata. Transmita la retroalimentación tan pronto como sea posible después de la ejecución, mientras los participantes todavía mantienen la sensación. Tal retroalimentación es oportuna y ayuda a los participantes al aprendizaje.
- Asegúrese de que los participantes comprenden su retroalimentación. Verifique la interpretación de los participantes de lo que usted dijo. Por ejemplo, pida a los participantes le digan qué piensan que usted les dijo. Si entendieron bien, refuerce el mensaje "Sí, exactamente eso". Pero si ellos entendieron mal, aclare su mensaje "Eso no es exactamente lo que quise decir".

- Proporcione la retroalimentación de acuerdo a la etapa de desarrollo de los participantes. Los ejecutantes menos diestros simplemente no usan la retroalimentación tan efectivamente como aquellos más experimentados o más diestros. Así que tenga mayor cuidado manteniendo las cosas tan simples como sea posible con los participantes más jóvenes o menos diestros.



5.8 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponde a la respuesta correcta y/o complete la oración.

1. Cuando quise observar a Juan en el entrenamiento de ayer, nunca alcancé a detectar sus errores porque:
 - a) Pedro, Pepe y Jesús traían camisetas muy () Contraste
llamativas
 - b) Había mucho público gritando () Movimiento
 - c) Me distraía con el movimiento de los otros () Ambiente
jugadores
 - d) Había grandes objetos en las gradas () Intensidad y tamaño

2. Al momento de elaborar un plan de observación de habilidades con sus atletas de natación, usted decide observarlos durante la ejecución del nado de mariposa. Identificar el propósito de esta habilidad le servirá entre otras cosas para: ()
 - a) Mejorar su saltabilidad
 - b) Incrementar su resistencia
 - c) Ampliar su zancada

3. Al observar el bateo de los integrantes de su equipo de béisbol, divide dicha habilidad en fases y decide observar los movimientos preliminares del segunda base, anotando sus observaciones. De las siguientes observaciones anotadas, ¿cuál corresponde a dicha fase? ()
 - a) Alinear correctamente los hombros y las caderas hacia el pitcher
 - b) Al momento de batear, adelanta un pie para tomar mayor impulso
 - c) Después de batear, adelanta el cuerpo para iniciar la carrera

4. Un entrenador decide observar un elemento técnico de su especialidad deportiva de uno de sus atletas, para perfeccionar el movimiento de un grupo muscular que interviene en la acción técnica. ¿Qué recomendaciones daría para lograr una mayor eficacia en su observación? ()
 - a) Moverse en distintas posiciones mientras el atleta realiza la acción técnica
 - b) Ubicarse lo suficientemente lejos para observar toda la ejecución
 - c) Enfocarse primero a los movimientos lentos y luego a los rápidos

5. El análisis de habilidades es: ()
 - a) Un proceso de comprensión de habilidades físicas y la aplicación de esta comprensión en el rendimiento
 - b) Un proceso de observación y las actitudes físicas para un alto nivel
 - c) Un estudio minucioso y sistemático de los movimientos técnicos

6. El análisis de habilidades del deporte dependen básicamente de: ()

- a) Memorizar cada destreza en el deporte
 - b) Enfocarse en principios importantes del movimiento
 - c) Demostrar cada destreza en el deporte
7. Usted es el entrenador del equipo local de equipo deportivo y esta temporada se propone enseñar a sus jugadores un elemento técnico básico en el aprendizaje del deporte. ¿Cómo se llama a esta fase de la preobservación? ()
- a) Dividir la habilidad en fases
 - b) Identificar el propósito de la habilidad
 - c) Desarrollar un plan de observación
8. Usted desea enseñar a sus jugadores de baloncesto el tiro certero a la canasta y un colega le dice que para hacerlo tiene que enseñarles primero que se paren cómodamente, que flexionen su cuerpo un poco hacia abajo, que respiren profundamente y que se concentren en el aro, para ejecutar su tiro. ¿Cómo se denomina a estos pasos? ()
- a) Elementos clave
 - b) Movimientos preliminares
 - c) Ejecución final o seguimiento
9. Para observar las habilidades de todos sus deportistas debe saber: ()
- a) Qué y cómo observar
 - b) Cuántos y dónde están
 - c) Cómo se llaman y cómo juegan

Instrucciones: Anote la respuesta correcta en el paréntesis, según sea el caso.

Una vez que identificó, a partir del análisis, las habilidades que requerían ser mejoradas, usted inicia con el proceso de desarrollo de habilidades. En este sentido usted debe crear las condiciones óptimas para el aprendizaje, la enseñanza y la práctica de las habilidades.

10. En el entrenamiento, próximo a realizarse, usted considera que debe obtener información de las habilidades o movimientos, tomar decisiones de cómo ejecutarlas y evaluar dicho desempeño, por ello: ()
- a) Permite que cada atleta realice libremente las actividades que demanda su disciplina deportiva
 - b) Reconoce que es importante respetar los estilos de aprendizaje, ya que algunos aprenden escuchando y otros necesitan experimentar la habilidad
 - c) Implementa un proceso intensivo de enseñanza, realizando los mismos ejercicios para todos los atletas
11. Una vez iniciado el proceso de enseñanza de habilidades usted enfrenta una serie de limitaciones en el aprendizaje de sus atletas, por ejemplo, para elegir

- correctamente el objeto de atención y las limitaciones de la memoria a corto plazo, por ello es importante: ()
- a) Incorporar materiales audiovisuales para que por sí solos los atletas analicen y perfeccionen las habilidades que consideren más importantes
 - b) Presentar la información de manera concisa, manejando 3 o 4 mensajes por sesión e involucrando inmediatamente a los participantes con lo que acaban de aprender
 - c) Repetir incansablemente los principios y habilidades hasta que sus atletas los hayan memorizado y mecanizado
12. Su equipo ha superado las limitantes del aprendizaje de habilidades. Sin embargo, el proceso no concluye aquí, por ello es importante organizar las actividades en un orden que les permita adquirir conocimientos, aprender habilidades y desarrollar tácticas y estrategias. En este sentido usted: ()
- a) Utiliza la voz como recurso principal, dirige sobre la práctica y enfatiza solamente lo que los atletas realizan incorrectamente
 - b) Organiza visitas a centros de alto rendimiento para que los atletas puedan observar y aprender cómo se realiza un desempeño profesional
 - c) Elige la habilidad que va a enseñar, planea la explicación y demostración y la manera en que los atletas la practicarán, implementa una adecuada retroalimentación y usa la voz y el movimiento corporal para mejorar los resultados
13. Durante las instrucciones teóricas de la sesión de entrenamiento, donde se ejemplifican algunas especificaciones tácticas en su especialidad deportiva, usted se da cuenta de que no todos los participantes alcanzan a observar la instrucción, por lo que usted: ()
- a) Los exhorta a poner más atención, pues las habilidades que están trabajando son fundamentales y los lleva a una auditorio para que todos puedan escuchar
 - b) Utiliza formaciones básicas como líneas, líneas dobles, semicírculos y cuadros abiertos quedando al frente usted o la persona que demostrará la habilidad
 - c) Los organiza por parejas, repitiéndoles la instrucción y evaluando correctamente si se está logrando el entrenamiento.
14. Usted se da cuenta que es necesario proveer de retroalimentación durante la ejecución de las actividades del entrenamiento, por ello decide: ()
- a) Utilizar una voz fuerte al señalar los errores más comunes que tiene cada participante en su desempeño
 - b) Utilizar la retroalimentación específica, señalando detalladamente el desempeño de los participantes y enfatizando lo que hacen correctamente
 - c) Utilizar únicamente retroalimentación general, señalando superficialmente los errores que cometen
15. Una vez que el patrón de práctica ha sido establecido, el entrenador debe: ()
- a) Empezar a checar la habilidad técnica de los atletas
 - b) Dejar que la actividad continúe hasta que los atletas estén exhaustos

- c) Interrumpir la actividad frecuentemente para dar explicaciones de cambiar por algo nuevo
16. Las etapas de percepción, patrones, adaptación, refinamiento, variación, improvisación y composición son consideradas como la: ()
- a) Progresión del desarrollo de habilidades
 - b) Organización de los aspectos biomecánicos
 - c) Estructuración del plan de entrenamiento.
17. Indique 4 de las etapas de progresión en el desarrollo de habilidades: ()
- a) Percepción
Variación
Improvisación
Planificación
 - b) Percepción
Patrón
Adaptación
Refinamiento
 - c) Recepción
Adaptación
Variación
Composición
18. Antes de cada partido, un atleta debe imaginar lo que va a realizar en el campo. Seleccione la razón correcta por la que debe hacerlo: ()
- a) Para ser famoso
 - b) Para ayudarlo a hacer bien las jugadas
 - c) Para quedar bien con los que lo están viendo
19. Enumere en orden lógico los siguientes pasos en la enseñanza de habilidades
- Provee retroalimentación ()
 - Usa la voz y el movimiento corporal ()
 - Identifica la habilidad que va a enseñar ()
 - Planea las explicaciones y demostraciones ()
 - Planea la manera en que los participantes practicarán la habilidad ()
20. Objetivo principal de un programa deportivo para atletas jóvenes es: ()
- a) Desarrollar habilidades deportivas
 - b) Desarrollar entrenadores avanzados
 - c) Desarrollar atletas para equipos profesionales

CAPÍTULO 6

PREPARACIÓN FÍSICA

SECCIÓN	CONTENIDO
6.1	Introducción
6.2	Sistemas óseo, muscular y cardiorrespiratorio
6.3	Los tres sistemas energéticos
6.4	Factores del desempeño físico
6.5	Calentamiento y relajación
6.6	Nutrición
6.7	Conclusiones
6.8	Sugerencias didácticas
6.9	Autoevaluación

SICCED **Manual para el Entrenador**
 Nivel 1

PREPARACIÓN FÍSICA

OBJETIVO

Distinguir los aspectos básicos de los sistemas óseo, muscular y cardiorrespiratorio y su importancia en el entrenamiento a partir de los factores de desempeño físico, considerando ejercicios de calentamiento y enfriamiento así como aspectos de nutrición.

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- ✓ Comprender mejor los sistemas óseo, muscular, cardiorrespiratorio y energéticos.
- ✓ Valorar los factores de desempeño físico de su deporte y aplicar este conocimiento al entrenamiento de los participantes.
- ✓ Comprender mejor los factores de desempeño físico: fuerza, resistencia, potencia y velocidad.
- ✓ Comprender mejor la movilidad y los principios que sustentan su entrenamiento.
- ✓ Aconsejar a los participantes sobre la nutrición.

6.1 INTRODUCCIÓN.

En cada deporte la preparación física sólida es un requisito para lograr un buen desempeño. En este sentido, el entrenador necesita conocer algunos principios básicos sobre los "sistemas" que afectan el desempeño del participante: el sistema óseo, el sistema muscular, el sistema cardiorrespiratorio y los sistemas energéticos.

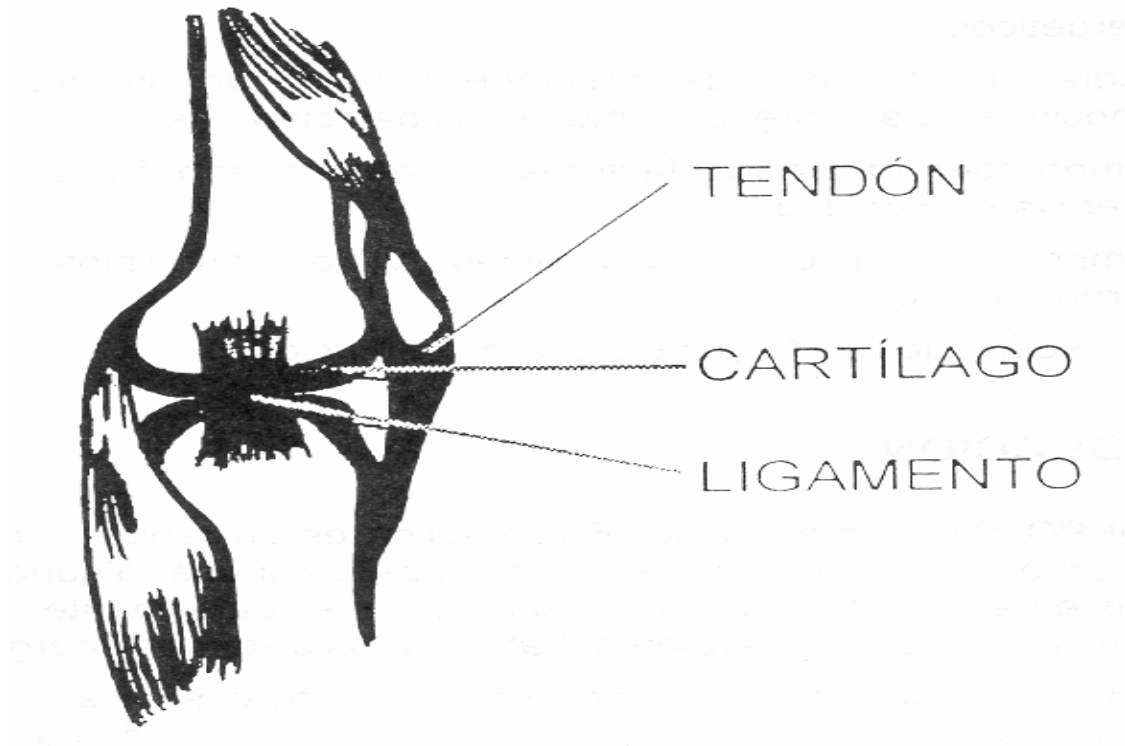
También debe saber cuáles son los requerimientos físicos de su deporte, así como la manera en que los participantes deben calentar y relajarse, además de la relación entre la nutrición y el desempeño para propiciar hábitos alimenticios sanos en los participantes.

6.2 LOS SISTEMAS ÓSEO, MUSCULAR Y CARDIORRESPIRATORIO

El sistema óseo es la *estructura básica* del cuerpo; lo conforman los huesos, las articulaciones y tejidos auxiliares, los cuales permiten el movimiento.

Los huesos se conectan a otros huesos por medio de las articulaciones, de la siguiente manera:

- Los ligamentos conectan hueso con hueso y estabilizan las articulaciones y previenen movimientos inapropiados.
- Los tendones conectan al músculo con el hueso y pueden estirarse casi nada y jalar al hueso para provocar el movimiento de la articulación.
- El cartílago actúa absorbiendo impactos.



SISTEMA MUSCULAR

Está formado aproximadamente por 600 músculos, los cuales se encuentran adheridos y recubren a la estructura ósea, constituyendo el 40 % del peso del cuerpo.

Todo músculo es un conjunto de fibras largas agrupadas. Se encuentran envueltas de manera separada, formando una cubierta de tejido conectiva que sujeta al músculo y lo protege.

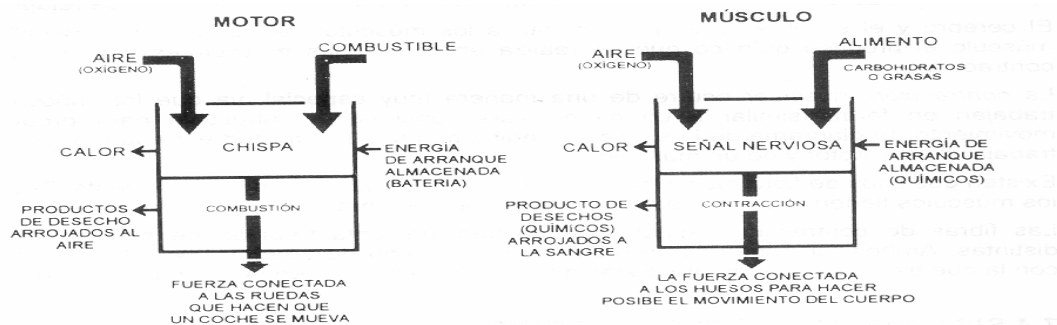
Los músculos están dispuestos en pares. En estos pares los músculos trabajan aplicando fuerza de manera contraria, es decir, cuando uno se tensa el otro se relaja.

El cerebro y el sistema nervioso controlan a los músculos; el cerebro "le ordena" al músculo el proceso químico que se realiza en las células musculares y provoca la contracción.

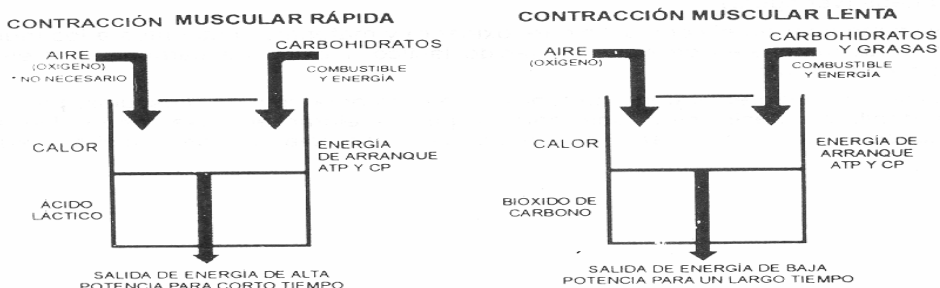
La contracción muscular ocurre de una manera muy especial, ya que los músculos trabajan en forma similar a un motor pues consumen combustible para producir movimiento. El diagrama de la siguiente página muestra la similitud entre la manera de trabajar de un motor y de un músculo.

Existen dos tipos de fibra muscular: de contracción rápida y de contracción lenta. Todos los músculos tienen una mezcla de estos dos tipos de fibra.

Las fibras de contracción rápida y de contracción lenta trabajan de manera muy distinta. Ambos funcionan como motores, pero el tipo de combustible y la velocidad con la que trabajan es diferente. Estas diferencias se ilustran en la página siguiente.



COMPARACIÓN DE FUNCIONAMIENTO ENTRE MÚSCULOS DE CONTRACCIONES RÁPIDAS/LENTAS



SISTEMA CARDIORRESPIRATORIO

Consiste en el corazón, los pulmones y vasos sanguíneos (ver figura).

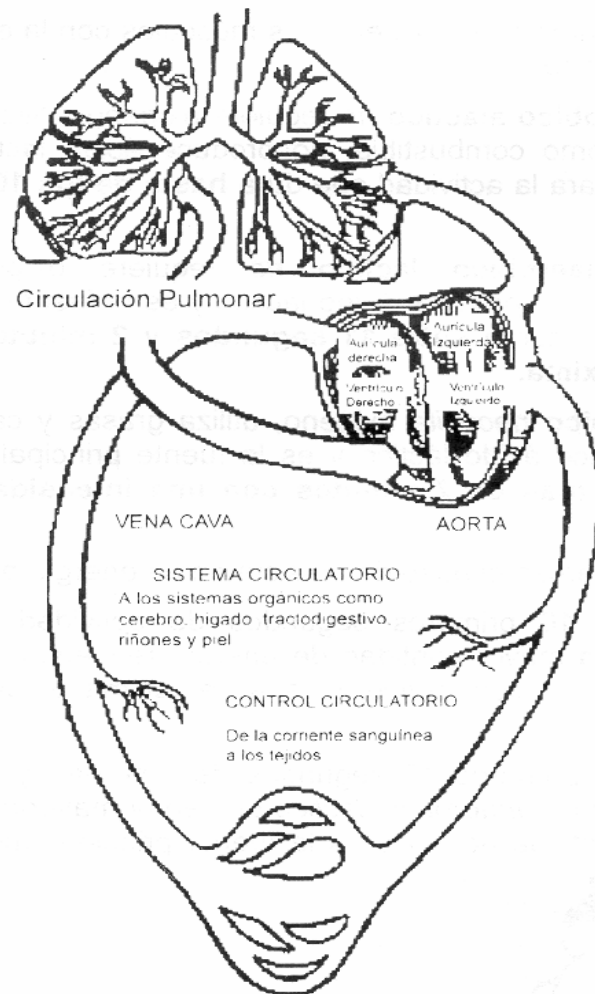
Este sistema acarrea el combustible (el oxígeno) y materiales nutrientes a los músculos y transporta materiales de desecho (ácido láctico, bióxido de carbono) lejos de los músculos.

Si el sistema cardiorrespiratorio no funciona en armonía con los músculos, provoca un punto débil, es decir, crea una barrera para mejorar el desempeño. De ahí la importancia de asegurar el desarrollo apropiado de dicho sistema.

Para entrenar al sistema cardiorrespiratorio los participantes necesitan "trabajar hasta sudar" ejercitando constantemente por lo menos 15 minutos y preferiblemente 30 o 60 minutos, al menos tres veces por semana. Por ejemplo, los participantes pueden hacer una serie de actividades o mantener un ejercicio.

Esta actividad acelera la velocidad del corazón y mejora la eficiencia del sistema cardiorrespiratorio. Los participantes más aptos, más grandes o más fuertes deben trabajar para ejercitar y ampliar las capacidades de su sistema cardiorrespiratorio.

EL SISTEMA CARDIORESPIRATORIO



PULMONES

Sangre (de 5 a 6 litros)

- * Transporta oxígeno junto con la hemoglobina.
- * Transporta alimento y productos de desecho, así como compuestos de regulación química como las hormonas

Las células de los tejidos musculares utilizan oxígeno en combinación con el alimento (combustible) almacenado en el músculo o traído por la sangre.

6.3 LOS TRES SISTEMAS ENERGÉTICOS

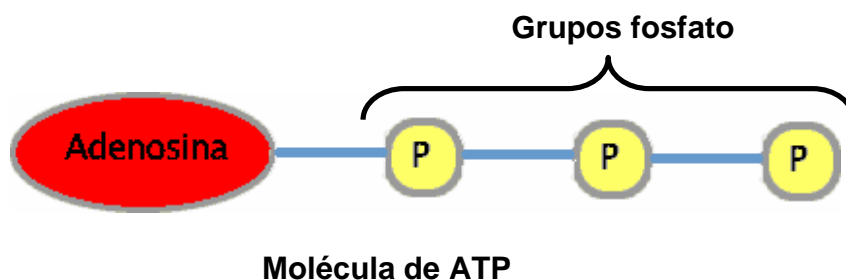
El concepto más valioso que vincula la ciencia con la educación física y el deporte es la producción de la energía humana. La importancia de este concepto se torna obvia cuando se piensa que cualquier actividad física o intelectual, incluso el reposo, necesitan de una contribución energética para llevarse a cabo y cuan versátil resulta el cuerpo humano con respecto a los tipos de movimientos y actividades deportivas que es capaz de realizar. Pero no todas las actividades necesitan de la misma cantidad de energía, por ejemplo, el espectro de actividades abarca la gama de movimientos humanos que van desde aquellos que requieren un gran desarrollo de energía durante poco tiempo, como es el caso de los que practican salto, los que corren carreras cortas de velocidad, los zagueros (running backs) en el fútbol americano y los robadores de base en el béisbol, para nombrar sólo algunos, hasta aquellos que requieren una producción de energía constante y prolongada en el tiempo, como es el caso de los maratonistas, los triatletas, los nadadores de larga distancia y los esquiadores de "cross-country".

Aun dentro de la misma actividad los requerimientos de energía pueden cambiar de un momento a otro. Si se toman como ejemplo deportes como el básquetbol, el fútbol, el hockey, el softbol/béisbol y el tenis que combinan en diferentes proporciones, demandas altas y bajas de energía, prolongadas y breves, se verá que un determinado momento el atleta está manteniendo un ritmo constante de gasto de energía, pasando un momento más tarde al estado de reposo.

¿Puede usted diferenciar en su especialidad deportiva entre los grupos de actividades señaladas?

La contracción muscular es la manifestación mas notoria de la capacidad de los seres vivos en producir trabajo mecánico empleando energía química.

Existen tres formas diferentes, a través de las cuales es posible suministrar energía al músculo esquelético (estriado). Estas son: el Sistema ATP-PC (adenosin trifosfato–fosfato creatina) o sistema anaeróbico aláctico, el sistema anaeróbico láctico y el sistema aeróbico.



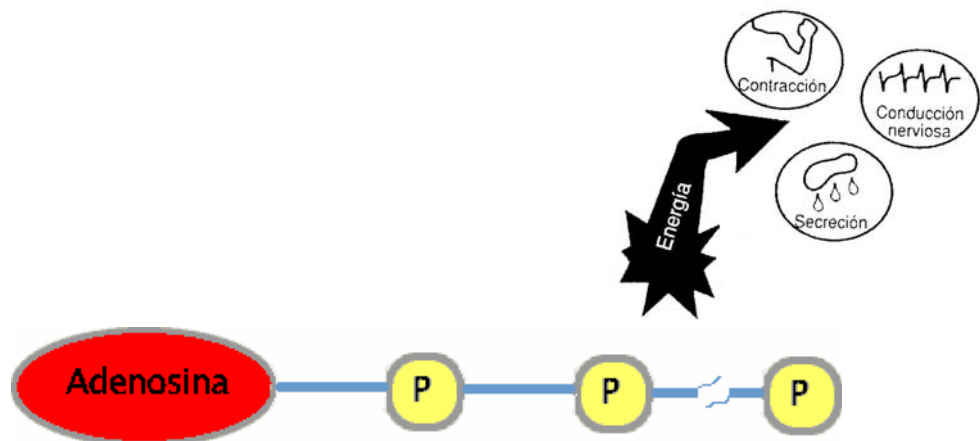
El ATP está constituido por una molécula de gran tamaño llamada adenosina y por tres componentes más simples denominados grupos fosfatos.

- El ATP es la principal fuente energética humana.
- Los procesos metabólicos aeróbico y anaeróbico producen la energía necesaria para la síntesis de ATP.

Para contraerse, el músculo transforma la energía química que procede del ATP en energía mecánica y calor.

Las materias primas que se utilizan para ello son:

- Hidratos de carbono, que son transformados en glucosa.
- Lípidos, que son transformados en ácidos grasos.
- Proteínas, que son transformadas en aminoácidos, y aunque principalmente cumplen una función plástica (reparación y formación de tejido), en caso de necesidad contribuyen, aunque en pequeña medida, a la obtención de energía.



Degradación del ATP

La energía liberada por la degradación del ATP se emplea para realizar trabajo biológico. Los materiales para la síntesis del ATP son los subproductos de su descomposición, adenosindifosfato (ADP) y fosfato inorgánico (Pi).

El metabolismo es muy importante en el ejercicio porque es el responsable último de que podamos realizar dicho ejercicio. El tener un buen metabolismo es requisito indispensable para un buen aprovechamiento de nuestras capacidades en la realización de cualquier ejercicio físico.

El concepto "metabolismo" se refiere a la totalidad de reacciones químicas que se dan en el organismo a todas aquellas sustancias que es necesario poseer o producir para la realización de un ejercicio, tales como las sustancias energéticas (ATP), sustancias producidas durante el ejercicio y que son parte de las reacciones metabólicas (fosfato de creatina, ácido láctico...) y otras sustancias como hormonas (Adrenalina, Noradrenalina...) o combustibles de reserva (glucógeno, azúcar sanguíneo, reservas de ácidos grasos).

El metabolismo **aeróbico** se refiere a una serie de reacciones químicas que producen la degradación completa en *presencia* de oxígeno de los carbohidratos y las grasas, produciendo dióxido de carbono, agua y energía. Este proceso tiene lugar en las mitocondrias y se denomina oxidación, no produce ácido láctico y es la fuente principal de energía para actividades que duran **más de 2 minutos con una intensidad media o baja**.

El metabolismo **anaeróbico láctico** *no* requiere oxígeno produciendo mucha menos cantidad de energía, y además, residuos en forma de ácido láctico, que en altas cantidades no es tolerado por el músculo y produce fatiga muscular. Es la fuente principal de energía para actividades que duran **entre 11 segundos y 2 minutos con una intensidad cercana a la máxima.**

El metabolismo **anaeróbico aláctico** se refiere a una serie de reacciones que producen una degradación parcial de los hidratos de carbono y las grasas, debido principalmente a una presencia insuficiente de oxígeno, que no permite su degradación total. Energía almacenada en la célula como combustible, no produce ácido láctico y es la principal fuente de energía para la actividad que dura **hasta 10 segundos con máxima intensidad.**

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS SISTEMAS ENERGÉTICOS			
Características:	Sistema ATP-PC Anaeróbico aláctico	Sistema Anaeróbico Láctico	Sistema Aeróbico
Necesita oxígeno para funcionar:	No	No	Si
Fuente de energía	Fosfocreatina	Glucógeno	Glucógeno Lípidos Aminoácidos
Cantidad de producción de ATP	Muy limitada	Limitada	Ilimitada
Velocidad de producción de ATP	Muy alta	Alta	Lenta

Hay dos tiempos de trabajo que marcan el paso de un sistema de energía a otro:

- 10 segundos. *Durante los 10 primeros segundos de actividad, el sistema anaeróbico aláctico provee la mayor cantidad de energía requerida; después de 10 segundos el sistema anaeróbico láctico llega a ser el mayor proveedor de energía.*
- 2 minutos. *Después de los primeros 10 segundos de actividad y hasta los 2 minutos de actividad, el sistema anaeróbico láctico provee la mayoría de energía; después de 2 minutos, el sistema aeróbico es la fuente principal que suministra energía.*



La división aeróbica y anaeróbica*. Se da en la medida en que los participantes trabajan durante un tiempo *muy* corto en su nivel de intensidad alto y demandan mucho de su sistema anaeróbico aláctico, pero los que trabajan de 30 a 60 segundos en un nivel de elevada intensidad, como los corredores de 400 metros, exigen la mayoría de su sistema anaeróbico láctico. Los participantes que trabajan continuamente por 30 minutos o más a un nivel de intensidad relativamente bajo, imponen las demandas más pesadas en su sistema aeróbico.

6.4 FACTORES DEL DESEMPEÑO FÍSICO

Es muy importante tener la comprensión básica de cuatro *factores del desempeño físico* que afectan al desempeño en el deporte:

- La resistencia: Capacidad para mantener o repetir un esfuerzo físico.
- Fuerza: Capacidad para vencer una resistencia o una oposición.
- Rapidez: Capacidad para realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor **tiempo** posible.
- Movilidad: Capacidad para ejecutar movimientos de gran amplitud articular, por sí mismo o por la influencia de una fuerza externa.

Además para conocer lo que son estos factores, usted necesita saber qué papel juega cada uno en el deporte o en los deportes que entrena. Tal conocimiento es el primer paso en el desarrollo de un programa de adiestramiento apropiado.

* ANEXO

FUERZA

Se refiere a la capacidad para vencer una resistencia u oposición.

La fuerza explosiva se refiere a la capacidad para ejercer una fuerza, más que en distancia, en un tiempo corto. En el deporte, la fuerza-velocidad se refiere a la combinación de velocidad y fuerza, es decir, "fuerza explosiva."

RAPIDEZ

Se refiere a la velocidad máxima de contracción muscular.

Cada deporte requiere de combinaciones diferentes de fuerza y velocidad. Los programas de adiestramiento deben desarrollar la combinación específica que se requiere en cada deporte.

Cualquier entrenamiento de fuerza que hagan los participantes, debe proporcionar el desarrollo equilibrado de ambos músculos de cualquier par.

MOVILIDAD

El concepto de movilidad hace referencia a la amplitud del movimiento articular (FLEXIBILIDAD) y a la elasticidad de músculos y tendones (ELONGACION). Existen tres tipos de movilidad en el deporte:

- Movilidad activa dinámica: rango de movimiento en una contracción muscular fuerte y rápida. Ejemplos de esta movilidad son el salto de obstáculos con la flexión de cadera y en natación, la extensión del hombro.
- Movilidad activa estática: rango de movimiento en la actividad muscular lenta y controlada. Los gimnastas al voltear hacia atrás requieren este tipo de movilidad.
- Movilidad pasiva: rango de movimiento requerido cuando una fuerza externa se aplica. Muchos movimientos de lucha requieren movilidad pasiva.

En cualquiera de estos tipos, el grado de movilidad es específico a la articulación involucrada. Además, ciertos factores estructurales (músculo, cubierta del músculo, los tendones, cápsula articular, ligamentos y estructura ósea) pueden limitar el rango de movimiento de una articulación.

A pesar de estas limitaciones estructurales, casi siempre es posible para los participantes mejorar su movilidad estirando músculos, tendones y envoltura del músculo. El estiramiento apropiado tiene muchos beneficios, incluyendo mejorar el desempeño y disminuir el riesgo de una lesión.

Entrenamiento de la movilidad: Evaluación

Al realizar entrenamientos de movilidad, los participantes pueden aumentar el rango de movimiento sobre una articulación hasta llegar a *los límites específicos de ésta*.

El entrenamiento de movilidad se basa en tres principios:

Principio 1. La movilidad aumenta cuando la tensión del músculo es reducida.

Principio 2. La movilidad aumenta cuando la fuerza se aplica de tal manera que incrementa la amplitud de movimiento.

Principio 3. La movilidad aumenta cuando se alargan los tendones, las cubiertas del músculo y el tejido conectivo. En contraste, disminuye la movilidad cuando el tejido conectivo se acorta; por ejemplo, pocos días sin ejercitarse pueden ocasionar que el tejido conectivo se acorte y se resista al estiramiento.

Cada uno de estos principios se asocia con un tipo específico de estiramiento:

Principio # 1 con el estiramiento estático o lento

Principio # 2 con el estiramiento en pareja

Principio # 3 con estiramiento de Facilitación Propioceptiva Neuromuscular (FPN).

En *el estiramiento estático o lento*, el participante mantiene una parte del cuerpo 15 a 20 segundos en el punto final de su rango de movimiento, el punto en el cual hay tensión, pero no dolor. Para un ejemplo general de un programa de estiramiento lento o estático que trabaja cada parte del cuerpo, ver el cuadro siguiente.

En *el estiramiento por parejas*, el participante se estira pasivamente con la asistencia de un compañero hasta el punto final del rango de movimiento de un músculo. Activamente retiene esta posición 5 segundos contrayendo el músculo estáticamente y repite este procedimiento 10 veces. El compañero agrega estiramiento pasivo cada ocasión.

En FPN, una extremidad es *activa y lentamente* llevada hasta su punto máximo de estiramiento. El participante entonces lleva a cabo una contracción *estática* máxima *contra la resistencia* del compañero, esto es, los participantes hacen esfuerzo *para mover* la extremidad lejos de la posición estirada. Entonces, con el músculo más relajado, los participantes tratan de mover la extremidad a un *nuevo* punto máximo de estiramiento y desempeñan *otra* contracción máxima. El deportista comúnmente repite este procedimiento tres veces.

En cualquier tipo de ejercicios de estiramiento que los participantes hagan, deben seguir ciertas indicaciones; ver páginas más adelante.

6.5 CALENTAMIENTO Y RELAJACIÓN

Cuando los músculos están fríos, se sienten gruesos, tiesos y duros al movimiento, pero cuando se calientan, se sienten flexibles y delgados, fáciles de mover. Para trabajar bien, el cuerpo de los participantes necesitan calentamiento *antes* del entrenamiento o competencia y enfriamiento *después* de entrenar o de competir.

Calentamiento.

El calentamiento tiene como objetivo fundamental preparar al organismo, desde el punto de vista funcional y psicológico, para realizar una tarea motora con el mayor y mejor desempeño posible, por lo que debe realizarse invariablemente al inicio de la sesión de entrenamiento. La intensidad y duración de los ejercicios influirán en el grado de calentamiento y en la duración del efecto y variarán en dependencia de la disciplina deportiva y las condiciones ambientales de que se trate, siendo recomendable realizarlo por un intervalo no menor a 15 minutos. El calentamiento apropiado tiene tres componentes:

1. **Ejercicios de intensidad progresivos:** estos ejercicios calientan el cuerpo (especialmente lugares profundos como músculos y articulaciones) y preparan los sistemas de energía para trabajar.
2. **Ejercicios de estiramiento:** tales ejercicios estiran el músculo, los tendones y envolturas musculares, especialmente aquellos que se emplean en el entrenamiento o la competencia.
3. **Ejercicios de simulación:** estos ejercicios *preparan* a los deportistas para el entrenamiento o la competencia simulando mental y físicamente dichas condiciones. En general, los participantes ensayan las habilidades que necesitarán para el entrenamiento o competición siguiente.



RELAJACIÓN

Cada entrenamiento debe terminar con un periodo de enfriamiento. Esta fase del entrenamiento tiene dos componentes: Aminorar progresivamente con ejercicios poco energéticos y ejercicios de estiramiento.

Aminorar de manera progresiva con ejercicios poco energéticos acelera la recuperación y ayuda al cuerpo a retornar al reposo. Estos ejercicios comúnmente consisten en actividades rítmicas de músculos grandes que *progresivamente* disminuyen en intensidad por cuatro o cinco minutos. Por ejemplo, los participantes podrían comenzar por trotar ligeramente y de manera *gradual* empezar a caminar.

Los ejercicios de estiramiento que los participantes realizan para enfriarse son usualmente menos intensos que los que realizan en el calentamiento. Los atletas frecuentemente pueden ganar movilidad adicional al hacer más ejercicios de estiramiento en esta fase del entrenamiento. Sin embargo, si la sesión de entrenamiento fue muy intensa, se deberá considerar el riesgo de lesión. La guía y los consejos enumerados en las páginas anteriores son aplicables. Los participantes pueden estirar los músculos involucrados más intensa y específicamente, así como los

que trabajaron en el entrenamiento; por ejemplo, los corredores deben concentrarse en ejercicios de estiramiento para las piernas. Enfriamiento o recuperación. Cada entrenamiento debe terminar con un periodo de enfriamiento. Esta fase del entrenamiento tiene dos componentes: Aminorar progresivamente con ejercicios poco energéticos y ejercicios de estiramiento.

Aminorar de manera progresiva con ejercicios poco energéticos acelera la recuperación y ayuda al cuerpo a retornar al reposo. Estos ejercicios comúnmente consisten en actividades rítmicas de músculos grandes que *progresivamente* disminuyen en intensidad por cuatro o cinco minutos. Por ejemplo, los participantes podrían comenzar por trotar ligeramente y de manera *gradual* empezar a caminar.

Los ejercicios de estiramiento que los participantes realizan para enfriarse son usualmente menos intensos que los que realizan en el calentamiento. Los atletas frecuentemente pueden ganar movilidad adicional al hacer más ejercicios de estiramiento en esta fase del entrenamiento. Sin embargo, si la sesión de entrenamiento fue muy intensa, se deberá considerar el riesgo de lesión.

6.6 NUTRICIÓN*

Son seis los nutrientes más importantes y cada uno juega un papel diferente en la creación y mantenimiento de la buena salud. Esta sección contiene información sobre el papel y el origen de cada nutriente y presenta recomendaciones *generales* sobre la dieta para los participantes del deporte, así como indicaciones *específicas* sobre la dieta durante las competiciones y los viajes.

Los seis nutrimentos importantes se indican a continuación:

1. Carbohidratos.
2. Proteínas.
3. Grasas.
4. Vitaminas.
5. Minerales.
6. Agua

* ANEXO



Dieta para los participantes: recomendaciones generales

Una de las mejores guías *sobre* la alimentación sana es la **Guía Alimenticia del Instituto Nacional de la Nutrición**, que recomienda el número de porciones que una persona debe comer a diario de cada grupo alimenticio (páginas finales de este capítulo). Sin embargo, esta guía da únicamente recomendaciones *mínimas* y se necesitan hacer algunas modificaciones para la mejor satisfacción de los participantes.

- Productos lácteos y leche: 2 a 6 porciones al día.
- Carne, pescado, aves de corral y sustitutos: 2 a 4 porciones al día.
- Panes y cereales: 5 a 15 porciones al día.
- Frutas y vegetales: 5 a 15 porciones al día.

Estas modificaciones aseguran a los participantes una dieta *alta en carbohidratos, baja en grasas y variada*, después de todo, la dieta más variada es la mejor oportunidad de conseguir *todos* los nutrimentos necesarios.

Ejemplos de menús de comida

RECOMENDABLE.

- Hot cakes con miel, jugo de naranja 6 onz., leche 8 onz.
- Hamburguesa, malteada de fresa, jugo de naranja 12 onz., manzana, plátano.
- Espagueti 1-1 / 2 tazas, salsa de tomate con la carne 3 / 4 taza, pan francés 4 rebanadas con un poco de mantequilla, ensalada con una cucharadita de aderezo, jugo de naranja 8 onz., un refresco de frutas grande.

Queso y pizza con vegetales (1 / 2 de 10" de pizza), 2 rollos grandes con un poco de mantequilla, ensalada sin aderezo, jugo de fruta 1 taza.

NO RECOMENDADO.

- Huevos revueltos, torta de salchicha, picadillo de papa dorado, jugo de naranja 6 onz.
- Hamburguesa, papas fritas, malteada de fresa.

- Espagueti 1 taza, salsa de crema 1/4 taza, pan francés 2 rebanadas con mantequilla, ensalada con aderezo 2 cucharaditas, jugo de naranja 8 onz., helado 1 porción.
- Pizza con queso doble y peperoni (1/2 de 10" de pizza), 1 rollo grande con mantequilla, ensalada con aderezo 2 cucharaditas, refresco de cola 8 onz.

6.7 CONCLUSIONES



Para desempeñar bien las habilidades y para participar en deporte recreativo o competitivo, los participantes necesitan un cierto nivel de preparación física. Además, cualquiera que sea el nivel de habilidad de los participantes o grado de involucración en el deporte, el entrenamiento de movilidad es *esencial* y es una base apropiada de resistencia.

Nota: Cuando esté usted decidiendo cómo entrenar estos dos factores del desempeño físico, tenga en mente la edad y la etapa de desarrollo de los participantes.

Los cuerpos en crecimiento necesitan una alimentación sana. Pero saber lo que los participantes *deben* comer y lograr que lo coman son dos cosas muy diferentes. Sin embargo, usted puede influir y encaminar en una dirección positiva la dieta de los atletas cuando ellos están a su cargo. Como un buen ejemplo, usted mismo muestre su interés y preocupación, ayúdelos a hacer las elecciones correctas, *todos* estos pasos aumentan las oportunidades de que los participantes sigan una dieta sana.

Cinco factores del desempeño físico que afectan el desempeño en el deporte:

- Movilidad.
- Resistencia.
- Fuerza.
- Potencia.
- Velocidad.

El enfoque en el Nivel 1 es sobre la movilidad y la resistencia.

Usted puede introducir a los participantes a los entrenamientos de movilidad al incluir este tipo de ejercicios durante el calentamiento y el relajamiento.

El calentamiento debe consistir en ejercicios enérgicos, ejercicios de simulación y ejercicios de estiramiento (progresivos todos ellos).

Hay tres distintos sistemas de energía:

1. El sistema de energía anaeróbico aláctico.
2. El sistema de energía anaeróbico láctico.
3. El sistema de energía aeróbico.

Es importante aconsejar a los participantes sobre la alimentación sana presentarles recomendaciones *generales* y recomendaciones *específicas* sobre la dieta durante la competencia y los viajes.

6.8 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



La gente con un historial de problemas en el cuello o en la espalda baja, deben consultar a su médico antes de hacer tales ejercicios. Todos los atletas deben tener cuidado y evitar realizar extensiones del cuello y espalda baja (estos ejercicios requieren doblamiento extremo hacia atrás del cuello o del tronco y pueden lastimar la columna vertebral o sus estructuras de soporte).

I.- El conductor les dará indicaciones para ejercicios de estiramiento y las realizarán en el curso:

- Los patrones de estiramiento estático lento y de sostenimiento se recomiendan en el límite del movimiento articular. Usted puede realizar el estiramiento *ligeramente* más allá de dicho rango. Por ejemplo, si trata de tocar sus dedos del pie, tome sus tobillos para tirar y bajar un poco más.
- Avance de lo general a lo específico. El estiramiento debe realizarse desde las articulaciones mayores a las articulaciones más específicas.
- Usted puede desarrollar la movilidad específica de su deporte practicándolo. Además, entrenar un deporte determinado desarrolla patrones de movilidad articular *única* para la actividad. Un ejemplo es la movilidad que los nadadores desarrollan en sus hombros.
- Usted puede aumentar significativamente su movilidad en 12 semanas y puede mantener esta ganancia al mismo nivel *aún después de cesar el entrenamiento*.
- Una vez que usted ha logrado ganancias en la movilidad mediante el estiramiento estático, comience con algún estiramiento dinámico (estirando el cuerpo o las partes del cuerpo mientras están en movimiento).
- Logre su límite de estiramiento máximo *por usted mismo* antes de conseguir un estiramiento extra con una fuerza adicional, tal como un compañero.
- Las fuerzas que proveen el estiramiento adicional *deben* tenerse bajo control.
- Por razones de seguridad, los programas de movilidad deben comenzar con el estiramiento en posiciones estáticas lentas.

II.- El conductor les dará éstos consejos para calentamientos demostrándolos en la clase:

- Ser sistemático. Encontrar y mantener su propio sistema, por ejemplo, comenzar con la cabeza y trabajar hacia abajo en dirección a los dedos del pie o comenzar en el centro del cuerpo y trabajar hasta llegar a las manos y pies.

- Variar ejercicios. Al realizar ejercicios variados para cada parte del cuerpo, usted puede evitar la monotonía en su programa.
- Permitir diferencias individuales en las rutinas de calentamiento, cada cuerpo necesita una mezcla de diferentes ejercicios.
- Realizar más. Si duda un poco sobre si usted ha calentado lo suficiente, haga un poco más.
- Construir sus propias rutinas y aprender los ejercicios de calentamiento específicos para su deporte.

III.- El conductor les dará éstos consejos de nutrición solicitándoles que hagan un ejemplo de dieta.

Enfatice con ellos los siguientes puntos:

- La dieta debe ser alta en carbohidratos y baja en grasas.
- Es importante comer carbohidratos altamente *nutritivos* y evitar carbohidratos poco nutritivos.
- Comúnmente no hay ninguna necesidad de hacer esfuerzos especiales para conseguir suficientes proteínas. Los participantes necesitan *ligera* más proteínas que aquellas personas que no hacen ejercicio, de hecho, el exceso de proteínas puede producir condiciones como la deshidratación, provocando daño en el desempeño.
- Las vitaminas se necesitan SÓLO en proporción a la cantidad de combustible quemado y al tamaño del cuerpo del participante. Las dosis extras no pueden mejorar la salud o el desempeño, ni tampoco sanar o curar y *no pueden* reemplazar al alimento verdadero. La complementación alimenticia parece mejorar el rendimiento sólo cuando la nutrición es deficiente antes de comenzar a tomarla. Finalmente, grandes cantidades de vitaminas hidrosolubles o liposolubles pueden tener efectos tóxicos (dolores de cabeza, dolor en las articulaciones, pérdida de apetito, agotamiento, etcétera).
- Una dieta bien balanceada abastece todos los minerales necesarios y comúnmente en cantidades adecuadas.
- Conseguir hierro suficiente es frecuentemente difícil y la deficiencia de hierro es común entre los participantes, especialmente en mujeres (ya que pierden el hierro mediante la menstruación) y quienes no comen carne roja. Este mineral se necesita en el uso y transporte apropiado del oxígeno, el desempeño atlético puede bajar seriamente cuando el abastecimiento del cuerpo se encuentra muy bajo. Por lo tanto, si usted sospecha de una deficiencia de hierro se recomienda que un profesional calificado evalúe la dieta.
- El reemplazo del agua es un punto crítico, si la pérdida de agua es del 2% del peso del cuerpo, el desempeño puede demeritar, pérdidas más grandes pueden tener efectos serios y que pongan en peligro la vida de los participantes.

Siempre debe haber agua en los entrenamientos y tenerla aún más a la mano cuando haga calor o cuando los participantes practiquen en un gimnasio sofocante. FOMENTE en los participantes el beber agua y PREVEA la deshidratación (pérdida de peso, orina oscura).

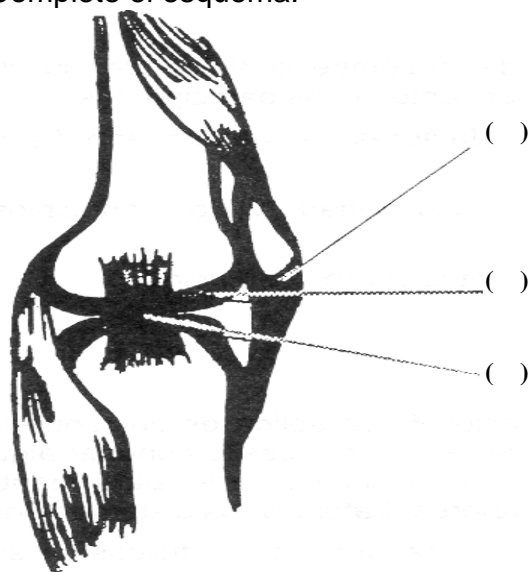
6.9 AUTOEVALUACIÓN



Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta en el paréntesis en cada caso.

1. Usted es el coordinador de deportes en una institución, a partir del resultado de la evaluación de las actividades anuales, se da cuenta que algunos entrenadores tienen deficiencias en el manejo de aspectos anatómicos, lo cual es determinante ya que existe un alto índice de lesiones en rodillas, por lo que usted explica que: ()
- a) El sistema muscular, mismo que constituye el 40% del cuerpo debe ser fortalecido con ejercicios de peso, pues una masa muscular fuerte evita en gran medida las lesiones
 - b) El sistema muscular está formado aproximadamente por 400 músculos; los cuales recubren a la estructura ósea.
 - c) Las rodillas lesionadas deben ser fortalecidas por ejercicios de trabajo en escaleras, arena y trote sobre superficie dura

2. Complete el esquema:



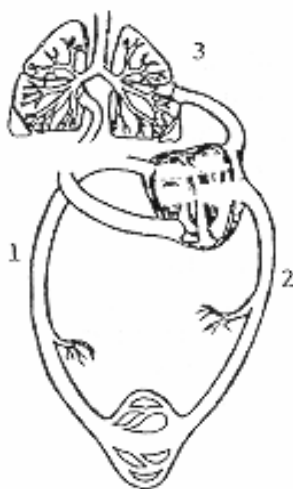
- a) **CARTÍLAGO**
Absorbe los impactos entre hueso y hueso
- b) **TENDONES**
Conecta al músculo con el hueso para provocar el movimiento
- c) **LIGAMENTOS**
Conecta hueso con hueso y estabiliza las articulaciones

3. Usted es el responsable de explicar en el curso para entrenadores deportivos, el sistema cardiorrespiratorio. La indicación de su profesor es que le dé un carácter práctico a la clase y que no se convierta en un glosario de términos médicos y anatómicos. Usted decide: ()
- a) Explicar la importancia del sistema cardiorrespiratorio en función de un ejercicio, mencionando cómo éste transporta el combustible (oxígeno) y los nutrientes a los músculos, movilizandando también materiales de desecho (ácido láctico y CO₂), apoyándose en material audiovisual y personal especializado

- b) Utilizar material especializado (láminas, acetatos) del área médica y esperar que los participantes investiguen por su cuenta más características y funciones del sistema, recomendándoles bibliografía médica especializada
- c) Emplear una analogía: “El sistema cardiorrespiratorio es como el sistema hidráulico de una casa, donde el motor de la cisterna es el corazón y las tuberías son las venas y arterias.

4. Complete el esquema:

El sistema cardiorrespiratorio



() Vena cava 1

() Aorta 2

() Pulmones 3

5. Usted va a iniciar el entrenamiento con su equipo. Es importante organizar y dirigir adecuadamente los ejercicios de calentamiento, considerando también ejercicios de velocidad, por lo tanto comienza con: ()
- a) Ejercicios vigorosos de estiramiento, seguidos de saltos cortos y flexiones de cintura para calentar las articulaciones, aumentando la dificultad de cada ejercicio progresivamente
 - b) Ejercicios enérgicos progresivos para calentar músculos y articulaciones, de estiramiento para preparar al músculo y de simulación; es decir, de ensayo de las habilidades que se emplearán.
 - c) Ejercicios de trote lento y aumento progresivo de la velocidad. Ejercicios con peso para calentar los músculos y estiramientos enérgicos para trabajar la movilidad
6. Controlan y ordenan al músculo, provocando la contracción a través del proceso químico que se da en las células musculares: ()
- a) Cerebro y sistema nervioso
 - b) Sistema muscular
 - c) Sistema óseo

7. Tipos de contracción que caracterizan a los músculos: ()
- a) Pausada y frecuente
 - b) Rápida y oscilatoria
 - c) Rápida y lenta
8. Los músculos, realizan su función con: ()
- a) Un sólo movimiento
 - b) Movimientos circulares
 - c) Movimientos contrarios

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta.

9. Es el combustible primario para el sistema de energía aeróbico: ()
- a) Glucosa
 - b) Cereales
 - c) Vitaminas
10. Colaboran en la producción de energía, generada a partir de los carbohidratos, grasas y proteínas. No proveen combustible: ()
- a) Minerales
 - b) Carbohidratos
 - c) Vitaminas
11. Ayudan a la transformación del combustible en energía y a mantener los tejidos saludables: ()
- a) Lípidos
 - b) Minerales
 - c) Grasas
12. Los músculos de contracción rápida: ()
- a) Usan carbohidratos como combustible
 - b) Usan grasa como combustible
 - c) Producen energía de baja potencia
13. El sistema de energía láctico anaeróbico: ()
- a) No requiere oxígeno
 - b) Requiere oxígeno
 - c) Se usa como energía
14. La transición anaeróbica/aeróbica puede ser determinada por la cantidad de trabajo que un atleta desarrolla y: ()
- a) La duración del trabajo
 - b) Cuando la fatiga ocurre
 - c) Cuánta contracción muscular rápida tenga el atleta

15. Cuando se entrena el sistema de energía láctico anaeróbico con períodos de trabajo de 11 segundos, el atleta necesita un período de descanso de: ()
- a) De 35 a 42 segundos
 - b) De 49 a 56 segundos
 - c) De 63 a 70 segundos
16. Es considerada como la capacidad para vencer una resistencia: ()
- a) Resistencia
 - b) Fuerza
 - c) Velocidad
17. Es la capacidad para mover el cuerpo rápidamente: ()
- a) Rapidez
 - b) Movilidad
 - c) Resistencia
18. El desarrollo de la movilidad es necesaria para: ()
- a) Aptitud anaeróbica
 - b) Aptitud aeróbica
 - c) Resistencia a lesiones
19. Indique cuáles son los objetivos del calentamiento: ()
- a) Ayudar al cuerpo a regresar a su estado natural
 - b) Estirar los músculos y tendones que se utilizan en el entrenamiento
 - c) Realizar ejercicios de fuerte intensidad
20. El nutriente más importante que debe suministrarse a los atletas a lo largo de una competencia continua y prolongada es: ()
- a) Sal
 - b) Agua
 - c) Azúcar

CAPÍTULO 7

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL ELEMENTO TÉCNICO: GOLPEO

SECCIÓN	CONTENIDO
7.1	Introducción
7.2	Definición
7.3	Técnica de Golpeo
7.4	Técnica de Golpeo parte interna
7.5	Técnica de Golpeo parte externa
7.6	Técnica de Golpeo parte superior (empeine)
7.7	Superficies de contacto
7.8	Elementos derivados del golpeo
7.9	Conclusiones
7.10	Sugerencias didácticas
7.11	Autoevaluación

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL ELEMENTO TÉCNICO: GOLPEO

OBJETIVO

Aplicar el elemento técnico del golpeo en las diferentes superficies de contacto que se utilizan para su práctica, así como la propuesta metodológica para su enseñanza.

INSTRUCCIONES:

Lea el presente capítulo con la finalidad de que al terminar el mismo usted sea capaz de:

- √ Identificar el concepto del elemento técnico del golpeo.
- √ Reconocer las superficies de contacto utilizables para la práctica del golpeo.
- √ Demostrar la mecánica de ejecución de los diversos tipos de golpeo de acuerdo a las características del practicante.
- √ Identificar diferentes formaciones y variantes para la enseñanza del elemento técnico del golpeo.
- √ Señalar los errores en la ejecución del elemento técnico del golpeo.
- √ Aplicar correctamente las instrucciones para la corrección de los movimientos durante las prácticas.

7.1 INTRODUCCIÓN

En este capítulo se muestran los elementos metodológicos para la enseñanza de la técnica del golpeo, la importancia del conocimiento de las superficies de contacto ideales para su práctica, así como la productividad que se obtiene al utilizar una mecánica en la ejecución de cada gesto tipo de las acciones en donde el elemento técnico del golpeo se utiliza dentro de un juego de fútbol como lo son en el trabajo ofensivo el pase, el remate y tiro a gol, en el trabajo defensivo, o bien, en el despeje. A partir del diseño de ejercicios específicos para cada acción los jugadores de fútbol recibirán una estimulación a través del método de repeticiones que le ayudarán a sensibilizarse con la superficie -en el momento de la exigencia dentro del juego-, deberá utilizar para golpear el balón con suavidad buscando la precisión o la potencia para un pase largo o un tiro a gol, o bien, que le permita alejar el balón del alcance del rival y en el menor tiempo posible.

El elemento del golpeo está considerado por mucho, como el recurso técnico más utilizado y que a su vez permite llegar en el menor tiempo posible a través de pases largos o cortos a la portería del rival, evitando que éste se aproxime para disputarlo y así recuperarlo, preparando al jugador para que a partir de su posición sepa, antes de recibir, hacia donde va a enviar el balón con la intención de economizar en tiempo, ya que es muy difícil con las marcaciones tan cercanas, tener un instante para pasar.

6.1 DEFINICIÓN

Antes de abordar la técnica del golpeo, es necesario conceptualizar el concepto de técnica. Tomando un concepto muy general, técnica es “hacer algo bien” aunque en el medio futbolístico, se dice qué técnica es “lo difícil, hacerlo fácil.

La técnica: Entendemos como técnica hacer algo bien hecho y que represente un mínimo esfuerzo para ahorrar energía evitando así un gasto innecesario de la misma, por ejemplo existen técnicas de construcción, técnicas para ejecutar un instrumento y técnicas para cada deporte, refiriéndose a los movimientos especiales para la realización del juego o de una rutina en el caso de un gimnasta. Todos sabemos que la técnica es fundamental y el mayor dominio de esta se refleja en el rendimiento o bien en los resultados obtenidos. Sin embargo requiere de constancia y dedicación.

“Si consideramos que la técnica es fundamental en cualquier deporte y se consigue a base de mucho sacrificio, esfuerzo y entrega en los entrenamientos, en el fútbol no lo es menos y su aprendizaje no resulta tarea fácil, teniendo en cuenta que esta relacionado con los miembros más torpes del jugador, a excepción del portero que puede usar las manos además de las piernas”¹. Arpad Csanadi, define la técnica futbolística como el modo de ejecutar todos los movimientos posibles en el fútbol.

Luis Duque Mata comparte la división de la técnica futbolística con Arpad Csanadi y dicen:

La técnica futbolística puede dividirse en dos partes:

A. MOVIMIENTOS CON BALÓN. Que se pueden clasificar en 8 elementos.

- 1) Toque o golpe de balón,
- 2) Recepción o control,
- 3) Cabeceo,
- 4) Conducción,
- 5) Regate,
- 6) Intercepción,
- 7) Saque de banda y
- 8) Movimientos defensivos y ofensivos del portero”.

B. MOVIMIENTOS SIN BALÓN. Correr, cambiar de dirección, el salto y la finta.

“Cuando hablamos de técnica, nos referimos a aquellos movimientos propios de un deporte (Gestos Motores), los cuales deben ser perfeccionados para obtener un ahorro de energía y una mayor efectividad al momento de su ejecución, es decir lograr el objetivo de cualquier acción dentro del terreno de juego en el momento que sea preciso para obtener un ahorro de energía (no debemos permitir el error, donde existe posibilidad de control)”².

¹ Duque Mata Luis A FÚTBOL BASICO. edit. Alhambra Madrid 1986 pág. 7

² ARCE GONZALEZ DAVID Y REYES ORTEGA JOSE LUIS

“Consideramos a la técnica como: el conjunto de acciones que un jugador puede realizar en contacto con el balón, con las limitaciones establecidas por el reglamento.

Según la situación en que se realice, distinguimos dos aspectos:

HABILIDAD. Cualquier acción realizada con el balón en la que no existe ningún tipo de oposición por lo que intervienen de forma casi exclusiva factores de coordinación (relación jugador -balón).

TÉCNICA (PROPIAMENTE). Es la manifestación de un determinado nivel de habilidad en una acción, relacionándola con los aspectos tácticos, psicológicos y físicos que intervienen en la jugada.

Así el jugador técnico no es aquel que tiene un alto nivel de habilidad, sino el que relaciona de forma eficaz este nivel con el resto de los fundamentos”³.

La técnica comprende una serie de destrezas y habilidades que se requieren para dominar la pelota, aun en la situación más crítica de una competición, con el fin de asegurar su posesión en el camino hacia el arco contrario. En ningún deporte las exigencias técnicas referidas al movimiento son tan variadas como en el fútbol. Cuanto más intensamente se oponga la defensa al ataque, tanto más se exigirá habilidad con la pelota. Por tal razón, ese factor de rendimiento tan importante que es la técnica se puede formar únicamente en situaciones de estrés que se asemejen a una competición. El jugador tiene que aprender a dominar la pelota a un bajo la carga de las múltiples presiones producidas por el comportamiento diferenciado de numerosos adversarios y compañeros. En estas situaciones la concentración y atención están siempre más o menos dispersas y no se dirigen sólo hacia el balón. La manera, el momento de patear y todo comportamiento con la pelota difieren y dependen siempre de la situación. En ellos demuestran los jugadores brasileños su gran predominio. No es un sistema – más que sencillo y dictado por el clima caluroso del Brasil – la causa de su rendimiento, sino la superioridad de su agilidad individual lo que permite retener la pelota en el espacio más reducido y aun en el mayor apuro. En cuanto a la ejecución técnica, a menudo se apartan de los modelos indicados en los manuales especializados. Esa superioridad se desarrolló desde la base, en la más temprana juventud, se diría que jugando “en la calle”.

Todo allí aprendido orienta su metodología. Nuestros procedimientos de trabajo tienen que compensar la falta del juego en los baldíos. Por eso, la mayor habilidad con la pelota se adquiere con el juego y no con pautas prefijadas y ajenas a él.

“La técnica es lo básico”

¿Qué es lo más importante en el fútbol? La discusión, casi tan vieja como el deporte mismo, no terminará nunca y siempre habrá quienes pongan el acento en los aspectos tácticos y estratégicos, mientras otros lo harán en la técnica o en la preparación física.

Todos estos elementos son importantes, sin duda, pero para mí lo principal es la técnica. Quizás influyan en este pensamiento las condiciones en la que se realizó mi formación futbolística y el haber Nacido en Argentina. No es lo mismo comenzar a practicar fútbol en un colegio, por ejemplo, con un profesor, que hacerlo casi

³ Sanz Torrelles Alex y Frattarola Alcaráz Cesar ENTRENAMIENTO EN EL FÚTBOL BASE Edit. Paidotribo 1ª. Edición , Barcelona pág. 52

espontáneamente, con los amigos del barrio, en un potrero disparejo –descampado—y lleno de pozos, con porterías improvisadas y sin ninguna dirección técnica.

No se impone la ley del más fuerte, pero sí la ley del más hábil: las condiciones naturales de cada uno deben desarrollarse al máximo para merecer el respeto de los compañeros y permanecer en el equipo. Cualquier niño rioplatense sabe que lo esencial es dominar la pelota, ya sea de trapo, de goma o de cuero, llevarla, traerla, protegerla y hasta mimarla para que en nuestros pies sea un instrumento útil para gambatear, eludir rivales y divertirnos. Por que la diversión es muy importante. Cualquiera que haya jugado en un potrero conoce la embriagante sensación de hacer un “túnel”, “jopear” – o sea pasar – la pelota por encima de la cabeza de un rival, amagar hacia un lado e irse por el otro, practicar efectos raros, eludir a toda la defensa y al arquero para dejar el balón sobre la línea de gol, agacharse e introducirlo, desde el suelo, con la cabeza. Es fácil comprender que cuando se juega al fútbol en estas condiciones se termina por llevar el esférico como atado a los pies y se adquiere la maestría suficiente para colocarlo con la mano. “MARADONA”

Como en todos los deportes, existen gestos motores (movimientos especiales) que al realizarse interactuando con el balón, se convierten en fundamentos técnicos. Los fundamentos se realizan con el propósito de perfeccionar las acciones de fútbol y ahorrar energía. Entre los más representativos encontramos el golpeo, la conducción y la recepción del balón.

Iniciaremos con el fundamento de golpeo.

7.3 TÉCNICA DEL GOLPEO

Posiblemente sea el golpeo la acción más estudiada por los directores técnicos de fútbol esto se debe a la consideración de cualidad básica, a la utilidad, y a los diferentes puntos de estudio.

Agustín lo define “En fútbol entenderemos por golpeo de un balón, el lanzamiento de éste producido por un contacto brusco que le da una velocidad altura y dirección determinada según la intención del individuo que lo realiza.”

DEFINICIÓN: Es el elemento integrante de la técnica en el fútbol, donde se lleva acabo el encuentro del balón con las diferentes superficies corporales permitidas por el reglamento.

EL GOLPEO: Consiste básicamente en impulsar el balón hacia una dirección determinada por medio del contacto físico, atendiendo las reglas del juego.

CLASIFICACIÓN DEL GOLPEO (según REYES Y ARCE). No obstante de la clasificación que cada quien pudiera inferir. El golpeo de balón se puede clasificar en 4 tipos:

1. Por su forma atendiendo destino y dirección.
2. Por su fuerza.
3. Por su distancia.
4. Por su altura.

1.El golpeo por la forma en que se da, atendiendo un objetivo en cuanto a su destino y dirección puede ser:

- a) **TEMPORIZADO:** Consiste en enviar un balón por aire hacia la zona en donde se encuentra un compañero o bien cerca del mismo, superando a su vez a uno o más adversarios. Se entiende como aquel en donde coinciden jugador y balón en un espacio del terreno de juego.
- b) **DE DIRECCIÓN:** Este golpeo, es el que se da atendiendo la trayectoria del balón al ras del césped y en ocasiones a media altura, este puede ser longitudinal (profundidad), transversal (amplitud) y Diagonal o cruzado.

2. GOLPEO POR SU FUERZA.

- a) **GOLPEO DE POTENCIA.-** Es el tipo de golpeo que regularmente se realiza con el empeine al rematar, cobrar un tiro libre, despejar y hasta cobrar un tiro penal. Este golpeo implica una gran fuerza de tal forma que el balón llegue a una zona determinada con el propósito de que recorra una gran distancia (pase largo) o bien de que no sea posible ser controlado por el adversario (remate o tiro a gol).
- b) **GOLPEO DE COLOCACIÓN.-** Es el contrario al anterior, es aquel que comúnmente llamamos de precisión, este más que fuerza, involucra una gran coordinación y aplicación de una fuerza adecuada para que el balón llegue a un punto determinado con exactitud, se realiza regularmente con parte interna. De igual forma se utiliza para tirar a gol o para dar un pase.

3. GOLPEO POR SU DISTANCIA.

- a) **CORTO.-** Decimos que un golpeo es corto, cuando el balón recorre una distancia de 1 hasta 10 metros.
- b) **MEDIO.-** Aquel donde el balón recorre distancias de 11 a 30 metros.
- c) **LARGO.-** Aquel donde el balón recorre distancias de más de 30 metros.

4. GOLPEO POR SU ALTURA.

- a) **AL RAS DEL CESPED.-** Es cuando el balón permanece en constante contacto con el suelo (regularmente pase de seguridad).
- b) **A MEDIA ALTURA.-** Es aquel que se realiza cuando el balón se encuentra a una altura en una zona entra la rodilla y el abdomen.
- c) **GOLPEO DE AIRE O ALTO.-** Este regularmente se realiza cuando el balón rebasa la zona del pecho y generalmente se hace con cabeza aunque se puede hacer con el pie (chilena).

De esta forma concluimos con la clasificación del golpeo. Cabe mencionar que el golpeo puede ser a balón parado o en movimiento. Para esto es necesario decir que los balones al ras del césped pueden ser a balón parado o en movimiento, mientras que los de media altura y de aire se entiende se dan solo con el balón en movimiento.

FORMA	TIPO	ZONA
DESTINO	TEMPORIZADO (AL HOMBRE O	
DIRECCIÓN	LONGITUDINAL (PROFUNDIDAD)	
	TRANSVERSAL (AMPLITUD)	
	DIAGONAL O CRUZADO	

FUERZA	POTENCIA
	PRECISIÓN
ALTURA	RAS DEL SUELO
	MEDIA ALTURA
	AIRE
DISTANCIA	CORTO (0 a 10 m.)
	MEDIO (11 a 30 m)
	LARGO (31 ó más)

GOLPEO PARTE INTERNA

Este toque es el que más se utiliza en un partido, porque da mayor seguridad en los pases, por la mayor superficie de contacto que está formada por la zona que inicia del dedo gordo hasta donde termina el arco del pie. Este golpeo se utiliza para pases cortos y que no lleven mucha fuerza, para no dificultar la acción del compañero, en su devolución de primera intención o en su recepción.

De su ejecución diremos que se puede hacer desde parado, en trote y a velocidad, y se puede golpear el balón de la misma forma, raso, rodando, botando y elevado. También hay que decir que se puede golpear con efecto el balón, con empeine interno, empeine externo, para enviar un centro, un tiro de esquina, para un tiro libre, para un cambio de juego, para un pase corto y para tirar un *penalty*.

7.4 TÉCNICA DE GOLPEO PARTE INTERNA

Corremos hacia el balón en línea recta, frente a él; la carrera es corta, (tres o cuatro metros) y ligera, la pierna de impacto la giramos hacia fuera desde la cadera; por lo tanto, el plano longitudinal del pie debe estar perpendicular a la dirección del tiro y la planta estará paralela al suelo. La rodilla de la pierna que golpea ha de flexionarse mientras que el pie de apoyo se mantendrá al lado del balón, a unos 10-15 cm., con lo que el eje longitudinal del pie se hallará casi paralelo a la dirección del tiro. Asimismo, el cuerpo se inclinará un poco hacia adelante, pero con la vista fija en el balón.

La posición de los brazos, el opuesto a la pierna de impacto estará flexionado a la altura del codo y se moverá hacia adelante, mientras que el otro brazo permanecerá pegado al cuerpo.

El movimiento de la pierna que golpea el balón comienza desde la cadera, las articulaciones de la rodilla y el tobillo han de estar flojas, pero en el momento del contacto con el balón hay que ofrecer una tensión para que la superficie sea dura; la intención ha de ser más de choque que de empuje. Si queremos que el balón no se eleve hay que golpearlo en medio y si queremos elevarlo debemos golpearlo abajo.

Esta técnica se utilizará en un balón parado o a ras de piso, si el balón viene por alto la técnica se modifica: la rodilla de la pierna de impacto se flexiona más para que el pie se encuentre con el balón a mayor altura. El movimiento de la pierna hacia atrás y la

conducción son más cortos. La posición del cuerpo un poco hacia atrás, en tanto que los brazos no cambian.

Si el golpeo se hace de botepronto es exactamente igual, sólo que la ejecución es algo más difícil, ya que requiere estar muy atento en el momento que el balón rebota en el suelo.

7.5 TÉCNICA DE GOLPEO PARTE EXTERNA

Este golpe contrario al de la parte interna, es complicado para muchos jugadores por la técnica de la ejecución, por ello dentro del proceso de formación deportiva de los niños de 6 a 10 años su práctica no es recomendable, por los movimientos anormales del tobillo para ejecutar ese golpeo. Para practicar el toque con parte externa, se debe dominar bien el manejo del golpeo con parte interna cuando se trata de balones a ras de piso y la utilización del empeine cuando se trata de balones por elevación.

Esta técnica es un poco complicada por las características del propio golpe, la carrera se puede efectuar de dos maneras, de frente y virando un poco, su longitud es de 3 a 5 m., la velocidad va aumentando progresivamente, pero en el último paso frenamos algo el ímpetu, para que la colocación sea exacta. El pie de apoyo lateralizado hacia afuera colocado ligeramente atrás del balón a unos 15 a 20 cm. La rodilla un poco flexionada, el cuerpo inclinado ligeramente hacia adelante y hacia el lado opuesto de la pierna de golpeo.

El brazo que corresponde al lado de la pierna de apoyo se balancea lateralmente quedando cruzado al cuerpo en el momento del toque. El brazo del lado de la pierna del toque retrocede siguiendo el braceo normal. Las articulaciones y los músculos están flojos al iniciarse el lanzamiento y la pierna hay que llevarla lo más atrás posible, desde la rodilla a la cadera.

En el momento en que se produce el toque, el pie lo tensamos desde el tobillo y lo giramos hacia adentro, el cuerpo se inclina un poco hacia atrás desde la cadera a la pierna de toque, en tanto que los brazos no varían y la mirada está fija en el balón durante el proceso del toque.

Dicha técnica es válida para el toque a balón parado, pero la técnica cambia si el balón viene por alto. Veamos: Al golpear el balón con el empeine exterior, casi hay que girar e inclinar el tronco y es aquí cuando se utiliza la carrera para acercarse al balón.

La importancia de esta manera de golpear está en la pierna de apoyo, así como en el giro corporal alrededor de un eje, es decir, en el mayor aprovechamiento del máximo volumen corporal utilizable, a más giro, mayor velocidad del balón.

El jugador se sitúa casi frente del balón; la pierna de toque lanzada desde atrás, describe un arco circular a causa del giro sobre la planta de la pierna de apoyo. El tronco se inclina hacia la pierna de apoyo y los brazos se balancean extendidos a lo largo del cuerpo.

7.6 TÉCNICA DE GOLPEO PARTE SUPERIOR (EMPEINE)

Con el empeine se realiza un golpeo de potencia para lanzar pases largos o para chutar a la portería. Este tipo de golpeo se facilita más teniendo el balón en movimiento, ya que a balón parado la técnica de ejecución se dificulta a muchos jugadores por el temor de meter demasiado el pie sobre el balón y enterrarlo sobre el césped, provocando lesiones de empeine o en los dedos.

Este golpeo se utiliza más en balones en movimiento, en su mayoría botando o de aire (bolea), ya que es cuando el jugador puede prepararse a medir el viaje del balón y golpearlo de bolea, con la utilización de todo el empeine. La técnica del golpeo de empeine es la más práctica de todas, de hecho, cuando los niños de 3 a 5 años empiezan a querer patear, lo primero que hacen es tomar el balón o pelota con las manos y la dejan caer al piso para cuando bote éste, golpearlo con la parte más cómoda, que es el empeine.

Para el golpeo a balón parado el procedimiento es similar al de la parte externa, el pie de apoyo colocado paralelamente al balón a unos 15 ó 20 cm. La rodilla un poco flexionada, el cuerpo ligeramente inclinado sobre el balón, el brazo de la pierna de apoyo se balancea lateralmente, quedando cruzado delante del cuerpo en el momento del toque.

En el momento en que produce el toque, el pie lo tensamos desde el tobillo y la rodilla está flexionada ligeramente, al colocarla perpendicular al balón, éste saldrá raso. Si queremos elevarlo, la pierna de apoyo y la rodilla de la pierna de toque las situaremos más atrás. Una vez que el balón ha salido, la pierna acompaña al movimiento de avance de la pelota y la mirada sigue al balón.

Las articulaciones se aflojan, esta técnica es para balones parados, pero también es utilizable este procedimiento en balones rasos, botando a media altura y altos, con la diferencia en éstos, que no hay que perder de vista el balón, para ir preparando la distancia adecuada para recibir el balón y golpearlo de bolea o de bote pronto.

7.7 Superficies de Contacto

Es importante saber que existen partes corporales ideales para golpear el balón, también conocidas como partes naturales si podemos llamarlas así, es decir sin haber jugado nunca fútbol, se sabe que se utilizan los pies y/o la cabeza como mínimo. El jugador de fútbol debe automatizar sus movimientos y depurarlos, sin embargo existen otras partes con las que se llega a golpear el balón que aunque resulta poco estético o inusual, en muchas ocasiones resuelven situaciones de importancia.

PERFICISUES DE CONTACTO PARA EL GOLPEO DE BALÓN.		
PARTES	NATURALES	CIRCUNSTANCIALES
PIE	INTERNA EMPEINE	EXTERNA PUNTA TALÓN PLANTA
CABEZA	FRONTAL PARIETAL	CORONILLA
OTROS	PECHO MUSLO	ESPINILLA HOMBRO RODILLA



PARTE INTERNA



EMPEINE



CABEZA

La utilidad del golpeo es clara, en cuanto a que se puede utilizar como elemento de conducción, tiro a puerta, pase, saque a balón parado, despeje, prolongación, interceptación, desvío, etc.

Toda acción técnica de golpeo ha de seguir una cadena de movimientos o cadena cinemática, la más común se describe a continuación.

- 1.- Posición inicial.
- 2.- Apoyo próximo al balón del pie de apoyo.
- 3.- Movimiento del pie, pierna, cadera.
- 4.- Selección de la superficie de contacto.
- 4.- Inclinación adecuada del tronco y mirada al balón.
- 5.- Equilibrio con los brazos.

“En el chute, debemos distinguir la pierna de apoyo, que es obviamente la que se afirma al suelo y recibe el peso del cuerpo, y la pierna de golpe que es la que imprime impulso a la pelota. Es importante destacar que es la punta del pie de apoyo la que determina casi siempre la dirección del pase”⁴.

“Mecanismo Básico del toque de balón: En la técnica del toque, ejecutada con las diferentes partes del pie, se aprecian diferencias importantes. Pero en el mecanismo básico del toque, todos los chutes son idénticos. El mecanismo básico del toque de balón se divide en las fases siguientes:

- 1 Colocación de la pierna de apoyo.
- 2 Balanceo de la pierna de impacto.
- 3 El toque de balón propiamente dicho.
- 4 El acompañamiento posterior del balón con el pie”⁵.

“En la técnica del golpeo ejecutada con distintas partes del pie, se aprecian diferencias importantes; sin embargo, en el mecanismo básico del golpeo todos los chutes son idénticos.

Dicho mecanismo se divide en las siguientes fases:

1. Colocación de la pierna de apoyo (teniendo en cuenta el eje longitudinal del pie).
2. Balanceo de la pierna de impacto.
3. El golpeo de balón propiamente dicho (transmisión de la fuerza).
4. El acompañamiento posterior del balón con el pie”⁶.

⁴ Tassara Olivares Hugo con la colaboración de Pila Teleña Augusto GUIA PRACTICA DEL ENTRENADOR DE FÚTBOL, 2ª Edición Editorial Augusto Pila Teleña 1981.

⁵ Duque Mata Luis A FÚTBOL BASICO. Edit. Alhambra 1986 pág. 8

⁶ MANUAL DE FÚTBOL ILUSTRADO, Decussa, Ediciones Mc Graw Hill México 1995 pág. 21



7.8 ELEMENTOS DERIVADOS DEL GOLPEO

Ya que hemos visto los tipos de golpeo y las superficies de contacto, pasaremos a ver los elementos que de ellos se derivan, es decir acciones concretas de fútbol, las cuales se pueden dar en forma ofensiva o defensiva.

Para tal efecto, los clasificaremos en dos: *LOS FORMALES* y *LOS CIRCUNSTANCIALES*.

ELEMENTOS DERIVADOS FORMALES A LA OFENSIVA:

A.-PASE. El que consideramos ofensivo cuando se encuentra dirigido hacia la meta rival, es la acción de ceder el balón a un compañero mediante la utilización de diferentes superficies de contacto.

B.-TIRO. Otro producto del golpeo y básicamente se utiliza para buscar anotar un tanto o para ser usado como una asistencia en los tiros libres.

C.-REMATE. Este se entiende como la culminación de una jugada o que precede un intento anterior.

ELEMENTOS DERIVADOS FORMALES A LA DEFENSIVA:

A.- DESPEJE. Es el golpeo más común a la defensiva y sirve para destruir el avance rival o bien para alejar el balón de zona de alerta o seguridad en situaciones complicadas o bien cuando el balón queda a la deriva y con posibilidad de ser controlado por el adversario.

En el caso de los elementos derivados que se dan en forma circunstancial, sólo los mencionaremos ya que son por demás conocidos aunque hay quien los conoce con otro nombre y estos son: Tijera, chilena, palomita entre otros.

Para tener una mejor comprensión de estos elementos veamos el siguiente cuadro:

ELEMENTOS DERIVADOS	OFENSIVA	DEFENSIVA
FORMALES	PASES REMATE TIRO A GOL AUTOPASE	DESPEJE
CIRCUNSTANCIALES	CHILENA TIJERA PALOMITA BARRIDA	CHILENA TIJERA PALOMITA BARRIDA



7.9 CONCLUSIONES

Para la enseñanza del elemento técnico del golpeo el entrenador deberá considerar todos y cada uno de los gestos tipo o ademanes de movimiento para cada superficie de contacto, ya que la suma de movimientos utilizados tendrán como efecto la precisión o la potencia, según sea el caso para conectar con un compañero de manera cercana o lejana, tirar hacia la portería o enviar un balón hacia el espacio respetando el movimiento marcado por algún compañero.

Este recurso técnico basa su entrenamiento a partir del método de repeticiones y de esta manera crea una memoria de movimiento que permite que el jugador a una edad temprana, a través de una frecuencia en el estímulo, sensibilice el contacto con la

pelota haciendo que su coordinación gruesa llegue a la coordinación fina, lo que dará seguridad al jugador en el momento del contacto con el balón.

Podemos concluir que existen superficies de contacto ideales para el golpeo del balón, como son pie y cabeza, así como circunstanciales, punta del pie, talón, muslo, pecho que son utilizadas de manera eventual por el jugador buscando concretar acciones futbolísticas que se exigen dentro del juego de fútbol, el pase, remate, tiro a gol y despeje.

7.10 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

- Realizar una breve introducción del concepto del elemento técnico del golpeo
- Explicar el objetivo general del elemento técnico del golpeo
- Se recomienda utilizar los siguientes recursos didácticos: carteles, videos, diapositivas y acetatos
- Los videos que se utilicen deberán evidenciar la trascendencia positiva o negativa que tiene la utilización de las diferentes superficies del cuerpo, tanto para pasar la pelota, rematar, tirar a gol o despejar.

7.11 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Anote en el paréntesis de la derecha la letra del inciso que corresponde a la respuesta correcta.

1. El concepto que hace referencia al acto de impulsar el balón con las () diferentes superficies de contacto permitidas por el reglamento de juego es:

- a) Metodología de la enseñanza
- b) Elemento técnico de golpeo
- c) Elemento técnico de recepción
- d) Preparación física

2. La práctica del golpeo se encuentra categorizada por niveles de () eficiencia según las superficies de contacto que se utilizan son:

- a) Cabeza, pie, muslo, pecho
- b) Pie y cabeza
- c) Muslo, cabeza, pie
- d) Parte interna del pie y cabeza

3. La superficie de contacto que se utiliza con mayor frecuencia y () productividad dentro de un juego de fútbol para pase de precisión de 5 m., a ras de piso es:

- a) La parte frontal de la cabeza
- b) La parte plantar del pie
- c) El muslo
- d) La parte interna del pie

4. Superficie del pie utilizada para enviar el balón con potencia y precisión, por elevación y a una distancia de 30 ó 40 m., es: ()
- a) La punta del pie
 - b) El talón del pie derecho
 - c) La parte superior o empeine
 - d) La parte interna del pie
5. La clasificación de superficies más utilizadas para la práctica del golpeo con cabeza es: ()
- a) Parte frontal y parietales
 - b) Coronilla y parietales
 - c) Parte interna y externa
 - d) Empeine y parte frontal
6. Dentro de la clasificación didáctica de los componentes de la técnica individual, las acciones donde se practican los elementos técnicos del fútbol dentro de un juego a la ofensiva y a la defensiva, reciben el nombre de: ()
- a) a) Elementos derivados formales
 - b) Elementos derivados circunstanciales
 - c) Recursos naturales
 - d) Recursos circunstanciales
7. Las acciones futbolísticas utilizadas de manera esporádica y/o eventual dentro de un juego de fútbol y que identifican a un jugador en particular, reciben el nombre de: ()
- a) Técnica del golpeo
 - b) Elementos derivados circunstanciales
 - c) Recursos del golpeo
 - d) Superficies de contacto
8. Acción a la ofensiva del elemento técnico del golpeo que consiste en ceder el balón a un compañero mediante la utilización de las diferentes superficies de contacto permitidas por el reglamento, con ventaja, es: ()
- a) La tijera
 - b) El pase
 - c) La recepción
 - d) La conducción

9. Se refiere a la acción por medio de la cual el jugador envía el balón () hacia la portería del rival con el pie ya sea por aire o por elevación en una jugada en movimiento o estática, donde el jugador tiene control del balón:

- a) Tiro a gol
- b) Remate
- c) Pase
- d) Despeje

10. Se refiere a la acción futbolística de definir una jugada utilizando () cualquier parte del cuerpo permitida por el reglamento de primera intención y posteriormente a una asistencia:

- a) El remate
- b) Elemento técnico de la recepción
- c) Golpeo con el muslo
- d) Despeje dirigido

11. Son elementos derivados circunstanciales del golpeo a la ofensiva y () a la defensiva:

- a) Palomita, Tijera y Barrida
- b) Golpeo, Conducción y Recepción
- c) Físico, Técnico y Táctico
- d) Niños, Jóvenes y Alto rendimiento

<p>Instrucciones: De las siguientes oraciones, anote dentro del paréntesis V si es verdadero y F si es falsa</p>

12. Recurso natural, es la utilización de superficies de contacto de manera ideal para la mecánica de ejecución. ()

13. El recurso circunstancial sólo se utiliza en situaciones especiales, utilizando superficies de contacto no ideales. ()

14. Le llamamos elemento derivado circunstancial a las acciones ejecutadas durante el juego como consecuencia de la utilización óptima de los elementos técnicos. ()

15. A las acciones que se utilizan en el juego de manera eventual y esporádica en donde el uso de la técnica, se deriva de una acción normal, pero con un sello personal por improvisación del jugador le llamamos elemento derivado formal. ()

CAPÍTULO 8

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL ELEMENTO TÉCNICO: RECEPCIÓN

SECCIÓN	CONTENIDO
8.1	Introducción
8.2	Definición
8.3	Recursos naturales
8.4	Recursos circunstanciales
8.5	Elementos derivados formales y circunstanciales
8.6	Método de enseñanza
8.7	Conclusiones
8.8	Sugerencias didácticas
8.9	Autoevaluación

SICCED Manual para el entrenador de fútbol
Nivel 1

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL ELEMENTO TÉCNICO: RECEPCIÓN

OBJETIVO

Aplicar el elemento técnico de la recepción y las diferentes superficies de contacto utilizables para su práctica, así como la propuesta metodológica para su enseñanza.

INSTRUCCIONES:

Lea el presente capítulo con la finalidad de que al terminar el mismo sea capaz de:

- √ Definir el concepto de recepción de acuerdo a lo estipulado por el fútbol asociación.
- √ Identificar las superficies de contacto que se utilizan para la práctica de la recepción.
- √ Demostrar la mecánica de ejecución de los diversos tipos de recepción.
- √ Orientar para la práctica las diferentes formaciones y variantes que se emplean en la enseñanza del elemento técnico de la recepción.
- √ Señalar los errores en la ejecución de este elemento técnico de la recepción durante las prácticas.

8.1 INTRODUCCIÓN

Hoy en día la utilización del elemento técnico de la recepción obtiene cada vez más importancia debido a que su ejecución óptima determina que el jugador haga efectiva una jugada a la ofensiva, controlando el balón de manera orientada de forma que pueda: simplificar tiempo y dar un buen pase a un compañero, trasladar el balón si cuenta con el espacio suficiente o intentar enviar el balón a la portería.

Cada superficie utilizada está determinada por la trayectoria, velocidad y dirección con la que el balón se aproxime hacia la posición inicial del posible receptor, de ello depende que el jugador adopte una mecánica en la ejecución que le ayude a simplificar tiempo y esfuerzo en la intercepción del balón, deberá perder toda rigidez con la intención de que el balón quede lo más cerca posible de su posición inicial.

Es por ello que en este capítulo el entrenador encontrará todos los elementos a considerar para la enseñanza de la recepción, así como los aspectos a corregir durante el proceso enseñanza de acuerdo a la edad del deportista.

8.2 DEFINICIÓN

Es el elemento técnico componente del fútbol asociación que se refiere al acto de amortiguar y controlar (recibir) el balón mediante el contacto físico con las partes del cuerpo permitidas por el reglamento de juego; por otro lado, se encuentra caracterizado por niveles de eficiencia de acuerdo con la superficie de contacto con la que se recibe el balón. Las partes corporales ideales para su ejecución son el pie, muslo y pecho (recursos naturales).



8.3 RECURSOS NATURALES

MECÁNICA DE EJECUCIÓN: Recepción con el pie. La recepción o control de balón con el pie tiene varias posibilidades debido a las diferentes partes con que se puede efectuar dicho gesto futbolístico.

Sin embargo, es importante utilizar la parte adecuada según la trayectoria y la velocidad del balón, que puede ser a ras del césped, botando, a media altura o de aire. Las superficies de contacto del pie con que se realiza la recepción son: parte interna, parte superior o empeine. Por otro lado, citaremos que hay dos tipos de contacto con cualquiera de esos 2 lados principales; las recepciones frontales en seco, amortiguamiento total de la velocidad del balón y las orientadas a un perfil deseado, mediante la utilización del golpeo del balón para controlarlo y de esta manera llevarlo hacia una segunda jugada.

1. RECEPCIÓN CON EL PIE.

a) **PARTE INTERNA:** La recepción con el pie, parte interna, es muy similar a la del golpeo con parte interna: la pierna de apoyo está semiflexionada en la rodilla y el tobillo. La pierna que recibirá el balón se gira desde la cadera hacia afuera (en posición como si fuera palo de golf) y cuando hacemos contacto con el balón lo realizamos

delante de la pierna de apoyo, las articulaciones están flojas y el cuerpo relajado, siempre viendo al balón, la pierna se echa hacia atrás, de acuerdo a la velocidad con la que se acerca el balón, así éste quedará adelante de nuestra posición inicial.

El retroceso depende de la fuerza y velocidad que traiga el balón y a la distancia que queremos amortiguarlo en la recepción en “seco”.

En la recepción orientada la diferencia varía al momento del contacto con el balón, el retroceso de la pierna es leve y a la vez se gira el pie en dirección del perfil deseado.

La recepción a un balón botando es la misma técnica, con la diferencia de que la pierna que hace la recepción la elevamos a la altura del balón y para eso doblamos más la rodilla, la fuerza del balón disminuye a causa de mover la pierna hacia atrás suavemente acompañando el viaje del balón.

En este tipo de recepción también se puede ejecutar de bote pronto en balones que se vienen botando o de aire y la acción se ejecuta cuando el balón nos viene de frente y vamos a realizar la recepción normal de aire, sólo que el balón llega antes, entonces el cuerpo se inclina al frente y el peso de éste recaerá sobre la pierna de apoyo; el tobillo debe estar flojo cuando hagamos contacto con el balón y lo chocamos contra el piso.

b) PARTE SUPERIOR O EMPEINE.- Parte superior o empeine es la acción futbolística más importante de todas las recepciones de pie, porque cuando es bien ejecutada da la impresión de haberla recibido como con las manos.

En este estilo de recibir, el peso del cuerpo recae sobre una sola pierna (la de apoyo), ya que la pierna de recepción la flexionamos y levantamos lo más arriba que se pueda; el empeine tiene que estar flojo y el descenso del pie debe ser rápido hasta llegar casi al césped, lo que hace que disminuya la velocidad. El cuerpo se inclina un poco hacia adelante, los brazos se balancean a los lados y la mirada queda fija en el balón hacia el empeine total, cuanto más suave tengamos el pie y el acompañamiento sea gradual, más suave llegará el balón al piso.



2. RECEPCIÓN CON EL MUSLO:

Este tipo de control es parecido al de pecho y es más utilizado por ser una superficie que nos permite efectuar una recepción cómoda y a conveniencia: recepción en “seco “. Este gesto futbolístico se ejecuta sobre balones por elevación, a media altura o botando.

En la técnica de recepción con el muslo hay que ubicarse de frente a la trayectoria del balón. La pierna con la cual se hará la recepción se flexiona la rodilla y se levanta desde la cadera y al momento del impacto se baja la pierna para amortiguar la velocidad del balón. Esta es la recepción en “seco “, quedando el balón en nuestros pies, para hacerlo más conveniente.



3. RECEPCIÓN CON EL PECHO

Este control se utiliza preferentemente en balones altos y también con bote aéreo. Esta técnica posee 2 variantes: recepción en seco y recepción orientada.

La recepción en “seco “es aquella que no tiene el jugador que apresurarse a realizar una segunda jugada y al contrario, la recepción orientada es aquella que realiza el jugador bajando el balón al césped lo más rápido posible y a su perfil adecuado para ejecutar una segunda acción fluida y precisa.

La técnica de la recepción orientada con el pecho se describe así: pies separados (40-50 cms.), rodillas semiflexionadas, el pecho se bota ligeramente al frente, brazos flexionados a la altura del pecho, al momento de contacto con el balón se mete el pecho a su posición normal, las caderas retroceden, las rodillas se extienden y los brazos se colocan paralelos lateralmente cubriendo el balón.

Girando el tronco al momento del contacto hacia el perfil que pretendemos ocupar (derecho o izquierdo), la técnica de recepción en “seco” se utiliza menos por la lentitud con la que se realiza la jugada, es la misma mecánica con la diferencia de que al momento del contacto el control se realiza hacia arriba del pecho y las piernas se

estiran, por ello se realiza cuando no hay rival cercano y se cuenta con tiempo suficiente.

8.4 RECURSOS CIRCUNSTANCIALES

1. RECEPCIÓN CON EL PIE, PARTE EXTERNA. Aunque este tipo de recepción no es de los más usados, es importante conocerlo para efectuarlo por momentos como un recurso técnico de importancia. En esta técnica de este tipo, el cuerpo gira un poco sobre la pierna de apoyo (que es en realidad a donde se dirige el balón) mientras que la pierna receptora se cruza delante del cuerpo y girando el tobillo hacia adentro; en el momento en que rebote el balón sobre el exterior del pie el balón se detiene y la pierna recupera su posición normal. Esta técnica es más favorable para balón rodando a ras de pasto.

2. RECEPCIÓN CON LA PARTE PLANTAR. Esta es una técnica de control para balones rodando, botando o descendentes. Es un control de seguridad aunque le da lentitud al juego, en la técnica de control la pierna de apoyo está ligeramente doblada por la rodilla, los brazos se balancean lateralmente y se mira fijamente al balón. La pierna de la recepción la levantamos desde la cadera, flexionando un poco la rodilla (el pie va flojo desde el tobillo). Si el balón viene muy alto hay que colocar el pie casi paralelo al piso, mientras que para un balón raso hay que colocarlo punta arriba formando un ángulo agudo con el suelo, para que el balón no pase por debajo de la pantalla.

3. RECEPCIÓN CON LA CABEZA (FRONTAL) La frente se considera a la parte más común y óptima para ejecutar este recurso técnico de control de balón.

En la técnica de recepción con cabeza, la coordinación de movimientos es básica para una buena ejecución. Al momento del contacto con el balón lo primero es semiflexionar las rodillas, sumir un poco la cabeza con el fin de amortiguar la velocidad del balón, los brazos flexionados a la altura del pecho y nunca perder de vista el balón.

4. RECEPCIÓN CON EL ABDOMEN: Esta acción futbolística se realiza en su gran mayoría con balones que tienen rebotando y de balones que vienen de aire y que no se miden bien. Entonces al jugador no le queda más remedio que recibir con el abdomen. Es, pues un gesto futbolístico que no requiere mucha práctica, ya que por las características físicas de esta parte del cuerpo, sirve como colchón para amortiguar la velocidad del balón, lo más importante es bloquear completamente y enseguida hacer un hueco abdominal enconchando el cuerpo.

8.5 ELEMENTOS DERIVADOS FORMALES Y CIRCUNSTANCIALES

ELEMENTOS DERIVADOS FORMALES

A LA OFENSIVA: Elemento de la técnica del fútbol que se utiliza para recibir orientadamente el balón y acto seguido pasar a un compañero o bien para conducir por un espacio útil.

A LA DEFENSIVA: Fundamento técnico mediante el cual se hace contacto con el balón como producto de una intercepción, el balón es dirigido hacia la zona donde el jugador tenga la oportunidad de dar inicio a la jugada ofensiva de su equipo, recuperando el manejo de balón a nuestro favor.

A LA OFENSIVA O A LA DEFENSIVA: Dado que la recepción presupone la posesión del balón consideraremos que su ejecución dependerá de la posibilidad de liberar o marcar, de espacio amplio o reducido, de acompañamiento y apoyo adecuado a uno de sus compañeros, así como de la conveniencia táctica de realizar con “ X “ rango de velocidad una ofensiva, o bien, un contragolpe al interceptar a la defensiva. La recepción a la ofensiva o a la defensiva será condicionante técnico-táctica de la velocidad del accionar en conjunto.

CONTROL O DOMINIO: Elemento derivado formal de la recepción que consiste en la admisión del balón, cuya realización óptima le permitirá tener la posibilidad de iniciar la próxima jugada en beneficio de su equipo.

AUTOPASE: Esta acción consiste en controlar la pelota con el fin de desplazar a un rival y ganar tiempo.

Acción de engaño sobre un defensivo en la cual el balón se lanza al espacio fuera del alcance de éste.

ELEMENTOS DERIVADOS CIRCUNSTANCIALES.

Por lo que respecta al elemento técnico de la recepción las acciones que se dan de manera esporádica son:

- | | |
|-----------------|---------------------------------------|
| A la ofensiva: | a) La redondo
b) Pase
c) Remate |
| A la defensiva: | a) La redondo
b) Despeje |

8.6 MÉTODO DE ENSEÑANZA

CON LOS NIÑOS:

En los infantes entre 6 y 8 años de edad se sugiere construir ejercicios individuales y por parejas para practicar la recepción con todas las partes citadas anteriormente, permitiendo el uso de las manos como una forma de proyectar el balón. En los niños entre 8 y 10 años, se debe de seguir el mismo consejo anterior, pero comenzando a practicar más ejercicios que excluyan o disminuyan el uso de las manos para los alumnos entre 10 y 12 años de edad casi habrá desaparecido el uso de las manos como una forma de practicar desglosadamente la recepción, así mismo las formaciones en tercias, cuartetas, quintetas y sextetas.

EN LOS JÓVENES:

- 1.- Diseñar por lo menos 3 veces a la semana sesiones que ocupan la tercera parte del tiempo de entrenamiento para la práctica de recepción.
- 2.- Practicar muchos ejercicios en forma individual, ya que éstos refuerzan la mejora de la coordinación tiempo y espacio.
- 3.- Dar pausas de recuperación adecuadas para evitar el fenómeno de sobrecarga psicológica en el niño.
- 4.- Vigilar que la práctica de la técnica individual en la recepción se realice a diario.
- 5.- Diseñar modelos de práctica de la recepción en su utilidad en la táctica fija.
- 6.- Utilizar formaciones de práctica por la recepción que favorezcan la mejora de la aptitud física.

EN EL ALTO RENDIMIENTO:

Utilizar formaciones de práctica en donde la recepción sea sinónimo de manejo a la perfección del balón, con fines de control del tiempo y acciones tácticas de desgaste anímico del rival.

**METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL ELEMENTO TÉCNICO DE LA RECEPCIÓN
NIÑOS 6 - 12 AÑOS**

CONCEPTO: Es el elemento técnico componente del fútbol asociación que se refiere al acto de recibir el balón, amortiguando su llegada y orientándolo hacia la zona preferencial para jugarlo cómodamente, simplificando tiempo y esfuerzo, con las superficies de contacto permisibles por el reglamento.

EDAD	CARACTERIZACIÓN	RECURSOS NATURALES		EJERCICIOS	RECURSOS CIRCUNSTANCIALES	EJERCICIOS	ELEMENTOS DERIVADOS FORMALES	EJERCICIOS	ELEMENTOS DERIVADOS CIRCUNSTANCIALES	EJERCICIOS
6-9 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> Familiarización con la técnica de recepción. Desarrollo de la práctica del elemento técnico de la recepción. Introducción al manejo de acciones propias de la técnica de la recepción, aplicadas al juego de fútbol. 	PIE	Parte interna				Control Frontal			
			Parte superior o empeine							
		MUSLO	Parte anterior				Control Orientado			
		PECHO	Total							
10-11 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> Optimizar la práctica del elemento técnico de la recepción. Familiarización y control con las ubicaciones en el terreno de juego. 	PIE	Parte interna		PIE	Parte externa	Control Frontal			
			Talón							
			Planta							
		MUSLO	Parte superior o empeine	CABEZA	Frontal	Control Orientado				
			Parte anterior	ABDOMEN	Total					
			PECHO				Total			

JÓVENES ALTO RENDIMIENTO

TÉCNICA DE LA RECEPCIÓN										
EDAD	CARACTERIZACIÓN	RECURSOS NATURALES		EJERCICIOS	RECURSOS CIRCUNSTANCIALES	EJERCICIOS	ELEMENTOS DERIVADOS FORMALES	EJERCICIOS	ELEMENTOS DERIVADOS CIRCUNSTANCIALES	EJERCICIOS
12-13 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> Práctica sistemática de la técnica individual del elemento recepción con mayor eficiencia. Identificación de la importancia de la utilización del elemento técnico de la recepción, hacia las diferentes posiciones. 	PIE	Parte interna		PIE	Parte interna		Control Frontal	La redondo	
			Parte superior o empeine			CABEZA				
		MUSLO	Parte anterior		ABDOMEN	Total		Control Orientado		
		PECHO	Total							
14 AÑOS EN ADELANTE	<ul style="list-style-type: none"> Controlar la ejecución y práctica de la recepción. Versatilidad de las posiciones dentro del terreno de juego. Desarrollo y ubicación dentro del terreno de juego, utilizando el elemento técnico de la recepción. 	PIE	Parte interna		PIE	Parte externa		Control Frontal	La redondo	
			Parte superior o empeine			CABEZA				
		MUSLO	Parte anterior		ABDOMEN	Total		Control Orientado		
		PECHO	Total							

8.7 CONCLUSIONES



El elemento técnico de la recepción nos ayudará a buscar un segundo momento dentro del contacto con el balón que le permita al jugador realizar un control orientado simplificando tiempo y esfuerzo. Este gesto futbolístico es utilizado cuando se tiene el espacio y el tiempo para hacerlo o cuando el balón que se aproxima no viene cómodo para golpear de primera intención dentro de una situación forzada de juego donde la presión del adversario provoque que el jugador perciba, decida y ejecute la recepción sacando ventaja de su posición. La utilización óptima de las superficies de contacto clasificadas como ideales para su práctica; pie, muslo y pecho tienen su importancia dentro del entrenamiento también a través del método de repeticiones para facilitar su ejecución primero en ejercicios introductorios, después en avanzados y por último en ejercicios competitivos que permitan al jugador selectivamente elegir.

8.8 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



- Se recomienda la utilización de videos, en los que se analice la técnica de recepción y las diferentes superficies del cuerpo que se utilizan
- El conductor deberá hacer la demostración de la técnica y sus variantes
- Realizar dramatizaciones sobre los errores más comunes al utilizar esta técnica

8.9 AUTOEVALUACIÓN



INSTRUCCIONES: Anote en el paréntesis de la derecha la letra del inciso que corresponda a la respuesta correcta

1. El concepto que hace referencia al acto de amortiguar o controlar el balón para una segunda jugada es: ()
 - a) Elemento técnico de la conducción
 - b) Elementos de la progresión motora
 - c) Elemento técnico de la recepción
 - d) Elemento técnico de la conducción

2. La práctica de la recepción se encuentra categorizada por niveles de eficiencia según las superficies de contacto que se utilizan, éstas son: ()
 - a) Cabeza, pecho, muslo, pie
 - b) Pecho, muslo, pie
 - c) Muslo y pie
 - d) Pie

3. Las superficies de contacto del pie que se utilizan para controlar el balón cuando éste se dirige botando o por elevación obteniendo una mayor productividad son: ()
 - a) Muslo y pie
 - b) Pie externo e interno
 - c) Empeine y parte interna del pie
 - d) Cabeza y muslo

4. Los recursos circunstanciales del elemento técnico de la recepción son los siguientes: ()
 - a) Pecho, muslo, pie, cabeza
 - b) Pie, cabeza y abdomen
 - c) Cabeza, parte interna
 - d) Pie, muslo y pecho

5. Acciones a la ofensiva del elemento técnico de la recepción que se utilizan en un juego de fútbol de manera eventual o esporádica. ()
 - a) La "Redondo", pase, remate
 - b) La "Redondo", despeje
 - c) Parte interna pie derecho e izquierdo
 - d) Pecho, muslo, pie

INSTRUCCIONES: Coloque dentro del paréntesis de la derecha una “V” si es verdadero o una “F” si es falso:

6. La cabeza está considerada como una superficie de contacto ubicada como ()
ideal en el trabajo de la preparación.
7. La parte interna del pie, parte superior o empeine están consideradas como ()
superficies ideales para la práctica de la recepción.
8. El abdomen es la parte corporal que se utiliza para recibir los balones por ()
elevación.
9. La redondo, el pase y el remate están considerados como elementos ()
derivados formales de la recepción.
10. El muslo y el pecho son partes corporales utilizadas para recibir balones ()
que se dirigen al jugador a ras de piso.

CAPÍTULO 9

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL ELEMENTO TÉCNICO: CONDUCCION

SECCIÓN	CONTENIDO
9.1	Introducción
9.2	Definición
9.3	Técnica de conducción
9.4	Dribling
9.5	Recursos naturales
9.6	Recursos circunstanciales
9.7	Elementos derivados formales
9.8	Elementos derivados circunstanciales
9.9	Método de enseñanza
9.10	Conclusiones
9.11	Sugerencias didácticas
9.12	Autoevaluación

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL ELEMENTO TÉCNICO: CONDUCCIÓN

Objetivo:

Aplicar el elemento técnico de la conducción en las diferentes superficies de contacto que se utilizan durante su práctica al seleccionar la propuesta metodológica para su enseñanza.

INSTRUCCIONES:

Lea el presente capítulo con la finalidad de que al terminar el mismo, usted sea capaz de:

- √ Definir el concepto del elemento técnico de la conducción de acuerdo con el recurso natural utilizado.
- √ Seleccionar las superficies de contacto más utilizadas en la práctica de la conducción de acuerdo al efecto a lograr.
- √ Señalar la mecánica de ejecución de los diversos tipos de la conducción para su aplicación en la práctica.
- √ Guiar el proceso de enseñanza de este elemento a través de la ejecución de diferentes formaciones y variantes, identificar los errores en la ejecución individual del elemento técnico de la conducción durante la práctica.
- √ Aplicar las instrucciones para la corrección de la ejecución de la conducción del balón.

9.1 INTRODUCCIÓN

El elemento técnico de la conducción tiene su importancia en relación con la capacidad del jugador para trasladar el balón -de un punto a otro en el terreno de juego-, con diferentes velocidades, direcciones y siempre de manera controlada.

En este capítulo el entrenador conocerá las diferentes superficies del pie utilizadas para conducir el balón o corregir la trayectoria del desplazamiento, buscando el cambio de dirección, ya que dependiendo de la zona de la cancha donde se realice, el jugador podrá llevar el balón cerca o lejos del pie, situación que se determina a partir de la ubicación de rivales y compañeros.

El elemento técnico de la conducción tiene también su aplicación en la utilización del dribbling, acción futbolística a la ofensiva practicada para superar un adversario con balón controlado, fintas o engaños obteniendo un alto grado de productividad a partir de la zona donde se realice.

9.2 DEFINICIÓN

Es el elemento técnico integrante de la técnica en el fútbol que se refiere al acto de transportar (traslado) el balón mediante la utilización de las partes corporales permitidas por el reglamento de juego. La práctica de este elemento se categoriza según la superficie del cuerpo con que se ejecute la conducción. La parte corporal ideal para su práctica la constituye el pie (recurso natural), ya que este elemento se refiere al traslado del balón a ras del piso.



9.3 TÉCNICA DE CONDUCCIÓN

Concebimos a la conducción como el acto de transportar el balón de un lugar a otro en el terreno de juego con las partes corporales permitidas por el reglamento del juego. Dado que es muy poco práctico e inusual realizarlo con la cabeza por ejemplo, se debe perfeccionar su ejecución con el pie, aunque se puede hacer con todas sus partes, lo ideal o recomendable es realizarlo con la parte externa del pie, ya que permite un avance más rápido que con cualquier otra parte.

Generalmente, la conducción del balón se lleva a cabo acompañada de una carrera, la cual puede ser lenta o rápida realizando durante su transcurso cambios de dirección que son necesarios para superar al rival, ejecutando correcciones con la parte interna, aunque se pueden realizar también con la planta del pie.

Durante la conducción de balón es importante tratar de mantener la vista al frente, para así poder mantener una perspectiva del espacio que se piensa recorrer, así como de los jugadores contrarios.

Queda incluido en este apartado el conocido DRIBLING.

La conducción de balón en el fútbol moderno es de vital importancia, dado que cuando los espacios son reducidos y las marcas son apretadas, el enfrentamiento resulta ser el fundamento técnico utilizado que nos puede dar éxito si se realiza con exactitud.

Genéricamente significa llevar el balón de un sitio al otro mediante toques o golpes suaves para Teodoro Nieto y Carlos Martínez es: “La acción técnica individual que nos permite mediante una sucesión de golpes preciosos al balón, conducirlo por el terreno de juego cuando las circunstancias del mismo lo aconsejan en busca de posiciones ventajosas para el equipo estando siempre en posesión del balón”

La conducción, es un elemento técnico imprescindible en el juego individual aunque se reconoce que según las evoluciones tácticas del fútbol, esta perdiendo importancia, esto puede ser debido a que da lentitud al juego, a que se produce mayor grado de fatiga o que se exponga al jugador a lesiones y tiene como resultado la reorganización del equipo contrario.

9.4 DRIBBLING

Es un elemento, derivado de la conducción siendo una acción individual cuyo objetivo es el de superar al contrario mediante la utilización de una finta con el balón controlado.

El dribling, es un gesto más completo ya que se tiene que controlar el balón, en ganar, y en superar el contrario, para que complete su finalidad tomando en cuenta 2 factores que son: la propia iniciativa y creatividad del ejecutante con decisión e imaginación y por otra parte el estudio rápido de reacciones tardías del adversario.

Para su ejecución el jugador debe enfrentar a su contrario con el perfil adecuado y llevando el balón a una buena distancia de su pie, así como cuidando su centro de gravedad y equilibrio con sus brazos para amagarlo, atacándole el pie de apoyo al contrario para lograr el objetivo.



9.5 RECURSOS NATURALES

MECÁNICA DE EJECUCIÓN

Conducción con el pie. Siendo esta la parte corporal ideal para el traslado del balón, podemos mencionar que existen las siguientes, superficies de contacto:

- a) Parte Externa.
- b) Parte Interna

a) PARTE EXTERNA.- La conducción con esta superficie de contacto tiene su grado de eficiencia al realizar los movimientos propios de la técnica en la carrera, en donde debe de existir una sincronización entre miembros inferiores, superiores y tronco.

Los brazos se mueven naturalmente, el torso se desplaza ligeramente hacia el frente, las piernas se desplazan una adelante de la otra realizando movimientos amortiguados con ligera flexión, cada vez que la planta del pie tiene contacto con el piso que sirve de apoyo para que la otra pierna se impulse hacia el frente realizando la misma operación creando un desplazamiento hacia el frente. La utilización del implemento (balón) no debe alterar este movimiento, sino complementarlo.

El pie al contacto con el balón deberá de perder toda rigidez, existiendo un movimiento, giratorio hacia dentro del tobillo y la cadera, impulsando suavemente la pelota hacia el frente o en diferentes direcciones y con cambios de ritmo de acuerdo a situaciones de juego existentes.

La importancia de que la mirada se fije hacia el frente es con el objeto de mantener una perspectiva del espacio a recorrer, de la distancia a que se encuentran los compañeros que en su momento deberán usarse como apoyos. De aquí que sólo se realizarán rápidas ojeadas al balón con el fin de ubicar su posición.

Cuando hay jugadores rivales en las inmediaciones y los espacios han sido reducidos por las marcas a presión, la pelota se conduce con toques cortos permanentes y cercanos al pie, en donde el movimiento de los brazos será libre, pero con poco vuelo, el torso es ligeramente desplegado al frente. La mirada hacia el balón es repentina. Cuando los espacios se han creado y existe la posibilidad de trasladar el balón durante una distancia larga, éste se conduce con toques largos cada dos o tres pasos y a distancia del pie, aumentando aquí la velocidad de carrera, haciendo que el movimiento de los brazos sea más amplio y por lo tanto la flexión del torso sea más pronunciado.

b) PARTE INTERNA.- El traslado del balón, con este recurso natural, de un punto a otro, está considerado como un movimiento de corrección a la conducción con parte externa, es de corta duración y generalmente se ejecuta para cambiar de dirección o corregir el paso.

El pie que toca el balón deberá perder toda rigidez existiendo un movimiento giratorio hacia fuera de tobillo y la cadera, además el pie de apoyo estará semiflexionado y a su vez el torso en posición hacia adelante ligeramente, el balón será impulsado hacia un costado de tal forma que exista una debida sincronización óculo-podálica, en forma repentina sólo para corregir, la vista siempre se tendrá levantada de manera que le permita al jugador tener un dominio del entorno (visión periférica), para conocer la posición en que se encuentran tanto rivales como compañeros, así como el espacio a recorrer.

9.6 RECURSOS CIRCUNSTANCIALES

PIE-PLANTAR.- Este recurso técnico es ejecutado en situaciones especiales, tales como en la corrección de un movimiento mal ejecutado, así como en el traslado del balón que se lleva a cabo cuando el jugador es presionado y encimado por el rival, con el objeto de alejarse y no presentarle claramente el balón al contrario. En esta acción el pie-plantar se coloca sobre el balón tratando de irlo resbalando ya sea hacia el frente, hacia un lado, otro e inclusive hacia atrás. El pie de apoyo es el que sostiene todo el peso del cuerpo realizando una semiflexión, dejando que el pie-plantar se deslice suavemente sobre el balón; el torso permanece en posición erguido, bajando el centro de gravedad, flexionando la cadera y rodilla del pie que se sostiene por encima de la pelota, la posición de los brazos deberán permanecer extendidos lateralmente aproximadamente a la altura del abdomen con el fin de mantener el equilibrio. La vista sobre el balón deberá ser repentina con el fin de sacar una mayor ventaja de su visión periférica.

9.7 ELEMENTOS DERIVADOS FORMALES

A la ofensiva.- Elemento de la técnica futbolística utilizado para transportar el balón a ras del suelo en búsqueda del marco contrario mediante el uso apropiado del **dribling**, así como de la finta para desequilibrar.

La conducción o transporte del balón en el futbol moderno reviste una gran importancia, dado que cuando los espacios son reducidos y las marcas presionadas, el enfrentamiento resulta ser el fundamento técnico utilizado con éxito, ya que el dribling bien ejecutado abre espacios y deja atrás marcas de presión, desarrollando así jugadas que desequilibren, que pueden convertirse en jugadas francas de gol.

El traslado del balón dependerá de la situación real del juego, nos referimos a los cambios de ritmo y velocidad a la ofensiva, sujetas a las características individuales de cada jugador así como de las disposiciones tácticas de conjunto, salir a velocidad o llevar paso a paso el traslado del balón mediante toques cortos.

ELEMENTO DERIVADO CONDUCCIÓN A LA OFENSIVA

DRIBLING.- Es la acción de trasladar el balón, con el objeto de superar a un adversario mediante la utilización de la finta y con balón controlado a ras de piso.

MECÁNICA DE EJECUCIÓN : En esta acción el jugador deberá enfrentar al rival con la posición inicial correcta del cuerpo, y a su vez con el perfil adecuado, ya que esto le permitirá tener una posición de equilibrio que redundará en el buen dominio y control orientado del balón, economizando tiempo y esfuerzo.

Posteriormente el jugador se aproximará hacia el rival, llevando la pelota pegada al pie mediante golpes suaves que le permitan tener control sobre ella, en el momento de estar cerca del adversario, deberá realizar un gesto motor rápido desplazando su centro de gravedad ligeramente hacia abajo, movimiento rápido de piernas, girando la cadera, equilibrando con brazos, con el fin de engañar o amagarlo y así poder superarlo manteniendo la posesión del balón para llevarlo hacia el próximo destino.

9.8 ELEMENTOS DERIVADOS CIRCUNSTANCIALES

Son aquellos movimientos que se derivan de acciones normales, pero que adquieren un sello personal, ya sea por preferencia o por su posibilidad de ser realizado, además de las condiciones propias del juego o de la acción.

Algunos ejemplos de estas jugadas son las siguientes:

- " La bicicleta "
- " La redondo "
- " La garrincha "

9.9 MÉTODO DE ENSEÑANZA

CON LOS NIÑOS.-

De 6 a 8 años de edad se recomienda que los ejercicios que se construyan sean desglosados paso a paso, partiendo de situaciones sencillas como el traslado del balón de una zona a otra, tratando de no encasillarlos en rutinas que les causen tedio o aburrimiento, y de que caminando realicen la ejecución. Se sugiere también el uso de las manos en el lanzamiento del balón, por parejas, haciendo la participación de los infantes más motivada. En los niños de 8 a 10 años las ejercitaciones deben hacerse tratando de que cada vez se vaya excluyendo la utilización de las manos, ya que a la edad de 11 y 12 años, se tiene la posibilidad de involucrar diversas formaciones más cercanas a situaciones reales de juego en el traslado del balón a ras del piso buscando un objetivo determinado.

CON LOS JÓVENES.-

Aquí la utilización de las manos es escasa, ya que los objetivos, a partir de los 13 años de edad y hasta los 16 años, serán los de perfeccionar y automatizar “ EL TRASLADO DEL BALÓN ” en situaciones más complejas mediante la utilización de formaciones más dinámicas.

EN EL ALTO RENDIMIENTO.-

La práctica de este fundamento técnico de la conducción o traslado del balón se convierte en un elemento delicado, ya que en el diseño de los ejercicios deberán de incluirse variantes que se relacionen intrínsecamente con los objetivos del sistema de adecuación física individualizada y grupal, así como con el desempeño táctico y estratégico. Deberán diseñarse ejercitaciones debidamente dosificadas en cuanto a los componentes de la carga de trabajo que nos marca la teoría y metodología del entrenamiento.

SUGERENCIAS PEDAGÓGICAS

CON LOS NIÑOS

- 1.- Dar una explicación verbal de todas y cada una de las ejecuciones a realizar, utilizando un lenguaje claro y de acuerdo a la edad.
- 2.-Mostrar la práctica correcta de cada ejercicio, ya que esta actitud despierta la credibilidad del infante.
- 3.- Si el instructor no tiene la posibilidad de ejecutar correctamente estos movimientos, deberá valerse de alumnos monitores considerados avanzados o videos.
- 4.- Si el niño insiste en cometer errores el instructor deberá mostrar paciencia para entender al pequeño, ya que éste es un proceso lento, hay que darle confianza para que siga intentándolo.
- 5.- Las correcciones deberán ser permanentes y sistemáticas de manera individualizada.
- 6.- Ganarse la simpatía del pequeño estimulándolo a cada instante o haciéndolo sentir importante tratando de que su autoestima se eleve.

CON LOS JÓVENES

- 1.- Reforzar todos y cada uno de los aspectos anteriores.
- 2.- Utilización de material didáctico como por ejemplo videos.
- 3.- Para el avance en la percepción del fundamento técnico del traslado del balón el instructor puede sugerir a los jóvenes observen a través de la proyección de videos secuencias técnicas realizadas por sus ídolos.

- 4.- Brindarle al jugador la oportunidad de desarrollar su creatividad dándole opciones permanentes y sistemáticas
- 5.- Proporcionar situaciones de enlace con alternativas para que pueda aplicar las tácticas sugeridas utilizando la técnica eficazmente, con prácticas de traslado del balón por cada puesto o línea en el juego de conjunto.
- 6.- Utilización de dinámicas dentro del entrenamiento que permitan al joven conjugar el balón con la mejora en su preparación física.

EN EL ALTO RENDIMIENTO

- 1.- En este nivel de enseñanza el jugador llevará a la práctica las diferentes variantes de conducción que le permitan desde el punto de vista ofensivo tener una segura posesión de balón que redunde directamente en el sistema táctico de manera eficaz.
- 2.- Utilizar formaciones dentro de la práctica que funcionen con simuladores operativos de lo que en la competencia enfrentarán.

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL ELEMENTO TÉCNICO DE LA CONDUCCIÓN

NIÑOS 6 - 12 AÑOS

CONCEPTO: Es el elemento técnico que se refiere al acto de trasladar el balón de un punto a otro del terreno de juego, mediante las partes corporales permitidas por el reglamento de juego. La práctica de este elemento se categoriza según la superficie del pie con que se ejecuta el traslado del balón, parte externa para conducir, parte interna para corregir.

EDAD	CARACTERIZACIÓN	RECURSOS NATURALES		EJERCICIOS	RECURSOS CIRCUNSTANCIALES	EJERCICIOS	ELEMENTOS DERIVADOS FORMALES	EJERCICIOS	ELEMENTOS DERIVADOS CIRCUNSTANCIALES	EJERCICIOS
6-9 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> Familiarización con la técnica de conducción. Desarrollo de la práctica del elemento técnico de conducción. Introducción al manejo de acciones propias de la técnica de la conducción, aplicadas al juego de fútbol. 	PIE	Parte Interna				Dribling			
	Parte Externa									
10-11 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> Optimizar la práctica del elemento técnico de la recepción. Familiarización y control con las ubicaciones en el terreno de juego. 	PIE	Parte Interna				Dribling			
	Parte Externa									

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL ELEMENTO TÉCNICO DE LA CONDUCCIÓN

JÓVENES Y ALTO RENDIMIENTO

TÉCNICA DE LA CONDUCCIÓN										
EDAD	CARACTERIZACIÓN	RECURSOS NATURALES		EJERCICIOS	RECURSOS CIRCUNSTANCIALES	EJERCICIOS	ELEMENTOS DERIVADOS FORMALES	EJERCICIOS	ELEMENTOS DERIVADOS CIRCUNSTANCIALES	EJERCICIOS
12-13 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> Práctica sistemática de la técnica individual del elemento de la conducción con mayor eficiencia. Identificación de la importancia de la utilización del elemento técnico de la conducción, hacia las diferentes posiciones. 	PIE	Parte Interna		PLANTAR		Dribling		“La Garrincha”	
			Parte Externa							“La Redondo”
14 AÑOS EN ADELANTE	<ul style="list-style-type: none"> Controlar la ejecución y práctica de la conducción Versatilidad de las posiciones dentro del terreno de juego y la utilización de la conducción. <p>* Desarrollo y ubicación dentro del terreno de juego y la importancia del elemento técnico de la conducción.</p>	PIE	Parte Interna		PLANTAR		Dribling		“La Garrincha”	
			Parte Externa							“La Redondo”
									“La Bicicleta”	

9.10 CONCLUSIONES



El elemento técnico de la conducción obtiene su importancia con relación a la capacidad del jugador para resolver de manera individual una situación donde el objetivo sea ganar un espacio, ya sea trasladando el balón de un punto a otro del terreno de juego superando a un adversario o simplemente para conquistar una zona del terreno de juego que pueda ser productivo para el propio equipo en la búsqueda del gol. Existen zonas preferenciales para la utilización del elemento técnico de la conducción que van relacionadas con la productividad que se obtenga en cuanto a la velocidad con que se realice y a la mecánica de ejecución y superficies utilizables para el traslado del balón parte externa para conducir y parte interna para corregir.

Podemos concluir entonces que la metodología de la enseñanza propuesta está basada en los aspectos de la marcha y la carrera que deberán estimular primero sin implemento y después con el uso del balón trasladándolo de manera multidireccional y a diferentes direcciones, corrigiendo siempre la mecánica en la ejecución que haga al jugador simplificar su esfuerzo.

9.11 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



- Se recomienda que el conductor realice una demostración de la técnica de conducción y los errores más comunes de la misma.
- La utilización de videos para analizar las diferentes jugadas con este elemento.
- Elaborar cuadros en los que se visualicen las diferentes formas de realizar esta técnica

9.12 AUTOEVALUACIÓN



INSTRUCCIONES: Anote en el paréntesis de la derecha la letra de los incisos que corresponde a la respuesta correcta

1. Elemento técnico que se refiere al traslado del balón de un punto a otro del terreno de juego a ras del piso y con el pie: ()
 - a) Elemento técnico del golpeo
 - b) Elemento técnico de la recepción
 - c) Elemento técnico de la conducción
 - d) Dribling

2. En el traslado del balón de un punto a otro del terreno de juego la superficie de contacto del pie recomendada es: ()
- a) Parte externa
 - b) Parte interna
 - c) Punta
 - d) Talón
3. La superficie del pie recomendada para corregir la dirección en el traslado del balón es: ()
- a) Parte externa
 - b) Parte superior o empeine
 - c) Parte interna
 - d) Parte plantar
4. Elemento derivado formal a la ofensiva de la conducción es: ()
- a) Conducción dirigida
 - b) Conducción multidireccional
 - c) Dribling
 - d) Presión coordinada
5. Superficie del pie utilizado de manera eventual para trasladar el balón (recurso circunstancial): ()
- a) Plantar
 - b) Talón
 - c) Punta
 - d) Externa
6. Es la acción de trasladar el balón con el objetivo de superar a un adversario mediante el uso de la finta y con balón controlado a ras de piso, se refiere al concepto de: ()
- a) Dribling
 - b) Conducción
 - c) Pared
 - d) Autopase
7. Son los elementos derivados circunstanciales de la conducción: ()
- a) La "Bicicleta", "La Redondo", La "Garrincha"
 - b) La Tijera, Palomita y Barrida
 - c) Control o Dominio
 - d) Recepción y Golpeo

INSTRUCCIONES: coloque dentro del paréntesis de la derecha una “V” si es verdadero o una “F” si es falso

8. El dribling se refiere a la acción de recibir el balón con cualquier parte del cuerpo. ()
9. El elemento derivado formal de la conducción se refiere al dribling. ()
10. La acción de trasladar el balón de un punto a otro con el pie, a ras de piso y con balón controlado recibe el nombre de golpeo de precisión o tránsito del balón. ()
11. En el entrenamiento de la conducción se recomienda enfatizar en el traslado del balón con parte interna y parte externa para corregir. ()
12. En el trabajo de la conducción lo más importante es en todo momento no quitar la vista del balón. ()

CAPÍTULO 10

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL PORTERO

SECCIÓN	CONTENIDO
10.1	Introducción
10.2	Definición
10.3	Principios
10.4	Elementos
10.5	Conclusiones
10.6	Sugerencias didácticas
10.7	Autoevaluación

SICCED

Manual para el Entrenador
Nivel 1

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL PORTERO

OBJETIVO

Aplicar la propuesta metodológica en el proceso de enseñanza de la técnica del portero, respetando sus principios y elementos.

INSTRUCCIONES:

Lea el presente capítulo con la finalidad de que al terminar el mismo Usted sea capaz de:

- √ Identificar los componentes metodológicos de la técnica del portero.
- √ Reconocer los principios y elementos de la técnica del portero durante la práctica.
- √ Aplicar la clasificación metodológica para la enseñanza de la técnica del portero de acuerdo a las condiciones de la práctica.
- √ Analizar los tipos de movimiento realizados para neutralizar el avance del rival.
- √ Analizar los tipos de movimiento realizados para iniciar el avance de su equipo en el momento de la reconversión.

10.1 INTRODUCCIÓN

La posición del portero dentro de un equipo de fútbol tiene gran importancia, ya que se considera que un error significará ir en contra de los conceptos tácticos a la defensiva de su equipo. Por ello se dice que el portero debe tener un entrenamiento especializado en el que reciba la estimulación necesaria para ampliar los objetivos defensivos (impedir que el balón se introduzca en su portería), así como los principios ofensivos de ser el primer atacante de su equipo una vez que le ha tocado a éste neutralizar el avance del rival.

En este capítulo el conductor conocerá la importancia del entrenamiento de la técnica del portero de acuerdo a las diferentes situaciones dentro del juego de fútbol: comenzando por la postura que debe adoptar en una franca ofensiva, llamada posición inicial, la relación de ángulos con respecto a la posición del balón y la portería, hasta llegar al conocimiento de los principios de la técnica del portero relacionados con las diferentes direcciones y trayectorias en las que el balón se dirige hacia el portero, a ras de piso, media altura y por elevación.

También conocerá el enfoque que marca el reglamento de juego una vez que el portero es ubicado dentro de un área de acción, en donde tiene la posibilidad de utilizar las manos a diferencia de cualquier otro jugador de campo, así como las restricciones que tiene desde el momento en que éste tiene posesión del balón para desprenderse de

éste en el menor tiempo posible, buscando conectar con cualquiera de sus compañeros a partir de su posición, facilitando al receptor su participación.

10.2 DEFINICIÓN

Es el grado de eficiencia con que el portero controla y maneja el balón con las diferentes superficies permisibles por el reglamento (recursos naturales y circunstanciales)

CONCEPTO

Construir un sistema integral, que permita que el portero conozca y ejecute todas y cada una de las posibilidades de bloqueo, desvío y posesión del balón, de acuerdo con las diferentes acciones ofensivas del rival.

10.3 PRINCIPIOS

1.- Perfil: Postura del cuerpo que adopta el portero de manera previa a la realización de un desplazamiento en cualquier dirección. Esta posición depende de la percepción de los siguientes factores:

- A) Posición ideal con respecto al rival
- B) Posición de compañeros
- C) Ubicación del balón

2.- Fildeo: Consiste en desplazarse multidireccionalmente (al margen de su posición) con el propósito de ir en búsqueda de un balón aéreo siguiéndolo con la vista desde su trayectoria de salida hasta el probable sitio en donde deberá llegar, para poder así interceptarlo o bien desviarlo.

3.- Interceptar: Ubicarse en la trayectoria del balón, impidiendo que éste llegue a su destino.

4.- Neutralizar: Eliminar completamente la franca ofensiva del equipo rival para simultáneamente dar inicio al desdoble (reconversión).

5.- Desdoble: Consiste en salir jugando selectivamente hacia cualquier dirección, convirtiéndose en el primer jugador a la ofensiva de su equipo.



10.4 ELEMENTOS

1.- Posición inicial y arranque: Actitud preparatoria.

El portero la adopta de acuerdo a la posición del balón frente a una franca ofensiva del rival, mostrando un perfil.

2.- Desplazamientos multidireccionales: Movimientos que el portero ejecuta en diferentes direcciones, con el fin de ubicarse e interponerse en la dirección del viaje del balón, en el momento y tiempo preciso para bloquearlo, desviarlo o sujetarlo, dependiendo de su velocidad y a su vez de la distancia con respecto a su posición inicial.

3.- Bloqueo: Es la acción de interferir en el viaje del balón utilizando preferentemente las palmas de las manos, con el objeto de amortiguar la velocidad de un disparo potente y desviarlo hacia el suelo para posteriormente al rebote sujetarlo.

Sujetar: Acción que tiene por objeto la toma del balón, es decir, agarrar un envío, utilizando las manos, controlándolo.

Desviar: Es el acto de modificar la trayectoria del balón intencionalmente hacia cualquier dirección, fuera de la portería.

4.- Asegurar: Acto seguido a la sujeción, que consiste en llevar el balón al pecho y cubrirlo con las manos, antebrazos o con todo el cuerpo.

5.- Lanzar: Consiste en enviar el balón, alejándolo de su cuerpo, en búsqueda de un receptor, mediante la utilización de las manos o de los pies.

Mecánica de Ejecución: Conjunto de movimientos sistemáticos que ayuda al portero a simplificar tiempo y esfuerzo en una acción determinada.

6.- Posición inicial: Deberá ser de frente al balón, la mirada permanente en éste, las piernas semiflexionadas y con una distancia de separación no mayor al diámetro de la pelota, las puntas de los pies apoyadas sobre el piso, en posición de impulso, el tronco desplazado ligeramente hacia el frente, los brazos separados del eje transversal del cuerpo y flexionados por los codos y las palmas de las manos en dirección al balón.

Perfil: El portero deberá tener una postura corporal orientada que le permita observar a compañeros, adversarios y sobre todo al balón, mismo que no deberá de perderse de vista en ningún momento y así decidir desplazarse hacia cualquier dirección (frente, lateral, atrás).

Ubicación con respecto al balón: El portero deberá colocarse dentro del terreno de juego con respecto a la posición del balón, es decir, cuando éste se encuentre lejos de su portería tendrá que ubicarse a una distancia proporcional considerando su meta y la posición del balón y por otro lado cuando el balón está en posesión del rival ante una

franca ofensiva el portero estará en acción dinámica, ya que tendrá que corregir su posición dentro del área penal (incluyendo área de meta) cada vez que el balón cambie su ubicación, modificando simultáneamente el ángulo de acción en donde intervienen la portería, la distancia y dirección a la que el jugador con balón se aproxima.

Balones dirigidos a ras de piso:

Estos los clasificaremos en dos formas:

a) En dirección al cuerpo: El guardameta en una primera posibilidad bajará su centro de gravedad hasta llegar a la posición de hincado y una de las rodillas quedará apoyada sobre el piso realizando una escuadra; a su vez la posición de la otra pierna será también la de hacer una escuadra con respecto al piso, pero ahora el apoyo se realiza con la planta del pie, mismo que se colocará perpendicular a la dirección en que el balón se enfrenta, acto seguido el portero deberá flexionar su tronco al frente y de manera simultánea bajar los brazos colocando manos abiertas con las palmas hacia el balón para sujetarlo y llevarlo al pecho con el fin de asegurarlo.

En esa posición y con el propósito de poseer el balón todavía con más seguridad, el guardameta puede lanzarse hacia el frente llevando el balón al pecho, evitando que si el balón sale rechazado hacia el frente por un mal bloqueo, lo tome un contrario quedando en una posición franca de gol.

Una segunda alternativa es que el portero en posición de parado junte sus piernas con una abertura no mayor al diámetro de la circunferencia del balón, ya que si éste lleva una velocidad importante y logra superar el atrape con las manos, las piernas sirvan como una segunda barrera evitando así que el balón lo claree; flexionará su tronco hacia el frente y simultáneamente bajando los brazos, colocando las palmas de las manos juntas a la trayectoria del balón para atraparlo y posteriormente levantarse llevando la pelota al pecho asegurándolo y quedar así con la perspectiva de salir jugando rápidamente.

Una tercera posibilidad es la de semiflexionar las piernas sin hincarse, bajando su centro de gravedad ligeramente, así como flexionando el tronco al frente y llevando los brazos en dirección al piso, realizar la sujeción del balón sin llevarlo al pecho, para tener la oportunidad de contraatacar lo más rápido posible.

b) Dirección Costado: Balones dirigidos hacia el lado derecho o izquierdo del portero tanto cerca, (considerado a menos de dos metros de la posición inicial), como lejos (a una distancia superior a los dos metros, con respecto a la posición inicial).

Cuando el balón viaja cerca del portero y a ras del piso tendrá dos posibilidades para atacar el balón dependiendo de la velocidad con que se aproxime y utilizando el pie o el desplome.

Uso de los pies para el tiro raso próximo al cuerpo: Aquí el guardameta deberá desplazar de la pierna hacia la derecha o izquierda, colocando el pie en dirección al

balón con el objeto de desviarlo, alejándolo de la zona de peligro. Éste deberá ser trabajado como un movimiento de reacción.

Desplome: El portero se derrumba; lanzando el pie derecho o izquierdo, violentamente hacia el frente con el objeto de que el cuerpo caiga sobre el piso lo más cerca posible de la posición inicial colocándose precisamente atrás del balón, para sujetarlo con las manos, asegurarlo, llevarlo al pecho y protegerlo con los antebrazos.

Cuando el balón viaja a ras del piso a una distancia superior a los dos metros de donde se encuentra el portero, éste en posición inicial realizará una estirada, la cual consiste en lanzarse hacia un costado, que le servirá para utilizar los miembros inferiores de apoyo para tener la posibilidad de llegar más rápidamente al balón y por consiguiente a mayor distancia, acto seguido estirará los brazos con el fin de ubicar las palmas de las manos detrás del balón para sujetarlo o desviarlo según su velocidad, amortiguando la caída con cadera, costado y brazo (en el orden mencionado).

Técnica del portero (balones dirigidos a media altura balones por alto).

MECÁNICA DE EJECUCIÓN:

Balones dirigidos a media altura: Todos aquellos balones enviados en dirección al cuerpo del portero, de la altura de la rodilla a la barbilla o hacia un costado cerca o lejos de su posición inicial.

Partiendo de la posición inicial, antes descrita, el portero ubicará su cuerpo en dirección al balón con el objeto de sujetarlo, boquearlo o simplemente desviarlo. En caso de sujetarlo, deberá asegurarlo llevándolo al pecho protegiéndolo con antebrazos.

En balones dirigidos rumbo al costado del portero, éste tendrá dos posibilidades para atacar el balón. En primera instancia a balones que son enviados cerca del cuerpo de manera lateral colocando el cuerpo atrás del balón con el fin de sujetarlo para posteriormente asegurarlo, llevando éste en dirección al pecho. Si la velocidad a la que se dirige el balón es superior a la reacción que pueda tener el portero para ubicarse detrás del balón, la actitud que deberá asumir éste, será la de desplazar sus brazos de manera lateral y así bloquear o desviar el balón hacia una zona indeterminada y alejarla de esta manera fuera de la zona de peligro.

Cuando el balón viaje lejos de su posición inicial el portero deberá lanzarse apoyando el peso del cuerpo sobre la pierna más próxima al balón, misma que le servirá para impulsarse en dirección a éste, estirándose sin perderle de vista, alargando los brazos y colocando las palmas de las manos detrás del balón para sujetarlo, bloquearlo o así desviarlo dependiendo de la velocidad y la altura que el balón viaje, acto seguido al lanzamiento será observar la técnica de caída en donde primeramente deberá amortiguarse con cadera, posteriormente con el costado y finalmente con el brazo.

Balones por alto: Considerando la posición inicial, antes descrita, el portero tendrá la posibilidad de actuar ante balones dirigidos hacia su cuerpo, de la altura de la barbilla a la máxima extensión de los brazos hacia arriba, sin salto y con salto; en donde las palmas de la manos se colocarán detrás de la trayectoria de incidencia del balón.

Los dedos se extienden, los pulgares se ubicarán a una distancia próxima, con el objeto de que en el momento de atacar el balón, dependiendo de la velocidad de acción, el portero decidirá, desviar, enviando el balón a una zona indeterminada; utilizando palmas o puños; bloquear, con el objeto de que las palmas puedan amortiguar el balón eliminando su velocidad; sujetar, tenaceando y atrapando el balón cuando éste se aproxima a una velocidad propia para quedarse con él.

Ante la situación en donde el portero tenga que saltar para ir en búsqueda del balón deberá utilizar la técnica antes descrita, pero además la pierna de apoyo con la que se hace el impulso durante el salto se mantendrá estirada y a su vez, la otra pierna deberá de flexionarse a nivel cadera y rodilla trasladando la pierna de tal forma que el muslo se ubique perpendicular a la posición del tronco y haciendo un ángulo de noventa grados con la base tibial de la pierna, con el objeto de protegerse de la posible acometida del rival, cuidando que una vez elevada la pierna quede estática, es decir que no se desplace hacia el frente ante la presencia del adversario ya que si se comete este error será sancionado por el árbitro de acuerdo al reglamento.

Por otro lado, el portero tendrá que trabajar sobre los balones que viajen hacia su costado ya sea cerca o lejos. Partiendo de la posición inicial ante balones que viajan cerca de su posición inicial tendrá que desplazarse lateralmente hacia la derecha o izquierda; colocándose detrás del balón aplicando la técnica antes descrita (Dirección al Cuerpo) y así de preferencia desviar, bloquear o sujetar.

Cuando el balón viaja lejos de la posición inicial del portero, éste realizará una estirada, lanzándose en dirección del balón, apoyando el peso del cuerpo sobre la pierna más próxima a su trayectoria, estirando los brazos, abriendo las palmas de las manos en donde los dedos estirados estarán firmes sin llegar a la rigidez en el caso de sujetarlo, para el efecto de desviarlo en donde la velocidad de acción es alta así como la altura, ejecutará un lance llamado a contramano, con el objeto de llegar más fácil y rápidamente al balón.

Esta acción consiste en transportar el brazo opuesto a la trayectoria de incidencia del balón, por el frente del cuerpo para así buscar desviarlo por encima o hacia un lado de la portería, utilizando la palma de la mano o el puño según la dirección a donde decida enviarlo.

(TÉCNICA DE DESPEJE)

DEFINICIÓN: Conjunto de movimientos perfectamente sincronizados, que tienen por objeto ejecutar lanzamientos con el balón hacia una dirección determinada, mediante la utilización selectiva de alguna parte del cuerpo. (pie, cabeza, manos), de acuerdo a las características de la jugada ya sea a balón parado o en movimiento.

1) Despeje a balón parado: En esta acción el portero tendrá dos posibilidades para ejecutarlo, en un saque de meta o en el cobro de un tiro directo o indirecto.

En donde deberá utilizar la técnica de golpeo del balón, ubicando el pie de apoyo en la posición correcta de acuerdo a la dirección y a la distancia hacia donde enviará su despeje, para posteriormente utilizar la superficie de contacto óptima para su realización.

Despeje a balones en movimiento: Esta acción la analizaremos desde dos posibilidades de ocurrencia.

La primera será la participación del portero ante una jugada forzada, en donde tendrá que golpear el balón (pie, cabeza) hacia alguna zona determinada con el objeto de contraatacar, esta acción dentro y fuera del área penal en donde no tenga la oportunidad, de acuerdo al reglamento, de utilizar las manos para sujetar.

Si golpea el balón dentro del área penal, será porque éste viene dirigido de un compañero que ha querido utilizarlo como apoyo o porque el adversario viene próximo a interceptar el balón. Y fuera del área indistintamente y dependiendo de la altura y velocidad del balón el portero golpeará ya sea con pie o cabeza e inclusive utilizando los recursos circunstanciales para golpeo con el objeto de alejar el balón de la zona de peligro.

La segunda posibilidad que tiene el portero de participar utilizando la técnica de despeje será posterior a la intercepción del balón, en donde éste se convierte en el primer atacante de su equipo.

El despeje con la mano se lleva a efecto para salir jugando con mayor precisión así como para ganar tiempo y sorprender al adversario; cediendo el balón en corto a mediana distancia o en un pase largo.

La postura mecánica que adoptará, dependerá de la ventaja que éste quiera darle a su compañero, ya que si decide ceder el balón raso tendrá que flexionar sus rodillas, bajando ligeramente su centro de gravedad y flexionar hacia el frente el tronco y enviando el balón a ras del piso, con el brazo, empujándolo de atrás hacia adelante, situación diferente será la de enviar el balón hacia una distancia lejana, en donde el peso del cuerpo recaerá sobre el pie de apoyo del lado donde se sujeta el balón, con el objeto de que sirva para impulsar el tronco hacia el frente, girándolo ligeramente en la dirección del brazo y por último lanzar. A balones elevados y ante una jugada forzada el portero tendrá la posibilidad de utilizar los puños para alejar el balón de la zona de peligro.

En el despeje utilizará los pies y por elevación seguida de una posición inicial que le permita estar en equilibrio (perfil), el portero adoptará técnicas diversas para ceder el balón hacia una zona del terreno de juego en búsqueda de desequilibrar buscando a un compañero.

Para golpear el balón con el pie, teniendo el balón en las manos, el portero lanzará el balón hacia el pie con que lo golpeará, enviándolo con ambas manos o con una, si nos ubicamos en el último caso el portero deberá lanzar el balón con la mano contraria al pie que se utilizará para realizar el despeje, esto ayudará desde el punto de vista biomecánico a mantener una posición de equilibrio, desplazando, previo al lanzamiento el tronco hacia atrás, tanto como se quiera enviar el balón, ya sea balones rectilíneos a media altura o por elevación buscando que el balón llegue al punto deseado, evadiendo la posible intercepción del rival.

CONCEPTO: Se refiere al grado de eficiencia con que el portero controla y maneja el balón con las diferentes superficies de contacto permitidas por el reglamento.

CARACTERIZACIÓN	PRINCIPIOS	ELEMENTOS METODOLÓGICOS
Practicar y desarrollar acciones en donde el portero controle y maneje el balón, mediante la utilización de los recursos naturales y circunstanciales con el objeto de terminar con las ofensivas del rival, y por otro lado, en el momento de la reconversión convertirse en el primer atacante de su equipo.	Perfil	Posición inicial o de arranque
	Fildeo	Desplazamientos multidireccionales
	Intercepción	Atacar
	Neutralización	Bloqueo, desvío, sujeción, asegurar
	Desdoble	Lanzar - despejar

EL DESPEJE

Concepto: Conjunto de movimientos perfectamente sincronizados que realiza el portero, con el objeto de ejecutar lanzamientos con el balón hacia alguna dirección determinada, mediante la utilización de cualquier parte del cuerpo (pie, cabeza, manos), a balones en movimiento y estáticos.

TEMA CENTRAL DEL ENTRENAMIENTO	MECÁNICA ESPECIALIZADA	APLICACIÓN DINÁMICA		EJERCICIOS
DESPEJE A BALÓN PARADO	<ul style="list-style-type: none"> Saque de meta Saque directo e indirecto 	PIE	Parte interna Parte superior o empeine	
DESPEJE A BALÓN EN MOVIMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> Participación del portero dentro y fuera del área penal. Situación forzada de juego. <p>Cuando el portero recibe un balón de su compañero y no puede tomarlo con las manos.</p>	PIE	Parte Interna Parte superior o empeine	Al ras del piso A media altura Bote pronto
		CABEZA	Frontal Parietales	Media altura Balón por alto
		MANOS	Lanzamientos izquierdo/derecho Puños	Media altura Balones por alto

TEMA CENTRAL DEL ENTRENAMIENTO	MECÁNICA ESPECIALIZADA	ELEMENTOS METODOLÓGICOS	EJERCICIOS
POSICIÓN INICIAL O DE ARRANQUE	Perfiles	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Al frente ▪ Lateral ▪ Atrás 	
	Ubicación equidistante en relación al balón	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ángulos de relación 	
CONTROL DEL BALÓN A RAS DEL PISO	En dirección al cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Con apoyo de la rodilla ▪ Con flexión del tronco y piernas juntas ▪ Con semiflexión de piernas y recostado 	
	En dirección al Costado	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CERCA - con el pie - desplome ▪ LEJOS - estirada 	
CONTROL DEL BALÓN A MEDIA ALTURA	En dirección al cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Balones dirigidos de la altura de las rodillas a la altura de la barbilla. 	
	En dirección al Costado	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CERCA con el pie desplome ▪ LEJOS estirada 	
CONTROL DEL BALÓN POR ALTO	En dirección al cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Balones dirigidos de la barbilla a máxima altura de los brazos ▪ Balones dirigidos que sobrepasen la máxima altura de los brazos, con salto. 	
	En dirección al costado	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CERCA sujeción bloqueo, desvío ▪ LEJOS sujeción y desvío 	

10.5 CONCLUSIONES



Existe una clasificación en cuanto a la metodología de la enseñanza de la técnica del portero que va orientada hacia la participación del portero dentro de la táctica a la defensiva y ofensiva. En el trabajo a la defensiva el portero tendrá que ser estimulado de manera sistemática a partir de primero, conocer la relación de ángulos en cuanto a su posición inicial se refiere, de acuerdo a la posición del balón, después conocer los principios que orientan la técnica del portero y por último las diferentes posibilidades que tiene de participar cuando el balón se dirige hacia él de acuerdo a su posición inicial tanto a balones a ras de piso, a media altura y por elevación cerca o lejos.

Utilizando siempre movimientos que simplifiquen tiempo y esfuerzo en los que sea más importante la capacidad del jugador para decidir sujetar, desviar, o bloquear el balón dentro del trabajo defensivo y lanzar con ventaja el balón hacia un compañero con las diferentes partes del cuerpo.

10.6 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



- Se recomienda que el conductor dé una breve introducción del concepto del elemento técnico del portero.
- Utilizar recursos didácticos como: carteles, diapositivas, acetatos y videos, este último para analizar la trascendencia positiva o negativa que tiene la utilización de las diferentes partes del cuerpo en la utilización de esta técnica.
- Realizar dramatizaciones sobre los errores más frecuentes.
- Análisis de estudio de casos específicos



10.7 AUTOEVALUACIÓN

INSTRUCCIONES: Lea con atención las siguientes oraciones y elija el inciso que responda a la pregunta.

1. El grado de eficiencia con que el portero controla el balón con las () diferentes superficies de contacto permisibles por el reglamento, se refiere al concepto de:
 - a) La técnica del defensa
 - b) La técnica del portero
 - c) La técnica del central
 - d) Ninguna de las anteriores

2. Los principios que orientan la técnica del portero son: ()
 - a) Progresión motora y golpeo de precisión
 - b) Perfil, fildeo, intercepción, neutralizar, desdoble
 - c) Achique, bloqueo y sujeción
 - d) Traslado del balón y salidas largas

3. Consiste en desplazarse multidireccionalmente con el propósito de ir () en búsqueda del balón aéreo sin perder de vista, esto se refiere al concepto de:
 - a) Perfil
 - b) Fildeo
 - c) Conducción
 - d) Bloqueo

4. El concepto de salir jugando selectivamente hacia cualquier () dirección, convirtiéndose en el primer jugador a la ofensiva de su equipo, es el de:
 - a) Bloqueo
 - b) Salidas alternativas
 - c) Desdoble
 - d) Neutralizar

5. Son dos elementos metodológicos de la enseñanza de la técnica del () portero:
 - a) Bloqueo, sujeción
 - b) Sujeción y neutralizar
 - c) Intercepción y golpeo
 - d) Ninguna de los anteriores

6. La clasificación metodológica para la enseñanza de la técnica del () portero con relación a la dirección del balón a partir de su posición inicial es la siguiente:

- a) Al ras piso, media altura y por elevación
- b) Por elevación y botando
- c) Balones flojos y lentos
- d) Ninguna de las anteriores

7. De acuerdo a la posición inicial el portero, tendrá la posibilidad de () reaccionar a balones dirigidos al cuerpo de la siguiente manera:

- a) Con apoyo de rodilla
- b) Con semiflexión del tronco al frente y semiflexión de rodillas
- c) Con flexión del tronco al frente
- d) Todas las anteriores

INSTRUCCIONES: Coloque dentro del paréntesis de la derecha una “v” si es verdadero o una “f” si es falso:

- 8. El principio del perfil de la técnica del portero hace referencia a la acción de enviar el balón hacia alguna zona determinada. ()
- 9. Todos los balones dirigidos al cuerpo del portero, de la altura de las rodillas a la barbilla son clasificados dentro del trabajo por elevación. ()
- 10. Los movimientos sincronizados utilizados para realizar lanzamientos hacia alguna dirección determinada recibe el nombre de despeje del portero. ()
- 11. La clasificación de la técnica del portero en el despeje está dada a balones en movimiento y a balón parado. ()
- 12. En el entrenamiento de la técnica del portero a balones en movimiento está determinado por su participación dentro y fuera del área penal. ()
- 13. Todas las acciones en las que participa el portero en el trabajo defensivo requieren de la utilización de las manos. ()
- 14. Cuando el portero recibe el balón tiene un tiempo límite para desprenderse de él, según el reglamento de juego. ()

CAPÍTULO 13

REGLAMENTO DE JUEGO

SECCIÓN	CONTENIDO
---------	-----------

13.1	Introducción
------	--------------

13.2	Reglamento oficial
------	--------------------

13.3	Conclusiones
------	--------------

13.4	Sugerencias didácticas
------	------------------------

13.5	Autoevaluación
------	----------------

13.6	Bibliografía
------	--------------

REGLAMENTO DE JUEGO

OBJETIVO

Conocer y aplicar el reglamento de juego con base en el reglamento oficial. Cuidando la integridad del jugador y permitiendo que el fútbol se convierta en un espectáculo.

INSTRUCCIONES:

- √ Mencione cada una de las reglas de juego.
- √ Participe como árbitro en partidos oficiales
- √ Participe como juez de línea en partidos oficiales.
- √ Observe partidos oficiales para agilizar la toma de decisiones en las sanciones.
- √ Actualice su libro de reglas de juego.

13.1 INTRODUCCIÓN

El conocimiento de las reglas de juego en cualquier práctica deportiva son de suma importancia para el buen desarrollo de la competencia.

En un lenguaje claro y preciso, este capítulo presenta las XVIII reglas actuales marcadas por la FIFA, (Federación Internacional de Fútbol Asociación), para que el instructor las dé a conocer a todos los deportistas del fútbol que dirija en un equipo.

De esta forma, el futbolista observará un comportamiento ejemplar en la cancha, con sus compañeros, público y con el árbitro del partido.

13.2 REGLAMENTO

REGLA I: TERRENO DE JUEGO

1. *Dimensiones.* El campo de juego será un rectángulo de una longitud máxima de 120 metros y mínima de 90 metros y de una anchura no mayor de 90 metros ni menor de 45. Para partidos internacionales, la longitud será de 110 metros como máximo y de 100 metros como mínimo, y la anchura no será superior a 75 metros ni inferior a 64 metros. En todos los casos habrá de ser mayor la longitud que la anchura.

2. *Modo de marcarlo.* El campo de juego se marcará conforme al plano, con líneas visibles de un ancho no mayor de 12 cm. y no mediante surcos en forma de “ V “; de las líneas que lo limitan, las más largas se llaman líneas de banda y las más cortas líneas de meta. En cada esquina del campo se colocará una banderola cuya asta, que no será puntiaguda, tendrá una altura de 1.50 metros como mínimo; podrá colocarse una banderola similar a cada lado del terreno, a la altura de la línea de medio campo, separada por lo menos 1 metro de la línea de banda. Se trazará una línea medianera a

través de la anchura del terreno. El centro del campo estará visiblemente marcado con un punto, alrededor del cual se trazará una circunferencia de 9.15 metros de radio.

3. *Área de meta.* En cada extremidad del terreno y distanciadas 5.50 metros de cada poste del marco, se marcarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, que se adentrarán en el terreno sobre una longitud de 5.50 metros y que se unirán en sus extremos mediante otra línea, paralela a la de meta. Cada uno de los espacios delimitados por dichas líneas y la de meta se denominará área de meta.

4. *Área penal.* En cada extremidad del terreno y a 16.50 de distancia de cada poste del marco, se trazarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, las cuales se extenderán por el interior del terreno en una longitud de 16.50 metros y se unirán en sus extremos por otra, paralela a la línea de meta. La superficie comprendida entre estas líneas y la de la meta se llamará área penal. En cada área penal se marcará en forma visible un punto, que estará situado sobre una línea imaginaria perpendicular a la línea de meta en su centro y a distancia de 11 metros de ésta. Dicha señal será el punto de ejecución del penal. Tomando como centro los puntos del penal, se trazará al exterior de cada área penal un arco de circunferencia de 9.15 metros de radio.

5. *Área de esquina.* Con un radio de 1 metro., medido desde cada banderola de esquina, se marcarán cuatro arcos de circunferencia en la parte interior del terreno.

6. *Los marcos.* En el centro de cada línea de meta se colocarán los marcos, que estarán formados por dos postes verticales, equidistantes de las banderolas de esquina, separados 7.32 metros entre sí (medida interior) y unidos en sus extremos por un larguero horizontal cuyo borde inferior estará a 2.44 metros del suelo. Por razones de seguridad, los marcos, incluidos aquellos que son portátiles, deberán estar anclados firmemente en el terreno.

La anchura y el grueso de los postes y del larguero transversal no podrán exceder de 12 cm. Los postes y el larguero transversal deberán tener el mismo ancho. Podrán ponerse redes enganchadas a los postes, al larguero y al suelo por detrás de los marcos, debiendo estar sujetas en forma conveniente y colocada de manera que no estorben al guardameta.

N.B

Redes de meta. Está permitido el uso de redes hechas de cáñamo, yute o nylon. Sin embargo, las cuerdas de nylon no pueden ser más delgadas que aquéllas hechas de cáñamo o yute.

REGLA II: EL BALÓN

El balón será esférico; su cubierta ha de ser de cuero o de otro material aprobado. En su confección, no se empleará ningún material que pueda constituir un peligro para los jugadores.

El balón tendrá una circunferencia de 71 cms. como máximo y 68 cms. como mínimo y su peso, al comienzo del partido, no será mayor de 453 gramos ni menor de 396 gramos. La presión de inflado será igual a 0.6-1.1 atmósferas; (= 600-1100 gr/cm²) al nivel del mar. El balón no puede ser cambiado durante el partido sin autorización del árbitro.

REGLA III: NÚMERO DE JUGADORES

1. El partido será jugado por dos equipos compuestos cada uno por no más de 11 jugadores, de los cuales uno jugará como guardameta.
2. Podrá utilizar un máximo de tres sustitutos en cualquier partido de una competición oficial bajo los auspicios de la FIFA, las confederaciones o las asociaciones nacionales.

El reglamento de la competición deberá estipular cuántos sustitutos podrán ser designados, hasta alcanzar un máximo de cinco.

Los nombres de los sustitutos deberán entregarse al árbitro antes de comenzar el partido.

Los sustitutos que no hayan sido designados de esta forma no podrán participar en el partido.

3. En otros partidos podrán utilizarse un máximo de hasta cinco sustitutos, siempre y cuando los equipos en cuestión lleguen a un acuerdo sobre el número máximo y si el árbitro ha sido informado antes de comenzar el partido. Si el árbitro no ha sido informado, o no se llega a un acuerdo antes de comenzar el partido, no se permitirán más de tres sustitutos.

Los nombres de los sustitutos deberán entregarse al árbitro antes de comenzar el partido.

4. Cualquiera de los otros jugadores podrá cambiar su puesto con el guardameta siempre que el árbitro haya sido previamente informado y que el cambio sea efectuado durante una detención del juego.

5. Cuando un guardameta o cualquier otro jugador tenga que ser reemplazado por un sustituto, deben observarse las condiciones siguientes:

a) el árbitro debe ser informado de la sustitución propuesta, antes de que ésta sea efectuada;

b) el sustituto no puede entrar en el terreno de juego hasta que el jugador, al cual está reemplazando, lo haya abandonado, y el sustituto sólo entrará al terreno de juego después de haber recibido la señal del árbitro;

c) deberá entrar en el terreno de juego durante una interrupción del partido y por la línea de medio campo;

d) un jugador que ha sido reemplazado no puede participar más en el partido;

e) un sustituto queda sometido a la autoridad y jurisdicción del árbitro, sea llamado o no a participar en el juego;

- f) la sustitución se completa cuando el sustituto entra al terreno de juego, momento en el cual se convierte en jugador, mientras que el jugador a quien reemplaza deja de serlo.

Sanción:

a) El juego no será interrumpido por una infracción del párrafo 4. Los jugadores infractores serán sancionados inmediatamente después de que el balón esté fuera del juego.

b) Si un sustituto entra en el terreno de juego sin la autorización del árbitro, el juego deberá ser detenido. El sustituto será amonestado y alejado del terreno de juego o expulsado, según sean las circunstancias. El partido será reanudado con un balón a tierra desde el lugar donde se encontraba el balón cuando se interrumpió el partido, a menos que se hubiera encontrado en el área de meta en ese momento, en cuyo caso deberá ser botado en la parte de la línea de meta paralela a la línea de meta, en el lugar más cercano a donde se encontraba el balón cuando se detuvo el encuentro.

c) Por cualquier otra infracción de esta Regla, el jugador infractor debe ser amonestado, y si el árbitro detuviese el juego para hacer la amonestación, debe ser reanudado por medio de un tiro libre indirecto que sacará un jugador del equipo oponente al del infractor, desde el lugar donde el balón se encontraba en el momento en el que el juego fue detenido, sujeto a las condiciones predominantes impuestas en la Regla XIII.

REGLA IV: EQUIPO DE LOS JUGADORES

1. a) El equipo básico obligatorio de un jugador consistirá en un jersey o camiseta, calzón, medias, espinilleras y calzado.

b) Un jugador no podrá llevar ningún objeto que sea peligroso para los otros jugadores.

2. Las espinilleras deberán estar cubiertas completamente por las medias, estar hechas de un material apropiado (goma, plástico, poliuretano o una substancia similar), debiendo procurar un grado razonable de protección.

3. El guardameta deberá emplear colores que lo distingan de los otros jugadores y del árbitro.

Sanción:

El árbitro excluirá del campo de juego a cualquier jugador que quebrante esta Regla para que ponga en orden su equipo o alguna pieza faltante del mismo en la siguiente ocasión en que el balón cese de estar en juego, a menos que para ese entonces el jugador ya haya corregido su equipo. El juego no deberá suspenderse inmediatamente por una infracción de esta Regla. Cualquier jugador que sea excluido para que ponga en orden su equipo, o para que complemente su equipo, sólo podrá volver al campo de juego después de haberse presentado al árbitro, quien tendrá que cerciorarse personalmente de que el equipo de dicho jugador está en orden. El jugador podrá reingresar al campo de juego sólo cuando la pelota haya cesado de estar en juego.

REGLA V: EL ÁRBITRO

Un árbitro deberá ser designado para dirigir cada partido. Su competencia y el ejercicio de sus poderes, otorgados por las reglas del juego, empezarán en el momento en que entra en el terreno de juego.

Su facultad de sancionar se extenderá a las infracciones cometidas durante una suspensión temporal del juego y cuando el balón esté fuera del juego. Su decisión de hecho en relación con el juego deberá ser definitiva, en tanto que se refiera al resultado de juego. El árbitro:

- a) aplicará las Reglas.
 - b) se abstendrá de castigar en aquellos casos en que si lo hiciera, estimase que favorecería al bando que cometió la falla.
 - c) tomará nota de las incidencias, ejercerá las funciones de cronometrador y cuidará de que el partido tenga la duración reglamentaria o convenida, añadiendo las pérdidas de tiempo motivadas por accidentes o por cualquier otra causa.
 - d) tendrá poder discrecional para parar el juego cuando se cometan infracciones de las Reglas, para interrumpir o suspender definitivamente el partido cuando lo estime necesario a causa de los elementos, de la intervención de los espectadores o por otros motivos. En tales casos, hará llegar un informe detallado de los hechos al organismo competente, en la forma y plazo determinados por los reglamentos de la asociación bajo cuya jurisdicción se juegue el partido.
 - e) a partir del momento en que entre en el terreno de juego, amonestará y mostrará la tarjeta amarilla a cualquier jugador que observe una conducta incorrecta o indigna. En tal caso, el árbitro comunicará el nombre del culpable al organismo competente, en la forma y plazo estipulados en los reglamentos de la asociación bajo cuya jurisdicción se celebre el partido.
 - f) no permitirá que nadie, fuera de los jugadores y de los jueces de línea, penetre en el terreno de juego sin su autorización.
 - g) interrumpirá el juego si estima que algún jugador ha sufrido una lesión de importancia, lo hará transportar fuera del campo tan pronto como sea posible y reanudará inmediatamente el partido. Si un jugador se lesiona levemente, no se detendrá el juego hasta que el balón haya dejado de estar en juego. El jugador que esté en condiciones de llegar por sí mismo hasta la línea de meta o de banda podrá recibir cuidados sobre el terreno de juego.
 - h) expulsará del terreno de juego y mostrará la tarjeta roja a todo jugador que, en su opinión, sea culpable de conducta violenta, de juego brusco grave, de utilizar un lenguaje soez o injurioso, o si persiste en observar una conducta incorrecta después de haber recibido una amonestación.
 - i) dará la señal para reanudar el juego después de toda detención.
- j) decidirá si el balón dispuesto para un partido responde a las exigencias de la Regla II.

REGLA VI: LOS JUECES DE LÍNEA

Se designarán dos jueces de línea que tendrán la misión de indicar, a reserva de lo que decida el árbitro:

- a) cuando el balón está fuera del juego;
- b) a qué bando corresponde efectuar los saques de esquina, de meta o de banda;
- c) la intención de realizar una sustitución. Ayudarán igualmente al árbitro a dirigir el juego conforme a las Reglas. En caso de intervención indebida o de conducta incorrecta de un juez de línea, el árbitro prescindirá de sus servicios y tomará las disposiciones para que sea sustituido, dando cuenta del hecho al organismo competente. Los jueces de línea serán provistos de banderines que facilitará el club en cuyo terreno se juegue el partido.

REGLA VII: DURACIÓN DEL PARTIDO

El partido comprenderá dos tiempos iguales de 45 minutos cada uno, salvo acuerdo contrario, quedando entendido:

- a) que el árbitro deberá añadir a cada periodo el tiempo que estime que haya sido perdido a consecuencia de sustitución, de sacar del campo a jugadores lesionados, pérdida de tiempo u otra causa;
- b) que la duración de cada periodo deberá ser prolongada a fin de permitir la ejecución de un penal.

El intervalo del medio tiempo no deberá exceder de quince minutos.

El reglamento de la competición deberá estipular claramente la duración del intervalo del medio tiempo.

La duración del intervalo del medio tiempo podrá alterarse únicamente con el consentimiento del árbitro.

REGLA VIII: SAQUE DE SALIDA

a) *Al iniciarse el partido (saque de salida).* La elección de campo y de saque de comienzo se sorteará mediante una moneda. El bando favorecido por la suerte tendrá el derecho de escoger, bien sea su campo o efectuar el saque de comienzo.

A una señal del árbitro, el juego comenzará con un saque de balón parado, es decir, con un puntapié dado al balón colocado en tierra en el centro del terreno, en dirección al campo contrario. Todos los jugadores deberán estar situados en su propio campo y los del bando contrario a aquél que efectúa el saque de salida no podrán acercarse a menos de 9.5 metros del balón hasta que haya corrido una distancia igual a su circunferencia. El jugador que ejecute el saque de salida no podrá jugar de nuevo el balón antes de que éste haya sido jugado o tocado por otro jugador.

b) Después de marcado un tanto. El juego se reanudará de la misma forma antes indicada, haciendo el saque de salida un jugador del bando contrario al que marcó el tanto.

c) Después del descanso. Los equipos cambiarán de campo y el saque de salida lo efectuará un jugador del bando contrario al que hizo el saque de comienzo.

Sanción:

En caso de infracción de esta Regla, se repetirá al saque de salida, excepto si el jugador que hizo el saque volvió a jugar el balón antes de haber sido tocado o jugado por otro jugador; en este caso, se concederá al bando adversario un tiro libre indirecto en el sitio en que se cometió la falta, sujeto a las condiciones predominantes impuestas por la Regla XIII.

No puede ganarse un tanto directamente de un saque de salida.

d) Después de las interrupciones temporales. Para reanudar el partido después de una interrupción temporal del juego provocada por una causa no indicada en alguna de las Reglas siempre que el balón no haya traspasado una línea de banda o de meta inmediatamente antes de la interrupción, el árbitro dejará caer a tierra el balón en el sitio en que éste se encontraba en el momento de la interrupción, a menos que hubiera estado en ese momento en el área de meta, en cuyo caso el balón deberá ser botado sobre la parte de la línea del área de meta que se encuentra paralela a la línea de meta, en el punto más cercano al sitio donde se encontraba cuando el partido fue detenido. Se considerará en juego desde el momento en que haya tocado el suelo. Si el balón puesto en juego por el árbitro traspasa una línea de banda o de meta antes de haber sido tocado por un jugador, el árbitro echará nuevamente el balón a tierra. Ningún jugador podrá jugar el balón antes de que éste haya tocado el suelo. Si esta última disposición no fuese respetada, el árbitro repetirá el balón a tierra.

REGLA IX: BALÓN EN JUEGO O FUERA DE JUEGO

El balón está fuera de juego:

a) cuando ha traspasado completamente una línea de banda o de meta, ya sea por tierra o por aire;

b) cuando el juego ha sido detenido por el árbitro.

El balón está en juego en todo momento, desde el comienzo hasta el final del partido, incluso en los casos siguientes:

a) si vuelve al juego de rebote del larguero o de los postes de los marcos o de las banderolas de esquina;

b) si vuelve al juego después de haber tocado al árbitro o a un juez de línea situado en el interior del campo;

c) mientras no se adopte una decisión sobre una supuesta infracción de las Reglas del Juego.

REGLA X: TANTO MARCADO

Salvo las excepciones previstas en estas Reglas, se ganará un tanto cuando el balón haya traspasado totalmente la línea de meta entre los postes y por debajo del larguero sin que haya sido llevado, lanzado o intencionadamente golpeado con la mano o el brazo por cualquier jugador del equipo atacante, excepto en el caso de que lo haga el guardameta que se halle en su propia área penal.

El equipo que haya marcado el mayor número de tantos ganará el partido. Si no se hubiese marcado ningún tanto o si ambos equipos han logrado igual número de ellos, el partido se considerará empatado.

REGLA XI: FUERA DE JUEGO

1. Un jugador está en posición de fuera de juego si se encuentra más cerca de la línea de meta contraria que el balón, salvo:

- a) que se encuentre en su propia mitad del terreno; o
- b) que no esté más cerca de la línea de meta contraria que dos de sus adversarios, por lo menos.

2. No es una infracción en sí estar en una posición de fuera de juego.

Un jugador deberá ser sancionado por estar en una posición de fuera de juego solamente si en el momento en que el balón toca, o es jugado por uno de sus compañeros se encuentra, a juicio del árbitro, involucrado en el juego activo:

- a) interviniendo en el juego; o
- b) interviniendo contra un oponente; o
- c) tratando de sacar ventaja al estar en esa posición.

3. Un jugador no será declarado fuera de juego por el árbitro:

- a) simplemente por encontrarse en una posición fuera de juego; o
- b) si recibe la pelota directamente de un saque de meta, saque de esquina o un saque de banda.

4. Si un jugador es declarado fuera de juego, el árbitro deberá otorgar un tiro libre indirecto que será lanzado por un jugador del equipo contrario desde el lugar donde se cometió la falta, a menos que la infracción sea cometida por un jugador en el área de meta contraria. En este caso, el tiro libre podrá ser lanzado desde cualquier lugar dentro del área de meta.

REGLA XII: FALTAS E INCORRECCIONES

Un jugador que cometa una de las seis faltas siguientes de una manera que el árbitro considere imprudente, peligrosa o con el uso de una fuerza desproporcionada:

- a) dar o intentar dar una patada a un adversario; o

- b)** poner una zancadilla a un adversario; o
- c)** saltar sobre un adversario; o
- d)** cargar contra un adversario; o
- e)** golpear o intentar golpear a un adversario
- f)** empujar a un adversario; o
- g)** al poner una zancadilla a un adversario y tocar al adversario antes de tocar el balón;
- h)** - sujetar a un adversario; o
- escupir a un adversario, o
- i)** tocar el balón con las manos deliberadamente, es decir, golpear o empujar el balón con su mano o brazo (esto no se aplica al guardameta dentro de su propia área penal). Será castigado con un tiro libre directo que será ejecutado por el equipo adversario en el sitio donde la falta fue cometida a menos que la falta haya sido cometida por un jugador en el área de meta contraria, en cuyo caso el tiro libre podrá ejecutarse en cualquier lugar del área de meta.

Si un jugador del equipo defensor comete una de las diez faltas mencionadas dentro del área penal, será castigado con un penal.

Un penal podrá ser concedido, cualquiera que sea la posición del balón en el momento de cometerse la falta, si ésta se comete dentro del área penal y siempre que el balón esté en juego.

Un jugador que cometa una de las cinco faltas siguientes:

1. Jugar de una forma que el árbitro estime peligrosa, por ejemplo, intentar dar una patada al balón mientras lo tiene el portero.
2. Cargar lealmente, es decir, con el hombro, cuando el balón no está a distancia de juego de los jugadores involucrados y éstos no intentan definitivamente intervenir en el juego.
3. Sin jugar el balón, obstaculizar el avance de un adversario, es decir, correr entre el adversario y el balón o interponerse de manera que constituya un obstáculo para el adversario.
4. Cargar contra el portero, salvo que éste:
 - a)** Se halle en posesión de la pelota,
 - b)** obstruya a un adversario,
 - c)** esté fuera del área de meta.
5. Siendo guardameta y dentro de su área penal :
 - a) Desde el momento en que controla el balón con sus manos, dar más de cuatro pasos en cualquier dirección reteniéndolo, botándolo en el suelo o lanzándolo al aire y volviendo a atraparlo sin ponerlo en juego, o
 - b) Después de haber puesto el balón en juego antes, durante o después de los cuatro pasos, volver a tocarlo con las manos antes de que un jugador del equipo contrario lo toque o lo juegue dentro o fuera del área penal o un jugador de su equipo lo toque o juegue fuera del área penal, sujeto a las condiciones predominantes de 5 (c), o
 - c) Tocar el balón con las manos después de que un jugador de su equipo se lo ha cedido con el pie deliberadamente, o

- d) Utilizar una técnica que, en opinión del árbitro, sólo lleva a redactar el juego y por lo tanto hace perder tiempo, dando una desventaja desleal a su equipo será castigado con un **tiro libre indirecto**, concedido al equipo contrario en el lugar donde se cometió la falta, sujeto a las condiciones predominantes impuestas por la Regla XIII.

Un jugador será **amonestado y se le mostrará una tarjeta amarilla**:

- a) si entra o vuelve a entrar en el terreno de juego para incorporarse o reincorporarse a su equipo después de que el juego comenzó, o si abandona el terreno de juego durante el partido (salvo en caso de lesión) sin permiso del árbitro. Si el árbitro detuviera el juego para efectuar la amonestación, lo reanudará por medio de un **tiro libre indirecto** lanzado por un jugador del equipo adversario desde el lugar donde se encontraba el balón cuando el juego fue detenido, sujeto a las condiciones predominantes impuestas por la Regla XIII.
- b) si infringe con persistencia la Regla de Juego;
- c) si desaprueba con palabras o gestos cualquier decisión del árbitro;
- c) si se muestra culpable de conducta incorrecta.
- Por toda infracción a estas tres últimas disposiciones, el árbitro concederá un **tiro libre indirecto** a favor del equipo contrario, lanzado desde el lugar donde se cometió la falta y, salvo que se hubiese cometido una infracción más grave contra las Reglas de Juego, sujeto a las condiciones predominantes impuestas por la Regla XIII.

Un jugador será **expulsado del terreno de juego y se le sacará la tarjeta roja**, si en opinión del árbitro:

- n) es culpable de conducta violenta;
- o) es culpable de juego brusco grave;
- p) utiliza un lenguaje injurioso o grosero;
- q) es culpable de una segunda falta que merece ser amonestada después de haber recibido una amonestación.

Si el juego fue parado a causa de la expulsión de un jugador culpable de una de estas faltas sin que ninguna otra infracción a las Reglas se haya producido, el juego se reanudará con un **tiro libre directo**, concedido al equipo contrario en el lugar donde se cometió la infracción, sujeto a las condiciones predominantes impuestas por la Regla XIII.

REGLA XIII: TIROS LIBRES

Los tiros libres se clasifican en dos categorías: el tiro libre directo (del cual se puede ganar directamente un tanto **en contra del equipo que cometió la falta**) y el tiro libre indirecto (del que no puede lograrse válidamente un tanto sino cuando el balón, antes de traspasar la meta, haya sido jugado o tocado por un jugador distinto de aquél que efectuó el tiro).

Cuando un jugador lanza un tiro libre directo o indirecto desde el interior de su propia área penal, todos los jugadores del equipo contrario deberán estar por lo menos 9.15 metros del balón y deberán quedarse fuera del área penal hasta que el balón haya sido lanzado fuera del área. El balón estará en juego inmediatamente después de haber recorrido una distancia igual a su circunferencia y haber sido lanzado más allá del área penal. El guardameta no podrá recibir el balón en sus manos con objeto de lanzarlo al juego. Si el balón no es tirado directamente al juego más allá del área penal, el tiro deberá ser repetido.

Si un jugador lanza un tiro libre directo o indirecto fuera de su propia área penal, todos los jugadores del equipo contrario deberán estar a una distancia de al menos 9.15 metros del balón hasta que esté en juego, salvo si ellos se encuentran colocados sobre su propia línea de meta y entre los postes del marco. El balón estará en juego después de haber recorrido una distancia igual a su circunferencia.

Si un jugador del equipo contrario penetra en el área penal o se acerca a menos de 9.15 metros del balón, en cualquiera de los dos casos, antes de que el tiro libre se haya ejecutado, el árbitro deberá retrasar el tiro hasta que se cumpla con la Regla.

El balón debe estar detenido en el momento de ejecutar el tiro libre y el jugador que lo efectúe no podrá volver a jugar el balón antes de que éste haya sido tocado o jugado por otro jugador.

Pese a cualquier otra indicación en estas Reglas con respecto al lugar desde donde se debe ejecutar un tiro libre:

1. Todo tiro libre concedido al equipo defensor dentro de su propia área de meta podrá ser ejecutado desde cualquier área de meta;
2. Todo tiro libre indirecto concedido al equipo atacante dentro del área de meta adversaria deberá ser lanzado desde la parte de la línea del área de meta, paralela a la línea de meta, más cercana al sitio donde se cometió la falta.

Sanción:

Si el jugador que ha efectuado un tiro libre juega de nuevo el balón antes de que éste haya sido tocado o jugado por otro jugador, se concederá al equipo adversario un tiro libre en el sitio en donde se cometió la falla, a menos que la infracción haya sido cometida por un jugador en el área de meta contraria; en este caso, el tiro libre podrá ser ejecutado desde cualquier lugar del área de meta.

REGLA XIV: PENAL

El penal se tirará desde el punto blanco y antes de ejecutarlo todos los jugadores, con excepción del jugador debidamente identificado que ejecutará el castigo y del guardameta adversario, deberán estar en el interior del campo, pero fuera del área penal por lo menos 9.15 metros del punto penal y deberán estar detrás del punto penal.

El guardameta adversario deberá permanecer sobre su propia línea de meta entre los postes del marco, sin mover los pies, hasta que el balón esté en juego. El jugador que ejecute el castigo deberá lanzar el balón hacia adelante y no podrá volverlo a jugar hasta después que haya sido tocado o jugado por otro jugador. Será considerado en juego el balón tan pronto como haya sido pateado, es decir, que haya recorrido una distancia igual a su circunferencia. Podrá marcarse tanto directamente de un penal. Cuando un penal se ejecuta durante el curso normal del partido o cuando el tiempo se ha prolongado al medio tiempo o al final del encuentro con objeto de tirar o volver a tirar un penal, no se anulará un gol si, antes de pasar entre los postes y bajo el travesaño, el balón toca uno o ambos postes o el travesaño o el guardameta o cualquier combinación de estos factores, a condición de que no se haya cometido otra falta.

Sanción:

Para toda infracción a esta regla:

- a) cometida por el equipo defensor, se repetirá la ejecución del penal si no se ha marcado el tanto;
- b) cometida por un jugador del bando atacante que no sea el mismo que lanza el balón, si un tanto es marcado, el tanto será anulado y se tirará de nuevo el penal;
- c) cometida por el jugador que lleva a efecto el golpe de castigo y cometida después de que el balón está en juego, se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario en el sitio en que la falta haya sido cometida, sujeto a las condiciones predominantes impuestas por la Regla XIII.

REGLA XV: SAQUE DE BANDA

Cuando el balón en su totalidad haya traspasado la línea de banda, ya sea por tierra o por aire, será puesto nuevamente en juego lanzándolo al interior del campo en cualquier dirección, desde el punto por el que franqueó la línea, por un jugador del equipo contrario al del que tocó el balón en último lugar. El jugador que hace el saque de, en el momento de lanzar el balón, deberá dar frente al campo de juego y tener una parte cualquiera de cada pie sobre la línea de banda o al exterior de esta línea. Deberá lanzar el balón detrás, por encima de su cabeza, y servirse para ello de las manos. Estará en juego el balón tan pronto como haya penetrado en el campo de juego, pero no podrá ser vuelto a jugar por el jugador que hizo el saque hasta que otro jugador lo haya tocado o jugado.

No podrá ganarse un tanto directamente de un saque de banda.

Sanción:

- a) Si el saque de banda no ha sido llevado a cabo regularmente, será efectuado de nuevo por un jugador del equipo contrario.
- b) Si el jugador que hizo el saque vuelve a jugar el balón antes de que éste haya sido tocado o jugado otro, se concederá un tiro libre indirecto a favor del equipo contrario en el sitio en que se cometió la falta, sujeto a las condiciones predominantes impuestas por la Regla XIII.

REGLA XVI: SAQUE DE META

Cuando el balón en su totalidad haya traspasado la línea de meta, excluida la parte comprendida entre los postes del marco, ya sea por tierra o por aire, habiendo sido jugado en último término por un jugador del equipo atacante, se colocará en un punto cualquiera del área de meta y será lanzado con el pie, directamente al juego más allá del área penal, por un jugador del equipo defensor, el cual no podrá volver a jugar el balón antes de que otro lo haya tocado o jugado. El guardameta no puede recibir en sus manos el balón en un saque de meta para lanzarlo al juego. Si no llega el balón más allá del área penal, es decir, directamente al juego, se hará de nuevo el saque. No podrá ganarse un tanto directamente de un saque de meta. Los jugadores del equipo contrario al jugador que va a ejecutar el saque de meta deberán quedarse fuera del área penal hasta que el balón haya sido lanzado más allá de esta área.

Sanción:

Si el jugador que ha hecho el saque de meta juega el balón por segunda vez más allá del área penal antes de que lo haya tocado o jugado otro jugador, se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario en el sitio en que se cometió la infracción, sujeto a las condiciones predominantes impuestas en la Regla XIII.

REGLA XVII: SAQUE DE ESQUINA

Cuando el balón en su totalidad haya traspasado la línea de meta, excluida la parte comprendida entre los postes del marco, ya sea por tierra o por aire, habiendo sido jugado en último término por un jugador del equipo defensor, se concederá un saque de esquina, que será lanzado por un jugador del equipo atacante así: todo el balón debe ser colocado en el interior del cuarto de círculo correspondiente a la banderola de esquina más cercana al sitio por donde salió el balón, banderola que no podrá ser trasladada, y es de este lugar de donde será lanzado el balón. Podrá ganarse un tanto directamente de un saque de esquina. Los jugadores del equipo contrario al que se ejecuta un saque de esquina no podrán colocarse a distancia menor de 9.15 metros del balón antes de que éste, se encuentre en juego, es decir, antes de que haya recorrido una distancia igual a su circunferencia, y el jugador que ha hecho el saque no podrá jugar de nuevo el balón sino después que éste haya sido tocado o jugado por otro jugador.

Castigo:

- a) Si el jugador que lanza el tiro juega el balón por segunda vez antes de que hubiera sido tocado o jugado por otro jugador, el árbitro concederá al equipo contrario un tiro libre indirecto que se ejecutará desde el lugar donde se cometiera la infracción, sujeto a las condiciones predominantes impuestas en la Regla XIII.
- a) Por cualquier otra infracción se repetirá el saque.

13.3 CONCLUSIONES



El conocimiento preciso del reglamento de juego en un partido oficial, redundará en un buen espectáculo futbolístico. Es obligatorio que como Jugador, Instructor, Auxiliar o Director Técnico de un equipo, conozcan el reglamento, de esta manera, estarán siempre en la posibilidad de ayudar al árbitro, dejando que desarrolle su trabajo. El educar al joven futbolista sobre las reglas de juego, trae como consecuencia un respeto hacia el señor árbitro o abanderado, de tal forma que éstos apliquen el reglamento sin temor a ser agredidos por los jugadores.

13.4 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



Se recomienda la utilización de videos para que los participantes hagan uso del reglamento y discutan sobre la amonestación que se debe aplicar al jugador que incidió en una falta.

Para la ilustración de las reglas se recomienda utilizar los siguientes recursos didácticos: carteles, diapositivas y acetatos.

13.5 AUTOEVALUACIÓN



INSTRUCCIONES: Coloque dentro del paréntesis la letra que corresponda a la respuesta correcta.

1. Diga cuáles son las dimensiones reglamentarias para las () demarcaciones en el terreno de juego:
 - a) Longitud 60 – 110 metros; anchura 70 – 120 metros
 - b) Longitud 70 – 100 metros; anchura 60 – 75 metros
 - c) Longitud 90 – 120 metros; anchura 45 – 90 metros

2. ¿Cuáles son las medidas de la circunferencia del balón? ()
 - a) Mínimo 66 cms.; Máximo 69 cms.
 - b) Mínimo 68 cms.; Máximo 70 cms.
 - c) Mínimo 65 cms.; Máximo 75 cms.

3. ¿Qué procede reglamentariamente, si en el momento que es cobrado () un tiro penal, indebidamente después el balón estalla?
a) Se concederá el gol.
b) Se reanudará el juego. Con balón a tierra.
c) El balón será cambiado y el penal repetido.
4. ¿Cuál es el equipo básico de un jugador conforme a las reglas? ()
a) Camiseta con número, calzón, medias y calzado.
b) Camiseta, zapatos y pants.
c) Camiseta, calzón, medias, espinilleras y calzado.
5. ¿Cuál es el espíritu de las reglas de juego con relación a la cláusula () de ventaja; (Regla V)?:
a) Velar por la integridad física del jugador.
b) No sancionar, cuando esto implique un beneficio al infractor.
c) Procurar que el juego no tenga interrupciones.
6. ¿Qué decisión la reglamentaria deberá tomar el árbitro cuando el () jugador que marca un gol con la cabeza, lo hizo apoyándose en un compañero para lograr saltar?
a) El gol es válido.
b) Amonestar al infractor y cobrar un tiro libre indirecto.
c) Amonestar al infractor y otorgarle el gol.
7. ¿En qué momento el balón deja de estar en juego? ()
a) Cuando se sanciona un penal.
b) Cuando estalla.
c) Cuando abandona totalmente el terreno de juego y cuando el juego es interrumpido por el árbitro
8. ¿A partir de qué momento el árbitro puede aplicar sanciones () técnicas?
a) Cuando marca una falta.
b) En todo momento en que el balón esté en fuera de juego.
c) Cuando llega al estadio.
9. En ocasión a un tiro libre indirecto, ¿en qué momento se considera el () balón en juego?
a) Cuando es tocador por otro jugador.
b) En el momento en que es jugado y se mueve.
c) Cuando recorre su circunferencia.

10. Al efectuar un tiro de penal el jugador que lo ejecuta vuelve a tocar el () balón y anota después de que éste rebotó en el larguero
- a) El gol no cuenta y se sanciona con un tiro libre indirecto.
 - b) Conceder el tanto.
 - c) Sancionar fuera de juego.

13.6 BIBLIOGRAFÍA

FIFA. Reglas de Juego. Federación Internacionales de Football Association Hitzigmes 11, 8030, Zúrich, Suiza. 1999

NIVEL 2

CAPÍTULO 1 PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

SECCIÓN	CONTENIDO
1.1	Introducción
1.2	La temporada: tres fases
1.3	Conclusiones
1.4	Sugerencias didácticas
1.5	Autoevaluación

CAPÍTULO 2 ANÁLISIS Y DESARROLLO DE HABILIDADES

SECCIÓN	CONTENIDO
2.1	Introducción
2.2	Movimientos corporales
2.3	Estabilidad
2.4	Esfuerzo máximo
2.5	Movimientos lineal
2.6	Aprendizaje
2.7	Enseñanza
2.8	Prácticas
2.9	Conclusiones
2.10	Sugerencias didácticas
2.11	Autoevaluación

CAPÍTULO 3 LA PREPARACIÓN FÍSICA

SECCIÓN	CONTENIDO
3.1	Introducción
3.2	Los efectos físicos del entrenamiento
3.3	La preparación física sobre diferentes periodos de tiempo
3.4	Principios fundamentales para el diseño de programas de entrenamiento
3.5	Programas de entrenamiento relacionados con los tres sistemas energéticos

3.6	Entrenamiento de la fuerza
3.7	Nutrición
3.8	Conclusiones
3.9	Sugerencias didácticas
3.10	Autoevaluación

CAPÍTULO 4 SISTEMAS DE COMPETENCIA

SECCIÓN	CONTENIDO
4.1	Introducción
4.2	La evolución del fútbol mexicano y su sistema de competencia
4.3	Tipos de competencia
4.4	Conclusiones
4.5	Sugerencias didácticas
4.6	Autoevaluación

CAPÍTULO 5 CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN

SECCIÓN	CONTENIDO
5.1	Introducción
5.2	Nutrición
5.3	Compuestos energéticos
5.4	Clasificación de los nutrientes
5.5	Leyes universales de la planificación
5.6	Las vitaminas
5.7	Los minerales
5.8	Hidratación
5.9	Conclusiones
5.10	Sugerencias didácticas
5.11	Autoevaluación

CAPÍTULO 6

EXIGENCIAS FÍSICAS DEL FÚTBOL; EJERCICIOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

SECCIÓN	CONTENIDO
6.1	Introducción
6.2	Exigencias físicas del fútbol
6.3	Vías de producción de energía
6.4	La frecuencia cardíaca
6.5	Ejercicios generales y específicos
6.6	Las cualidades físicas
6.7	Los componentes de la carga
6.8	Conclusiones
6.9	Sugerencias didácticas
6.10	Autoevaluación

CAPÍTULO 7

PRINCIPIOS TÁCTICOS

SECCIÓN	CONTENIDO
7.1	Introducción
7.2	Principios Defensivos
7.3	Elementos Defensivos
7.4	Marca Personal y de Zona
7.5	Acciones Integrales de la técnica de conjunto a la defensiva
7.6	Principios Ofensivos
7.7	Elementos Ofensivos
7.8	Acciones Integrales de la Técnica de conjunto a la ofensiva
7.9	Conclusiones
7.10	Sugerencias didácticas
7.11	Autoevaluación

CAPÍTULO 8

TÁCTICA A LA DEFENSIVA Y OFENSIVA

SECCIÓN	CONTENIDO
8.1	Introducción
8.2	Táctica dinámica a la defensiva
8.3	Táctica fija a la defensiva
8.4	Táctica dinámica a la ofensiva
8.5	Táctica fija a la ofensiva
8.6	Conclusiones
8.7	Sugerencias didácticas
8.8	Autoevaluación

CAPÍTULO 9

TÉCNICA DEL PORTERO APLICADA AL CONJUNTO A LA DEFENSIVA Y A LA OFENSIVA

SECCIÓN	CONTENIDO
9.1	Introducción
9.2	Fundamentos tácticos defensivos y ofensivos
9.3	El aguante
9.4	Las acciones se anticipan
9.5	Técnica del portero a la defensiva
9.6	Técnica del portero a la ofensiva
9.7	Aspectos psicológicos
9.8	Conclusiones
9.9	Sugerencias didácticas
9.10	Autoevaluación

CAPÍTULO 1

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

SECCIÓN	CONTENIDO
1.1	Introducción
1.2	La temporada: tres fases
1.3	Conclusiones
1.4	Sugerencias didácticas
1.5	Autoevaluación

SICCED

Manual para el Entrenador
Nivel 2

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

OBJETIVO

Analizar la información básica que sustenta la planificación del entrenamiento de una temporada.

INSTRUCCIONES:

Analice cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, y con el fin de que, al término del mismo, usted sea capaz de:

- ✓ Identificar las fases del entrenamiento de una temporada y sus características.
- ✓ Integrar las fases en la planificación del entrenamiento de una temporada.
- ✓ Considerar en el plan de entrenamiento aspectos como la preparación física y psicológica, así como el desarrollo de habilidades.

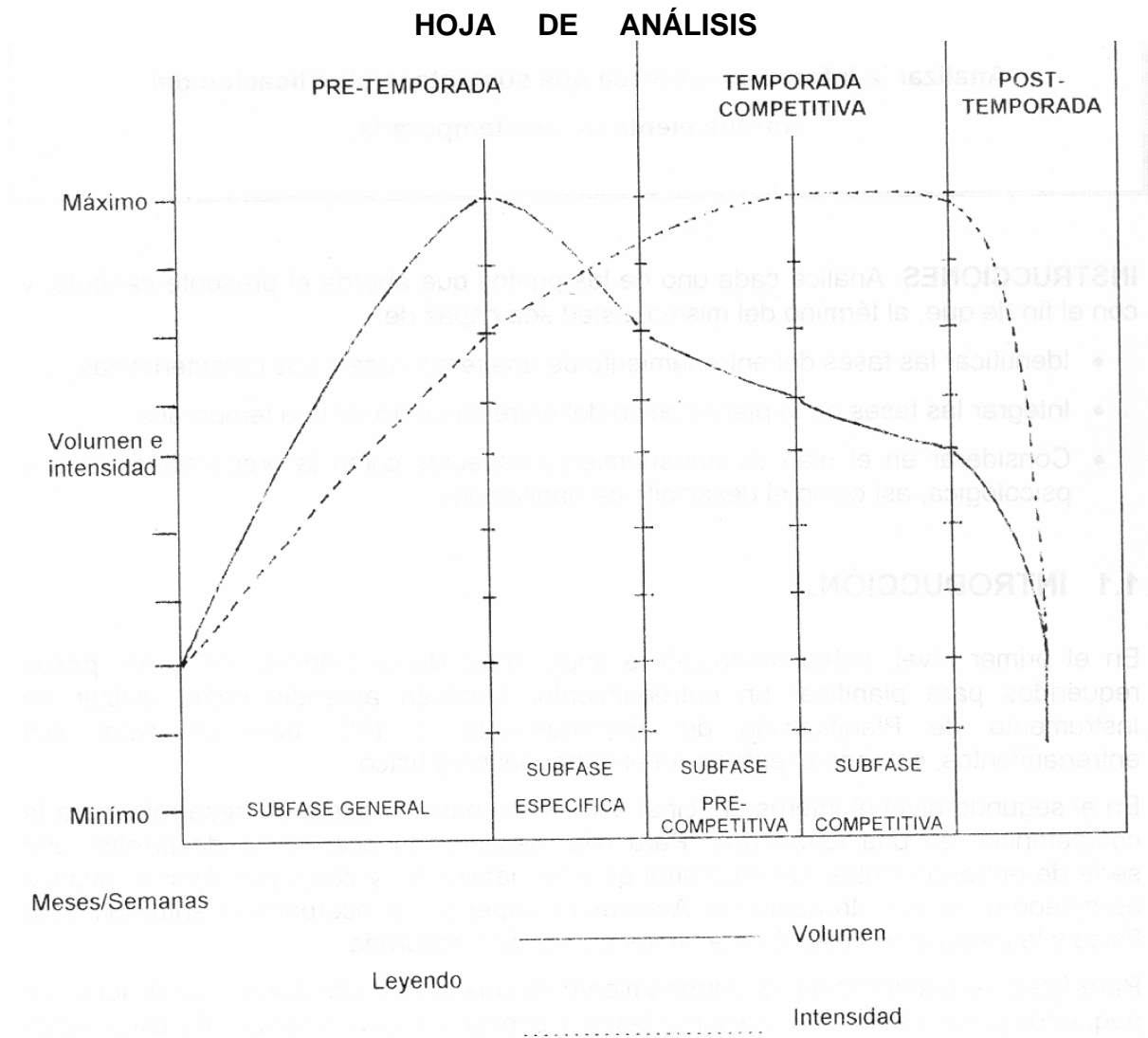
1.1 INTRODUCCIÓN

En el primer nivel, usted reconoció la importancia de la planificación y los pasos requeridos para planificar una sesión de práctica o entrenamiento.

En el segundo nivel, el interés principal está en preparar al atleta en desarrollo para la competencia en una temporada. Para ello, necesita conocer cómo desarrollar una serie de entrenamientos -un programa de entrenamiento-, y cómo planificar el avance apropiado de cada entrenamiento. Además de saber cómo incorporar el entrenamiento físico y la preparación psicológica en los planes de temporada.

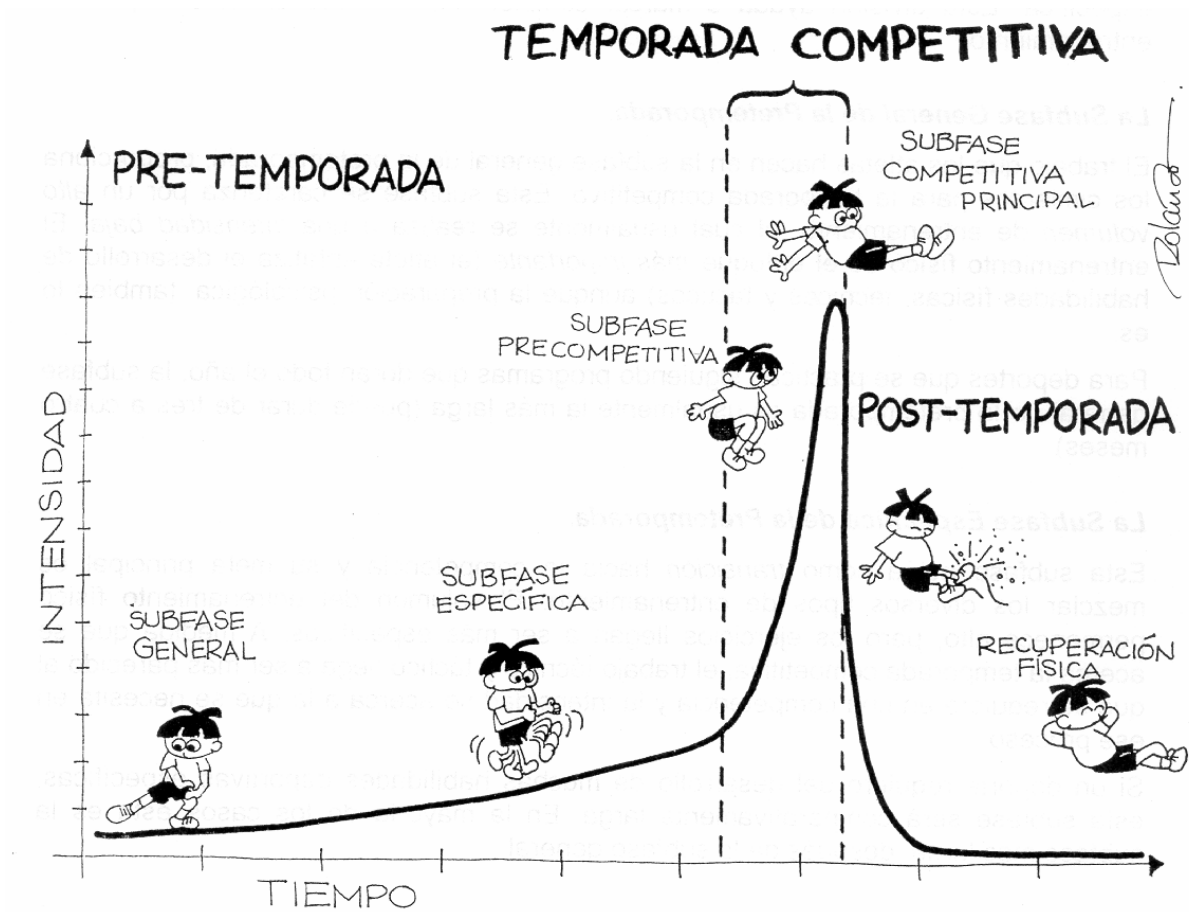
1.2 LA TEMPORADA: TRES FASES

La clave para planificar una temporada, es entender que el énfasis y los ejercicios son *diferentes* en cada una de sus fases. Por ejemplo: El ejercicio desempeñado justamente antes de una carrera importante, debe ser *muy* diferente al realizado al inicio de una temporada.



La manera más simple de manejar estas diferencias es dividir la temporada en periodos o fases y asociar cada una de ellas con metas y actividades específicas. El entrenamiento de una temporada está usualmente dividido en tres fases:

- ✓ La pretemporada.
- ✓ La temporada competitiva.
- ✓ La post-temporada.



LA PRETEMPORADA.

El objetivo principal de la pretemporada es preparar a los atletas para las próximas competencias. Esta preparación incluye la preparación física, la preparación psicológica y el desarrollo de habilidades.

Para deportes en los que los atletas entrenan durante todo el año, **la pretemporada es la fase más extensa del entrenamiento**. Al principio de esta fase, el entrenamiento es general, pero llega a ser más específico a medida que se acerca la temporada competitiva.

La pretemporada algunas veces es dividida en dos subfases, una general y otra específica. Esta división ayuda a marcar cambios significativos en el énfasis del entrenamiento.

La subfase general de la pretemporada.

El trabajo que los atletas hacen en la subfase general de la pretemporada proporciona los cimientos para la temporada competitiva. Esta subfase se caracteriza por un *alto volumen* de entrenamiento, el cual usualmente se realiza a una *intensidad baja*. El entrenamiento físico es el enfoque *más importante* (el atleta enfatiza el desarrollo de habilidades físicas, técnicas y tácticas) aunque la preparación psicológica, también es parte del trabajo a desarrollar en esta subfase.

Para deportes que se practican siguiendo programas que duran todo el año, la subfase general de la pretemporada es usualmente la más larga (puede durar de tres a cuatro meses).

La subfase específica de la pretemporada.

Esta subfase actúa como *transición* hacia la competencia y su meta principal es combinar los diversos tipos de entrenamiento. El volumen del entrenamiento físico permanece alto, pero los ejercicios se vuelven más específicos. A medida que se acerca la temporada competitiva, el trabajo técnico y táctico llega a ser más parecido al que se requiere en una competencia y la intensidad se acerca a la que se necesita durante las competencias.

Si un deporte requiere del desarrollo de muchas habilidades deportivas específicas, esta subfase será comparativamente larga. En la mayoría de los casos ésta es la subfase más larga, después de la subfase general.

LA TEMPORADA COMPETITIVA.

Esta temporada es la parte *competitiva* y ***su meta primordial es estabilizar el rendimiento de los atletas.***

Una vez que las competencias empiezan, el programa de entrenamiento de los atletas debe incluir objetivos de entrenamiento y objetivos de competencia. *La cantidad de tiempo que empleen en determinado tipo de entrenamiento, está directamente relacionada con la frecuencia y la importancia de las competencias.*

En algunos casos la temporada competitiva está a su vez subdividida en: subfase precompetitiva y la subfase competitiva principal.

La subfase precompetitiva.

Dentro de esta subfase las competencias son menos importantes que en la subfase competitiva principal. De hecho, los atletas usan estas competencias para afinar su entrenamiento y sondear qué tan preparados están realmente.

Esta subfase les da tiempo para perfeccionar y aplicar todas las habilidades desarrolladas durante la pretemporada en eventos competitivos. El desempeño puede

ser un poco inconsistente durante este periodo, y la adaptación a las situaciones de competencia ocurre constantemente.

La subfase competitiva principal.

En esta subfase el énfasis está dirigido a los resultados: la meta es el máximo rendimiento. La intensidad de entrenamiento es alta, lo mismo que el esfuerzo y la tensión durante la competencia; el volumen de entrenamiento decrece, adecuándose a este nivel de intensidad.

Esta parte del entrenamiento de la temporada también se distingue por contar con lapsos cortos de descanso activo. En estos periodos, el enfoque principal está en recuperarse de la tensión de la competencia mientras se está activo. Estos descansos mejoran la capacidad de los atletas para desempeñar su máximo rendimiento.

LA POST-TEMPORADA.

La post-temporada, evidentemente, es posterior al periodo competitivo. En algunos deportes -la natación por ejemplo- esta fase puede durar solamente unas semanas.

La meta de esta fase es asegurar la consolidación y reestructuración funcional y morfológica. El enfoque está dirigido a las actividades físicas generales (los atletas pueden participar en actividades similares a las del deporte que practican, pero deben evitar la especialización). En esta fase los atletas aún se recuperan de la temporada competitiva, por lo que, tanto la intensidad como el volumen son bajos.

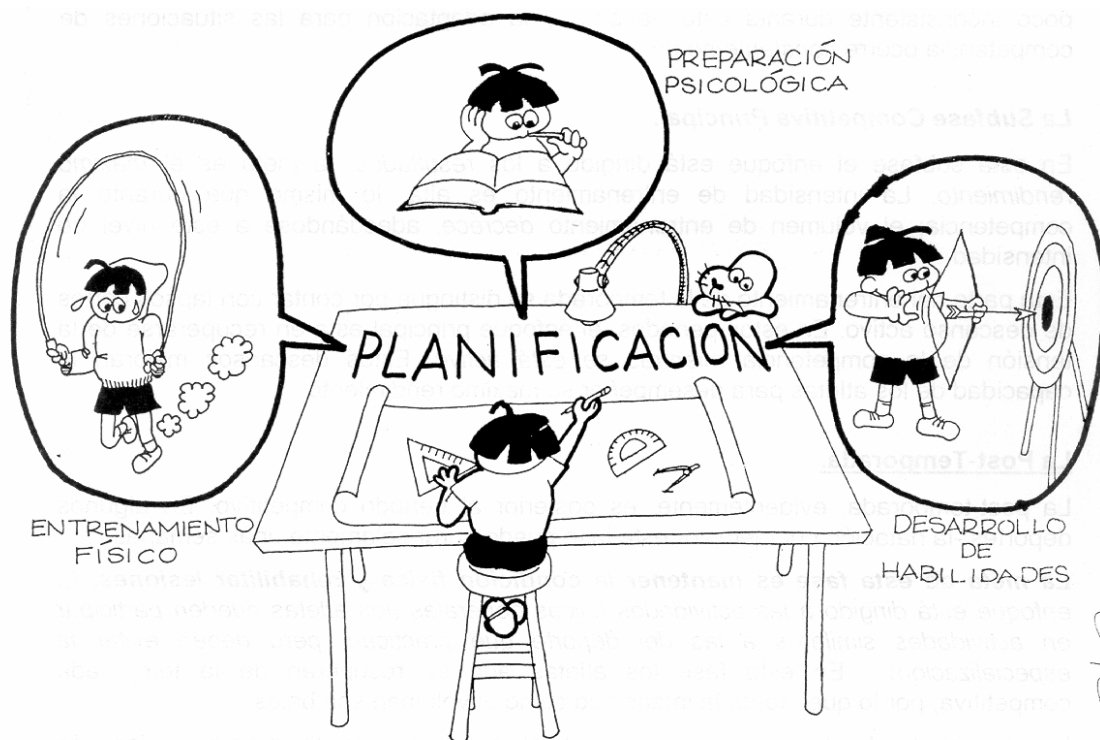
La intensidad del entrenamiento es baja; el volumen puede ser también bajo, después de todo, los atletas aún se están recuperando de la temporada.

1.3 CONCLUSIONES

Preparar a los atletas en desarrollo para las competencias dentro de la temporada es el enfoque principal del nivel 2.

Cuando haya trabajado a través de este manual, usted estará bien preparado para presentar a *cada* uno de los atletas un programa de entrenamiento para una temporada.

- 1.- Pretemporada.
- 2.- Temporada competitiva.
- 3.- Post-temporada.



1.4 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



- En grupo elaborar un instrumento de planificación de la temporada, tomando en cuenta las diferentes subfases.
- Mediante preguntas y respuestas, abordar el tema “ventajas y desventajas de planificar”

1.5 AUTOEVALUACIÓN



Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponde a la respuesta correcta y/o complete la oración.

En las siguientes preguntas, indique el tipo de ejercicios más adecuado para un corredor de 15 años que se prepara para una competencia, considerando el volumen, intensidad y características del entrenamiento propias para cada una de las fases de la temporada.

1. La pretemporada considera dentro de su estructura el entrenamiento físico, la preparación psicológica y el desarrollo de habilidades encaminados a la preparación de los atletas para las próximas competencias, a continuación, seleccione la descripción que más se ajuste a esta fase del entrenamiento: ()
 - a) Se estructura en la subfase general y específica y propone un alto volumen de entrenamiento a baja intensidad considerando también ejercicios específicos.
 - b) Se organiza en tres periodos de tiempo en los cuales el último es el de mayor duración y los ejercicios se ejecutan a bajo volumen y alta intensidad.
 - c) Se divide en dos periodos, en los cuales el primero es el más largo realizando con mayor énfasis ejercicios específicos, así como el trabajo de fuerza.
 - d) Se caracteriza por dar mayor énfasis a la preparación psicológica trabajando ejercicios de visualización previos a la competencia.

2. La temporada competitiva se caracteriza por ser la fase en que se presenta el máximo nivel de desempeño o rendimiento de los atletas. La cantidad de tiempo que emplean en determinado entrenamiento está directamente relacionada con la frecuencia y la relevancia de la competencia, a continuación seleccione la descripción que más se ajuste a esta fase del entrenamiento: ()
 - a) Se divide en las fases, competitiva general y específica integral con ejercicios dirigidos al perfeccionamiento de la ejecución técnica, así como trabajo de las capacidades de fuerza y resistencia.
 - b) Considera dos subfases, la primera enfatiza competencias de mayor importancia y un máximo rendimiento de los atletas, y la segunda es el periodo en el cual los competidores se recuperan con actividades alternas y de menor intensidad.
 - c) Se organiza en dos subfases, precompetitiva y competitiva principal, considera competencias de menor importancia que usan los atletas para afinar su entrenamiento, integrando también el enfoque hacia los resultados, siendo la meta de éstos lograr el máximo desempeño.
 - d) Se caracteriza por dar énfasis a la preparación psicológica trabajando ejercicios de visualización previos a la competencia.

En las siguientes preguntas, indique el tipo de ejercicios más adecuados para un corredor de 15 años que se prepara para una competencia, considerando el volumen, intensidad y características del entrenamiento, propios para cada una de las fases de la temporada.

3. Ejercicios para la pretemporada: ()
- a) 100 saltos en 5 series de 20 repeticiones, alternando ambas piernas.
 - b) 60 saltos en 4 series de 15 repeticiones, con ambas piernas.
 - c) 60 saltos en 6 series de 10 repeticiones, alternando ambas piernas.
 - d) 40 saltos en 2 series de 20 repeticiones, con ambas piernas.
4. Ejercicios para la temporada competitiva: ()
- a) 5 repeticiones de 160 metros planos con un periodo de recuperación de 1' 30".
 - b) 10 kilómetros de trote continuo medio
 - c) 1 hora de trote continuo bajo.
 - d) 3 repeticiones de 100 metros planos, con un periodo de recuperación de 30 segundos.
5. Ejercicios para la postemporada: ()
- a) 5 repeticiones de 160 metros planos.
 - b) 15 minutos de trote suave.
 - c) 1 hora de trote continuo bajo.
 - d) 100 saltos de 20 repeticiones de 5.
6. Indique el principal objetivo del entrenamiento durante la pretemporada: ()
- a) Incorporar varios tipos de entrenamiento.
 - b) Desarrollo de las capacidades físicas.
 - c) Mantener la condición física.
 - d) Recuperación de lesiones.
7. Actividad propia de la subfase competitiva principal: ()
- a) Jugar un partido amistoso.
 - b) Lapsos cortos de descanso activo
 - c) Juegos recreativos.
 - d) Entrenamiento de la fuerza.
8. Objetivo fundamental del entrenamiento en la postemporada: ()
- a) Probar nuevos jugadores.
 - b) Estabilizar el desempeño del atleta.
 - c) Asegurar la consolidación y reestructuración funcional y morfológica.
 - d) Desarrollo de habilidades.

9. Después de un tiempo de estar entrenando a sus deportistas, usted les informa que a partir de la próxima sesión entrarán a la subfase competitiva principal que se caracteriza por: ()
- a) Realizar trabajos físicos de baja intensidad por largos periodos de tiempo.
 - b) Incorporar diversos tipos de entrenamiento, haciéndose más específicos a medida que se acerca la temporada.
 - c) Mantener un intenso trabajo en esta subfase, debido a que los atletas se encuentran en su máximo nivel de competencia.
 - d) Realizar trabajos físicos de mediana intensidad por largos periodos de tiempo.
10. Cuando el entrenamiento de sus deportistas entra en la fase de post-temporada, usted como entrenador ()
- a) Intenta mantenerlos en su máximo nivel competitivo para que estén listos para la próxima temporada.
 - b) Se enfoca a que realicen actividades físicas generales.
 - c) Dirige su preparación hacia ejercicios específicos que vayan aumentando su intensidad.
 - d) Se enfoca hacia el desarrollo de habilidades físicas.
11. La subfase precompetitiva, permite: ()
- a) Que el volumen del entrenamiento físico sea alto y los ejercicios sean más específicos.
 - b) Que los deportistas adquieran habilidades e incorporen ejecuciones competitivas.
 - c) Bajar la intensidad del entrenamiento y realizar ejercicios de preparación general.
 - d) Elevar la intensidad del entrenamiento e incorporar ejercicios de preparación especial.
12. Los ejercicios que desempeña un atleta en la subfase específica de la pretemporada deben ser con: ()
- a) Una intensidad mayor al de la subfase general
 - b) Un volumen menor al de la subfase precompetitiva
 - c) Una intensidad igual al de la subfase general
 - d) Un volumen igual al de la subfase general
13. Simular competencias durante el entrenamiento y mantener la forma deportiva, son ejemplos de actividades de: ()
- a) Pretemporada
 - b) Interfase
 - c) Temporada competitiva
 - d) Posttemporada

CAPÍTULO 2

ANÁLISIS Y DESARROLLO DE HABILIDADES

SECCIÓN	CONTENIDO
---------	-----------

- | | |
|------|------------------------|
| 2.1 | Introducción |
| 2.2 | Movimientos corporales |
| 2.3 | Estabilidad |
| 2.4 | Esfuerzo máximo |
| 2.5 | Movimientos lineal |
| 2.6 | Aprendizaje |
| 2.7 | Enseñanza |
| 2.8 | Prácticas |
| 2.9 | Conclusiones |
| 2.10 | Sugerencias didácticas |
| 2.11 | Autoevaluación |

SICCED

Manual para el Entrenador
Nivel 2

ANÁLISIS Y DESARROLLO DE HABILIDADES

OBJETIVO

Analizar los principios biomecánicos que sustentan el movimiento del cuerpo, considerando su aplicación en el desempeño de habilidades; así como el enfoque "aprendizaje-enseñanza-práctica", enfatizando la preparación psicológica y las estrategias de enseñanza.

INSTRUCCIONES:

Revise con detenimiento cada uno de los puntos incluidos en el presente capítulo para que al final del mismo sea capaz de:

- ✓ Caracterizar los movimientos del cuerpo
- ✓ Describir los principios de la biomecánica
- ✓ Describir los aspectos del enfoque "aprendizaje-enseñanza-práctica".
- ✓ Identificar las diversas formas de aprendizaje.
- ✓ Determinar la importancia de la preparación psicológica.
- ✓ Caracterizar las diversas estrategias de enseñanza.

2.1 INTRODUCCIÓN

Analizar las habilidades es una tarea desafiante, pero importante para usted como entrenador.

El primer paso en "el análisis de habilidades" es *observarlas*; este paso fue cubierto en el Nivel 1. El segundo paso es entender cómo las habilidades deben SER REALIZADAS, éste es el punto de interés del Nivel 2.

Una de las mejores herramientas en esta área es la biomecánica, que describe y analiza el aspecto mecánico del desempeño del atleta. Es muy importante para usted tener el *conocimiento* de cómo trabaja esta ciencia.

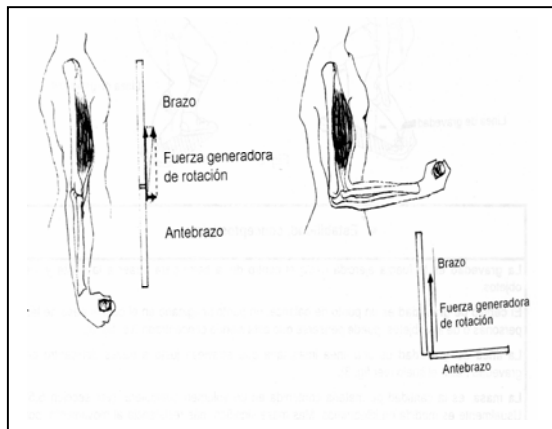
Sin embargo, antes de aprender acerca de la biomecánica, usted debe saber algunas cosas acerca de **CÓMO SE MUEVE EL CUERPO**.

En el proceso del aprendizaje del atleta son muchos los factores que afectan, los cuales tienen que ser considerados en el proceso de entrenamiento. Por ejemplo, la CANTIDAD DE TIEMPO que el atleta invierte en sus tareas y el NÚMERO DE INTENTOS que hace para su correcta realización, juegan un papel importante en el aprendizaje. El tipo de aprendizaje también es un factor clave en esta área, pues influye en qué tanto pueden asimilar los atletas. De igual manera, la preparación psicológica afecta el aprendizaje; en este sentido es importante conocer habilidades específicas, tales como la visualización y la manera en que los atletas pueden mejorar en dichas habilidades.

2.2 MOVIMIENTOS CORPORALES

Los movimientos corporales son producidos por la rotación de segmentos del cuerpo alrededor de las articulaciones. Los huesos son el armazón del cuerpo y están unidos uno al otro por los *ligamentos*; los *músculos* están unidos a los huesos por los *tendones*.

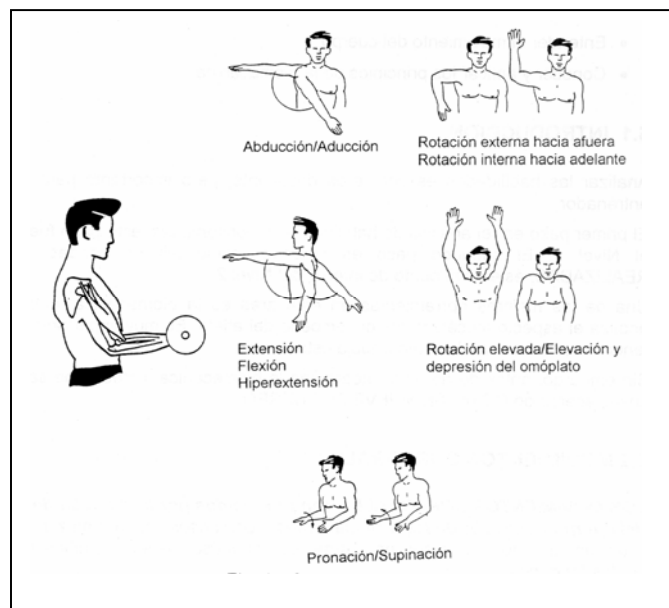
El movimiento de una articulación ocurre cuando los músculos se contraen y cambian el ángulo existente entre los huesos en la articulación. Esta rotación ocurre alrededor de un *eje fijo*, que es una línea imaginaria a través del centro de la articulación.



Por ejemplo, la flexión de la articulación del codo ocurre cuando los músculos se contraen y acercan el antebrazo hacia el brazo,

Otros movimientos comunes en habilidades deportivas, se muestran en esta figura.

Los segmentos del cuerpo. Son las partes relativamente rígidas del cuerpo y usualmente están limitados por las articulaciones. El muslo es un segmento del cuerpo que está delimitado por la articulación de la



rodilla y la de la cadera.

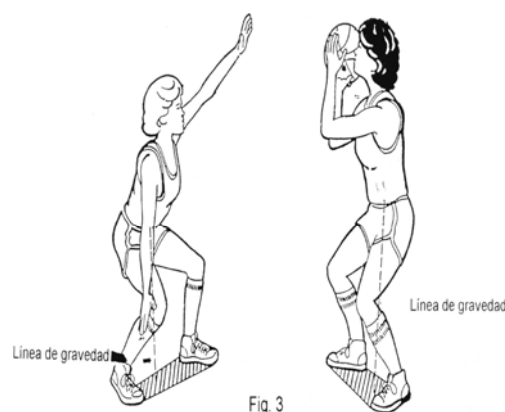
Las fuerzas producidas por la contracción de los músculos sobre los huesos del cuerpo son llamadas *fuerzas internas*. Las fuerzas que actúan sobre el mismo cuerpo, por ejemplo, la resistencia del aire y la fricción, son llamadas *fuerzas externas*. Cuando se aplican las fuerzas internas directamente contra el suelo, éste reacciona aplicando una fuerza externa en contra del cuerpo.

Muchos factores mecánicos y fisiológicos determinan cuánta fuerza o velocidad pueden producir los músculos en determinado movimiento, dos de estos factores son:

- ← El ángulo de tracción del músculo. Entre más se acerque a la perpendicular el ángulo de tracción que el músculo hace con el hueso sobre el que se inserta, es mayor la fuerza de rotación. Por el contrario, entre más se acerque el ángulo de tracción del músculo a ser paralelo al hueso, es menor la fuerza de rotación y mayor la fuerza que estabiliza la articulación.
- ← El tamaño del músculo (la sección transversal). La fuerza de un músculo es directamente proporcional a su tamaño. En suma, mientras más grande sea el músculo, más fuerza podrá ejercer.

2.3 ESTABILIDAD

El desempeño exitoso en las habilidades deportivas, a menudo depende de la *estabilidad*. Por ejemplo: Los gimnastas deben mantener *una posición de equilibrio* tanto parados de cabeza como apoyados en las manos. Esta sección aborda los conceptos básicos asociados con la estabilidad, el principio de la estabilidad y sus aplicaciones.



Estabilidad, conceptos básicos:

La gravedad es la fuerza ejercida hacia el centro de la tierra para atraer a la gente y los objetos.

El centro de gravedad es un punto de balance, un punto imaginario en el cual el peso de las personas o de los objetos, puede pensarse que está siendo concentrado

La línea de gravedad es una línea imaginaria va del centro de gravedad perpendicularmente a la base de sustentación

La masa, es la cantidad de materia contenida en un volumen cualquiera, (ver sección) Usualmente es medida en kilogramos. Más masa significa más resistencia al movimiento, por ejemplo, un atleta de 95 kg. opone mucha más resistencia al movimiento lineal que uno de 45 kg.

Básicamente hay tres **estados de movimiento**: en reposo, movimiento lineal y movimiento angular.

En reposo se presenta cuando un cuerpo u objeto está en reposo y no tiene movimiento significativo. Por ejemplo mantenerse parado de manos.

Movimiento lineal: Es el movimiento en línea recta. El movimiento de un atleta que desciende deslizándose en un trineo por una pista es un ejemplo, ya que se produce cuando la fuerza es *aplicada exactamente en dirección del centro de gravedad*. Usualmente es descrito en términos de qué tan lejos y qué tan rápido el cuerpo se puede mover.

Movimiento angular es el que se refiere a la rotación o movimientos circulares alrededor de un eje. Los saltos mortales en los clavados son algunos ejemplos de movimiento angular, producido cuando las fuerzas *NO son aplicadas exactamente en dirección del centro de gravedad*



Principios de la biomecánica:

Los principios de la biomecánica son invaluable en el análisis de habilidades, sobre todo porque estos principios agudizan las habilidades de observación.

Una vez que usted conozca completamente los siete principios presentados en este capítulo, podrá analizar *cualquier* movimiento en el deporte.

Principio # 1: Cuanto más bajo es el centro de gravedad, mayor será la base de apoyo; cuanto más cerca esté la línea de gravedad hacia el centro de dicha base, y mayor sea la masa, se incrementa la estabilidad.

Principio # 2: La producción de la fuerza máxima requiere del uso de todas las articulaciones que puedan ser empleadas.

Principio # 3: La producción de la máxima velocidad requiere del uso de las articulaciones en orden (desde las más grandes hasta las más pequeñas).

Principio # 4: A mayor impulso aplicado, mayor incremento de velocidad.

Principio # 5: El movimiento usualmente ocurre en dirección *opuesta* a la de la fuerza aplicada.

Principio # 6: El movimiento angular es producido por la aplicación de una fuerza actuando a cierta distancia de un eje; esto es una rotación.

Principio # 7: El momento angular es constante cuando un atleta u objeto están libremente en el aire.

La estabilidad: principio y aplicaciones.

La altura del centro de gravedad.

Cuanto más bajo su centro de gravedad, más estables están los atletas. Los jugadores de fútbol que quieren mantenerse más estables, por lo regular flexionan las rodillas y la cintura, *bajando* así su centro de gravedad.

El tamaño de la base de sustentación.

Cuanto más grande sea la base de sustentación más estables estarán los atletas (la base de sustentación es el área determinada por los puntos de apoyo del cuerpo y el espacio entre ellos). Los luchadores que quieren ser más estables, *separan* los pies, haciendo más ancha su base.

La posición del centro de gravedad en relación con la base de sustentación.

El centro de gravedad al proyectarse hacia abajo debe quedar dentro de la base de soporte de sustentación de los atletas para hacerlos estables. En otras palabras la línea de gravedad debe caer *dentro* de la base.

La localización del centro de gravedad usualmente *cambia* cuando los atletas mueven brazos y piernas y, en consecuencia, cambia también el equilibrio. Si un nadador en el

borde de la alberca mueve sus brazos hacia adelante, el centro de gravedad se moverá también y puede perder el equilibrio.



Masa.

Mientras más grande sea la masa, los atletas serán más estables. Por ejemplo, los luchadores pesados tienen ventajas sobre los ligeros, ya que los oponentes deben usar más fuerza para sacarlos de equilibrio.

Más aplicaciones.

Añadir un peso externo cambia la posición del centro de gravedad y los problemas de estabilidad se incrementan. El centro de gravedad de un atleta que levanta un peso, por ejemplo, es el propio peso del atleta más el peso de la barra. Moviendo la barra hacia adelante o hacia atrás puede mover el centro de gravedad *fuera* de la base de sustentación y llevarlo a la pérdida del control.

El principio de estabilidad tiene muchas aplicaciones en los gimnastas, entre ellas están las siguientes:

- ✓ Mantener el tronco erguido cuando están en la viga. Esto les ayuda a mantener el centro de gravedad sobre la base de soporte.
- ✓ Flexionar las rodillas y la cadera en el aterrizaje en un salto mortal o un resorte. Esto baja el centro de gravedad.

Entender el principio de estabilidad, le ayudará a tener una mejor comprensión de la *inestabilidad*. Por ejemplo, los atletas quieren ser *menos estables* cuando desean moverse en cierta dirección tan rápido como les sea posible. Al inicio de una carrera, los atletas mueven su centro de gravedad hacia adelante sobre la base de soporte para *decrecer* su estabilidad en la dirección de la carrera. Esta posición les ayuda a empezar a correr con más velocidad. Cuando elevan los brazos vuelven su posición aún más inestable y tienden a caer hacia adelante, debido a que el centro de gravedad queda fuera de la base de sustentación.

En los casos en donde la base de soporte ha sido enteramente removida, los atletas son totalmente inestables.

Por ejemplo, los receptores abiertos en fútbol son totalmente inestables cuando están en el aire y son susceptibles de perder su equilibrio cuando sean golpeados.



2.4 ESFUERZO MÁXIMO¹

Muchas habilidades deportivas requieren un esfuerzo máximo o cercano al máximo, como por ejemplo la máxima velocidad o máxima fuerza.

Máximo esfuerzo: principios y aplicaciones.

Existen dos principios asociados con el esfuerzo máximo: fuerza máxima y velocidad máxima.

¹ Ver "Esfuerzos máximos: los conceptos básicos" en Comentarios al capítulo 4, Anexos.

Algunas habilidades requieren *principalmente* de fuerza máxima y otras de velocidad máxima, sin embargo, muchas requieren de fuerza y velocidad, aunque a veces predomina la velocidad.

Fuerza máxima.

En las habilidades que requieren principalmente de fuerza máxima, los atletas deben desempeñar movimientos lentos y controlados de alta intensidad. En estas habilidades varios segmentos del cuerpo usualmente se mueven al mismo tiempo, especialmente si el objeto es pesado o ambas manos son usadas a la vez. En el levantamiento de pesas, la sentadilla es una habilidad de máxima fuerza.



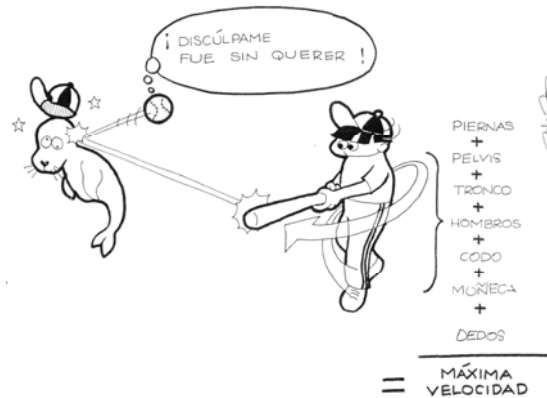
Mientras más articulaciones utiliza un atleta en un movimiento, más músculos se contraen y más fuerza pueden ejercer. Por ejemplo, un fuerte tiro en hockey involucra las piernas, la cadera, los hombros, los brazos y el palo de hockey. Si se deja fuera a una articulación, se reduce la fuerza del tiro.

Los atletas en sillas de ruedas, usan *todas las articulaciones que pueden* para impulsarse, algunos han desarrollado técnicas en función del grupo de músculos que aún tienen bajo control voluntario.

Máxima velocidad.

Las habilidades que requieren máxima velocidad se realizan secuencialmente. Las articulaciones más grandes y más lentas empiezan el movimiento, y las articulaciones rápidas lo hacen una vez que las articulaciones precedentes alcanzan la máxima velocidad. Un lanzamiento de béisbol es una habilidad de máxima velocidad en la cual los atletas usan, en ese orden, las piernas, la pelvis, el tronco, los hombros, el codo, la muñeca y los dedos

La *máxima velocidad posible* de impacto o lanzamiento es la meta de varias habilidades. Esa velocidad se alcanza *sumando* las velocidades de los segmentos precedentes y *transfiriéndolas* al segmento final o al implemento (el pie, la mano, la raqueta, el palo, etc.) usado para propulsar otros objetos.



La velocidad al final de los segmentos del cuerpo o implementos, es directamente proporcional a la longitud del implemento, siempre que la velocidad del giro sea la misma. Los golfistas usan palos *más largos* para pegarle a la pelota y mandarla *más lejos*, pueden golpear la pelota dos veces más rápido si giran a la misma velocidad con un palo de golf dos veces más largo.

Los atletas deben usar el *implemento* lo más largo posible si quieren alcanzar la máxima velocidad al final. Sin embargo, toma mayor fuerza *mover* un implemento más largo y pueden estar limitados en su habilidad al *controlar* el extremo de éste.

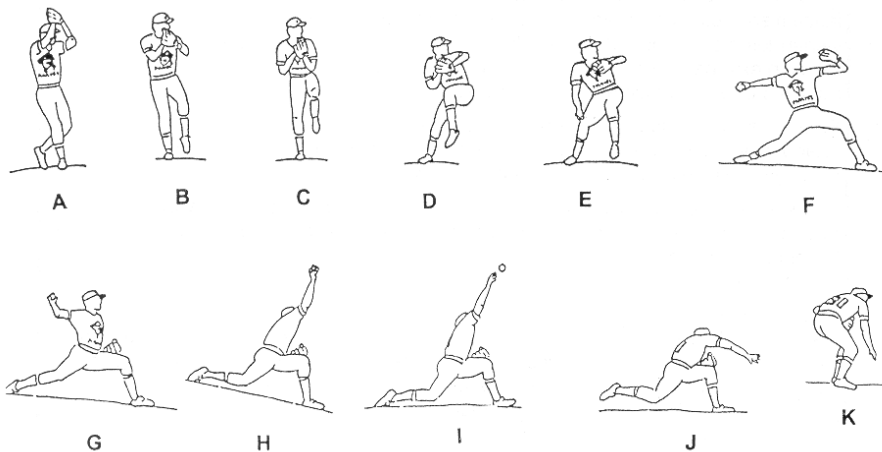
Los atletas hábiles suben y bajan la velocidad de los segmentos de diferente manera que los atletas menos hábiles. Por ejemplo, los jugadores expertos de handball, *reducen rápidamente* la velocidad de rotación de sus caderas, hombros, codos y muñecas después de obtener una máxima velocidad; este proceso de desaceleración puede *incrementar* la velocidad del siguiente segmento.

Fuerza y velocidad.

Varias habilidades requieren de fuerza y de velocidad, un lanzamiento en el béisbol, una picada en el voleibol, un servicio en el tenis, un tiro de bádmiton o un lanzamiento de jabalina, son habilidades intermedias.

Diferentes lanzamientos por encima del hombro tienen diferentes movimientos preliminares, y puede haber o no un salto preparatorio. Sin embargo, los patrones *básicos* de movimiento son similares. En todos los casos, los movimientos más importantes son la *rotación longitudinal del tronco antes de tirar*, y la *rotación externa lateral máxima de la articulación del brazo con el hombro antes de la rotación interna*.

El cuadro siguiente describe un lanzamiento en béisbol.



2.5 MOVIMIENTOS LINEAL

Esta sección comienza con los conceptos básicos y principios asociados con movimientos lineales y angulares, así como su aplicación.

Movimiento lineal: Principios y aplicaciones.²

Los dos principios asociados con el movimiento lineal son: el principio del impulso y el de la dirección de la aplicación de la fuerza, y se pueden describir como sigue:

El principio del impulso.

El principio del impulso se aplica cuando quiera que se considere el arco de movimiento de la articulación. En general, si una habilidad requiere de una aplicación *máxima* de fuerza, la articulación debe ampliar su movimiento a un mayor arco. La fuerza es así aplicada por más tiempo y el impulso será mayor.

Por ejemplo, en el voleibol, en un salto para ejecutar una clavada, el jugador que mayor proporción tendrá entre los ángulos de flexión de las rodillas y la cadera antes de saltar, por lo regular salta más alto porque las articulaciones de las piernas y la cadera realizan un arco de movimiento óptimo.

Similarmente, un lanzador de béisbol debe rotar el hombro al *máximo* y externamente antes de mover el brazo hacia adelante. Esta posición es extrema, pero coloca los rotadores internos del hombro en su máximo estiramiento, lo que hace que la contracción durante el lanzamiento, sea más fuerte. El tiempo de *contracción* es tan grande como lo es el arco de movilidad y así, el impulso aplicado y la velocidad resultante son maximizados.

² Ver "Movimiento lineal", en Comentarios al capítulo 4, Anexos.

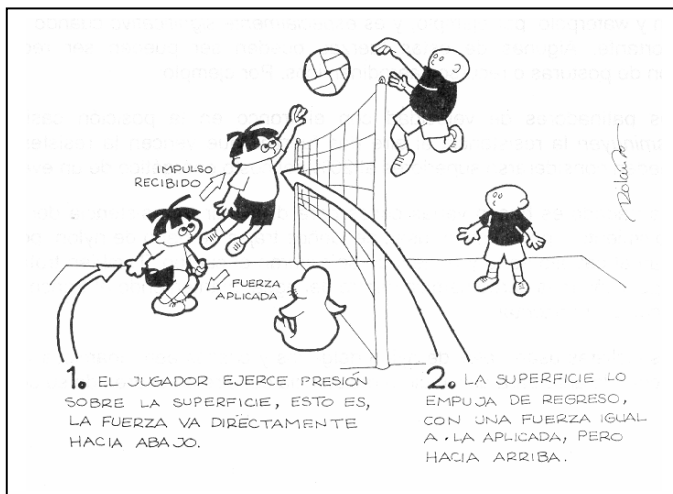
El **principio de impulso** también se aplica cuando las fuerzas tienen que ser **absorbidas**, por ejemplo para prevenir lesiones, al atrapar o controlar un objeto. La fuerza de absorción ocurre cuando los atletas atrapan una pelota, reciben un pase o cuando aterrizan en una colchoneta en el judo o en el karate.

En los casos donde la **absorción de fuerza** es necesaria, los atletas u objetos han desarrollado una cierta cantidad de *momento* que tiene que ser *dissipado* en el tiempo o la distancia. Este cambio de momento requiere la aplicación de un impulso. Por ejemplo:

- Para atrapar una pelota el jugador extiende el brazo con el guante, ya que la pelota hace contacto con el mismo, acerca los brazos hacia el cuerpo adentro para incrementar el tiempo durante el cual la fuerza es aplicada. Los jugadores con poca habilidad, por lo general mantienen el guante en el lugar del impacto y *toda* la fuerza es aplicada en *un instante* ¡no se sorprenda si ellos le temen a la pelota!

Una aplicación final del **principio del impulso** se puede encontrar en las habilidades de salto: los saltos de altura, de longitud, una clavada en el voleibol y un salto para tiro en baloncesto, por ejemplo. En estas habilidades se requiere que los atletas proyecten el peso de sus cuerpos tan alto o tan lejos como sea posible. En un salto de altura, el instante crítico es el momento en que los pies se elevan del piso. Esta posición se caracteriza por la extensión de la cadera, rodilla, muslos y tronco, el cuerpo está vertical con respecto a la pierna impulsora. Si se abanicen ambos brazos, deben estar completamente extendidos sobre la cabeza y los codos deben aproximarse a una extensión total.

El principio de la dirección de la aplicación de la fuerza.



Este principio está relacionado con la Tercera Ley del Movimiento de Newton, la cual dice que para toda acción hay una reacción. Cuando los atletas ejecutan su ejercicio, empujan al piso, hielo, agua o alguna otra superficie, y ésta los empuja a ellos. Por ejemplo: cuando un atleta salta, presiona contra el piso y es impulsado con una fuerza igual. Si desea saltar *hacia arriba* lo más alto que le sea posible, debe ejercer la fuerza directamente *hacia abajo*.

2.6 APRENDIZAJE

El aprendizaje puede verse afectado por varios factores, entre ellos:

- ✓ El tiempo requerido en una tarea apropiada.
- ✓ Los estilos de aprendizaje.
- ✓ La preparación psicológica.

Tiempo requerido en una tarea apropiada.

Toma tiempo aprender, es necesario invertir la cantidad de tiempo apropiada con relación a una tarea determinada. Por lo tanto, resulta importante verificar si a los atletas les está tomando el tiempo apropiado aprender la tarea.

Pero dedicarle tiempo a las tareas respectivas no basta. Desarrollar una habilidad *significa* también tener un porcentaje alto de éxito en los intentos por ejecutar correctamente un ejercicio clave en un periodo significativo de tiempo. En otras palabras, ***significa supervisar el número de intentos y el porcentaje de éxito.***

El cuadro de porcentaje de éxito es una forma de tener a la vista dicha información. Este cuadro le indica:

- ✓ El porcentaje de éxito de cada atleta en cada ejercicio.
- ✓ El porcentaje de éxito de cada atleta en la sesión de práctica (en todos los ejercicios).
- ✓ El porcentaje de éxito para cada ejercicio.

CUADRO DE PORCENTAJE DE ÉXITO.

Atleta	INTENTOS POR EJERCICIO										Porcentaje de éxito del Atleta
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
	✓	X	✓	X	✓	X	✓	X	✓	X	
1											
2											
3											
4											
5											
Total de ejercicios											
Porcentaje de Éxito											



Estilos de aprendizaje.

El estilo de aprendizaje se refiere a las condiciones globales bajo las cuales el atleta aprende mejor. Por ejemplo: algunos atletas necesitan solamente *oír* las instrucciones para aprender la habilidad, pero otros necesitan ver su ejecución y otros incluso necesitan *experimentarla*.

Para enseñar de manera efectiva, necesita respetar los diferentes estilos de aprendizaje. No tiene caso pedir a los atletas que aprendan viendo, si ellos entienden y aprenden mejor ¡experimentando por sí mismos!

Preparación psicológica.

La preparación psicológica mejora el aprendizaje. De hecho, con frecuencia marca la diferencia entre tener un buen desempeño y desempeñarse tan bien como sea posible.

Existen dos divisiones generales de la preparación psicológica: *las técnicas de control emocional y las de control de la atención.*

Técnicas de control emocional.

Las técnicas de control emocional se centran en los siguientes aspectos:

- ✓ El control de la combinación de la actividad mental y la respuesta física. Esta combinación se denomina nivel de activación, en él la respiración controlada juega un papel fundamental.
Pensar positivamente acerca de sí mismo y del desempeño personal. La técnica de hablar consigo mismo puede ayudar a los atletas a pensar y reaccionar positivamente.

1. Respiración controlada.

La respiración controlada consiste en inhalar y exhalar profundamente, estando consciente del proceso. Existen muchas formas de controlar la respiración.³

Ayude a *todos* sus atletas a encontrar qué funciona mejor para ellos, asegúrese de que practiquen por sí mismos, dándoles tiempo durante el entrenamiento para *usar* la respiración controlada en ambientes similares a los de la competencia.

Puntos clave para el control de la activación.

- ⇐ Los atletas necesitan estar en un nivel de activación bajo cuando aprenden nuevas habilidades. Pero cuando *dominan* las nuevas habilidades, necesitan estar en niveles de activación más altos para mejorar su desempeño.
- ⇐ Habilidades explosivas simples y directas o sencillas (como la impulsión de la bala, por ejemplo) requieren niveles más *altos* de activación. Para habilidades más

³ Ver “Respiración. Recomendación”, en Comentarios al capítulo 4, Anexo

complejas o refinadas (como los movimientos de los gimnastas) regularmente se necesitan niveles de activación más *bajos*.

- ⇐ El nivel de activación óptimo *varía* de persona a persona. Es por eso que resulta muy importante descubrir el nivel de activación de *cada atleta*. Por ejemplo, pregunte a los atletas cómo se sienten, observe las prácticas y las competencias cuidadosamente, lleve bitácoras así como estadísticas y aliente el auto-monitoreo.
- ⇐ Usted puede hacer mucho por ayudar a los atletas a controlar o reducir sus niveles de activación.
- ⇐ Por ejemplo: recuérdelos los buenos desempeños que han tenido; tranquilícelos diciéndoles que usted y otras personas los quieren, sin importar los resultados de una *competencia*; recuérdelos que es natural sentirse nervioso antes de las competencias y anímelos a *compartir* sus métodos de manejo de la ansiedad.

2. Hablar consigo mismo.

El hablar consigo mismo se refiere a *entablar un diálogo interno*. Esta importante habilidad de la preparación psicológica ayuda a los atletas a aprender habilidades, corregir errores, concentrarse en la competencia, desarrollar confianza, etcétera.

Pero al hablar consigo mismo, se debe ser positivo; hablarnos negativamente puede perjudicar nuestro desempeño. A continuación se presentan distintas formas de mejorar la comunicación consigo mismo:

- Monitoree sus pensamientos habituales, asegúrese de que son *positivos* y *tienen una meta concreta*; por ejemplo, que digan "he entrenado bien y estoy listo" en vez de "espero hacerlo bien". El cuestionario de autoevaluación de la siguiente página le ayudará en esta área.
- Hábleles de tal forma que mejoren su autoestima y desempeño.
- Manténgase enfocado y concéntrese en lo que quiere que *ocurra*, no en lo que quiere *evitar*.
- Manténgase ecuánime. Los errores son inevitables, tómelos y aprenda de ellos.



Control de la atención.

El control de atención enfatiza:

- ✓ **Enfocar partes clave de la situación.** La *concentración* puede ayudar a los atletas a mejorar esta clase de atención.
- ✓ **Visualizar respuestas a una situación.** La creación de *imágenes* puede ayudar a los atletas a mejorar en esta área.

3. Concentración.

Existen cuatro clases de concentración:

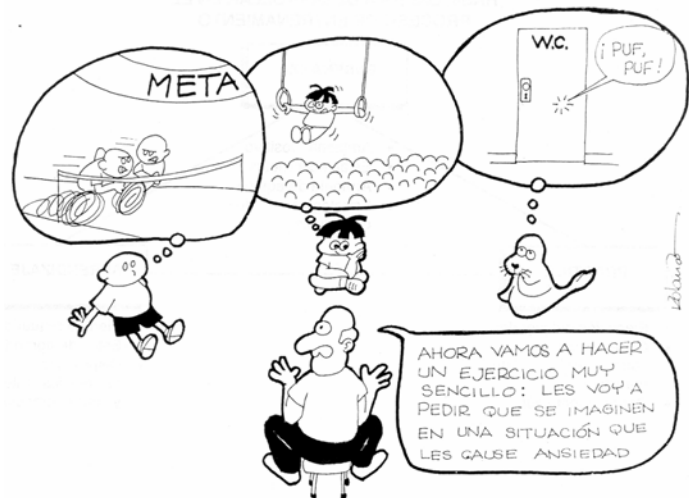
- ⇐ **Concentración interna amplia:** organiza grandes cantidades de información, recuerdos del pasado y planea para el futuro.
- ⇐ **Concentración externa amplia:** evalúa las situaciones ambientales complejas.
- ⇐ **Concentración interna focalizada:** ayuda al atleta a calmarse y lo lleva a sentirse más resuelto y decidido justo antes de la competencia.
- ⇐ **Concentración externa focalizada:** reaccionan (en especial físicamente) al ambiente.

La concentración es una habilidad clave, porque hace que los errores ocurran con menos frecuencia cuando la presión amenaza la concentración del deportista; por ejemplo: el atleta presta *menos* atención al ambiente y los errores en su decisión tienden a disminuirse.

4. Creación de Imágenes.⁴

En el Nivel 1 conoció el concepto de visualización, misma que puede ser utilizada para una variedad de cosas, por ejemplo:

- Mejorar el desempeño.
- Energizarse.
- Relajamiento.
- Resolver problemas.
- Desarrollar confianza.
- Controlar las emociones.
- Mejorar el enfoque.
- Ensayar la estrategia.
- Repasar el desempeño.
- Controlar el dolor.



Este aspecto de la preparación psicológica, donde imágenes vividas son creadas o recreadas en la mente, puede *incrementar* la confianza y *mejorar* el desempeño del atleta.

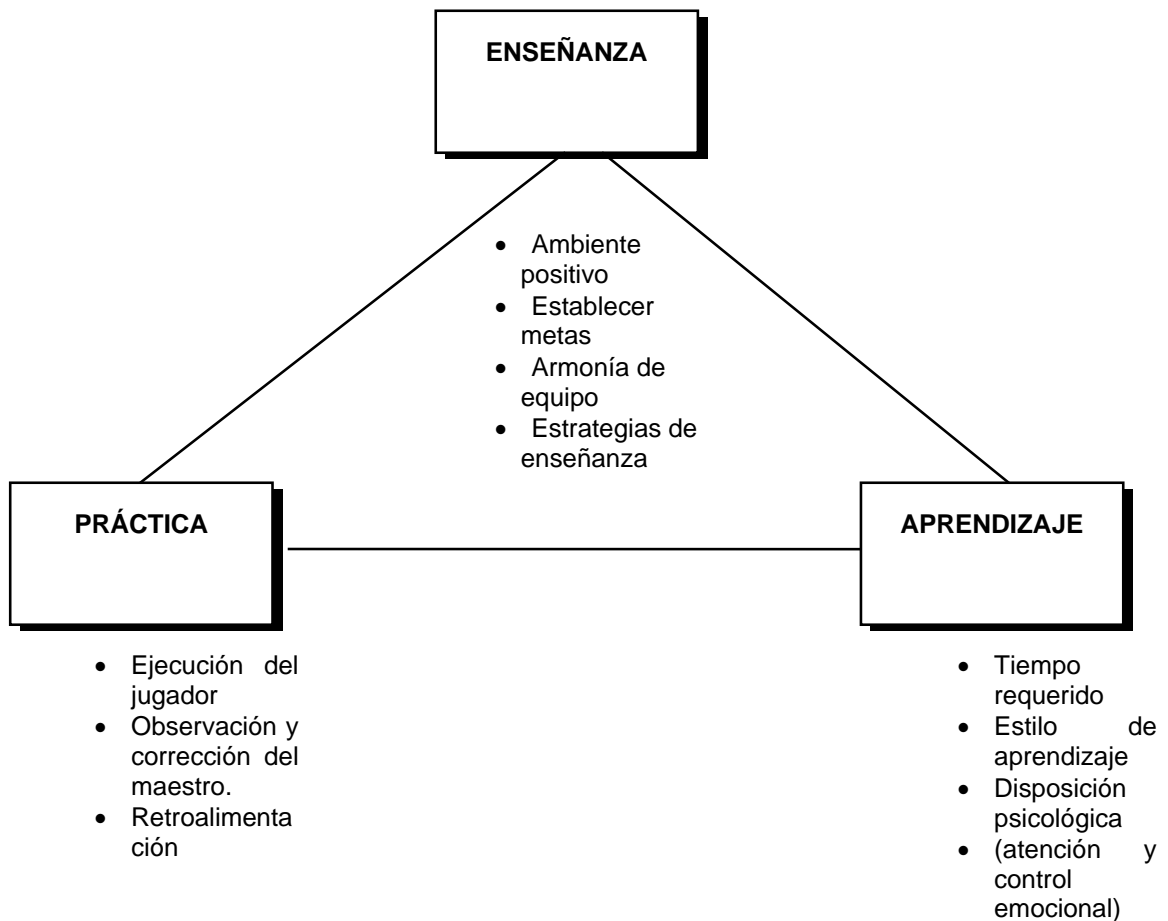
Integración de las cuatro habilidades de la preparación psicológica.

Una vez que los atletas han aprendido a manejar las habilidades presentadas en esta sección (***respiración controlada, hablar consigo mismos, concentración e imaginación***), pueden utilizar *cada* habilidad para aprender a usar mejor las otras. A continuación se presenta una forma de cómo trabajan juntas estas cuatro habilidades:

⁴ Ver “Creación de imágenes. Recomendaciones”, en Comentarios al capítulo 4, Anexo

- ⇐ Primero, los atletas aprenden cómo usar la respiración controlada para relajarse.
- ⇐ Una vez que aprenden a usar la respiración controlada, pueden aprender a hablar consigo mismo, esto le ayudará en parte a concentrarse facilitándose de esta forma el tercer paso.
- ⇐ El siguiente paso es aprender a hablarse uno mismo y usar la creación de imágenes. Los atletas pueden utilizar estas técnicas para practicar la relajación y la concentración.
- ⇐ Los atletas pueden concentrarse en regular sus niveles de activación (energizarse), variando la forma como se hablan a sí mismos.
- ⇐ Estar energizado ayuda a la concentración y a la creación de imágenes y viceversa.

HABILIDADES A DESARROLLAR EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO



2.7 ENSEÑANZA

El entrenamiento es una forma de enseñanza. Para enseñar efectivamente usted debe saber cómo favorecer un ambiente positivo de aprendizaje, cómo usar varias estrategias de enseñanza y cómo explicar habilidades simples y complejas.

Ambientes positivos de aprendizaje.

Todos aprendemos mejor en un *ambiente positivo de aprendizaje*, factor que estimula más al atleta. Usted puede contribuir al desarrollo de dichos ambientes:

- ✓ Ayudando a los atletas a desarrollar su imagen personal.
- ✓ Desarrollando habilidades para el logro de metas.
- ✓ Enfatizando la armonía de equipo.



Autoimagen.

La autoimagen se refiere a cómo la gente se ve a sí misma. Es moldeada por las opiniones de otras personas y se forma a través de las experiencias propias.

Una autoimagen positiva es extremadamente importante dentro y fuera del deporte. La auto-imagen afecta la habilidad de aprendizaje y de desempeño, así como la motivación, las relaciones con los demás y la satisfacción personal.

- 4 **Ayudar a los atletas a desarrollar una imagen positiva de sí mismos, puede ser una de las más importantes y significativas experiencias para usted como entrenador.**

Establecimiento de metas.

En el establecimiento de metas, involúcrelos hablándoles sobre sus motivaciones para estar en el deporte y qué es lo que esperan de él. Implementar metas comunes

tiene muchos beneficios, le ayuda a plantear fines claros e incrementa el compromiso y la motivación, previene problemas de comportamiento y mejora la comunicación.

El establecimiento de metas comunes también permite a los atletas tomar sus propias decisiones. Aprenden a resolver problemas dentro de un grupo, se responsabilizan de sus actos y ayudan a desarrollar un ambiente más positivo y de apoyo.

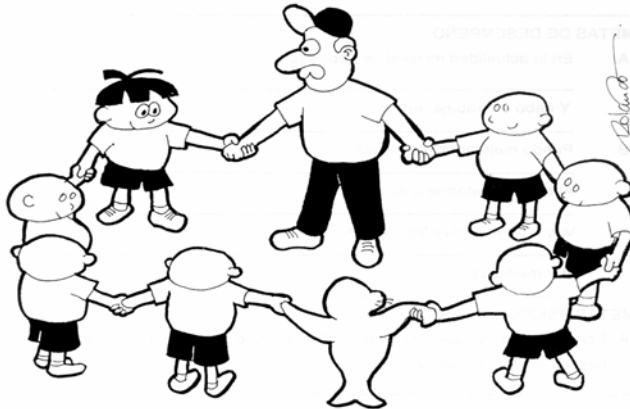
El formato de evaluación de metas le puede ayudar a encontrar el propósito personal de sus atletas. Pídale a *cada atleta* que llene este formato y que piense lo que él o ella quieren lograr. Comente luego la forma con cada uno, de esta manera podrá comentar la información con *cada atleta*.

Armonía en el equipo.

La armonía en el equipo se basa en un respeto por y la apreciación de unos a otros en el equipo. Estar juntos no es suficiente y usted necesita trabajar con los sentimientos de los atletas durante *toda la temporada*.

Incluya a *cada uno* cuando trate de desarrollar la armonía del equipo. Puede ser tentador enfocarse en los atletas más hábiles, pero esto no incrementará la armonía.

Comuníquese con honestidad y comparta ideas, filosofías y metas. De este modo los atletas empiezan a darse cuenta de que dependen unos de otros. Esta interdependencia es la base de la armonía del equipo.



Estrategias de enseñanza.

Estrategias de enseñanza se refieren al enfoque que usted use para que sus atletas aprendan. Por ejemplo, usted puede demostrar una habilidad, hacer que se supervisen y corrijan unos a otros, o animarlos a “descubrir” una habilidad a través de la resolución de problemas.

Existen muchas estrategias de enseñanza y ninguna es mejor que otra, pero algunas son más apropiadas en ciertas situaciones, por lo que usted necesita saber cuál *escoger*. Saber utilizar varias estrategias de enseñanza lo hará un entrenador más eficaz; aprender a combinarlas o cambiarlas fácilmente resulta mucho mejor.

La estrategia que seleccione dependerá de lo siguiente:

- ← El contenido de lo que está enseñando.
- ← La edad y el nivel de los atletas.
- ← El estilo de aprendizaje de sus atletas.
- ← Su estilo de enseñanza.
- ← Los recursos de que usted disponga.
- ← Su personalidad

En las siguientes páginas se mostrarán tres estrategias de ***enseñanza-instrucción directa, enseñanza de tareas y descubrimientos guiados***. Estas estrategias pueden ser descritas en términos de la responsabilidad que los atletas asumen respecto a su aprendizaje: poca o nula responsabilidad en el caso de instrucción directa, mayores responsabilidades en el caso de enseñanza de tareas y casi una total responsabilidad en caso del descubrimiento guiado.

Instrucción directa.

En esta estrategia de enseñanza, ocurre lo siguiente:

- ✓ Diga o muestre a un grupo de atletas qué hacer (fase de presentación).
- ✓ Los atletas hacen justamente lo que usted acaba de presentar (fase de aplicación).
- ✓ Evalúe el desempeño de los atletas (fase de retroalimentación).

Esta estrategia simplifica la organización del ambiente de aprendizaje (el ambiente siempre es el mismo y usted lo controla). ***La instrucción directa***⁵ a menudo es el camino más eficiente para enseñar ciertas habilidades y procedimientos, mantiene a los atletas en sus tareas y puede ser usado en un grupo de cualquier edad.

⁵ Ver “Consejos para hacer efectiva la instrucción directa”, en Comentarios al capítulo 4, Anexos



La instrucción directa es apropiada cuando hay una forma *correcta* de realizar habilidades, pues tiene una connotación de ejecución.

Enseñanza de tareas.

En este método, la gente aprende practicando una actividad en un ambiente determinado. ***Usted asigna la tarea pero los atletas se responsabilizan de terminarla.*** Los atletas usualmente reciben poca instrucción directa antes de intentar hacer una actividad y pueden, o no, recibir retroalimentación mientras la desarrollan. En suma, ***la actividad misma enseña.***

Usted puede asignar actividades antes o después de la sesión de entrenamiento. Para asignarlas durante el entrenamiento, establezca varias posiciones de juego y téngalos moviéndose de una posición a otra. Una buena organización es *esencial* en esta estrategia de enseñanza.

Escoja tareas que les den a los atletas la oportunidad de aprender o mejorar una habilidad, recuerde que casi cualquier cosa puede ser una tarea, desde un simple calentamiento hasta complicadas progresiones de habilidades.

- 4 ***La enseñanza de tareas.⁶ puede incluir la enseñanza entre compañeros en las cuales los atletas se supervisan y corrigen unos a otros.*** La relación de enseñanza entre compañeros *toma tiempo* para desarrollarse, pero la paciencia

⁶ Ver “Consejos para hacer efectiva la enseñanza de tareas”, en Comentarios al capítulo 4, Anexos

vale la pena. ***Esta estrategia de aprendizaje anima a los atletas a desarrollar habilidades de observación y análisis, incrementando su conocimiento de habilidades de movimiento e interacción social. La enseñanza de tareas es efectiva sólo si los atletas están habituados a trabajar en forma independiente.***

Descubrimientos guiados.⁷ Se refieren al proceso de aprendizaje donde los atletas "descubren" por sí mismos conocimientos y habilidades en un proceso de ***búsqueda***. Por ejemplo, usted puede hacerles una serie de preguntas: ¿Por qué hiciste ese movimiento?, ¿funcionó?, ¿por qué no funcionó?, o puede hacerles preguntas directas o darles tareas y dirigirlos a que busquen un número de soluciones. Por ejemplo: puede preguntar a los jugadores de baloncesto cómo se defenderían en un ataque de dos contra dos.

Aunque usted debe establecer qué es lo que quiere que sus atletas descubran en particular, casi no existen límites en el "descubrimiento" del atleta, este puede ser tan específico como una técnica usada en el desempeño de una actividad o tan general como la relación entre varias habilidades diferentes.

Estrategias de enseñanza: un ejemplo de ejercicios mixtos.

La formulación de preguntas a los atletas de ninguna forma está restringida a los métodos de búsqueda. De hecho usted debe continuar haciendo preguntas todo el tiempo, no importa qué estrategia de enseñanza adopte. Si quiere enseñar a unos jugadores de baloncesto un pase de pecho, un pase de rebote y un pase de béisbol usted puede usar las tres estrategias en el orden siguiente:

- ***Primero:*** Use instrucciones directas para introducirlos a los tres pases y póngalos a hacer ejercicios con respecto a esto.
- ***Segundo:*** Divida a los atletas en grupos de dos y ponga a cada pareja a practicar los pases. Los jugadores pueden retroalimentarse unos a otros y usted debe verificar los puntos claves enfatizados en la instrucción directa.
- ***Tercero:*** Asigne a los jugadores en grupos de tres o cuatro, haga que jugadores de cada grupo usen pases para lograr una posición de tiro y pídale que expliquen por qué algunas jugadas funcionan y otras no.

Habilidades simples y complejas.

En algunos casos usted necesita simplificar habilidades para que los atletas puedan aprenderlas en una serie de pasos. Dichas habilidades son llamadas habilidades *complejas*.

Presentamos tres maneras de simplificar las habilidades complejas:

⁷ Ver "Consejos para hacer efectivos los descubrimientos guiados", en Comentarios al capítulo 4, Anexos.

- Haga la acción simple (quite algunas partes y agréguelas después).
- Practique la acción simplificada en una situación simple. Por ejemplo: los jugadores de hockey o de baloncesto pueden aprender acciones de finteo mientras que un jugador defensivo permanece parado en su lugar.
- Baje la velocidad de la acción, así ellos podrán *pensar en los pasos conforme los van ejecutando*.

Los dos métodos más utilizados en la enseñanza de habilidades complejas son el modelado y la concatenación.

Modelado.

Aquí la habilidad que se va a enseñar va tomando forma gradualmente:

- *Demuestre* brevemente y *explique* la habilidad completa.
- *Simplifique* la habilidad, incluyendo sólo las acciones más importantes.
- Permita a los atletas *practicar* la habilidad en forma simplificada.
- *Agregue gradualmente las partes faltantes* . Hasta que la habilidad completa sea aprendida.

Aprender a andar en bicicleta es un ejemplo del modelado de una habilidad.

- ← Empiece poniendo las manos en el manubrio y rueda la bicicleta.
- ← Luego, ponga el pie en el pedal cercano y empuje con el otro pie.
- ← Monte la bicicleta con un pie en el pedal de abajo y empújela como un patín.
- ← Ponga ambos pies en los pedales.
- ← Conduzca la bicicleta con ambos pies en los pedales.

Estos cuatro pasos puede utilizarlos en algunas prácticas (hasta que los jugadores puedan correr *muy rápido* y consigan una precisión razonable). Permítales desempeñar la habilidad mientras hacen el pase a un compañero que esté parado, después a uno que camina despacio y finalmente a uno que corra. A medida que esta habilidad se perfeccione, agregue más jugadores ofensivos, defensivos, varios patrones de juego, así como situaciones de juego.

En *cada etapa* señale las acciones correctas e identifique los errores que los atletas deben corregir.

Encadenamiento.

Las habilidades complejas están hechas de distintas partes y cada una de ellas puede ser tomada como un eslabón en una cadena. En esta técnica, los atletas encadenan una habilidad con otra.

Pueden empezar con el principio de una cadena y aprender el primer eslabón, luego añaden el segundo y practican con los dos juntos. Entonces el tercero es agregado y

los tres se practican en secuencia. Este proceso continúa hasta que la cadena está completa.

Encadenamiento progresivo y encadenamiento regresivo

Existen dos clases de encadenamiento progresivo y en reversa: ***explicaciones previas y posteriores a la demostración.***

El **encadenamiento progresivo** se aplica a las habilidades cuyos pasos son eslabonados a partir del inicio de la acción. Los atletas aprenden a realizar cada paso individual en el mismo orden en el que se realiza la habilidad completa. Esta es la forma más común de concatenación.

En el **encadenamiento regresivo** el atleta comienza realizando el final de la acción y luego aprende los pasos previos, uno a uno y en reversa. Habilidades como la entrada a la canasta en baloncesto pueden ser enseñadas ya sean por encadenamiento progresivo o regresivo. Sin embargo, la satisfacción de ver el balón en la canasta, con frecuencia, motiva más al aprendizaje.

En seguida se presentan algunas secuencias o progresiones para el encadenamiento progresivo y en reversa, en el aprendizaje de una patada de despeje en el fútbol americano.

- **Secuencia de encadenamiento progresivo.**

Secuencia de un encadenamiento progresivo, para el aprendizaje de una patada de despeje en el fútbol americano (para un pateador derecho).

- ✓ Aprenda la posición inicial correcta.
- ✓ Aprenda a recibir el balón.
- ✓ Adoptando la posición inicial adecuada, sostenga el balón correctamente.
- ✓ Adopte la posición inicial adecuada, sostenga el balón correctamente y dé dos pasos al frente, iniciando con el pie derecho.
- ✓ Adopte la posición inicial adecuada, sostenga el balón correctamente y dé dos pasos al frente, iniciando con el pie derecho, luego pie izquierdo y oscile la pierna derecha al frente para iniciar la patada.
- ✓ Adopte la posición inicial adecuada, sostenga el balón correctamente y dé dos pasos al frente, iniciando con el pie derecho, luego pie izquierdo, oscile al frente la pierna derecha y patee el balón con esa pierna.
- ✓ Gradualmente extienda la distancia y aumente la precisión del pateo.

- **Secuencia de encadenamiento regresivo.**

Presentamos una secuencia de encadenamiento regresivo para patear un balón de fútbol americano (pateador derecho).

- ✓ De pie, flexione la cadera, desplace el pie *derecho* hacia atrás y sostenga el balón en frente a usted y hacia su derecha.

- ✓ Oscile la pierna derecha y patee el balón. Repita. Busque precisión y control, no distancia.
- ✓ De pie, flexione la cadera, desplace el pie izquierdo hacia atrás. De un paso al frente con su pie izquierdo, oscile la pierna derecha al frente y patee el balón.
- ✓ De pie, flexione la cadera, ambos pies juntos. Pie derecho al frente, paso al frente con el pie izquierdo, oscile la pierna derecha al frente y patee el balón.
- ✓ De pie, casi completamente erguido, pies juntos. Flexionando la cadera, paso derecho, luego paso izquierdo. Patee el balón con la pierna derecha.
- ✓ De pie, casi erecto, reciba el balón del centro. Flexionando la cadera, paso derecho, paso izquierdo y patee el balón.

Encadenamiento vs. modelado.

El encadenamiento difiere del modelado en dos maneras importantes.

- El encadenamiento comúnmente empieza al *principio* de una demostración y cada eslabón se aprende en la secuencia en la cual es desempeñada una habilidad compleja. El modelado en cambio puede empezar con cualquier eslabón de la cadena.
- En el encadenamiento los atletas practican cada eslabón de la misma manera *como será desempeñado en la habilidad ya aprendida*. En el modelado, los primeros intentos pueden ser difícilmente parecidos a la habilidad ya aprendida.

El encadenamiento es más apropiado cuando las partes de la demostración o habilidad son fáciles de aprender. Aunque algunas habilidades complejas (por ejemplo, el nado de crol) pueden ser fraccionadas fácilmente en partes más simples, existen muchos casos en que unir las partes es extremadamente difícil.

2.8 PRÁCTICAS

Las secciones anteriores están enfocadas a los factores que afectan el proceso de enseñanza-aprendizaje y las estrategias correspondientes. El enfoque ahora cambia a la práctica (sin la práctica, el aprendizaje no sería posible).

Las prácticas efectivas contemplan lo siguiente:

- ✓ La simulación juega un papel *clave*.
- ✓ Las habilidades psicológicas son una componente regular y *significativo* de la práctica.

Simulación.

En la simulación, cuanto más cercanas sean las prácticas a las condiciones competitivas, mejor será el desempeño de los atletas en las competencias.

La simulación es importante en las etapas intermedias y finales. En las primeras etapas simplifique las tareas y las habilidades y reduzca la tensión del aprendizaje extra, para permitirles a los atletas concentrarse en el aprendizaje.

En la preparación para situaciones en donde el nivel de activación se incrementa, la simulación llega a ser más importante (porque bajo tensión la *respuesta que ha sido practicada es más probable que ocurra*). Asegúrese de que las reacciones automáticas que introduce en la práctica, sean las reacciones requeridas en situaciones de competencia.

Condiciones para simular en la práctica:

- Fatiga.
- Tensión competitiva.
- Estrategia.
- Condiciones del clima.
- Oponentes agresivos.
- Condiciones desfavorables como el ruido.

Esté alerta por si los atletas aprenden cosas *incorrectas*. Por ejemplo, dos jugadores de baloncesto que puntean el balón uno al otro, sobre la canasta, pueden pensar que están desarrollando el toque para puntear en rebotes.

De hecho más bien estarán aprendiendo cómo fallarlos (y probablemente los *fallarán* en una situación de juego). Identifique qué hábitos pueden tener este efecto y reestructure la sesión de práctica para eliminarlos.

El primer paso para el desarrollo de simulaciones útiles es el análisis de las condiciones de competencias esperadas. Entonces genere las condiciones o ambiente que asemeje la escena real de la competencia y mentalmente ensaye la preparación para el aprendizaje o para la competencia.

Habilidades psicológicas.

Como cualquier otra, ***las habilidades psicológicas deben ser adquiridas sistemáticamente y una por una***. De la misma manera que necesita ser paciente cuando los atletas aprenden habilidades físicas, deberá ser paciente también en la adquisición de habilidades psicológicas.

Las siguientes sugerencias permitirán a los atletas integrar las habilidades psicológicas con el desempeño atlético:

- Primero, instrúyalos a que practiquen las técnicas de preparación psicológica en la quietud de su habitación.
- Después, póngalos a practicar las habilidades psicológicas en el entrenamiento.
- Finalmente, haga que los atletas las usen en competencia.

Los atletas necesitan practicar las cuatro habilidades psicológicas.

- I. Respiración controlada.
- II. Hablar consigo mismo.
- III. Concentración.
- IV. Creación de imágenes.

I.- Respiración controlada.

Las técnicas de control de respiración son diversas, pueden ser: la respiración de conteo 5 a 1, respiración dividida en tres partes, respiración controlada visual, respiración controlada cinestésica y la respiración controlada auditiva.

Respiración de conteo 5 a 1.

La respiración de conteo 5 a 1 se desarrolla como sigue:

- Piense en el número 5 y llene totalmente los pulmones; respire suavemente mientras piensa en ese número.
- Exhale completamente (es esencial sacar totalmente el aire).
- Cuente 4 e inhale.
- Diga "ahora estoy más relajado que en el número 5" mientras exhala completamente. **NO APRESURE SUS PENSAMIENTOS.**
- Cuente tres e inhale.
- Diga "ahora estoy más relajado que en el número 4" mientras exhala completamente.
- Cuente dos e inhale.
- Diga "ahora estoy más relajado que en el número 3" mientras exhala completamente.
- Cuente uno e inhale.
- Diga "ahora estoy más relajado que en el número 2" mientras exhala completamente.

II:- Hablar consigo mismo.

Los pensamientos influyen en las acciones más de lo que usted cree. Los atletas exitosos y otros no tanto tienen pensamientos negativos, la diferencia es ¿cómo responden unos y otros a esos pensamientos?.

III.- Concentración.

Es la habilidad más difícil de aprender porque necesita más práctica. Afortunadamente puede ser practicada en *cualquier momento*, en *cualquier lugar* y toma muy poco tiempo. Los siguientes ejercicios son simples y pueden ser usados para desarrollar la concentración:

- Dígase *mentalmente* el alfabeto y repase mentalmente cada letra mientras la piensa.

- Cuente del 1 al 100 y mentalmente imagine cada número mientras lo dice.
- Sostenga una pelota en su mano, encuentre alguna característica en la superficie, como: una letra en el nombre de la pelota, parte de la costura, un hoyuelo etcétera, trate de concentrarse en esta característica por un minuto. Vaya progresando en el ejercicio hasta que pueda concentrar su atención por 5 minutos.
- Encuentre una característica distintiva de algún objeto en el cuarto. Trate de concentrarse en ésta por un minuto, bloquee todos los estímulos del exterior. Progrese el ejercicio hasta que pueda concentrarse por 5 minutos.
- Cierre sus ojos y concéntrese en su respiración, en como inhala y exhala por un minuto. Progrese el ejercicio hasta que pueda concentrarse por 5 minutos.
- Concéntrese en el segundero de su reloj por un minuto, progrése el ejercicio hasta que pueda hacerlo por 5 minutos.

Los atletas deben *relajarse* si su focalización es interrumpida y *deben* dejar que su mente regrese al foco de atención.

IV:- Creación de imágenes.

Le presentamos algunas sugerencias para practicar la creación de imágenes, éstas dependen de tener y usar las tarjetas clave:

- ⇐ Obtenga tarjetas de 3 X 5 y lápices de colores.
- ⇐ Tenga una sesión de lluvia de ideas con los atletas para determinar una palabra que describa cómo les gustaría desempeñarse (por ejemplo, fuertes, veloces, poderosos, tensos, etcétera).
- ⇐ Haga una lista de palabras que describa el desempeño técnico (por ejemplo: paso, deslizarse, empujar, etcétera).
- ⇐ De las dos listas haga que los atletas seleccionen tres o cinco palabras que describan cómo les gustaría desempeñarse.
- ⇐ Dígalos que escojan un lápiz de color que para ellos refleje el ánimo de sus palabras.
 - ◇ Dominante - negro
 - ◇ Explosivo - rojo.
 - ◇ Calmado - azul.
- ⇐ Imprima las palabras con los colores apropiados en las tarjetas.
- ⇐ Ayúdelos a concentrarse en las tarjetas clave mediante una técnica de relajación.
- ⇐ Dígalos que se repitan a sí mismos las palabras claves.

Pídales que cierren los ojos e imaginen la acción para cada palabra.

2.9 CONCLUSIONES



Analizar correctamente las habilidades es una de las claves para ayudar a los atletas a desempeñarse mejor. Este capítulo lo introdujo a siete principios de la biomecánica y varias aplicaciones para cada principio. Por ahora usted puede empezar a notar que la biomecánica está en todas partes y que usted puede usarla para entender *cada movimiento que vea*.

La detección y corrección de los errores en el desempeño es el siguiente paso en el análisis de habilidades.

El aprendizaje, la enseñanza y la práctica son los fundamentos del desarrollo de habilidades. El desarrollo de habilidades depende de la integración del entrenamiento físico y de la preparación psicológica adecuada (con frecuencia es la *clave* del desempeño). *Siempre* tenga presente este hecho y asegúrese de reflejar en sus planes la importancia de dicho factor.

2.10 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



- El grupo conformado por equipos de 3 participantes, utilizar el método del modelado para una habilidad propuesta y después utilizarán el método de encadenamiento.
- Mediante la observación de un video referente a su deporte, analizarán los aspectos biomecánicos que influyen en éste y cómo mejorar la aplicación de los trabajos en el entrenamiento para lograr beneficios.
- Ejercicio de concentración con el grupo. Concéntrese en el parpadeo del reloj.

Truene los dedos cada vez que la manecilla recorra cinco segundos Después cada 10 segundos, finalmente, cierre los ojos y continúe haciendo lo mismo. –concéntrese en la actividad, visualice el reloj.

Recomiende la práctica para mejorar la concentración.

- Seleccionar una habilidad compleja de su deporte, desarrolle un encadenamiento progresivo y uno regresivo.
- Diseñen en grupos de deporte afín, un ejercicio que simule la situación de competencia en su práctica.
- Por parejas: elaborar estrategias para controlar los niveles de activación. Y habilidades de control de los pensamientos positivos.

4.11 AUTOEVALUACIÓN



Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponda a la respuesta correcta.

1. El peso del velocista, cuando está colocado en la posición de salida se encuentra: ()
 - a) En la parte posterior de la base de sustentación.
 - b) Sobre la orilla delantera de la base de sustentación.
 - c) En el centro de la base de sustentación.
 - d) Sobre una pierna.

2. Un buen atleta requiere tener una buena estabilidad, por lo que se recomienda: ()
 - a) Que aumente su fuerza corporal.
 - b) Que incremente su base de apoyo.
 - c) Que eleve su centro de gravedad.
 - d) Que tense los músculos de los pies.

3. La velocidad del lanzamiento de un implemento está más relacionada con: ()
 - a) La posición del tronco superior al soltar el implemento.
 - b) El impulso de la mano en el momento de lanzar.
 - c) La ubicación del centro de gravedad al momento de lanzar.
 - d) El ángulo con el cual se lanza el implemento.

4. Al planificar el análisis de habilidades es importante que recuerde que la acción gravitacional actúa en el cuerpo de los atletas: ()
 - a) De la misma forma en el agua que en el aire.
 - b) En forma proporcional a su peso específico.
 - c) En forma inversamente proporcional a su superficie.
 - d) En forma inversamente proporcional a su masa.

5. Como entrenador sabe que para que sus jugadores tengan una buena estabilidad, en cuanto a su centro de gravedad, les sugiere. ()
 - a) Flexionar las rodillas y la cintura.
 - b) Incrementar su peso específico.
 - c) Mantener el tronco erguido.
 - d) Equilibrarse con las puntas de los pies.

Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponde a la respuesta correcta y/o complete la oración.

Preocupado porque sus atletas conozcan a fondo cada uno de los movimientos que realizan en la ejecución de los diferentes ejercicios, usted les explica que:

6. Los _____ son producidos por la rotación de los segmentos del cuerpo alrededor de los ejes de las articulaciones: ()
- a) Desplazamientos laterales.
 - b) Movimientos cartilagosos.
 - c) Movimientos corporales.
 - d) Desplazamientos internos.
7. El _____ ocurre cuando los músculos se contraen y cambian el ángulo entre los huesos en una articulación: ()
- a) Giro.
 - b) Movimiento.
 - c) Desplazamiento.
 - d) Descanso.
8. Las _____ son producidas por la contracción de los músculos sobre los huesos dentro del cuerpo: ()
- a) Fuerzas internas.
 - b) Fuerzas simples.
 - c) Fuerzas externas.
 - d) Fuerzas por fricción.
9. Las _____ actúan en el mismo cuerpo, por ejemplo la resistencia al aire y la fricción. ()
- a) Fuerzas internas.
 - b) Fuerzas simples.
 - c) Fuerzas complejas.
 - d) Fuerzas externas.
10. El _____ es un punto de balance, un punto imaginario donde la masa de las personas o los objetos se concentra: ()
- a) Desplazamiento lateral.
 - b) Movimiento balanceado.
 - c) Instante crítico.
 - d) Centro de gravedad.

Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponde a la respuesta correcta y/o complete la oración.

11. Algunos atletas necesitan solamente oír las instrucciones para aprender una habilidad, pero otros necesitan ver su ejecución y otros incluso necesitan experimentarla. Todas estas condiciones con las cuales aumentan las probabilidades de aprendizaje del atleta, se conocen como: ()
- a) Ensayo y error.
 - b) Estilo de aprendizaje.
 - c) Capacidad de aprendizaje.
 - d) Principios de enseñanza.
12. El control emocional y el control de la atención son los dos elementos que conforman la: ()
- a) Preparación psicológica.
 - b) Actitud ante una derrota.
 - c) Habilidad mental.
 - d) Visualización.
13. Cuando ya dominan las habilidades y desean mejorar su rendimiento, el nivel de activación debe ser: ()
- a) Alto.
 - b) Mediano.
 - c) Bajo.
 - d) Continuo.
14. Si la activación es de nivel demasiado alto, existen muchas posibilidades de que el aprendizaje y el rendimiento: ()
- a) Se inhiba.
 - b) Aumente.
 - c) No sufra cambios.
 - d) Se modifique gradualmente.

Instrucciones: Relacione los cuatro tipos de concentración:

15. Concentración interna amplia () a) Ayuda a los atletas a calmarse y reforzar sus respuestas antes del desempeño.
16. Concentración externa amplia () b) Evalúa las situaciones ambientales complejas.
17. Concentración interna focalizada () c) Reacciones (en especial físicamente) al ambiente.
18. Concentración externa focalizada () d) Organiza grandes cantidades de información, recuerdos del pasado y para planear el futuro.

CAPÍTULO 3

LA PREPARACIÓN FÍSICA

SECCIÓN	CONTENIDO
3.1	Introducción
3.2	Los efectos físicos del entrenamiento
3.3	La preparación física sobre diferentes periodos de tiempo
3.4	Principios fundamentales para el diseño de programas de entrenamiento
3.5	Programas de entrenamiento relacionados con los tres sistemas energéticos
3.6	Entrenamiento de la fuerza
3.7	Nutrición
5.8	Conclusiones
3.9	Sugerencias didácticas
3.10	Autoevaluación

SICCED

Manual para el Entrenador
Nivel 2

LA PREPARACIÓN FÍSICA

OBJETIVO

Analizar los efectos físicos del entrenamiento y los diversos factores involucrados en la preparación física, considerando aspectos de nutrición.

INSTRUCCIONES:

Lea con detenimiento cada uno de los puntos del presente capítulo con el fin de que esté preparado para:

- ✓ Determinar los efectos físicos del entrenamiento.
- ✓ Analizar los elementos involucrados en la preparación física, en diferentes períodos de tiempo.
- ✓ Identificar los componentes fundamentales del diseño de programas de entrenamiento y los aspectos que pueden influirlo.
- ✓ Diseñar programas de entrenamiento que consideren los sistemas energéticos, la resistencia y la flexibilidad.
- ✓ Recomendar a los atletas aspectos nutricionales adecuados para el entrenamiento y la competencia.

3.1 INTRODUCCIÓN

La preparación física¹ es, en gran medida el resultado de un **entrenamiento**, y cuando se tiene una idea clara de cómo el entrenamiento funciona y cómo afecta al deportista, se tiene mejores posibilidades de éxito.

La calidad de la preparación física depende de una correcta **planificación**. Si no se conoce cuáles son los factores que deben tomarse en cuenta a lo largo de la temporada, es difícil ayudar efectivamente a los atletas; el desarrollo de los sistemas energético y de los factores que afectan el desempeño físico debe ser **sistemático**.

En el Nivel 1, se trató completamente el tema de la flexibilidad, recordándole que la flexibilidad es importante en cada una de las etapas de desarrollo de los atletas y usted necesita desarrollar programas serios de entrenamiento para el factor físico de desempeño.

La buena nutrición juega un papel importante en la preparación física. En el Nivel 1, la atención se dirigió a la nutrición integral adecuada. Ahora, en el Nivel 2, el énfasis se centrará en la dieta específica para el entrenamiento, la precompetencia y las comidas entre eventos.

¹ Ver “Preparación física”, en Comentarios al capítulo 5, Anexos.

3.2 LOS EFECTOS FÍSICOS DEL ENTRENAMIENTO

Todas las formas de entrenamiento tienen varias cosas en común:

- ✓ Producen cambios físicos en el cuerpo de los atletas.
- ✓ Los cambios *ocurren* durante el periodo de entrenamiento y están *directamente* relacionados con el tipo de entrenamiento que se siga.
- ✓ Toma tiempo al cuerpo de los atletas el cambiar físicamente y adaptarse al entrenamiento. Como resultado el desempeño puede no *mejorar inmediatamente*.

En general el cuerpo *responde* al entrenamiento de diferentes formas. Esta respuesta tiene dos fases: la de ejercicio y la de recuperación.

- ✓ La **fase de ejercicio** se presenta durante el periodo de sobrecarga en el entrenamiento produciéndose como resultado la fatiga. Con la fatiga se reduce la habilidad para hacer un trabajo similar con la intensidad exigida en una sesión de entrenamiento; por ejemplo, a los levantadores de pesas que han terminado un duro entrenamiento de fuerza, no les será fácil volver a repetirlo inmediatamente.
- ✓ En la **fase de recuperación**, el cuerpo inicia su regreso a la capacidad física que tenía antes del entrenamiento; esta reacción es llamada compensación. Cuando el entrenamiento es apropiado el cuerpo puede hacer más después de la recuperación que antes del entrenamiento; este cambio es llamado sobrecompensación.

Si el atleta entrena justo cuando la *sobrecompensación empieza a ocurrir*, el resultado es otro ciclo de fatiga, compensación y sobrecompensación superpuesto a la sobrecompensación que ya ha ocurrido, consecuentemente el atleta es capaz de llegar a un nivel mayor de rendimiento; visto de otro modo, se ha dado una mayor *adaptación*.

Si el tiempo entre las prácticas de entrenamiento es muy largo (si los atletas entrenan, esperan a que sus cuerpos hayan regresado a la capacidad de pre-entrenamiento y luego entrenan otra vez) la sobrecompensación puede simplemente desaparecer. Por ejemplo, si un atleta sólo hace levantamiento una vez a la semana, el beneficio de esos entrenamientos aislados probablemente desaparezca por completo para la siguiente semana.

Si los atletas entrenan *antes* de que ocurra una compensación completa, la sobrecompensación no ocurrirá, se sentirán exhaustos, el desempeño caerá; esta situación se llama sobreentrenamiento. En otras palabras, si la recuperación es inadecuada, la adaptación no ocurrirá.

3.3 LA PREPARACIÓN FÍSICA EN DIFERENTES PERIODOS DE TIEMPO

Es posible enfocar el desarrollo físico sobre *cualquiera* de los siguientes periodos de tiempo:

- ✓ Una sesión de entrenamiento.
- ✓ Una semana.
- ✓ Un periodo más largo como una temporada o un año.

Una sesión de entrenamiento.

Es la forma fundamental de organización del proceso de dirección de la preparación deportiva.

Cuando usted enfoca la preparación física hacia una *sesión de práctica*, necesita elegir una combinación apropiada de los siguientes cinco elementos:

- ⇐ **Intensidad**, que es el *nivel* cualitativo en que los atletas trabajan. Mientras más trabajo se efectúe por unidad de tiempo, mayor será la intensidad, por ejemplo, el porcentaje de su máxima velocidad a la cual los atletas han de desempeñarse.
- ⇐ **El tiempo de trabajo por repetición**, que es el tiempo durante el cual los atletas trabajan con niveles de sobrecarga *sin descanso*.
- ⇐ **Volumen de trabajo**, que es la cantidad total de trabajo que los atletas hacen con sobrecarga. Por ejemplo, si corren 10 veces cuatrocientos metros en 75 segundos y trotan entre las repeticiones, su volumen de trabajo será 10 veces 75 segundos, o sea, 750 segundos o 10 veces 400 metros, o sea 4,000 metros. El volumen puede representarse en magnitudes de: tiempo, distancia, repeticiones, peso, etcétera.
- ⇐ **Periodos de pausa**, que es la cantidad de tiempo entre cada periodo de trabajo.
- ⇐ **Repeticiones**, que son el número de veces que los atletas hacen cierto ejercicio, rutina o evento durante una parte específica de la sesión de entrenamiento.

La relación entre el tiempo de trabajo y los periodos de pausa, es un elemento importante en el entrenamiento. Esta relación es llamada *relación trabajo/pausa*, y equivale al tiempo de trabajo dividido por el periodo de pausa. Por ejemplo, si los atletas entrenan con sobrecarga por 10 segundos y descansan durante 50 segundos antes de entrenar otra vez, la *relación trabajo/pausa* se escribe como 1:5; similarmente si entrenan por 4 minutos y descansan por 2, la relación trabajo/pausa es de 1: ½ pues el tiempo de descanso es la mitad del tiempo de trabajo. Una relación 1:1 indica que los intervalos de preparación son iguales a los de trabajo; 1:2 indica que el tiempo de descanso es el doble al tiempo de actividad y 1:3 indica que el tiempo de restablecimiento es 3 veces mayor que el tiempo de trabajo.

3.4 PRINCIPIOS FUNDAMENTALES PARA EL DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Cualquiera que sea la duración de un programa de entrenamiento, se aplican los siguientes 13 principios:

- ⇐ **Frecuencia:** las sesiones de entrenamiento deben realizarse con frecuencia y se deben extender por un período *relativamente* largo, desde 30´-45´ hasta algunas horas.
- ⇐ **Sobrecarga:** el entrenamiento debe sobreexigir a los atletas; es decir, debe ser lo suficientemente intenso para producir cambios físicos en el cuerpo.
- ⇐ **Duración:** el total de tiempo ocupado en niveles de sobrecarga debe ser suficiente para producir los efectos de entrenamiento.
- ⇐ **Especificidad:** el entrenamiento escogido debe ser capaz de producir los efectos *específicamente* deseados.
- ⇐ **Progresiones:** la intensidad de los ejercicios de entrenamiento debe incrementarse en una progresión *gradual y lógica*.
- ⇐ **Monitoreo:** el entrenamiento debe ser controlado mediante registros. Es la *única* manera de saber si su programa está funcionando.
- ⇐ **Efectos:** el entrenamiento debe reconocer que el rendimiento no cambia uniformemente con el tiempo. Más bien, periodos de rápidos avances son usualmente intercalados con periodos donde no hay avance o incluso éste disminuye.
- ⇐ **Adaptabilidad:** la planificación debe ser *flexible* y debe acomodarse a las diferencias individuales.
- ⇐ **Sobreentrenamiento:** cuando los ensayos son demasiado fuertes o demasiado frecuentes, asegúrese de que los atletas modifiquen ese esquema.
- ⇐ **Reversibilidad:** cuando el entrenamiento se interrumpe, se pasa mucho tiempo sin practicar o no es lo suficientemente intenso, por lo que el desempeño *puede* empeorar.
- ⇐ **Mantenimiento:** los ejercicios o programas de mantenimiento son a veces necesarios, éstos no son de sobrecarga, sino que previenen el desentrenamiento.
- ⇐ **Fijación de metas:** es importante establecer metas conjuntamente *con* los atletas;
- ⇐ **Individualidad:** La dosificación de la carga debe ser de acuerdo a las características de cada persona.

3.5 PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO RELACIONADOS CON LOS TRES SISTEMAS ENERGÉTICOS

Los sistemas energéticos son: ***El anaerobio aláctico, el anaerobio láctico y el aerobio.*** El Nivel 1 lo introdujo a los sistemas energéticos; el Nivel 2 lo enfocará a elaborar programas de desarrollo de estos sistemas.

Sistema energético anaerobio aláctico.

Este sistema energético de "arranque" provee la mayor parte de la energía que se requiere en acciones explosivas de alta velocidad o gran generación de fuerza que duran hasta 10 segundos. Consiste en energía química que se encuentra almacenada en el trifosfato de adenosina (ATP) y el fosfato de creatina (CrP).

Los atletas entrenan para desarrollar este sistema después de que se ha establecido la base aerobia. Las claves del entrenamiento del sistema energético anaerobio aláctico son las siguientes:

- ⇐ El *tipo* de entrenamiento debe ser basado en intervalos y la actividad debe estar relacionada con los patrones de movimiento deseados.
- ⇐ La *intensidad* debe igualar o exceder las demandas del deporte en cuestión y usualmente es al máximo esfuerzo.
- ⇐ El *tiempo de trabajo por repetición* debe ser de 10 segundos cuando *mucho*, de otra manera la energía no podrá obtenerse por la vía alactácida y el sistema anaerobio láctico tendrá que suplirla. Entonces ya no se estará entrenando con el sistema energético anaerobio alactácido, sino con el anaerobio lactácido.
- ⇐ La *relación trabajo/pausa* debe ser de 1:5 o 1:6, esto permitirá producir más ATP y CrP.
- ⇐ El *volumen de trabajo* de cada serie debe ser de 60 segundos como *máximo*. Por ejemplo, si hacen 10 repeticiones de 5 segundos de trabajo seguidas por 25 segundos de descanso, el volumen de trabajo de la serie será de 50 segundos (10 veces 5 segundos). Y si los atletas hacen 6 repeticiones de 10 segundos de trabajo seguidas por 60 segundos de descanso, el volumen de trabajo es de 60 segundos (6 veces 10 segundos).
- ⇐ Deben hacer una *pausa* de 3 a 10 minutos entre series de ejercicios, de esta forma la recuperación será más completa y el sistema adecuado de energía es forzado a funcionar.
- ⇐ Deben entrenar este sistema con periodos de descanso de 24 a 48 horas para realizar trabajos de la misma índole.
- ⇐ Los programas de entrenamiento deben durar de 8 a 12 semanas.

Sistema energético anaerobio láctico.² Este sistema proporciona la mayor parte de la energía para las acciones de máxima intensidad que duran más de 10 segundos, hasta de 2 minutos. Cuando este sistema energético opera se produce ácido láctico.

La máxima producción de energía por este sistema ocurre durante esfuerzos de máxima intensidad que duran alrededor de 30 segundos. El sistema energético anaerobio láctico utiliza exclusivamente las reservas de carbohidratos de los músculos (glucógeno almacenado en éstos).

Asegúrese de tomar en cuenta las siguientes consideraciones cuando entrene con el sistema anaerobio láctico:

- 4 Los métodos de intervalo son útiles; pero el *primer* paso es una base de capacidad aerobia.
- 4 La *intensidad* debe ser la máxima o muy cercana a la máxima.
- 4 El tiempo de trabajo por *repetición* debe ser entre los 10 segundos y los 2 minutos.
- 4 La *relación trabajo/pausa* debe ser 1:5 o 1:6. La recuperación debe ser amplia con niveles pulsátiles bajos
- 4 Los atletas deben tener una *pausa* de al menos 10 o 15 minutos entre las series (la cantidad de tiempo exacta varía de atleta a atleta), durante la cual deben hacer ejercicios aerobios ligeros, esto les permitirá recuperar la velocidad, eliminará el ácido láctico y los atletas pensarán menos en las largas pausas entre serie y serie.
- 4 El total del *volumen* debe ser entre 10 y 12 minutos como *máximo*. El volumen de entrenamiento inicial puede ser considerablemente menor (quizá de 2 a 3 minutos).
- 4 Deben tener esta clase de entrenamiento *cuando mucho* tres veces a la semana, con un día de descanso intermedio.
- 4 Los programas de entrenamiento deben durar de 8 a 12 semanas.

Umbral anaerobio.

A medida que la intensidad de la actividad se incrementa, aumenta la cantidad de ácido láctico producido. Ya que la capacidad contráctil de los músculos se disminuye con la presencia excesiva del ácido láctico, minimizar la acumulación de este ácido es esencial, así como saber el punto en donde esta acumulación empieza a interferir con el desempeño. El punto en el cual esta interferencia ocurre, es llamado *umbral* anaerobio.

Los atletas deben *saber* cuándo alcanzan o se acercan a este umbral porque si lo rebasan se puede causar una *declinación* en el desempeño. ***Es importante enseñar a los atletas a identificar cuándo el umbral está cerca (una respiración extremadamente agitada, sentirse muy pesados, etcétera) y adviértales que ajusten su esfuerzo de trabajo para evitar rebasar este punto.***

² Ver "Entrenamiento anaerobio láctico", en Comentarios al capítulo 5, Anexos.

Sea cual sea el deporte o actividad, los atletas deben desarrollar un umbral anaerobio relativamente alto, lo cual requiere una exposición a *largo plazo* de métodos de entrenamiento para los sistemas energéticos. Las exposiciones prolongadas le dan tiempo al cuerpo para que se adapte y sea más eficiente en el transporte de oxígeno, en el uso de la energía, de los nutrientes, etcétera.

Sistema energético aerobio.

Este sistema proporciona la mayor parte de energía necesaria para esfuerzos *continuos o intermitentes pero prolongados*. Usa los carbohidratos y las grasas como combustible, los cuales son llevados por la sangre a los músculos desde otras partes del cuerpo. Para incrementar la capacidad de este sistema y para producir energía, se requiere inducir cambios en los músculos y en los sistemas que los apoyan.

Las claves para el entrenamiento de este sistema energético son las siguientes:

- ⇐ Los atletas deben incrementar primero la duración y luego la *intensidad*, de esta manera, la capacidad para *usar* oxígeno y transportarlo se mejora. En el trabajo continuo, los atletas deben entrenar en el borde superior de su zona de *comfort*.
- ⇐ El total del volumen de trabajo debe ser de entre 15 y 60 minutos, tanto para el entrenamiento continuo, como para el de intervalos. Si el entrenamiento es continuo, la meta será entrenar de 30 a 60 minutos o más.
- ⇐ En el entrenamiento aerobio con intervalos, los *tiempos de trabajo por repetición* pueden ser tan breves, como de 10 a 15 segundos, o como máximo de 5 a 7 minutos.
- ⇐ Los periodos de pausa deben igualar aproximadamente a los tiempos de trabajo; la relación entre *trabajo y pausa* recomendado va de 1:1/2 a 1:1.
- ⇐ Los atletas deben *hacer* esta clase de entrenamiento al menos cada tercer día, pero pueden hacer ejercicios para este sistema energético hasta seis días a la semana. El entrenamiento aerobio con *intervalos* puede hacerse cada tercer día cuando más.
- ⇐ Permita un periodo de entrenamiento de 3 a 6 semanas con entrenamiento aerobio base y otro de 3 a 6 semanas para la etapa aerobia con intervalos.
- ⇐ Los atletas pueden maximizar su entrenamiento de resistencia aerobia teniendo sesiones de entrenamiento anaerobio láctico en las últimas semanas antes de una competencia importante.

3.6 ENTRENAMIENTO DE FUERZA

En el nivel 1 fueron *presentadas* la fuerza, la potencia y la velocidad. En el Nivel 2 el enfoque es hacia la *mejora* de estos tres factores de desempeño de los atletas en desarrollo.

El método usado para el desarrollo de estos factores es llamado *entrenamiento de fuerza*. Existe mucho material sobre este tema, (información acerca de las clases de programas, ideas de cómo usar el entrenamiento de la fuerza en deportes específicos, sugerencias para variar las formas de los programas, etcétera). La mayoría de estos enfoques son efectivos, por lo que siempre habrá debates acerca de qué métodos y programas son los mejores.

El enfoque dado en el Nivel 2 se dirige a lo básico, entendiendo por ello lo fundamental y aprendiendo sobre programas básicos. Una vez que comprenda ciertos términos y conceptos, usted podrá aprender acerca de los programas *específicos* de cursos técnicos y entonces *aplicarlos* con sus atletas.

En particular, usted necesita saber lo siguiente:



Términos clave.

Requerimientos de fuerza y potencia.

Programas de entrenamiento de fuerza.

Consideraciones especiales para los atletas jóvenes.

Fuerza máxima.

Entendemos por fuerza máxima a la tensión máxima que puede un atleta desarrollar durante una sola contracción muscular máxima. A esta contracción se le llama con frecuencia una repetición al máximo esfuerzo (1 RM).

Todos los deportes requieren fuerza, pero la fuerza máxima juega un papel importante en los deportes

En los que los atletas deben vencer una *gran fuerza externa*. Por ejemplo, el lanzamiento de martillo, el levantamiento de pesas, un bloqueo o una tacleada en fútbol americano.

Resistencia de fuerza.



La fuerza sostenida, la cual con frecuencia es llamada resistencia muscular, es la capacidad para sostener o repetir un esfuerzo muscular en contra de una resistencia.

Los deportes que requieren fuerza sostenida son todos aquellos en los que la resistencia a vencer es *relativamente elevada* (como la gimnasia, la lucha, el box y el judo) y todos aquellos en los que la *resistencia que hay que superar es más baja, pero aún elevada* (como esquiar, nadar, remar en canoa o kayak, entre otros).

Potencia

La potencia es la combinación efectiva de velocidad (ver abajo) y fuerza; de hecho, la potencia es llamada con frecuencia velocidad-fuerza:

$$\text{Potencia} = \text{Velocidad} \times \text{Fuerza.}$$



La velocidad-fuerza es importante en los deportes que involucran períodos cortos de trabajo intenso:

sprints, saltos, lanzamientos y golpear con un instrumento.

Velocidad

La velocidad se refiere a la máxima rapidez de contracción o la habilidad de mover el cuerpo tan rápido como sea posible. Este factor de desempeño físico es vital para llegar al rendimiento máximo en el desempeño de varios deportes.



La velocidad depende del porcentaje de fibras de contracción rápida en el cuerpo y de la capacidad del sistema nervioso para usar correctamente estas fibras. Al realizar el entrenamiento apropiado, los atletas pueden incrementar la capacidad para desarrollar el tipo de fibra muscular deseada.

Contracciones isométricas.

Son aquellas en las que los músculos desarrollan tensión, pero *los ángulos* de las articulaciones permanecen igual. Las contracciones isométricas son llamadas con frecuencia contracciones estáticas.

En las contracciones isométricas los músculos tratan de acortarse, pero esta contracción es contrarrestada por una contracción igualmente fuerte del músculo opuesto o por una resistencia externa inmóvil.

Contracciones concéntricas.

En ellas los músculos se *acortan* como resultado de la tensión ejercida. Por ejemplo, al realizar una dominada, cuando los bíceps se acortan la barbilla toca la barra, mientras los atletas se *elevan* a sí mismos y el ángulo en el codo decrece (de 180° a 15°); otro ejemplo es cuando los tríceps trabajan concéntricamente al levantar todo el peso del cuerpo con los brazos, el ángulo del codo *incrementa*, mientras el peso es elevado.

Contracciones excéntricas.

Los músculos que se *alargan* durante la tensión son contracciones excéntricas. Por ejemplo, los bíceps se contraen excéntricamente cuando los atletas bajan su cuerpo y el ángulo del codo se incrementa (de 15° a 180°); similarmente en la fase de descanso de una lagartija los tríceps trabajan excéntricamente al bajar todo el peso del cuerpo con los brazos, el ángulo del codo decrece mientras el peso baja.

Requerimientos de fuerza y potencia.

Cada deporte exige diversas habilidades a los atletas. Por lo tanto, antes de que usted desarrolle un programa de entrenamiento de fuerza, necesita saber qué movimientos requiere el deporte y cuáles son los requerimientos de potencia y fuerza. Estas son algunas preguntas clave que usted puede hacerse cuando haga esta evaluación:

- ⇐ ¿Hasta qué grado los atletas necesitan desarrollar la fuerza máxima ?
- ⇐ ¿Hasta qué grado los atletas necesitan desarrollar velocidad-fuerza ?
- ⇐ ¿Hasta qué grado los atletas necesitan desarrollar la fuerza sostenida?

Una vez que usted ha hecho esta clase de evaluación debe decidir qué método de entrenamiento de fuerza usar. Hay cinco métodos principales de donde escoger y cada uno tiene efectos específicos:

- ⇐ *Método de físicoconstrucción*: su meta es el desarrollo de la fuerza a través del crecimiento de la masa muscular y se considera un método inicial.
- ⇐ *Métodos de fuerza sostenida*: estos métodos son básicos y enfatizan la habilidad de mantener el trabajo muscular contra un periodo de tiempo.
- ⇐ *Método de pesos máximos*: este es un método avanzado que incrementa significativamente la fuerza, pero el incremento en masa muscular es menor que en el método de físicoconstructivismo.
- ⇐ *Método isométrico*: se enfoca principalmente al desarrollo de la fuerza máxima.
- ⇐ *Métodos de entrenamiento de potencia*: este método es muy avanzado. Su meta es el desarrollo de la potencia.

Programa de entrenamiento de fuerza.

Cualquiera que sea el método de entrenamiento de fuerza que haya elegido y para cualquier aparato que use, necesita trabajar con ciertas variables y saber cómo emplearlas. Seis variables son importantes:

- ⇐ La repetición (Rep.) es una *ejecución completa* de un ejercicio.
- ⇐ Una serie es un número determinado de repeticiones. Por ejemplo, un atleta puede hacer 12 repeticiones por serie.
- ⇐ La intensidad se refiere al porcentaje de esfuerzo respecto a una repetición máxima (1RM), con la cual las repeticiones son desempeñadas.
- ⇐ Volumen se refiere al *número total* de repeticiones o a la cantidad de peso (kg.) levantado en una sesión de entrenamiento, en una semana, etcétera.
- ⇐ *La velocidad* se refiere al *ritmo* en el cual un ejercicio es desempeñado. Esta variable se aplica tanto en la fase activa de un ejercicio como en la fase de recuperación.
- ⇐ *Intervalos de descanso*, son la cantidad de tiempo de descanso o recuperación tomada entre series de un ejercicio o entre diferentes ejercicios en un programa.

Además de cualquier aparato o método que usted use, necesita escoger estas variables, de tal forma que ocurra lo siguiente:

- 4 El músculo desarrolle tensión, es decir, trabaje.
- 4 El músculo es ejercitado hasta llegar a un estado de fatiga.
- 4 Se le permite descansar al músculo.

**EL MÚSCULO ES
TENSADO O “CARGADO”**

**EL MÚSCULO ES EJERCITADO
HASTA UN ESTADO DE FATIGA**

**SE LE PERMITE DESCANSAR
AL MÚSCULO**



Los atletas pueden hacer diferentes tipos de ejercicios en el entrenamiento de fuerza:

- ✓ Ejercicios con pesas (barras, mancuernas, etcétera) o con máquinas de tipo “universal”.
Calistenia o ejercicios libres.³ Ejercicios con compañeros, oponiendo resistencia.
- ✓ Ejercicios con resortes o ligas.

Nota: Es *altamente* recomendable que consulte a un profesional en programas de entrenamiento de resistencia antes de que los atletas comiencen el programa.

Consideraciones especiales para los atletas jóvenes.

Los siguientes puntos son especialmente importantes en el caso de los atletas jóvenes:

- ⇐ No *hay duda* de que la mayor ganancia en fuerza se adquiere cuando los atletas usan pesas libres o máquinas de resistencia en un programa de entrenamiento de fuerza bien diseñado. Sin embargo, este trabajo es intenso y demandante (por eso es *sólo para atletas maduros*).
- ⇐ Los atletas a los cuales aún **no** se les ha desarrollado completamente el sistema óseo, no deben tener un entrenamiento muy pesado con pesas libres, ni con máquinas de resistencia.
- ⇐ Enfatices *la diversión* y el *desafío*, combine el entrenamiento de fuerza con situaciones de juego (el tiempo de atención de los jóvenes es muy corto como para algo más).

³ Ver “Ejemplo de un programa de calistenia”, en Comentarios al capítulo 5, Anexos

- ⇐ Los atletas pre-adolescentes **no** deben hacer ejercicio que ponga peso sobre sus hombros o espalda **ni** que incluya levantamiento de peso desde el piso.
- ⇐ Cuando empiecen a hacer ejercicio, que lo hagan lenta y progresivamente, es más seguro.

3.7 NUTRICIÓN.

El manual del nivel 1 le da alguna información *básica* de nutrición. El enfoque en el nivel 2 se refiere a la dieta de los atletas para el entrenamiento y la competencia. ***Esta sección presenta información de la dieta de entrenamiento, de precompetencia y comidas entre competencias.***

La dieta de entrenamiento.⁴ La meta principal es reemplazar la pérdida de agua y el combustible consumido durante el entrenamiento. El enfoque nutricional es, entonces, en la comida *después* de las prácticas.

- ⇐ *Cualquiera que sea la hora del día en que entrenen los atletas, deben tomar un alimento alto en carbohidratos tan pronto como sea posible después del entrenamiento. Por ejemplo, pueden comer un plato de cereal con azúcar y leche, dos rebanadas de pan de trigo entero con mermelada, jugo o fruta, leche o yoghurt y agua. Pasta o picadillo (hecho con carne magra), vegetales, panecillos de trigo entero, galletas simples, pasas o fruta, leche y agua también son buenos.*
- ⇐ *Restituir los líquidos es tan importante como volver a surtir el combustible. Una hora antes y a lo largo del entrenamiento, los atletas deben beber unos vasos de agua, hasta que recuperen toda la que han perdido por el sudor.*
- ⇐ Los requerimientos nutricionales descritos en el Nivel 1 aún son válidos, la dieta de los atletas debe ser balanceada y debe incluir una variedad alta en carbohidratos, comida baja en grasas de los cuatro grupos alimenticios. Es importante para usted saber cómo modificar una dieta para incrementar el contenido de carbohidratos y reducir la grasa. El ejemplo de un plan de alimentación mostrado en las siguientes hojas le ayudará al respecto.

La alimentación previa a una competencia.

Escoger la alimentación adecuada y comerlos a la hora correcta, son la clave para la nutrición de la precompetencia y entre eventos. Le presentamos unos puntos acerca de este tema y algunos menús.

⁴ Ver “Ejemplo de plan de alimentación, 3000 calorías”, en Comentarios al capítulo 5, Anexos.

🚩 Nutrición en la precompetencia y ración de espera: algunas pautas		
¿Cuál es el propósito?	¿Por qué?	¿Cómo?
Un estómago y un tracto gastrointestinal vacío, con suficiente combustible para los músculos y comida suficiente para no sentir hambre.	Para que la sangre vaya a los músculos y no a los órganos digestivos (los cuales se pueden acalambrar si tienen comida). Porque los músculos dependen del combustible almacenado de los alimentos comidos en los días antes de la competencia. Los alimentos comidos el día de competencia nutren al cerebro y mantienen a los músculos cuando la competencia es larga o intermitente.	Comiendo a tiempo el alimento adecuado. Coma menos y más ligero cuando esté cercano a un evento para evitar el hambre. <ul style="list-style-type: none"> • A las grasas les toma de 5 a 9 hrs. dejar el tracto gastrointestinal y se digieren más lento que otro tipo de comida. • Las proteínas dejan el tracto gastrointestinal en 3 o 4 horas. • A los carbohidratos les toma de 1 a 3 horas dejar el tracto gastrointestinal. • Los líquidos se absorben más rápido que los sólidos.
Un estómago calmado y un atleta seguro de sí mismo.	Los nervios en competencias no deben afectar al estómago y el atleta tiene que beneficiarse con la influencia psicológica de alimentos familiares y que le den seguridad.	Anime a los atletas a aprender qué alimentos los afectan adversamente y cuáles son fáciles de tolerar. Evite alimentos nuevos el día de la competencia
Una atleta cómodo y bien hidratado.	Porque la sal, el azúcar y los alimentos altos en fibra pueden tomar agua del tracto gastrointestinal y puede causar hinchazón, pesadez y deshidratación. La cafeína y el alcohol promueven la pérdida del agua (son diuréticos).	Anímelos a evitar bebidas con azúcar, y alimentos salados, alimentos altos en fibra (manzanas, trigo, granola, etcétera). Alcohol, té y café están permitidos pero con moderación.

3.8 CONCLUSIONES



No existen dos atletas iguales, consecuentemente es muy importante que la preparación física de los atletas verdaderamente se adapte a las diferencias individuales (especialmente en las áreas de edad y sexo). Al aprender tanto como pueda acerca de los efectos físicos del entrenamiento, la preparación física en los diferentes períodos de tiempo y las pautas principales de los programas de entrenamiento, usted estará bien preparado para desarrollar un entrenamiento adecuado para *todos* sus atletas.

Los efectos del entrenamiento son descritos con frecuencia en términos de compensación y sobrecompensación. Para que estos efectos sean óptimos, los atletas deben entrenar justo cuando la sobrecompensación empiece.

Los factores que necesita tomar en cuenta en la preparación fisiológica varían de acuerdo a la duración para la cual está planeada. Por ejemplo: Cuando el enfoque es la preparación fisiológica durante una práctica individual, los siguientes factores son los más relevantes: la intensidad, tiempo de trabajo por repetición, el volumen de trabajo, los períodos de pausa y las repeticiones.

Ciertos principios deben ser las pautas en cada programa de entrenamiento que usted diseñe. Estos principios están asociados con lo siguiente:

- | | | | |
|------------------|-----------------|--------------------------|-----------------------|
| ⇐ Frecuencia | ⇐ Sobrecarga | ⇐ Duración | ⇐ Especificidad |
| ⇐ Progresión | ⇐ Monitoreo | ⇐ Efectos | ⇐ Adaptabilidad |
| ⇐ Reversibilidad | ⇐ Mantenimiento | ⇐ Determinación de metas | ⇐ Sobre-entrenamiento |

Existen tres sistemas energéticos: el anaerobio aláctico, el anaerobio láctico y el aerobio y cada uno tiene sus propios requerimientos.

El umbral anaerobio es un factor clave en ciertos tipos de entrenamiento. Los atletas en los deportes aerobios necesitan desarrollar un umbral anaerobio relativamente elevado.

El entrenamiento de fuerza ayuda a mejorar la fuerza, la potencia y la velocidad. Tener conocimientos básicos acerca del entrenamiento de fuerza significa saber lo siguiente:

- ✓ Términos clave.
- ✓ Requerimientos de fuerza y potencia.
- ✓ Programas de entrenamiento de fuerza.
- ✓ Consideraciones especiales para los atletas jóvenes.

La nutrición antes de los eventos puede tener mejores efectos en el desempeño. Consumir los alimentos adecuados y a una hora adecuada es esencial, así como restituir líquidos y electrolitos.

3.9 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



Analizar según el deporte que cada entrenador maneje, hasta qué grado necesitan sus atletas desarrollar su fuerza máxima, y su velocidad máxima

Por equipos de 3 entrenadores, diseñar un programa de entrenamiento aplicando los tres sistemas de energía.

Enliste individualmente algunos ejercicios de calistenia que pueda usar en su deporte. Explique el uso deseado e indique cómo variarlos. También haga una lista de algunos ejercicios realizados con compañeros que pueda usar en su deporte.

Analizar en foro, los requerimientos de consumo de nutrientes, de acuerdo a su plan de entrenamiento, la fecha de competencia y la edad de sus atletas.



3.10 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponde a la respuesta correcta y/o complete la oración.

El entrenamiento produce efectos físicos en los deportistas. Esta condición determina ciertos cambios que se van generando de manera directa en los jóvenes y dependen de la calidad del proceso de entrenamiento. En este sentido existen dos fases a través de las cuales el cuerpo responde al entrenamiento: fase de ejercicio y fase de recuperación. A continuación identifique en los ejemplos que se presentan la descripción que corresponda a cada fase.

1. Se refiere a la serie específica de entrenamiento y a la fatiga resultante. Un atleta que realiza un trabajo de pesas y que ha terminado un duro entrenamiento de fuerza, no le será fácil volver a repetirlo inmediatamente. ()
2. Posterior a un intenso entrenamiento de fuerza el cuerpo del atleta vuelve progresivamente a la capacidad que tenía antes del entrenamiento. ()
3. Cuando el entrenamiento es adecuado, el atleta es capaz de realizar mayor esfuerzo después de la recuperación que antes del entrenamiento, este cambio es conocido como: ()

a) Fase de recuperación b) Sobrecompensación c) Fase intermedia
d) Fase de ejercicio

4. Se presenta cuando los atletas entrenan antes de que la compensación se logre y manifiestan claros signos de fatiga y desadaptación. ()
 - a) Sobrecompensación.
 - b) Sobreentrenamiento.
 - c) Supercompensación.
 - d) Período de pausa.

Instrucciones: Relacione correctamente las siguientes columnas.

- | | |
|---|-----------------|
| 5. Es el nivel en que los atletas trabajan, por ejemplo, el porcentaje de la máxima velocidad en la cual se desempeñan. () | a) Repeticiones |
| 6. Es el tiempo en que los atletas trabajan con niveles de sobrecarga sin descanso. () | b) Volumen |
| 7. Es la cantidad total de trabajo que los atletas | c) Intensidad |

hacen con niveles de sobrecarga. ()

8. Es la cantidad de tiempo entre cada período de trabajo. () d) Pausa

9. Es el número de veces que los atletas hacen ciertos ejercicios. () e) Tiempo

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta.

Independientemente de la duración de su programa de entrenamiento, usted debe aplicar los trece principios fundamentales, algunos de ellos son: Duración, Monitoreo, Adaptabilidad, Efectos, Sobreentrenamiento, Mantenimiento, Fijación de metas, Especificidad e individualidad, entre otros. De los siguientes ejemplos identifique en el paréntesis el resto de los principios que debe considerar en su plan de entrenamiento.

10. Realiza sesiones de entrenamiento constantemente extendiéndolo por un periodo de tiempo relativamente largo ()

11. Usted nota que el esfuerzo que realizan sus atletas empieza a producir cambios físicos positivos en su cuerpo, esto significa que el esfuerzo es el adecuado ()

12. La intensidad de los ejercicios de entrenamiento se va incrementando gradualmente, respetando el desarrollo y características de sus atletas, este es el principio de ()

- a) Progresiones.
- b) Frecuencia.
- c) Sobrecarga.
- d) Reversibilidad

Instrucciones: Relacione correctamente las siguientes columnas.

Son algunas de las características de los programas de entrenamiento relacionado con los sistemas energéticos

13. La intensidad debe igualar o exceder las demandas del deporte en cuestión, el tiempo de trabajo por repetición debe ser de 10 segundos como máximo. () a) Sistema Anaerobio Láctico

14. El tiempo de trabajo por repetición debe ser entre los 10 segundos y b) Sistema Aerobio.

los 2 minutos, el volumen debe ser entre 10 y 12 minutos como máximo, siendo la intensidad máxima o cercana a ella. ()

15. Es el punto de la actividad física donde el ácido láctico provoca una deficiente contracción de los músculos. ()

c) Sistema Anaerobio Aláctico.

16. Permite esfuerzos prolongados y continuos, el volumen de trabajo debe ser entre 15 y 60 minutos, aquí los atletas deben incrementar primero la duración y luego la intensidad. ()

d) Umbral Anaerobio.

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta.

Abordando actividades de trabajo muscular con su equipo, usted reconoce que es importante que al ejecutar ciertos ejercicios los atletas identifiquen los diferentes tipos de contracciones. A continuación, ubique en el esquema el tipo de contracción que corresponda a cada descripción.

17. Se caracteriza porque los músculos () desarrollan tensión pero los ángulos de las articulaciones permanecen igual.

a) Contracción isométrica

18. En ellas los músculos se contraen () como resultado de la tensión ejercida. El ángulo de las articulaciones no permanece igual.

b) Contracción Concéntrica

19. Los músculos se alargan durante la () tensión.

c) Contracción Excéntrica

20. Menú compuesto por sandwich, pescado, pollo o huevos, leche y fruta, arroz o pasta, plato grande de cereal, yoghurt de fruta, pan tostado y fruta y debe comerse antes de la competencia/evento ()

- a) 3 horas antes
- b) 10 horas antes
- c) 24 horas antes
- d) 30 minutos antes

CAPÍTULO 4

SISTEMAS DE COMPETENCIA

SECCIÓN	CONTENIDO
4.1	Introducción
4.2	La evolución del fútbol mexicano y su sistema de competencia
4.3	Tipos de competencia
4.4	Conclusiones
4.5	Sugerencias didácticas
4.6	Autoevaluación

SICCED

Manual para el Entrenador
Nivel 2

SISTEMAS DE COMPETENCIA

OBJETIVO

Diferenciar los diferentes sistemas de competencia empleados en el fútbol

INSTRUCCIONES:

Lea el presente capítulo con la finalidad de que al terminar el mismo sea capaz de:

- ✓ Conocer la evolución de los sistemas de competencia en el fútbol de México
- ✓ Ubicar los tipos de competencia que se utilizan en la competencia del fútbol

4.1 INTRODUCCIÓN

Cada deporte tiene diferentes formas de establecer cómo se enfrentarán sus jugadores o equipos. En especial en el fútbol se utilizan tres tipos de sistemas de competencia: eliminación, doble eliminación y round robin, En este capítulo se presentará en qué consiste cada uno de ellos, no sin antes hacer una breve introducción sobre su aplicación en México.

4.2 LA EVOLUCIÓN DEL FÚTBOL MEXICANO Y SU SISTEMA DE COMPETENCIA

La historia del fútbol en México se puede dividir en dos etapas: en la primera, que abarca de 1902 a 1942 se desarrolla el fútbol como deporte amateur, y en la segunda, de 1943 a la fecha, se profesionaliza el fútbol mexicano.

El primer campeonato de liga (1902 – 1903) que se inició el 19 de julio de 1902, participaron en este torneo los siguientes equipos:

	JJ	JG	JE	JP	GF	GC	PTS.
ORIZABA A.C.	4	3	1	0	5	2	7
REFORMA A.C.	4	2	2	0	11	5	6
BRITISH CLUB	4	2	0	2	7	3	4
PACHUCA A.C.	4	0	2	2	3	7	2
MÉXICO CRICKET CLUB	4	0	1	3	1	10	1

El torneo fue de juego fue a una vuelta, es decir, cuatro partidos. El primer Campeón de Liga de la República fue ORIZABA, A.C. el subcampeón fue REFORMA, A.C.

Sistema de competencia: ROUND ROBIN, (“todos contra todos”) en un solo grupo; el que obtiene el mayor número de puntos es el campeón.

Campeón de 1903 – 1904: MÉXICO CRICKET, Club. Subcampeón: REFORMA, A.C.

Participan en este campeonato los mismos equipos que en el año anterior, con la particularidad de que a partir de este torneo se juega a dos vueltas. El sistema de competencia es el mismo

Campeón 1904 – 1905: PACHUCA, A.C. (gol average)
Subcampeón: BRITISH CLUB

El sistema de competencia sufrió pocas modificaciones. Hasta que en el año 1972 se formaron dos grupos por el gran número de participantes. Los equipos que obtuvieron el primero y el segundo lugar de cada grupo jugaron entre sí el campeonato.

En 1976, la Federación Mexicana de Fútbol modificó el sistema de competencia. La diferencia con respecto al anterior es que se efectúa por grupos, de cuatro o cinco equipos cada uno, aunque el sistema de confrontación sigue siendo “round robin”.

EJEMPLO:

AMÉRICA	GUADALAJARA	U.A.N.L.	CRUZ AZUL
SANTOS	ATLANTE	U.N.A.M.	NECAXA
ATLÉTICO CELAYA	ATLAS	MORELIA	VERACRUZ
TOROS NEZA	TOLUCA	U.A.T.G	MONTERREY

Califican los dos primeros de cada grupo y los dos mejores terceros.

Los dos últimos juegan encuentros o partidos de reclasificación para participar en la liguilla final por el título del fútbol mexicano.

- **COPA TOWER**

Cuando en 1907 llegó a México Sir Reginald Tower, Ministro Plenipotenciario de la Gran Bretaña en nuestro país, dona el trofeo (que lleva su nombre) para ser disputado anualmente entre los integrantes del circuito.

El primer campeón fue REFORMA, A.C. En la temporada 1912-13 no hubo torneo y se reanudó al siguiente año y concluyó en la temporada 1920-1921, siendo campeón CLUB MÉXICO.

- **CAMPEONATO DEL CENTENARIO 1921**

Primer torneo de carácter nacional organizado como parte de los festejos conmemorativos del Centenario de la Independencia. Es sistema de competencia fue la eliminación directa.

- **COPA MÉXICO**

Se inició en la temporada 1932-1933, y quedó campeón Necaxa.

Término es en la temporada 1975 – 1976, y obtuvo el primer lugar el equipo de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL).

El sistema de competencia round robin (“todos contra todos”), que se juega actualmente en la liga mexicana, tiene la particularidad de juntar a varios equipos por grupo; los dos primeros de cada uno pasan a jugar la liguilla, de donde sale el campeón en la eliminación directa de juegos recíprocos.

4.3 TIPOS DE COMPETENCIA

Un sistema se refiere a una serie de elementos conjuntados con un fin común, en este caso la competencia. Podemos decir que el sistema de competencia marca la pauta para coordinar la forma en la que se van a llevar a cabo los enfrentamientos.

a) **Eliminación sencilla**

Este sistema se lleva a cabo entre los participantes sorteados para definir quién se enfrenta a quién. Aquel participante que pierde queda eliminado de la competencia, y el que gana continúa hacia la siguiente ronda; allí se lleva a cabo el mismo procedimiento: si pierde, queda eliminado. Llega a ser campeón aquel que no pierda un solo encuentro durante las diferentes etapas de competencia.

Este sistema de eliminación sencilla se representa mediante una gráfica, que puede ser perfecta o imperfecta.

Gráfica perfecta: En esta se toman como base las potencias de dos, que son: 2,4,8,16,32,64,128, etcétera. Se denomina perfecta porque para su elaboración no se requiere ningún tipo de modificación y no representa problema el realizarla. (Ver gráfica 1).

Gráfica imperfecta: En este caso el número de participantes no es representativos de múltiplos de 2; es necesario realizar un ajuste para hacer perfecta esta gráfica. Para tal efecto han de definirse en la primera ronda quiénes pasan sin jugar, esto es, pasar *bye*; esto se lleva a cabo en gráficas imperfectas y se puede determinar por sorteo por siembra o por definición del comité organizador, (lo da a conocer en junta previa); el procedimiento para saber cuántos pasan por *bye* es saber el número de participantes. (Ver gráfica 2).

Es importante para estos eventos saber el número de campos que tienen en las instalaciones, y establecer la duración de los partidos para saber si se pueden llevar a cabo cinco juegos en un solo día.

Por ejemplo, en el Estadio Azteca se requieren 5 fechas para concluir el evento, por cuestiones de tipo económico.

Para conocer el número de encuentros en forma general, recomendamos elaborar la gráfica con base en las siguientes características:

- a) Cuantificación de los partidos en números romanos.
- b) Identificación mediante de nombres de los participantes o de la representación institucional.

b) Doble eliminación

En este tipo de sistema se da mayor oportunidad de competencia, y podemos decir que es más justo, aunque implica mayor tiempo. En este caso, el participante que pierde un encuentro tiene oportunidad de seguir participando y alcanzar el campeonato.

La fórmula para sacar el número de encuentros en este tipo de sistema es el siguiente:

Número encuentros = (Número de participantes)

Los encuentros pueden ser seis o siete; esto puede variar; por ejemplo, si en la final pierde el finalista de la rueda de ganadores, se lleva a cabo otro partido; de no ser así, ahí se acaba el torneo.

Hablamos de rueda de ganadores y rueda de perdedores; esto significa que los equipos que van perdiendo pasan a la rueda de perdedores, para los cuales se estructura otra gráfica.

EJEMPLO:

CARACTERÍSTICAS DE LA GRÁFICA

- 1. Cuantificación de los participantes en números arábigos.
- 2. Cuantificación de los partidos en números romanos.
- 3. Identificación mediante nombres o representación institucional.
- 4. Resultados a través de marcadores.

NOTA: Recomendamos usar colores

c) Round robin

En este tipo de sistemas se lleva a cabo el enfrentamiento de todos los equipos (todos contra todos), es decir, cada uno de los equipos sostendrá un encuentro con todos y cada uno de los otros participantes; se obtiene así una determinada puntuación por juego ganado o empatado. Entonces, se necesita mayor tiempo para la culminación del evento con una calendarización de jornadas, lo que implica una organización más compleja.

Para el manejo del round robin se utiliza la siguiente fórmula:

$$\text{Número de encuentros} = \frac{(\text{Número de participantes})}{2}$$

EJEMPLO:

$$\frac{(4)(3)}{2} = \frac{12}{2} = 6$$

Número de jornadas

- Si el Número de participantes es par = Número de participantes.
- Si el Número de participantes es non = Número de participantes.

EJEMPLO:

- Si tenemos 20 equipos = par = 20 - 1 = 19 jornadas.

EL ROL DEL JUEGO

El rol se determina colocando el número asignado a cada equipo hacia el lado derecho siguiendo las manecillas del reloj, colocando de base al número 1, que no se mueve; al ir rotando, después del 10 se continúa siempre el 2,3,4,etcétera.

Tenemos 10 participantes (número par).

JORNADAS:

1 vs. 2	1 vs. 3	1 vs. 4	1 vs. 5	1 vs. 6	1 vs. 7	1 vs. 8	1 vs. 9	1vs.10
10vs.3	2 vs. 4	3 vs. 5	4 vs. 6	5 vs. 7	6 vs. 8	7 vs. 9	8vs.10	9 vs. 2
9 vs. 4	10vs.5	2 vs. 6	3 vs. 7	4 vs. 8	5 vs. 9	6vs.10	7 vs. 2	8 vs. 3
8 vs. 5	9 vs. 6	10vs.7	2 vs. 8	3 vs. 9	4vs.10	5 vs. 2	6 vs. 3	7 vs. 4
7 vs. 6	8 vs. 7	9 vs. 8	10vs.9	2vs.10	3 vs. 2	4 vs. 3	5 vs. 4	6 vs. 5
1	2	3	4	5	6	7	8	9

COMPROBACIÓN: Número participantes - 10
9 jornadas.

9 jornadas 5 encuentros=45 partidos
 Como se juegan a dos vueltas= 90 partidos

Número de encuentros=Número participantes

Ejemplo con 5 participantes (número non).

5 vs. 2 1 vs. 3 2 vs. 4 3 vs. 5 4 vs. 1
 4 vs. 3 5 vs. 4 1 vs. 5 2 vs. 1 3 vs. 2
1* **2*** **3*** **4*** **5***

* Cada equipo descansa una jornada.

Número de encuentros = Número de participantes

¿CÓMO DEFINIR UN PRIMER LUGAR EN CASO DE EMPATE?

ALTERNATIVAS.

1. Realizar un juego entre sí (juego extra).
2. Diferencia de puntos.
3. Average.

Para tal efecto nos apoyaremos en un *CUADRO DE CONCENTRADOS*.

EJEMPLO :

Núm.	NOMBRE	1	2	3	4	5	.J	J.G	J.E	J.P	G.F	G.C	PTS	LUGAR
1	Holanda		2/0	1/0	0/0	1/0	4	3	1	0	4	0	7	1o
2	Escocia	1/1		2/1	0/0	1/1	4	1	3	0	4	3	5	3o.
3	Alemania	2/0	0/2		1/0	1/1	4	2	1	1	4	3	5	2o.
4	Inglaterra	0/2	0/1	1/2		0/1	4	1	0	3	2	5	2	4o.
5	Bélgica	1/1	0/1	0/1	0/1		4	0	1	3	1	4	1	5o.

5 vs. 2 1 vs. 3 2 vs. 4 3 vs. 5 4 vs. 1
 4 vs. 3 5 vs. 4 1 vs. 5 2 vs. 1 3 vs. 2
1 **2** **3** **4** **5**

Núm. de encuentros

1. Descansa Holanda
 Bélgica (1) vs. Escocia (1)
 Inglaterra(0) vs. Alemania(2)

2. Descansa Escocia
 Holanda(2) vs. Alemania(0)

Bélgica (0) vs. Inglaterra (1)

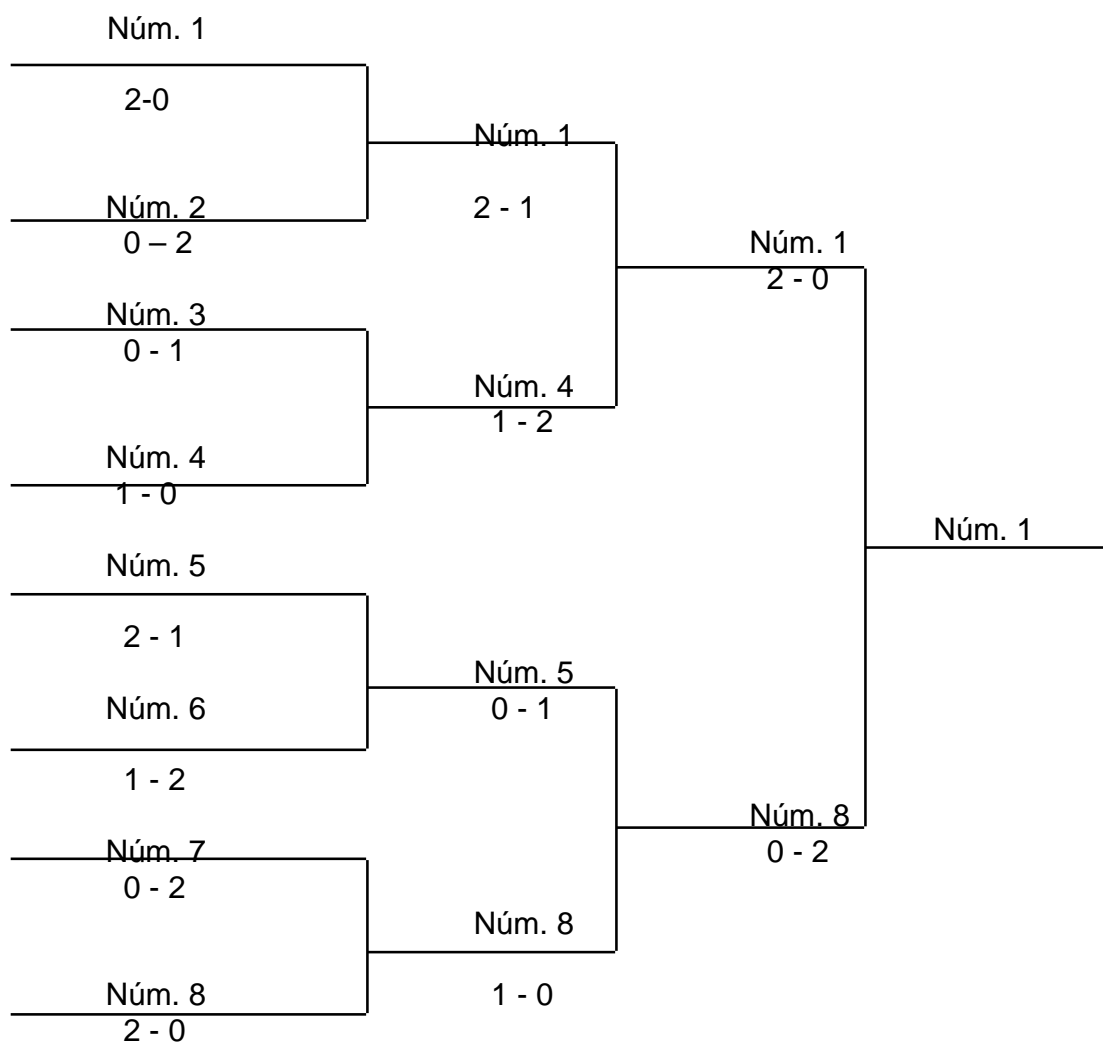
3. Descansa Alemania
Escocia (2) vs. Inglaterra(1)
Holanda (1) vs. Bélgica (0)

4. Descansa Inglaterra
Alemania(1) vs. Bélgica (0)
Escocia (0) vs. Holanda (0)

5. Descansa Bélgica
Inglaterra(0) vs. Holanda(1)
Alemania (1) vs. Escocia(1)

GRÁFICA 1

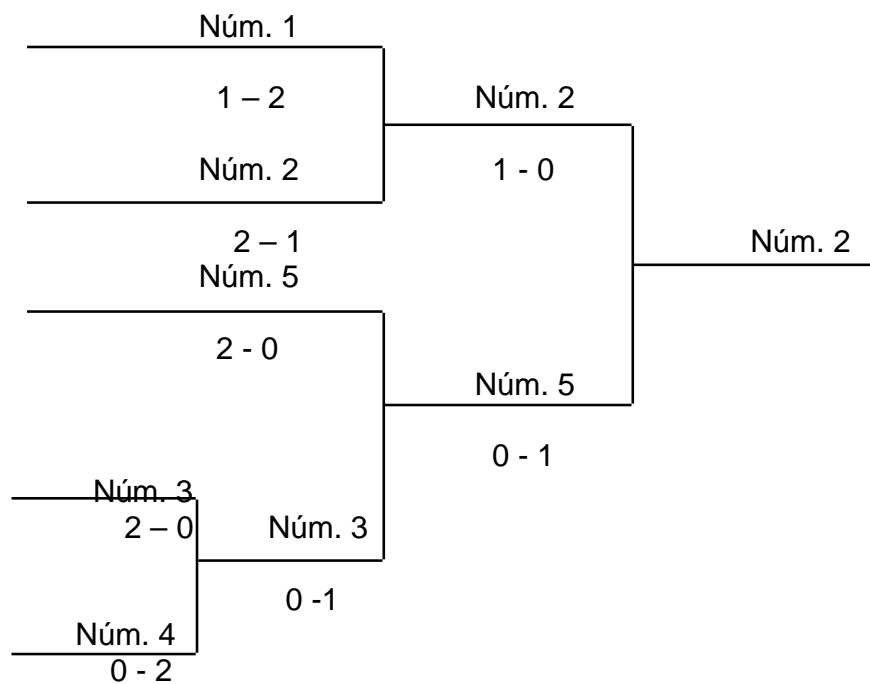
GRÁFICA PERFECTA



Núm : Número de equipos

GRÁFICA 2

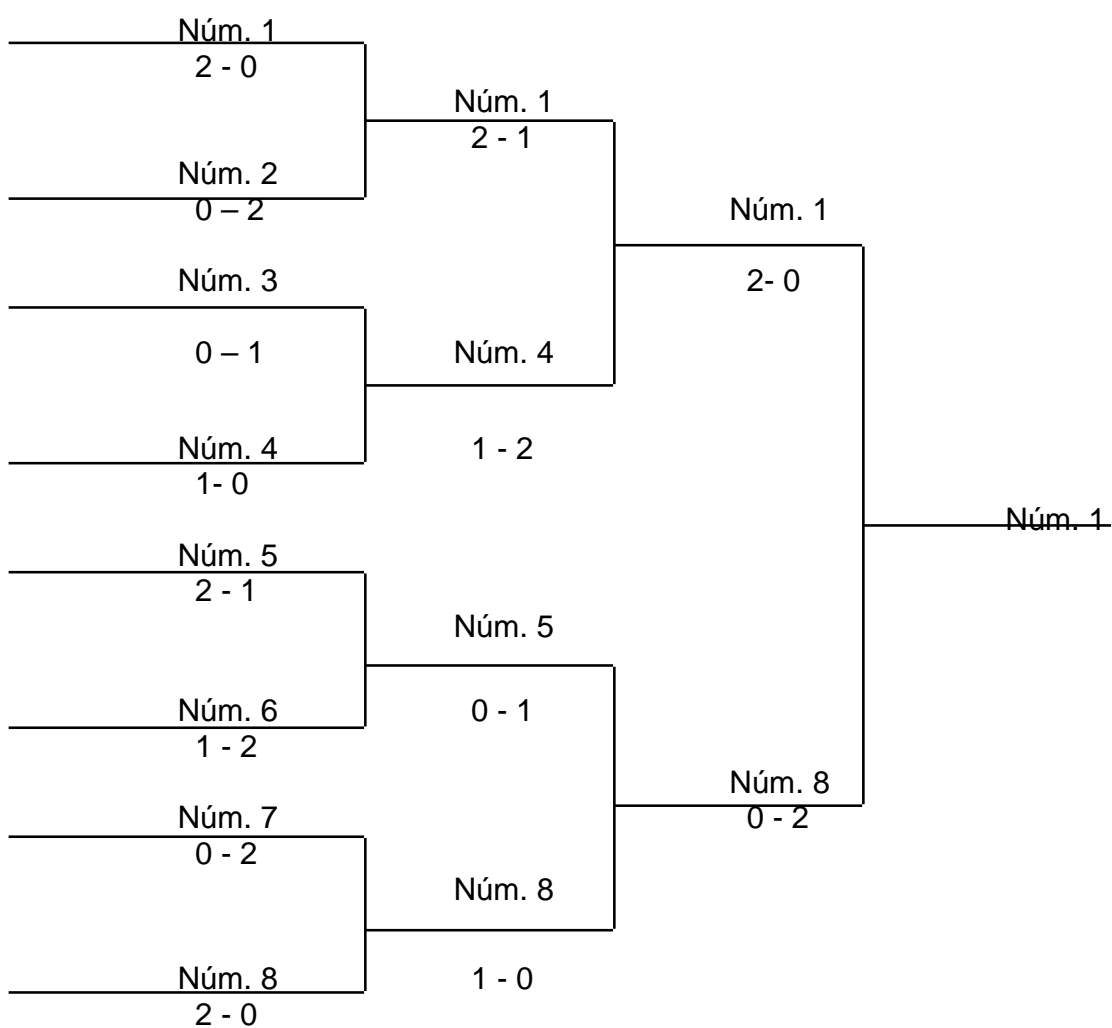
GRAFICA IMPERFECTA



Núm. de participantes
 Núm. de juegos

GRÁFICA 3

GRÁFICA PARA DETERMINAR EL NÚMERO DE ENCUEENTROS



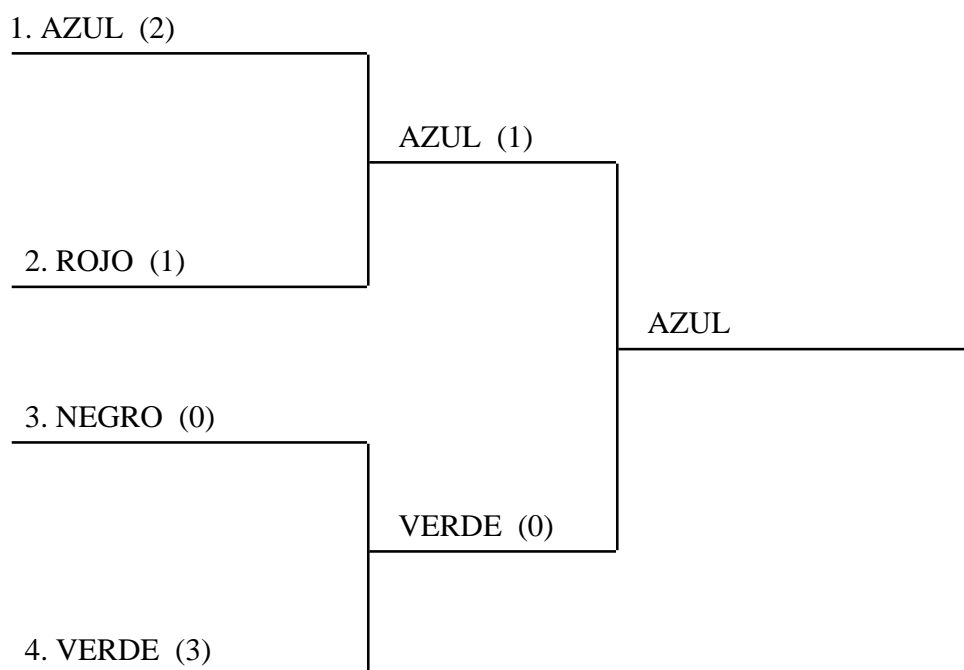
TOTAL DE ENCUEENTROS 7

FÓRMULA

NÚM. DE ENCUEENTROS = NÚM. DE PARTICIPANTES

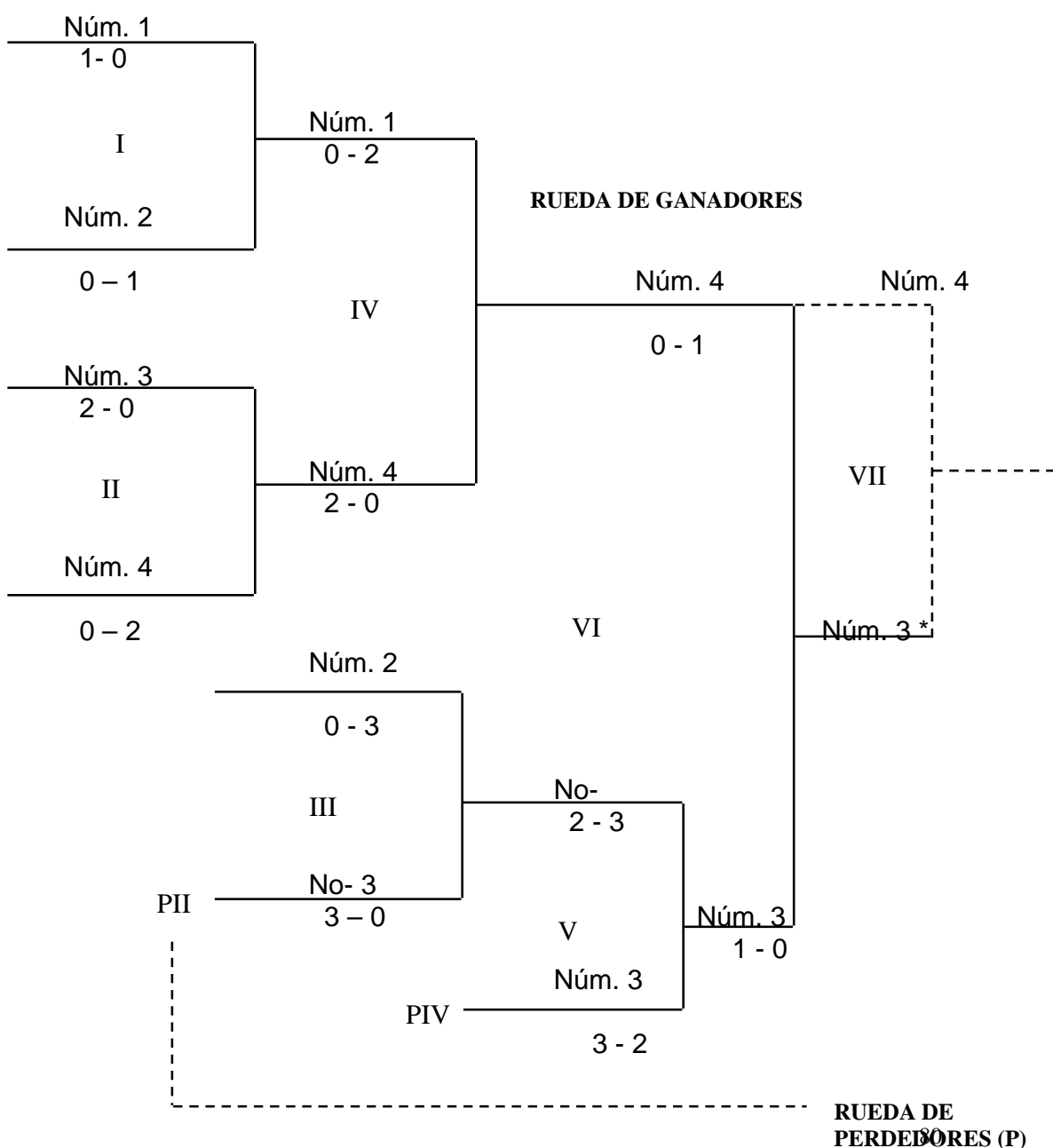
GRÁFICA 4

GRÁFICA



GRÁFICA 5

GRÁFICA



***NOTA:** SI EL CAMPEÓN DE GANADORES PIERDE EL PARTIDO VI, TENDRÁ UN SEGUNDO JUEGO VII PARA CUMPLIR CON LA DOBLE ELIMINACIÓN.

4.4 CONCLUSIONES



Cada sistema de competencia tiene sus particularidades que son base para elegir en una circunstancia en particular si se aplica o no. Recuerde que se deben considerar las características de la competencia, la cantidad de equipos participantes el tiempo y canchas disponibles para elegir el sistema de competencia conveniente.

4.5 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



Para revisar este capítulo se recomienda lo siguiente:

Lectura previa del mismo

- Solicite que en grupos pequeños se analicen la evolución de los sistemas de competencia en México
- Para revisar los diferentes tipos de competencia divida a su grupo en dos equipos, proponga diferentes ejemplos de competencias ficticias y pida que las trabajen con cada uno de los sistemas de competencia.
- Utilice las gráficas aquí expuestas para presentar los resultados de las competencias.
- Al terminar la sesión con los equipos ya formados se comentarán las actividades con base en las experiencias de cada participante, para elaborar conclusiones del trabajo realizado.

4.6 AUTOEVALUACIÓN



INSTRUCCIONES: Coloque en el paréntesis la letra que corresponda a respuesta correcta.

1. El sistema de competencia es el que marca la pauta para coordinar la forma () en que se van a llevar a cabo los:
 - a) Resultados
 - b) Enfrentamientos
 - c) Puntos
 - d) Eliminados

2. El sistema de competencia donde el participante que pierde queda eliminado () de la competencia y el que gana continúa a la siguiente ronda se llama:
 - a) Eliminación global
 - b) Eliminación de bye
 - c) Eliminación sencilla
 - d) Eliminación doble

3. El sistema de eliminación sencilla se representa mediante una gráfica que () puede ser de dos tipos:
 - a) Perfecta – imperfecta
 - b) Sencilla – doble
 - c) Directa – indirecta
 - d) Bye – Round robin

4. El sistema de competencia donde se llevan a cabo el enfrentamiento de () todos los equipos (todos contra todos) se llama:
 - a) Sencillo
 - b) Directo
 - c) Round Robin
 - d) Nocaut

CAPÍTULO 5

CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN

SECCIÓN	CONTENIDO
5.1	Introducción
5.2	Nutrición
5.3	Compuestos energéticos
5.4	Clasificación de los nutrientes
5.5	Leyes universales de la planificación
5.6	Las vitaminas
5.7	Los minerales
5.8	Hidratación
5.9	Conclusiones
5.10	Sugerencias didácticas
5.11	Autoevaluación

SICCED

Manual para el Entrenador

CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN

OBJETIVO

Analizar las prácticas en materia de nutrición e hidratación más recomendables para aplicarlas según las necesidades de cada atleta.

INSTRUCCIONES:

Lea el presente capítulo con la finalidad de que al terminar el mismo sea capaz de:

- Identificar los principales conceptos y principios que se refieren al proceso de nutrición enfocado al deportista.
- Identificar los diversos compuestos energéticos presentes en las actividades deportivas.
- Identificar la función de cada ley universal de la alimentación para considerarla en la dieta de los futbolistas.
- Definir la función de las principales vitaminas así como de los minerales requeribles en la práctica deportiva
- Distinguir la hidratación como fundamental para una buena práctica deportiva

5.1 INTRODUCCIÓN

Los elementos y los compuestos energéticos, son la base de la teoría y práctica de la nutrición, entendida ésta como una necesidad primaria que corre paralela a la teoría y metodología del entrenamiento futbolístico.

El proceso nutricional, depende de una correcta alimentación, adaptada a las características individuales y propósitos definidos de cada ser humano, que en el caso del jugador de fútbol concebido desde su iniciación hasta el máximo rendimiento, adquiere una particular relevancia, y que, por consiguiente deberá ser aplicada cuidadosamente con base en las características del fútbol asociación.

El entrenador requiere, entonces de una fundamentación científica que le permita conducir de manera óptima el proceso nutricional de sus jugadores. Por tal motivo es necesario revisar los conceptos básicos que le permitan comprender y aplicar de forma adecuada dicho proceso, mismo que se presenta en este capítulo.

5.2 NUTRICION

Según el Consejo de Alimentos y Nutrición de la Asociación Médica Norteamericana, es la ciencia que se ocupa de los alimentos; los nutrimentos y las otras sustancias que aquellos contienen; su acción, interacción y balance en relación con la salud y la enfermedad; así como de los procesos por medio de los cuales el organismo ingiere, absorbe, utiliza y excreta las sustancias alimenticias. Además, la ciencia de la nutrición debe ocuparse de algunos aspectos sociales, económicos, culturales y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación.

Para la formación y mantenimiento de nuestros tejidos, para el buen funcionamiento de todos nuestros órganos y para obtener la energía necesaria para la vida y para todas las actividades, nuestro organismo requiere lo que se conoce con el nombre de sustancias nutritivas.

FUNCIONES DE LAS SUSTANCIAS NUTRITIVAS

Las funciones se pueden dividir en:

1. **FUNCIÓN ENERGÉTICA:** suministra material para la producción de energía; de la que son agentes las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas.
2. **FUNCIÓN PLÁSTICA:** supone la formación de nuevos tejidos, de los que son agentes principalmente las proteínas y algunos minerales.
3. **FUNCIÓN REGULADORA:** favorece la utilización adecuada de las sustancias plásticas y energéticas, que es función principal de las vitaminas y algunos minerales.

CANTIDAD DE CALORÍAS DIARIAS

Los estudios actuales nos demuestran que el requerimiento diario de un adulto de 25 años de edad, y con buena salud, de 60 kilogramos de peso y que desarrolla una actividad física moderada y vive en un clima templado (con una temperatura media de 20 °C) es de 2000 calorías. En las mismas condiciones, para una mujer de 25 años de edad, con peso de 55 kilogramos, son suficientes 2000 calorías. Para los jóvenes y adultos que practican el entrenamiento sistemático del fútbol, como es el caso de los profesionales, sus requerimientos energéticos llegan a ser de hasta 4000 calorías diarias.

En los niños menores de un año se calculan de acuerdo con su peso, sin distinción de sexo. Entre el primer y tercer año de vida, su requerimiento alcanza un promedio de 1100 calorías. De 4 a 6 años de 1600 calorías, de 7 a 9 años 1900 calorías y a partir de 10 años existen diferencias entre ambos sexos.

El cálculo de las calorías diarias para el metabolismo basal, entendiéndose este como las calorías diarias que el organismo requiere para mantener las funciones vitales, según Harris Benedict, es:

Cálculo del metabolismo basal

Hombres	=	$66.47 + (13.75 \times \text{peso}) + (5 \times \text{estatura}) - (6.74 \times A)$
Mujeres	=	$66.51 + (9.56 \times \text{peso}) + (1.85 \times \text{estatura}) - (4.64 \times A)$
<i>La letra A corresponde a la edad expresada en años.</i>		

Para efectos del trabajo dinámico (actividad física), el mismo autor sugiere la siguiente determinación:

ACTIVIDAD	MÁS ALTO QUE EL BASAL
Sedentarios	30 %
Medianamente activos	35 %
Activos	40 %
Muy activos	45 %
Extremadamente activos	50 %

En términos generales y prácticos, se establece el requerimiento de calorías diarias para una persona sin actividad física) según la siguiente tabla:

EDAD	KILOS	ALTURA	CALORÍAS
<i>Hombres</i>			
10 – 12	35	1.40	2,500
12 – 14	43	1.50	2,600
14 – 18	59	1.70	2,700
18 – 22	67	1.75	2,800
<i>Mujeres</i>			
10 – 12	35	1.42	2,250
12 – 14	44	1.55	2,300
14 – 16	52	1.57	2,400
16 – 18	54	1.60	2,300
18 – 22	58	1.63	2,200

Los grupos de alimentos

Se dice que una dieta es correcta cuando satisface las recomendaciones de calorías, proteínas, vitaminas y minerales en forma balanceada y completa.

La gran variedad de alimentos que existen en México ha sido dividida en tres grupos, a saber:

1. Alimentos animales
2. Frutas y verduras
3. Cereales y leguminosas

1. **FUENTES DE ALIMENTOS:** cuatro vasos o más con sustituciones de queso o helado. Proporciona proteínas, calcio, riboflavina, niacina y vitaminas A y D.

En los adolescentes proporciona 80% del calcio y en el adulto 75% del calcio de utilización aprovechable.

2. *Grupo de la carne*: dos o más platos de carne fresca, enlatada, congelada, pescado, huevos, etcétera.

Proporciona proteínas para la reparación y desarrollo del cuerpo, hierro y vitaminas B1, B6, B12.

3. *Grupo de hortalizas y frutas*: cuatro o más platos diarios; incluyéndose un cítrico o algún otro fruto y una hortaliza que proporciona vitamina C. Las hortalizas verde oscuro y amarillo oscuro son fuentes de vitamina A, por ejemplo, brócoli, col, espinacas, zanahorias, papas, etcétera.

4. *Grupo del pan, pastas y cereales*: cuatro o más platos al día; comprende todas las clases de pan, pastas y cereales. Son nutritivos y proporcionan carbohidratos, proteínas y hierro, así como el complejo vitamínico B.

COMPOSICIÓN DE LOS GRUPOS EQUIVALENTES

GRUPO	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
Cereales y tubérculos	70	2	0	15
Grasas	45	0	5	0
Leguminosas	100	7	1	15
Verduras	25	2	0	5
Fruta	40	0	0	10
Carne	75	7	5	0
Leche	160	8	8	12

La tabla muestra cuántos gramos proporciona cada alimento de los compuestos energéticos

NÚMERO TOTAL DE EQUIVALENTES POR DÍA

ENERGÍA	CEREALES Y TUBÉRCULOS	GRASAS	LEGUMINOSAS	VERDURAS
1000 Kcal	5	3	1	1
1500 Kcal	8	4	2	2
2000 Kcal	12	6	2	2
2500 Kcal	15	10	3	3
3000 Kcal	16	10	4	4
3500 Kcal	18	12	5	5

NÚMERO TOTAL DE EQUIVALENTES POR DÍA

ENERGÍA	FRUTA	CARNE	LECHE
1000 Kcal	3	2	1
1500 Kcal	3	2	1
2000 Kcal	3	3	1
2500 Kcal	4	4	1
3000 Kcal	6	5	2
3500 Kcal	7	5	3

Ejemplo de cuántas porciones debe uno consumir de diferentes productos para reemplazar las calorías gastadas diariamente.

Para los jóvenes que practican como promedio dos entrenamientos semanales y juego el fin de semana, las calorías gastadas son de 2 500 a 3 000 por día.

Para los que practican el fútbol de alto rendimiento es de 3 000 a 4 000 kilocalorías.

Al planificar una dieta apropiada, se podrá proporcionar una buena alimentación mediante combinaciones diversas de alimentos.

De los cuatro grupos básicos de alimentos el futbolista puede seleccionar y consumir una diversidad de alimentos apetitosos y nutritivos, de calorías suficientes para equilibrar el gasto diario de sus energías.

La dieta ha de ser apropiada y lo bastante flexible para mejorar el crecimiento, la conservación y la preparación del cuerpo; para proporcionar fuentes y reservas de energía y para ayudar al futbolista a conseguir su peso óptimo de actuación.

Recomendaciones:

- La última comida debe hacerse por lo menos tres horas antes del partido para que se lleve a cabo la digestión.
- Si come una hora antes del partido se recomiendan carbohidratos, sobre todo, y líquidos (jugos y agua simple).
- Durante el partido es necesario hidratarse al medio tiempo con 200 mililitros de agua simple o agua de frutas.
- Si no se tiene sed, mójense la boca y los labios.
- Pésese antes y después del partido; la pérdida de 5% de su peso en agua significa una pérdida de 10% del plasma sanguíneo, lo cual provoca una reducción de la oxigenación del cerebro y de los músculos, funciones esenciales en el jugador de fútbol.
- La primera opción es agua simple o agua de frutas.
- 15 minutos antes del partido tome un vaso de agua de 200 mililitros.
- A medio tiempo tome uno o dos vasos de agua.
- Al finalizar el partido hidrátense en pequeñas dosis de 200 mililitros.

5.3 COMPUESTOS ENERGÉTICOS

Así se conocen aquellos que proporcionan la energía que requiere el organismo para su funcionamiento.

Hidratos de carbono

- Proporcionan la principal fuente de energía para el trabajo muscular y los procesos nutritivos.
- Protegen los tejidos formando materiales de reserva utilizables en caso de necesidad.
- Ayudan a mantener la temperatura corporal.
- Se transforman en energía y dan origen a productos metabólicos como CO₂ y H₂O.
- Se almacenan como glucógeno en el hígado, músculos y en las células.
- Ayudan a la oxidación de las grasas.
- Se transforman en grasas cuando hay un exceso de carbohidratos.

Las grasas

- Se combinan con otras sustancias para formar grasas compuestas.
- En forma de grasas compuestas, son constituyentes de varios tejidos.

- Liberan energía al transformarse y originan CO₂ y H₂O.
- Se almacenan como tejido adiposo, formando el panículo adiposo.

Proteínas

- Son necesarias para el crecimiento, el mantenimiento y la reparación de los tejidos.
- Constituyen el material básico de enzimas, hormonas y otras sustancias indispensables para el organismo.
- Se convierten en aminoácidos y en esta forma son utilizables por el organismo para formar las proteínas específicas de cada tejido.
- Pueden utilizarse como fuente de energía.

ABSORCIÓN

Los sitios de absorción de los compuestos energéticos en el organismo son:

Estómago: Absorbe el alcohol y las soluciones alcohólicas; puede absorber pequeñas cantidades de azúcar y aminoácidos.
No absorbe el agua.

Intestino delgado: Absorbe azúcares sencillos, también ácidos grasos y la glicerina formando grasas neutras; por los capilares de las vellosidades absorbe los aminoácidos.
Absorbe poca agua.

Intestino grueso: Absorbe la mayor cantidad de agua y algunas sustancias alimenticias.

Continuidad energética en el fútbol

En todos los deportes se establece la energía necesaria para cada esfuerzo físico, a saber: en los ejercicios de velocidad, los compuestos energéticos que se usan son las reservas orgánicas que se encuentran en forma de moléculas de alta energía, como son los ATP (adenosín trifosfato), energía que dura unos segundos de trabajo físico. En los ejercicios de resistencia, los compuestos energéticos que se usan con mayor frecuencia son los hidratos de carbono y las grasas, en ese orden.

En el fútbol, como es un trabajo físico anaeróbico y aeróbico (sin oxígeno y con presencia de oxígeno a los procesos metabólicos celulares), la continuidad energética está dada en los trabajos de velocidad y aceleración, donde el esfuerzo físico es a máxima intensidad y en poco tiempo, pero como el ejercicio continúa como en el caso de la resistencia, la energía aportada, proviene de los hidratos de carbono, y posteriormente, a 30 minutos de ejercicio moderado y continuo, la energía proviene de las grasas y/o las proteínas.

ENZIMAS

Para que los compuestos energéticos se puedan absorber y metabolizar dentro de la célula, es necesaria la presencia de enzimas específicas para cada nutriente.

Las enzimas son sustancias producidas por el organismo que aumentan la velocidad de las reacciones químicas, conservándose intactas al final de estas reacciones. Se denominan también catalizadores orgánicos.

Como en las células se verifican miles de reacciones químicas, también existen miles de enzimas que influyen en la velocidad de esas reacciones. Así, una misma sustancia puede transformarse en diferentes productos, dependiendo de que sobre ella actúe una u otra enzima.

Las enzimas tienen una gran especificidad, es decir, catalizan una reacción determinada, con sustancias de estructura siempre igual: son como una sofisticada llave que sólo puede abrir la cerradura correspondiente.

DIETA DEL FUTBOLISTA

Todos los deportistas desean saber qué alimentos son los mejores para consumir antes de ejercitarse. Quieren conocer *la “receta mágica”*.

Los ingredientes para la dieta ideal de un deportista están determinados por factores psicológicos y fisiológicos, y la dieta individual y no existe ninguno que asegure el mejor rendimiento de forma espontánea o mágica.

El objetivo de la dieta de un deportista es proveerlo de la energía adecuada y asegurarle la óptima hidratación, acoplando la alimentación a sus actividades cotidianas, además de su actividad deportiva.

5.4 CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES

No es lo mismo la nutrición que la alimentación. La alimentación no es más que la función de ingerir alimentos y es el medio por el cual se va a nutrir. El nutriente es toda sustancia esencial para la vida, contiene o almacena energía química que el organismo va a transformar en energía metabólica. Los nutrientes son:

- Carbohidratos
- Proteínas
- Grasas
- Vitaminas
- Minerales
- Agua

- **Carbohidratos**

El cuerpo extrae la mayor parte de las necesidades energéticas de los carbohidratos, se descomponen rápida y fácilmente en el sistema digestivo, para formar el combustible básico llamado glucosa.

Los carbohidratos de fuentes naturales como el arroz, cereales, papas, leguminosas y frutas son los recomendables. Los carbohidratos refinados como el azúcar, dulce, chocolates, etcétera son bajos en nutrientes y altos en calorías, y hacen que el cuerpo produzca grandes cantidades de insulina, que extrae rápidamente la glucosa de la sangre y hace que el atleta se sienta bajo en energía.

- **Proteínas**

Son generalmente de origen animal o vegetal, están constituidas por polipéptidos; para ser utilizadas por la célula tienen que desdoblarse hasta llegar a convertirse en aminoácidos.

Los aminoácidos se dividen en esenciales y no esenciales; los primeros son indispensables para la síntesis de nuevas proteínas, que sirven para la formación de hormonas y enzimas.

- **Grasas**

Pueden ser de origen animal o vegetal y son una fuente muy concentrada de energía pero se digieren muy lentamente y utilizan más oxígeno para la producción de energía.

Se almacenan debajo de la piel y dentro de los músculos; son fuente de reserva de energía, y son esenciales para el transporte de vitaminas a todo el cuerpo.

- **Vitaminas**

Compuestos orgánicos que son indispensables en pequeñas cantidades para el crecimiento, mantenimiento y reproducción normales. En ausencia de vitaminas aparecen diferentes enfermedades.

CLASIFICACIÓN

1. *Energéticos*: Proporcionan la mayor cantidad de energía metabólica para realizar las funciones vitales.

- Carbohidratos
- Proteínas
- Grasas

2. *Estructurales*: Son los que permiten mantener la composición corporal y son elementos indispensables para la formación de tejidos o su regeneración.

- Proteínas
- Agua
- Minerales

3. *Reguladores*: Son básicos para la regulación de funciones específicas del organismo, se utilizan para la formación de enzimas que intervienen directamente como catalizadores o mediadores de algunas reacciones químicas dentro del organismo.

- Proteínas
- Vitaminas
- Minerales
- Agua

5.5 LEYES UNIVERSALES DE LA ALIMENTACIÓN

Para que la alimentación pueda cubrir el aporte necesario de nutrimentos tiene que cumplir con las leyes universales de la alimentación.

1. *Ley de la cantidad*: Para que una alimentación sea adecuada, tiene que cubrir los requerimientos energéticos, es decir, la cantidad mínima necesaria que requiere una persona dependiendo de la edad, actividad y el momento de desarrollo en el que se encuentra.

2. *Ley de la calidad*: Estipula que debe ser completa, es decir, debe contener todos los nutrientes para ofrecer al organismo todas las sustancias que integran los tejidos.

4. *Ley del equilibrio*: Se tiene que saber la proporción de los nutrientes que se va a manejar

5. *Ley de la adecuación*: La alimentación debe ser apropiada a la edad, el sexo, las necesidades y condiciones de cada individuo.

5. *Ley de la pureza*: Sostiene que la alimentación debe estar libre de gérmenes o sustancias contaminantes.

6. *Ley de la presentación*: Estipula que la alimentación debe tener una agradable presentación al paladar y a la vista.

Desde hace muchos años se ha considerado a la dieta como un factor importante para el rendimiento físico de un atleta. Se han desarrollado diversos métodos y regímenes para lograr el mejor desempeño durante las competencias.

De manera general, existe un acuerdo en cuanto a la proporción de energía que deben aportar tanto los carbohidratos y las proteínas, como las grasas.

Porcentaje de distribución de las kilocalorías de una dieta diaria según la etapa y las características en fútbol

Normal (sedentario)

50 - 55% Carbohidratos
10 - 15% Proteínas
30 - 35% Grasas

Competitiva

65% Carbohidratos
15% Proteínas
20% Grasas

Adolescentes en crecimiento

55% Carbohidratos
20% Proteínas
25% Grasas

Partido

60% Carbohidratos
20% Proteínas
20% Grasas

Entrenamiento pretemporada

55% Carbohidratos
18% Proteínas
27% Grasas

Recuperación

65 - 70% Carbohidratos
10 - 12% Proteínas
20 - 25% Grasas

5.6 LAS VITAMINAS

Las vitaminas se definen como sustancias presentes en el organismo en cantidades mínimas, indispensables para la fisiología y el metabolismo normal. La mayoría de las veces se ingieren con la dieta.

Las vitaminas participan en una serie de reacciones metabólicas. Cuando su aporte es insuficiente aparecen manifestaciones patológicas (enfermedades) que se han denominado síndromes carenciales.

Clasificación

Las vitaminas se pueden clasificar en:

- a) Vitaminas hidrosolubles (que se disuelven en el agua).
B1, B2, B3, B6, B12, C.
- b) Vitaminas liposolubles (que se disuelven en las grasas).
A, D, E, K.

Estas características de solubilidad son muy importantes, porque de acuerdo con ellas tiene lugar su comportamiento en el organismo, su forma de absorción y los trastornos que puedan presentarse.

Cuando el ser humano no recibe la cantidad suficiente de vitaminas se desarrolla hipovitaminosis que puede presentar los siguientes síntomas: apatía, fatiga, disminución de la capacidad de trabajo, disminución de las defensas del organismo.

Cuando se ingieren exceso, por ejemplo, en forma de preparados, se produce una hipervitaminosis, que puede provocar graves intoxicaciones.

Como las vitaminas liposolubles tienen como depósito el tejido graso, las complicaciones pueden ser mayores. La sintomatología que se puede presentar es: insomnio, debilidad general, enrojecimiento de la piel, excitación nerviosa.

Las cantidades excesivas de vitaminas hidrosolubles, son desechadas por la orina. El exceso de estas vitaminas se ha relacionado con los cálculos que se desarrollan en el riñón; tal es el caso del exceso de vitamina C.

Práctica deportiva

La práctica de una actividad deportiva requiere, en la mayoría de los casos, una vitaminación de carga o de sostén, y en casos más especiales una de sobrecarga. Estas concentraciones mayores de vitaminas se dan sobre todo cuando la práctica deportiva es continua con un programa de entrenamiento específico, y deben interrumpirse cuando el entrenamiento termina.

Para las personas que practican las actividades deportivas en forma recreativa, es suficiente la obtención de las vitaminas por la dieta diaria.

Las vitaminas que más se utilizan en la práctica deportiva son las vitaminas hidrosolubles; B1, B6, B12 y C; y liposolubles D y E.

Requerimientos:

Necesidades vitamínicas por día para el deportista

VITAMINAS	SEDENTARIO	DEPORTISTA
B1	1.5 mg	5 a 10 mg
B6	4 mg	15 a 30 mg
B12	2 a 5 mg	10 a 20 mg
C	75 - 100 mg	150 a 300 mg
D	400 U.I.	400 U.I.
E	10 a 30 mg	30 a 50 mg

Comparación de las necesidades vitamínicas de un sedentario con un deportista. Podemos observar que en el caso de este último el consumo es 2 a 5 veces aproximadamente más que el sedentario.

5.7 LOS MINERALES

Son sustancias inorgánicas que el organismo necesita en muy pequeñas cantidades para realizar los procesos metabólicos.

Los minerales son importantes para el funcionamiento orgánico. El 40% del peso corporal está compuesto de 22 minerales.

Funciones:

Una de las funciones importantes de los minerales es la síntesis de los hidratos de carbono, grasas y proteínas. Las necesidades hídricas están estrechamente ligadas a las necesidades de los minerales.

Los minerales son proporcionados en pequeñas cantidades por la alimentación, incluso cuando ésta es incompleta; por ello, las carencias absolutas son muy raras.

Los minerales tienen numerosas funciones:

- a) Son constituyentes importantes de las células.
- b) Entran en la comportación de las sustancias respiratorias.
- c) Facilitan la entrada de otras sustancias a la célula.
- d) Forman parte de la constitución del esqueleto.
- e) Influyen en la excitación nerviosa y muscular.
- f) Intervienen en la regulación metabólica del agua y del volumen de sangre.

Macroelementos. Son los minerales que se encuentran en cantidades considerables en los alimentos; de ellos tenemos calcio, fósforo, potasio y sodio.

Microelementos. Los que se encuentran en pequeñas cantidades, y son hierro, cobalto, yodo, flúor y zinc.

Actividad deportiva

El mineral más importante para las actividades deportivas es el hierro. El hierro es un constituyente esencial de la hemoglobina de los glóbulos rojos. Por tanto, el hierro participa directamente en el transporte del oxígeno atmosférico hasta el paso de éste a la célula, donde se llevan a cabo los procesos metabólicos para la producción de energía en forma de moléculas de ATP para el trabajo muscular.

5.8 HIDRATACIÓN

El hombre es una máquina muy ineficaz para convertir la energía almacenada en los alimentos en trabajo mecánico; sólo un 20-25% de la energía disponible almacenada en

los carbohidratos o grasas es realmente transformada en forma tal que el músculo puede usarla para contraerse y generar trabajo. El 70-80% de la energía restante se pierde como calor. Durante el ejercicio, cuando aumenta la utilización de energía, la velocidad de producción de calor también aumenta. Así pues, con el fin de prevenir una excesiva elevación de la temperatura corporal (denominada hipertermia), el organismo tiene que tomar medidas para deshacerse del calor adicional.

Nuestro cuerpo pierde calor por diversos mecanismos; se puede ganar o perder por cualquier combinación de radiación, conversión, conducción y evaporación, dependiendo de las temperaturas relativas del organismo y del medio que lo rodea.

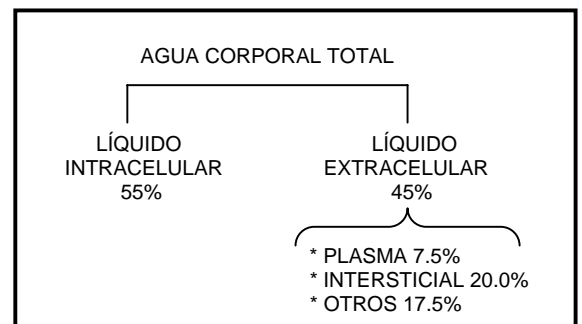
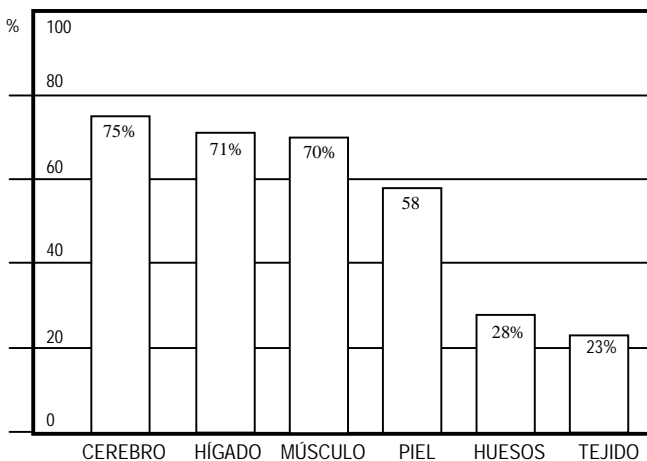
Compartimentos líquidos

El contenido total de agua de un hombre de 70 kilos de peso es de unos 49 litros. Aproximadamente, dos tercios de esta cantidad están localizados en las células del organismo (líquido intracelular). El tercio restante (extracelular) circula en los espacios entre las células (intersticial) y se mezcla con el líquido de la sangre (plasma) a través de los capilares.

Distribución

Entre 60 y 70% del peso total de un adulto es agua. En el caso de un niño, el agua representa de 70 a 80% de su peso total.

Distribución del agua en el organismo



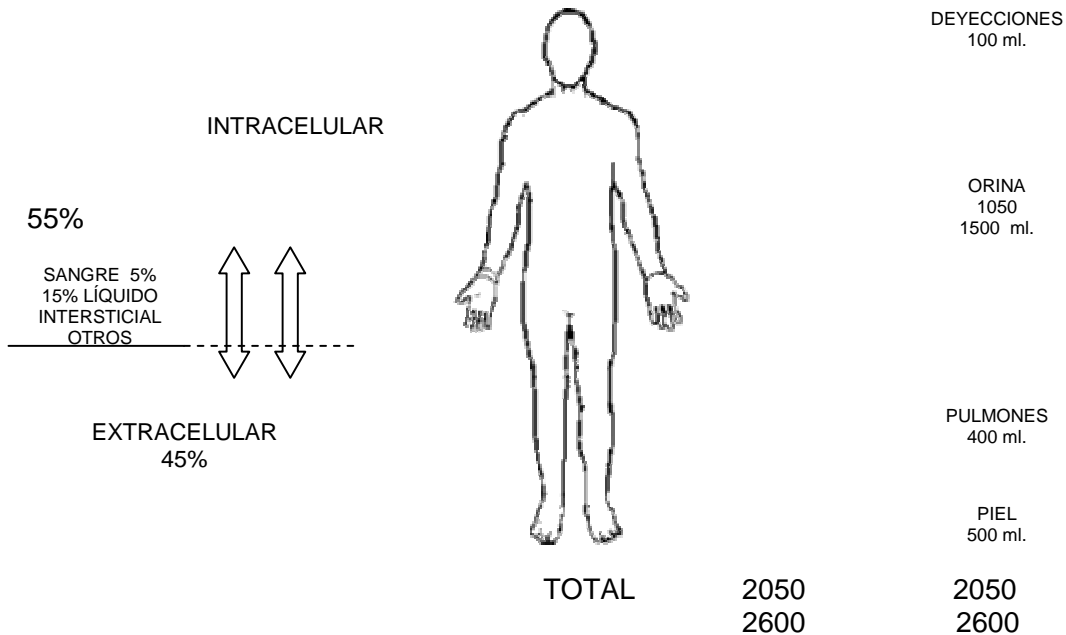
Todos los órganos del cuerpo, así como sus células están constituidos por líquidos, el porcentaje es diferente en cada uno de ellos.

Del total de agua corporal el 95% está contenido al interior de las células, el 45% es extracelular y está es la que se utiliza inicialmente en las actividades deportivas.

MANEJO DE LÍQUIDOS Y ELECTROLITOS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

BALANCE DE AGUA EN EL ORGANISMO

100% Fútbol 2	CONSUMOS	PÉRDIDAS	97
	ALIMENTOS		



Concentrado donde podemos observar los porcentajes de líquidos en diferentes comparativos, así como el balance del agua.

FUNCIONES:

- a) Disolvente universal.
- b) Diversas reacciones químicas.
- c) Transmisión del impulso nervioso.
- d) Transporte de nutrientes y de oxígeno.
- e) Transporte de dióxido de carbono (CO₂) y desechos.
- f) Contribuye en los procesos de digestión y absorción.
- g) Disipador de calor corporal.

Las pérdidas de agua de cada día son variables:

- 1) En la orina, de 1 a 1.5 litros.
- 2) A través de la piel, como sudoración insensible, 500 mililitros.
- 3) Como vapor de agua en el aire expirado de 400 mililitros.
- 4) En las heces, ya que alrededor del 70% de la materia fecal es agua, se pierden en promedio 10 mililitros.

Los alimentos y el oxígeno se suministran siempre en soluciones acuosas, y los productos de desecho siempre se eliminan por medio acuoso. El agua también ayuda a dar estructura y forma al cuerpo y desempeña un papel fundamental en la termorregulación.

Naturalmente, debemos reponerla lo antes posible para que su falta no ocasione daños irreparables. Por ello, beber agua a diario y en cantidades elevadas es no sólo recomendable, sino imprescindible, más para un deportista que, por el ejercicio que realiza a diario, tiene aumentada la eliminación de sudor, productos de desecho y vapor de agua, y que por lo tanto, debe reponer más volumen de líquido sin demora, incluso aunque no tenga sensación de sed.

El ejercicio realizado con un tiempo caluroso aumenta mucho los requerimientos de agua en el cuerpo. En condiciones extremas las necesidades de líquido pueden aumentar de cinco a seis veces por encima de lo normal.

Rehidratación del deportista

Es incuestionable la importancia de proporcionar al deportista líquido antes, durante y después de la competencia o de cualquier esfuerzo físico que lleve consigo la pérdida de líquido por sudoración.

La práctica errónea de prohibir a los deportistas beber líquido durante o después de la competencia, no tiene otra justificación que la ignorancia de los que promueven estas ideas mitificadas y sin fundamento científico. Esto podría traer al atleta fatales consecuencias.

La pérdida de líquido por el sudor (deshidratación) supone siempre una disminución de la capacidad física; la deshidratación es un factor limitante de la actitud física al trabajo y de la técnica deportiva y tiene una influencia fundamental en los resultados deportivos.

La pérdida del 2% del peso corporal como consecuencia de la pérdida de líquido por sudoración produce una disminución del rendimiento físico que se estima en un 20% (equivalente a 1.4 kilogramos para un sujeto con un peso de 70 kilogramos). Si la pérdida es del 4%, la disminución del rendimiento puede representar un 40%.

Para dicha pérdida de líquido y para evitar los efectos adversos de la deshidratación en el rendimiento del atleta, es evidente la necesidad de la rehidratación con bebidas adecuadas para prevenir y solucionar el problema. El agua tiene gran importancia como participante en el metabolismo que soporta el esfuerzo físico.

La sudoración está influida notablemente por la temperatura y el grado de humedad ambiental. El líquido de sudoración contiene principalmente sodio, cloro y potasio.

Para realizar la reposición de líquido y minerales perdidos por la sudoración, debemos consumir bebidas isotónicas. Un líquido será isotónico cuando tenga una osmolaridad igual a la del medio interno (concentraciones salinas semejantes a la del interior del organismo).

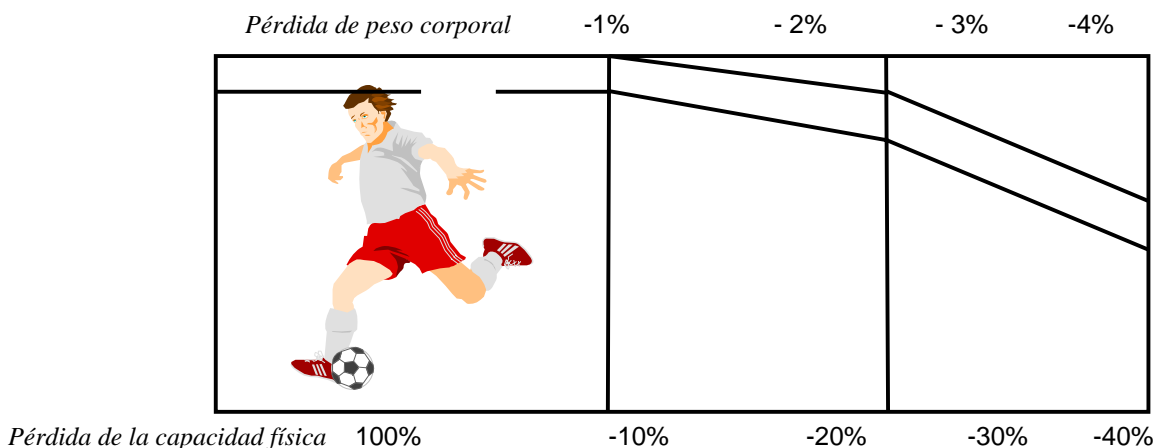
Las bebidas no recomendables para la rehidratación del deportista durante el esfuerzo intenso, son las muy concentradas, ya sea en azúcares o en minerales; estas bebidas

son conocidas como hipertónicas; o bien, las muy diluidas como es el caso del agua simple esta última es hipotónica.

Una bebida hipertónica es aquella que está más concentrada que el medio interno, y una hipotónica es aquella que está por debajo de esta concentración.

Las bebidas isotónicas son aquellas que guardan las mismas concentraciones. Estas bebidas son las más adecuadas para los procesos de rehidratación.

PÉRDIDA DE LÍQUIDO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO



Si un deportista pierde el 2% de su peso total por sus actividades, disminuye su rendimiento deportivo en un 20% lo que en el alto rendimiento significa mucho.

Recomendaciones para la rehidratación:

1. Es preciso acostumbrar al organismo a ingerir líquidos durante las sesiones de entrenamiento y durante la competición.
2. Asegúrese de estar siempre completamente hidratado antes de realizar cualquier ejercicio.
3. Nunca comience la actividad física en estado de deshidratación.
4. Es importante que la noche anterior a la actividad deportiva no consuma bebidas alcohólicas.
5. Ingiera líquido antes del ejercicio (de 250 a 500 ml de agua, de 20 a 40 minutos antes de comenzar la actividad correspondiente). Cuando se realiza ejercicio, se reduce considerablemente la formación de orina, por tanto es poco probable la necesidad de orinar.

6. Durante el ejercicio se deben ingerir con frecuencia pequeñas cantidades de líquido; (no hay que esperar a tener sed para beber). En los descansos, tanto de los partidos como de los entrenamientos, se deberá tomar una cantidad de líquidos que no sobrepase los 200 mililitros, aunque no se tenga sed.
7. Las bebidas muy frías como las calientes se absorben más lentamente en el estómago e intestino las bebidas templadas son las que mejor se absorben. Procure consumir sus bebidas con temperaturas de 8 a 14 grados centígrados, para evitar tener demasiado líquido en el estómago.
8. Consumir líquidos es la recomendación más importante de todas para los deportistas. La elección inmediata es consumir agua natural. Sin embargo, durante una actividad física intensa y extenuante es más recomendable consumir una bebida isotónica, como son las bebidas comerciales que, si se usan correctamente, pueden ayudar a la reposición de fluidos, al mismo tiempo que proporcionan carbohidratos para complementar las reservas de energía del organismo.

Las bebidas ideales para consumir en estas circunstancias son aquellas que contengan de 6 a 8% de carbohidratos en su composición, y usted debe elegir la que mejor tolere.

9. Si se usan incorrectamente las bebidas comerciales, se puede alterar el rendimiento físico ocasionando náuseas y malestar gástrico y, lo que es todavía peor, se puede inhibir la absorción de líquidos, y por tanto acelerar la deshidratación. Los electrolitos que contienen estas bebidas no tienen la función de sustituir a los que se pierden por el sudor, sino aumentar la absorción del líquido durante el esfuerzo.
10. El proceso de rehidratación debe iniciarse inmediatamente después del ejercicio; no debe esperarse varias horas para hacerlo.

Es aconsejable que, cuando se suda demasiado durante el entrenamiento o la competición se siga consumiendo un líquido isotónico, pues ayuda a reponer rápidamente las pérdidas por deshidratación y a desaparecer la sensación de sed, o bien, evite el consumo de otras bebidas que puedan perjudicar su estado de deshidratación, como sería el caso del consumo de cerveza u otras bebidas alcohólicas que, en lugar de hidratar, deshidratan aún más.

11. Debe evitarse el consumo de las tabletas de sal. La pérdida de electrolitos durante el esfuerzo no es tan significativa como para tenerla que reponer en el momento de la competición. En la dieta se consume suficiente cantidad de sal para que no se requiera un consumo extra de la misma.

Además, con frecuencia el consumo de dichas tabletas se realiza sin un adecuado consumo de líquido y, por lo tanto, es causante de diversos trastornos gastrointestinales como náusea y vómito los cuales van a provocar la interrupción del ejercicio.

12. Cuando se va a desarrollar la actividad física en ambientes calurosos o muy húmedos, conviene aclimatarse al ejercicio en estas condiciones y cuantificar el peso antes y después de la actividad física para calcular el consumo de líquido para la rehidratación. Por ejemplo, por cada kilogramo de peso perdido se deberá consumir un litro del mismo líquido.

5.9 CONCLUSIONES



La nutrición y la dietética deportiva son de vital importancia para desempeñar con vigor el proceso de entrenamiento. El conocimiento básico para establecer normas nutricionales en los diferentes grupos de edad que practican el fútbol permite crear la educación nutricional que más adelante facilita que los jóvenes adquieran su alimentación de manera más satisfactoria.

La nutrición debe relacionarse siempre con las cargas de trabajo físico que se aplican a los jóvenes deportistas. Por esta razón, es conveniente realizar un programa nutricional en correlación con el entrenamiento.

El instructor de fútbol se debe de documentar bien sobre el proceso nutricional para poder orientar adecuadamente a sus jugadores, crear los hábitos nutricionales básicos y desterrar las creencias equivocadas en materia de ejercicio y nutrición.

Es recomendable que el instructor tenga consultas y asesorías con personas dedicadas a la nutrición, como son los médicos del deporte y nutriólogos deportivos.

5.10 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



- Se recomienda la lectura cuidadosa del capítulo.
- Recopilar material referente al tema, como libros, revistas y videos.
- Permitir que los alumnos participen exponiendo sus conceptos y experiencias en materia de nutrición.
- Como práctica, que los alumnos identifiquen en la alimentación diaria los grupos de alimentos, hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales.
- A partir de algunos ejemplos que usted diseñe, solicite a los participantes que en equipos realicen ejercicios de cálculo energéticos y diseñen tablas de alimentos según las etapas deportivas.
- Posteriormente, cada equipo expondrá sus conclusiones y usted realizará la conclusión propiciando que los participantes comenten sus experiencias con respecto a la alimentación de sus deportistas.

5.11 AUTOEVALUACIÓN



Coloque en el paréntesis la letra que corresponda a la respuesta correcta.

1. Los hidratos de carbono se encuentran más en los siguientes alimentos: ()
 - a) Frutas
 - b) Verduras
 - c) Cereales
 - d) Todas

2. Los hidratos de carbono se emplean principalmente, como fuente energética () para el entrenamiento de:
 - a) Velocidad
 - b) Resistencia
 - c) Fuerza
 - d) Flexibilidad

3. Los depósitos en los músculos (las moléculas energéticas de ATP) () suministran la energía para los trabajos de:
 - a) Resistencia
 - b) Flexibilidad
 - c) Velocidad
 - d) Coordinación

4. Son las calorías que el organismo requiere para mantener las funciones () vitales:
 - a) Metabolismo basal
 - b) Funcionamiento renal
 - c) Funcionamiento cardiaco
 - d) Función calorífica

5. Son sustancias que al agruparse forman las proteínas específicas: ()
 - a) Ácidos grasos
 - b) Lipoproteínas
 - c) Aminoácidos
 - d) Todas las anteriores

6. La sustancia esencial para la vida, que se transforma en energía metabólica, () es:
 - a) Dieta
 - b) Nutrimento
 - c) Bióxido de carbono
 - d) Vitaminas

7. Son fuente de reserva de energía y transportan a las vitaminas: ()
a) Grasas
b) Proteínas
c) Carbohidratos
d) Minerales
8. La función principal de la proteína es: ()
a) Estructural
b) Energética
c) Reguladora
d) Sintética
9. De las siguientes, una no está considerada dentro de la Ley universal de la ()
alimentación:
a) Presentación
b) Pureza
c) Calidad
d) Reserva
10. En una dieta normal, el porcentaje de kilocalorías que se obtiene a través de ()
los carbohidratos, es de:
a) 30 %
b) 40 %
c) 50 %
d) 70 %
11. La dieta de recuperación tiene como fundamento energético: ()
a) Disminuir las vitaminas
b) Aumentar los carbohidratos
c) Aumentar las grasas
d) Disminuir el agua
12. Son alimentos que proporcionan la producción de vitaminas B₁, B₆, B₁₂: ()
a) Vegetales
b) Carne
c) Leguminosas
d) Todas
13. ¿Cuántas kilocalorías como promedio gasta un futbolista joven con ()
entrenamiento de dos veces por semana?
a) 1 500
b) 2 000
c) 3 000
d) 4 000

14. La última comida ligera al partido debe hacerse: ()
a) 3 horas antes
b) 30 minutos antes
c) 6 horas antes
d) No importa la hora
15. ¿Qué porcentaje del peso total de un adulto es agua?: ()
a) 40-50%
b) 50-60%
c) 60-70%
d) 70-80%
16. En qué espacio se encuentra la mayor cantidad de agua ()
a) Intracelular
b) Plasma
c) Líquido cefalorraquídeo
d) Extracelular
17. El requerimiento de agua en el organismo, nos dice que: ()
a) El consumo es igual a la pérdida
b) Las pérdidas son siempre mayores
c) El consumo es menor que las pérdidas
d) Consumo y pérdida son siempre menores
18. Son funciones del agua todas las siguientes, excepto: ()
a) Regulador de los procesos metabólicos
b) Transporte de nutrientes
c) Disipador del calor
d) Disolvente universal
19. Si la pérdida de líquidos equivalente al 2% del peso corporal trae como ()
consecuencia una disminución física de un:
a) 5%
b) 10%
c) 20%
d) 40%
20. Los líquidos idóneos para la rehidratación son: ()
a) Fisiológicos
b) Isotónicos
c) Hipotónicos
d) Hipertónicos
21. Cantidad aproximada de agua que debe proporcionarse 40 minutos antes de ()
las competencias:
a) 1000 mililitros
b) 800 mililitros
c) 600 mililitros

d) 300 mililitros

Conteste **FALSO** o **VERDADERO** (**F** o **V**) según sea el caso.

22. Las vitaminas son sustancias mínimas indispensables que el organismo ()
requiere para efectuar los procesos fisiológicos.
23. Las vitaminas se utilizan para efectuar reacciones metabólicas en el ()
organismo.
24. Las vitaminas se utilizan en la dietética deportiva para disminuir de peso. ()
25. Dentro de la clasificación de las vitaminas se encuentran las que están libres ()
de proteínas.
26. Una de las vitaminas liposolubles es la vitamina E. ()
27. Las vitaminas se utilizan en la práctica deportiva sólo en programas ()
específicos y de alto rendimiento.
28. Una de las funciones de los minerales es favorecer la entrada a la célula de ()
otras sustancias a la célula.
29. Uno de los minerales más importantes en la práctica deportiva para ()
aumentar los niveles de hemoglobina es el zinc.
30. Las bebidas muy frías son las que más rápidamente se absorben. ()
31. Las bebidas muy concentradas son las adecuadas para la rehidratación. ()
32. Las bebidas con 20% de carbohidratos son ideales para la práctica ()
deportiva.
33. Si un deportista baja un kilo de peso, la rehidratación será de 2 litros de ()
agua.
34. En el interior de las células existe un porcentaje alto de agua. ()
35. La nutrición está considerada como ciencia. ()
36. El agua proporciona energía. ()
37. Las vitaminas son útiles en el alto rendimiento. ()
38. El grupo de la leche proporciona calcio al organismo. ()
39. El porcentaje de consumo de caloría diaria debe estar aumentado en la dieta ()

de los niños y adolescentes.

40. La mayor cantidad de agua ingerida se absorbe en el estómago. ()
41. Los minerales se encuentran en el organismo en concentraciones de un ()
70% del peso corporal.
42. Los minerales influyen en la excitación nerviosa y en el funcionamiento ()
muscular.
43. El magnesio (Mg) es el mineral más importante desde el punto de vista de la ()
actividad deportiva.
44. Las enzimas son sustancias producidas por el organismo que aumentan la ()
velocidad de las reacciones químicas.

CAPÍTULO 6

	SECCIÓN	CONTENIDO
EXIGENCIAS FÍSICAS DEL FÚTBOL; EJERCICIOS GENERALES Y ESPECÍFICOS	6.1	Introducción
	6.2	Exigencias físicas del fútbol
	6.3	Vías de producción de energía
	6.4	La frecuencia cardiaca
	6.5	Ejercicios generales y específicos
	6.6	Las cualidades físicas
	6.7	Los componentes de la carga
	6.8	Conclusiones
	6.9	Sugerencias didácticas
	6.10	Autoevaluación

EXIGENCIAS FÍSICAS DEL FÚTBOL; EJERCICIOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

OBJETIVO:

Analizar las exigencias físicas que demanda el entrenamiento en el fútbol.

INSTRUCCIONES:

- √ Determinar las exigencias físicas en el fútbol
- √ Conocer las vías de producción de energía
- √ Identificar los ejercicios específicos para el entrenamiento en el fútbol

6.1 INTRODUCCIÓN

Para iniciar hay que discutir las siguientes preguntas guías:

¿Cuáles son las exigencias que demanda un juego de fútbol desde el punto de vista físico? y ¿De qué manera determinan las exigencias físicas del juego el entrenamiento del futbolista?

En el nivel anterior se expuso que el entrenamiento deportivo tiene la finalidad de preparar a un deportista para rendir al máximo en la competencia, logrando esto a través de la provocación de adaptaciones funcionales. Los principios de la sobrecarga y de la especificidad indican que el entrenamiento se orienta en las exigencias de la competencia.

Para la discusión de algunos aspectos observables en un juego, presentamos aquí algunos datos tomados de diferentes autores.

Tomado del libro: "Sobre el control de la participación del jugador de fútbol en un partido".

Winterbotton, de la Football Association, presentó, en el primer curso internacional para entrenadores de fútbol, celebrado en Macolin (Suiza), un trabajo en el que el jugador Robson, del equipo inglés, en el encuentro Gales-Inglaterra, realizó la siguiente actividad: *650 m andando, 3100 m trote moderado, 1300 m a plena velocidad, en total 5100 m*. El jugador golpeó el balón 42 veces, sin determinar si el golpeo era de cabeza o con los pies.

6.2 EXIGENCIAS FÍSICAS DEL FUTBOL

Por otro lado, en el mencionado libro aparece un trabajo del húngaro Janos Palfai, en el que se señala la participación en carrera de algunos jugadores famosos. El cuadro es el siguiente (distancias en metros):

JUGADOR	Carrera normal	Carrera en velocidad	TOTAL
Del Sol (Real Madrid)	4868	1688	6556
J. Charles (Juventos)	2813	1653	4466
Di Stefano (Real Madrid)	4366	1466	5832
Zagallo (Botafogo)	3948	1508	5456
Sivori (Juventus)	2416	1426	3842
Iwanow (T. Moscú)	3530	1250	4780
Garrincha (Botafogo)	2808	1028	3836
Hamrin (Fiorentina)	4130	1240	5370

(...) M. Sánchez Gallego, en lo que a carrera se refiere y a otras acciones del juego, llegó a las siguientes conclusiones:

- De 20 casos analizados, la media de metros recorrida por el centrocampista en un partido es de unos *8163 m para jugadores de categoría nacional* y de *6798 m para jugadores de categoría juvenil*

(...) El autor del trabajo dice así: “Hemos utilizado para la obtención de los recorridos el método indirecto, considerado por nosotros como el ‘método del grabado’, basándonos en un seguimiento subjetivo visual del jugador, pasando luego su recorrido a metros, al ser el campo grama utilizado una escala del campo real”.

(...) La revista “Estadium” recoge un artículo de José Zorcenón, en el que se puede leer lo siguiente: “Durante un partido, los jugadores se desplazan de 3 a 7 km, variando según puesto y función, de los cuales 400 a 800 m se recorren a mediana o máxima velocidad.” Expone que el jugador J. C. Sarnani, en el partido River-San Lorenzo, recorrió aproximadamente 5600 m. El sistema utilizado para este control fue también el del campo grama milimetrado.

En el Congreso Mundial de Medicina Deportiva Aplicada al Fútbol celebrado en el I.N.E.F. de Madrid, el doctor Antonio Losada aportaba un trabajo ..., en el cual citaba los trabajos realizados por Stanescu y el Centro de Medicina Deportiva de Bucarest:

- La distancia recorrida por un jugador en un partido varía entre *3 y 10 km*.
- La velocidad de desplazamiento viene a ser de *15 a 20 km/h* para las carreras rápidas.
- Las carreras son cíclicas, de distancias que oscilan entre *10 y 30 m*.
- La duración total de movimientos o carreras en el campo es de unos *15 minutos*, y el

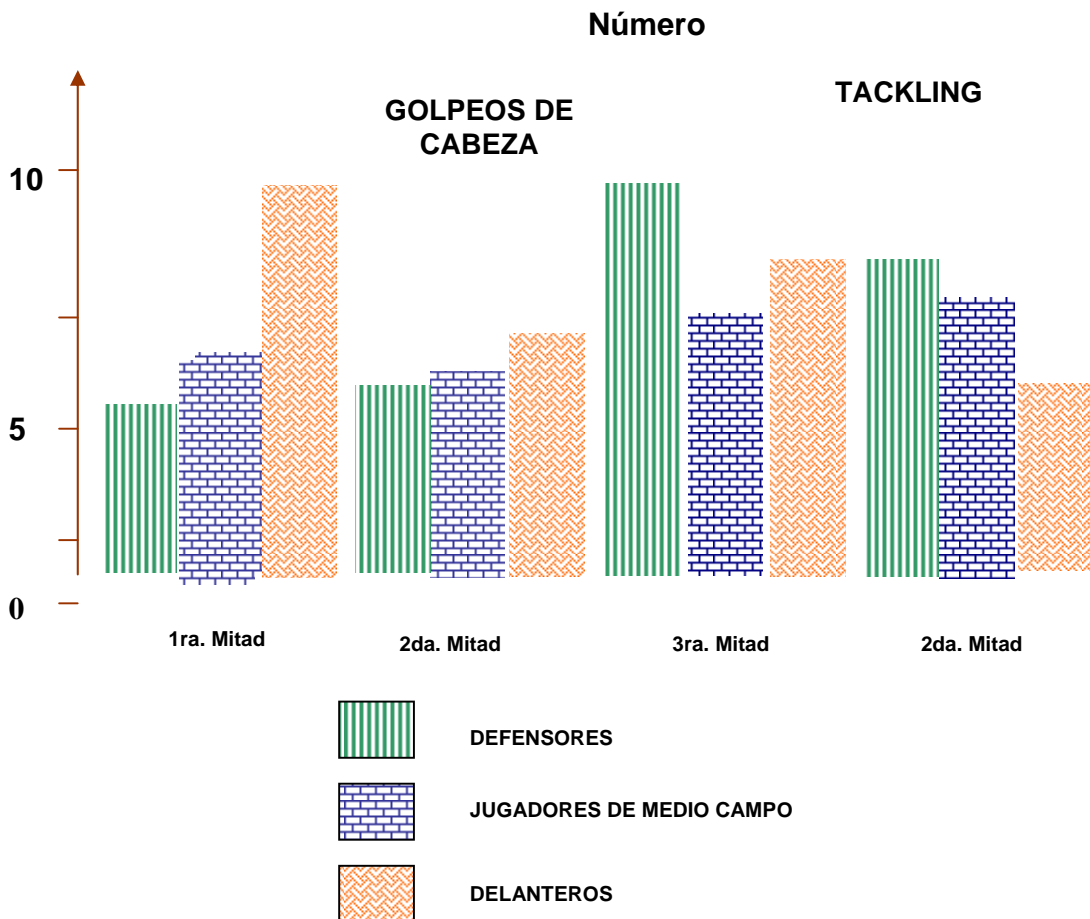
resto del desplazamiento es a paso de marcha.

- El trabajo de los noventa minutos de juego podía distribuirse así: *5000 m en carrera* y un número aproximado de *160 acciones técnicas*.
- La energía gastada en los noventa minutos sería de *650 calorías* aproximadamente.

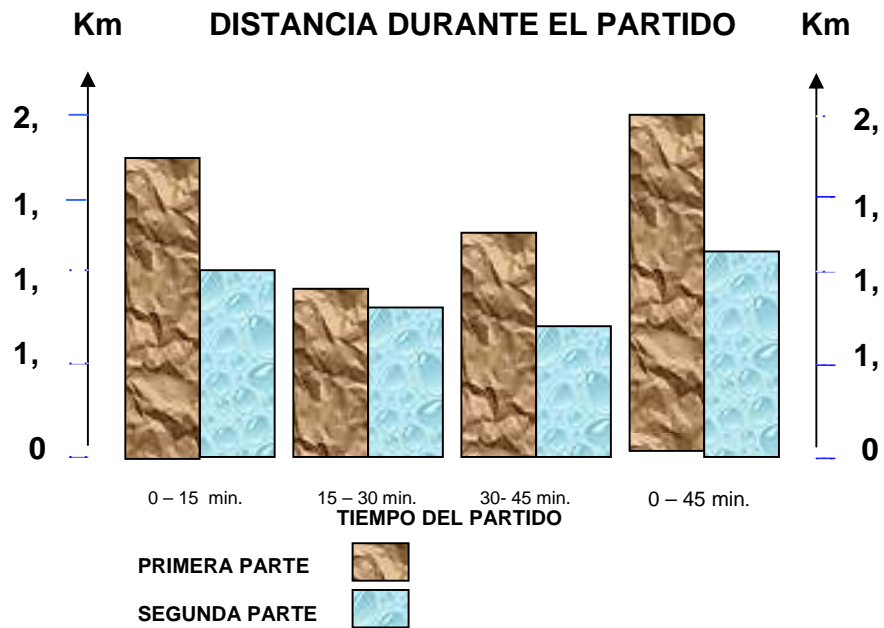
En la siguiente página se encuentran otros datos interesantes ilustrados gráficamente, tomados del libro de Bangsbo: "Entrenamiento de la Condición Física en el Fútbol".

Preguntas acerca del texto y de la gráficas a discutir en el grupo:

- ¿Para qué pueden servir datos sobre las exigencias físicas del futbolista?
- ¿Por qué hay diferencias entre los datos de uno y otro autor?
- ¿De qué dependen las distancias recorridas por un jugador?
- ¿Para qué puede servir un jugador que está mejor entrenado físicamente?
- ¿En qué parece el entrenamiento de atletismo al del fútbol y en qué no?

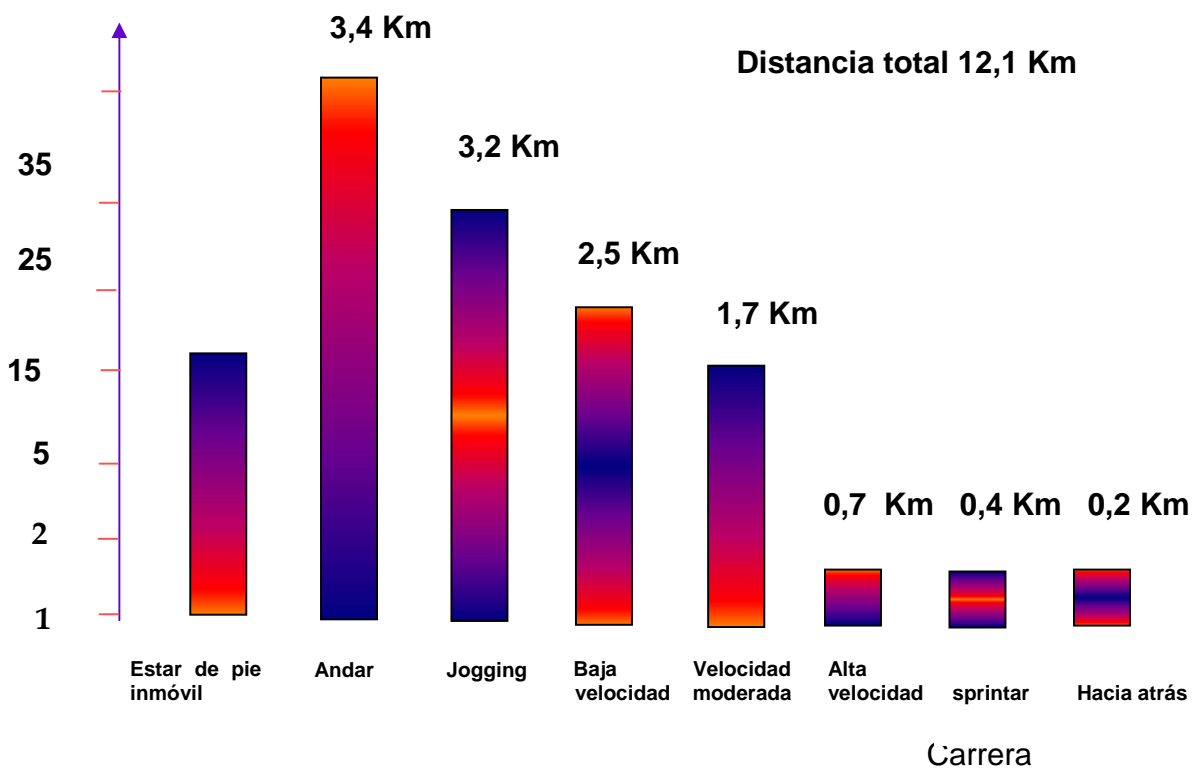


La figura ilustra el número de acciones técnicas por los defensas, los jugadores centro campistas y los delanteros.



La figura muestra distancias cubiertas en la primera y segunda mitad de un partido.

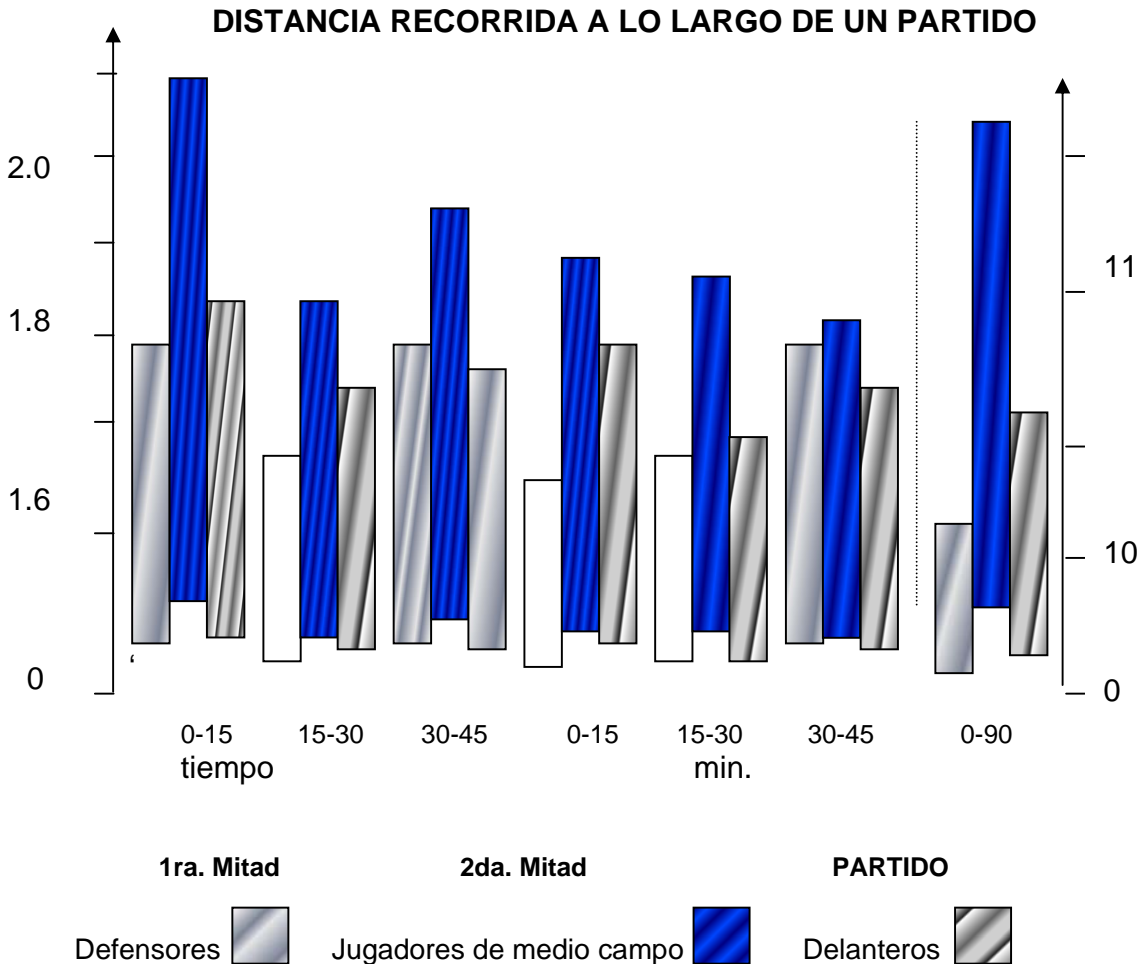
ACTIVIDADES DURANTE EL PARTIDO



La figura muestra las actividades de un jugador danés centro campista de primera clase durante un partido de competición.

Km.

Km.



La figura muestra las distancias cubiertas en la primera y segunda mitad de un partido.

6.3 VÍAS DE PRODUCCIÓN DE ENERGÍA

Para evaluar el aspecto energético del juego, hay que conocer los mecanismos del organismo de producir la energía para realizar actividades físicas. Como es sabido, el oxígeno respirado juega un papel primordial en la producción de energía. Sin embargo, el organismo puede utilizar otras vías para obtener energía.

Analicemos un experimento: en estado de descanso, nos ponemos de pie y nos concentramos en nuestra respiración que debe ser tranquila y constante. De repente realizamos una actividad de alto esfuerzo por un lapso de máximo 10 segundos (por ejemplo, subir una escalera corriendo o hacer 20 sentadillas lo más rápido posible),

deteniendo la respiración. Al finalizar, nos paramos y nos concentramos en la respiración, tratando de mantenerla tan tranquila como antes de la actividad física. Esto logramos solamente por unos segundos, porque de repente sentimos una “falta de aire” que nos obliga a respirar más profunda y más rápidamente.

El experimento comprueba varios aspectos: se pueden realizar grandes esfuerzos sin utilizar oxígeno, la energía utilizada tiene que restituirse a través del oxígeno (este fenómeno se llama “deuda de oxígeno”) y el oxígeno no puede aprovecharse inmediatamente.

En la materia de “Biometodología”, se ve que la “gasolina” para los movimientos humanos, realizados mediante contracciones musculares, es el “ATP” (adenosíntrifosfato) que está almacenado en los músculos y que puede restituirse por diferentes maneras. En la musculatura está ubicado un “tanque” de ATP y CP (creatínfosfato) que permite realizar grandes esfuerzos de manera inmediata y explosiva (por ejemplo, saltos o un arranque), pero por no más de unos 8-10 segundos.

Sin embargo, una carrera a máxima velocidad puede realizarse por más tiempo (por ejemplo, al correr una vuelta por la cancha). Pero, después de un tiempo no muy prolongado (alrededor de 45-60 segundos) sentimos dolores musculares y la respiración aumenta fuertemente, lo que nos obliga a detenerse o, al menos, a reducir la velocidad de la carrera considerablemente.

Esto se explica de tal manera que el organismo echa a andar un metabolismo (cadena de reacciones bioquímicas que convierten nutrientes en ATP) que requiere de un cierto tiempo de “arranque” y produce una sustancia (llamada ácido láctico) que inhibe la contracción muscular. Por eso, este metabolismo lleva el nombre “**anaeróbico-láctico**”, mientras la primera fase ya descrita (gasolina almacenada en la musculatura) se llama “**anaeróbico-aláctico**”.

Finalmente, el hombre es capaz de correr por horas sin interrupción (por ejemplo, maratón) manteniendo constante una respiración aumentada, lo que no produce mayores problemas para la contracción muscular. El organismo trabaja, entonces, en un **estado de equilibrio** (en inglés: “steady state”) entre producción y utilización de la energía, aprovechando el oxígeno respirado por el aire. Este metabolismo se llama, consecuentemente, “**aeróbico**”. Como este metabolismo no produce sustancias inhibitorias de la contracción muscular, el organismo lo utiliza siempre cuando la demanda de energía no sea demasiado grande. Por lo tanto, la deuda de oxígeno inicial de una actividad física fuerte es “pagada” por el metabolismo aeróbico. Esto es la razón, porque el buen funcionamiento de este metabolismo es esencial para una buena capacidad de recuperación.

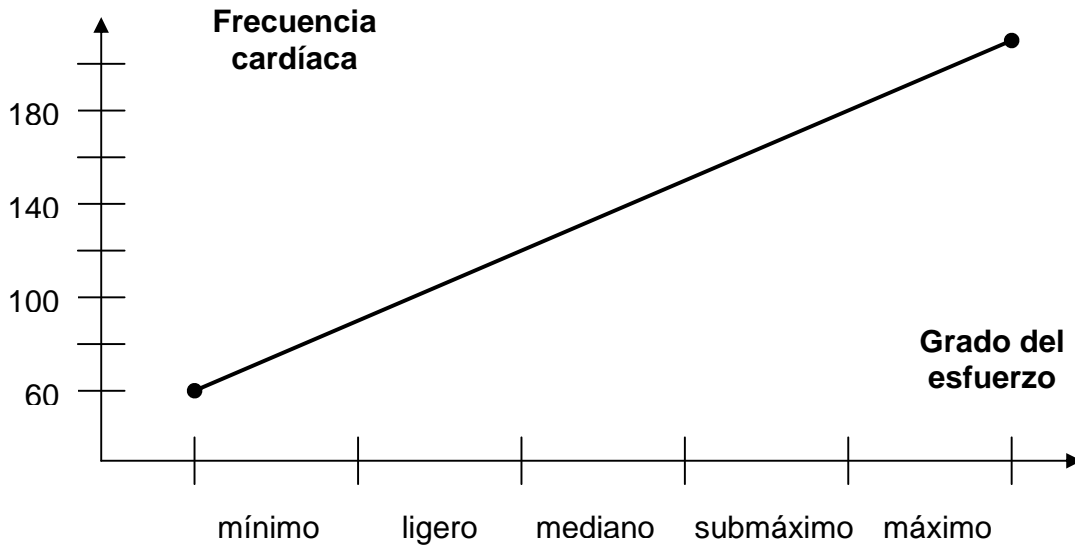
Resumimos las características de las diferentes vías de obtención de energía.

Vía de producción	Tiempo máximo de utilización	Forma de producción	Características
Anaeróbico-aláctico	Hasta unos 8-10 segundos	ATP y CP almacenados en los músculos	Permite pocas acciones explosivas y de muy alto esfuerzo
Anaeróbico-láctico	Hasta unos 45-60 segundos	Metabolismo que convierte glucógeno en ATP sin presencia de oxígeno	Permite acciones de alto esfuerzo, cuya duración es limitada por el dolor muscular
Aeróbico	Varias horas (prácticamente infinito)	Metabolismo que convierte glucógeno y grasas en ATP en presencia de oxígeno	El organismo trabaja en un estado de equilibrio, pero el esfuerzo es solo mediano

La eficiencia de cada una de estas vías mejora, según el principio de la especificidad, a través de un entrenamiento cuyas cargas requieren la utilización de la vía en cuestión, exigiendo grandes esfuerzos y, por la ley de la sobrecarga, acercándose a los límites correspondientes ya descritos.

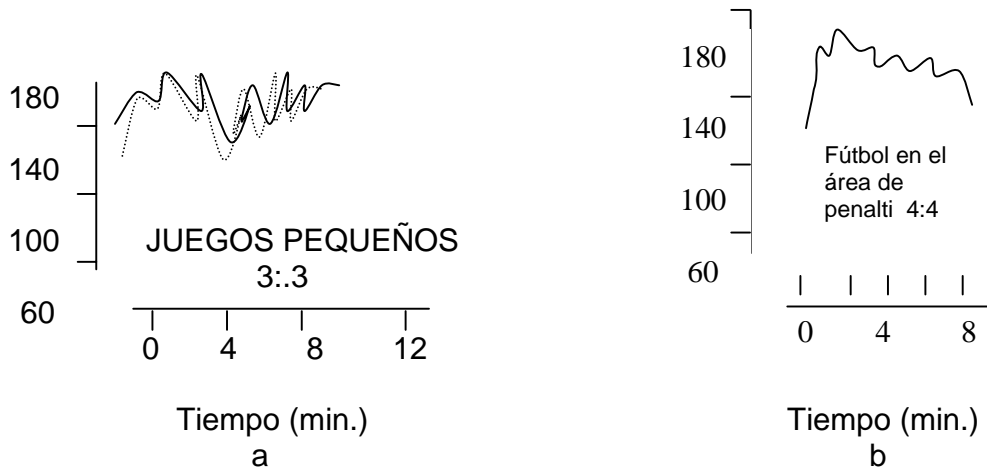
6.4 LA FRECUENCIA CARDIACA

El cambio fisiológico más importante al aumentar y prolongar el esfuerzo físico es el aumento de la frecuencia cardiaca. Como el corazón bombea la sangre por el cuerpo para transportar el oxígeno a la parte de la musculatura que está realizando los movimientos, un mayor esfuerzo requiere de más oxígeno. Hay una relación lineal entre el grado del esfuerzo y la frecuencia cardiaca (véase la siguiente gráfica). La frecuencia en estado de reposo es de aproximadamente 60-70 latidos por minuto, mientras una fórmula global indica que la frecuencia máxima alcanzable (por minuto) depende de la siguiente manera de la edad: 220 menos la edad en años.



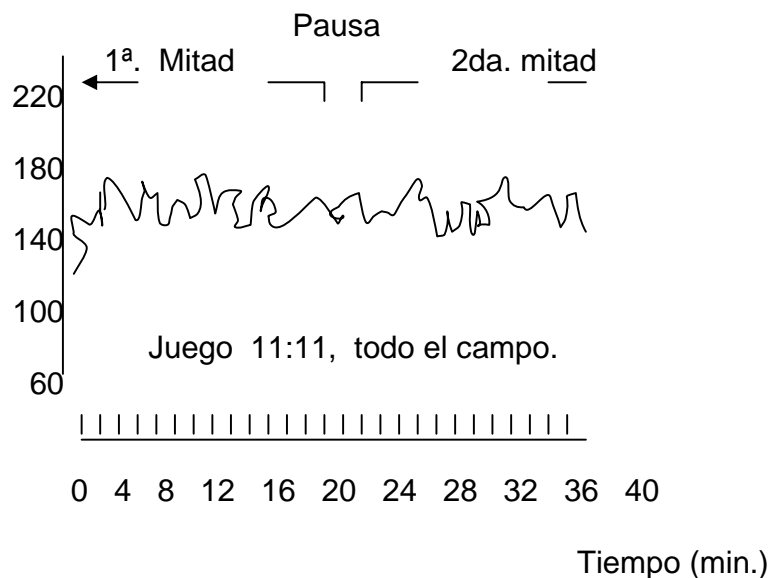
Para valorar el esfuerzo del futbolista, es importante monitorear la frecuencia cardíaca durante el juego y comparar los resultados con los mismos datos en el entrenamiento. En la siguiente página se presentan ejemplos de las frecuencias cardíacas durante el juego y el entrenamiento (tomados de los libros de Bangsbo: Entrenamiento de la Condición Física en el Fútbol; Weineck: Fútbol Total, vol. 1).

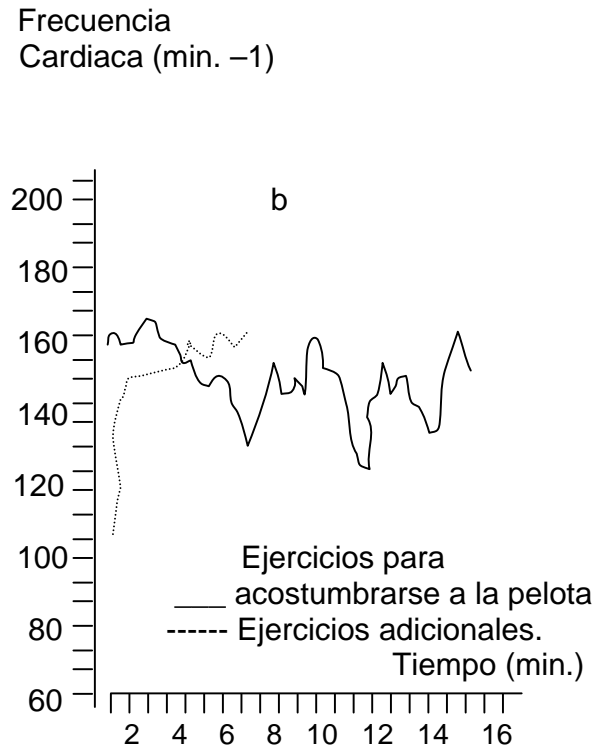
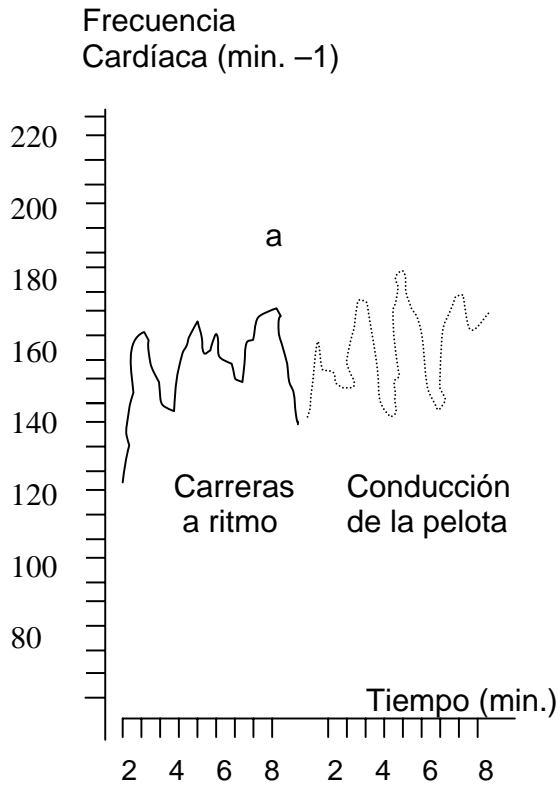
Frecuencia
Cardiaca (min. -1)



Comportamientos de las frecuencias cardíacas como imagen del esfuerzo del entrenamiento en diferentes formas de juego: a) 3:3 en un espacio pequeño, b) 4:4 en el área de penalti, c) 11:11 en el campo completo (Minarevjech et al., 1969).

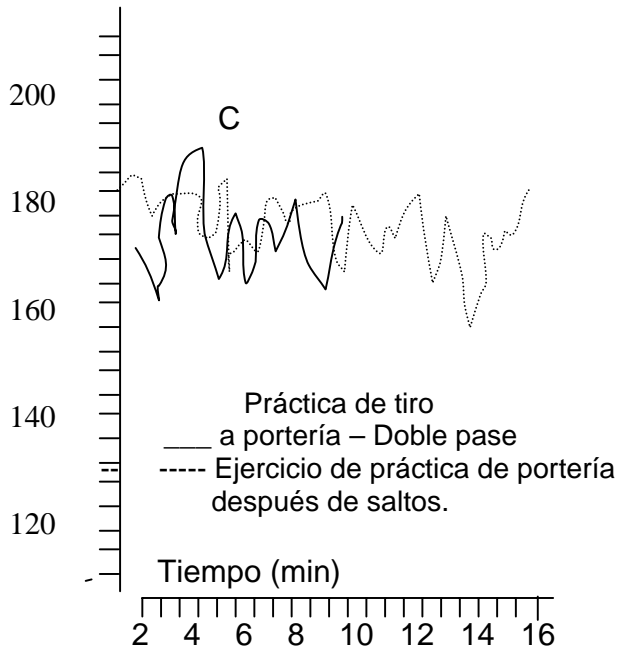
Frecuencia cardiaca
(min. -1)



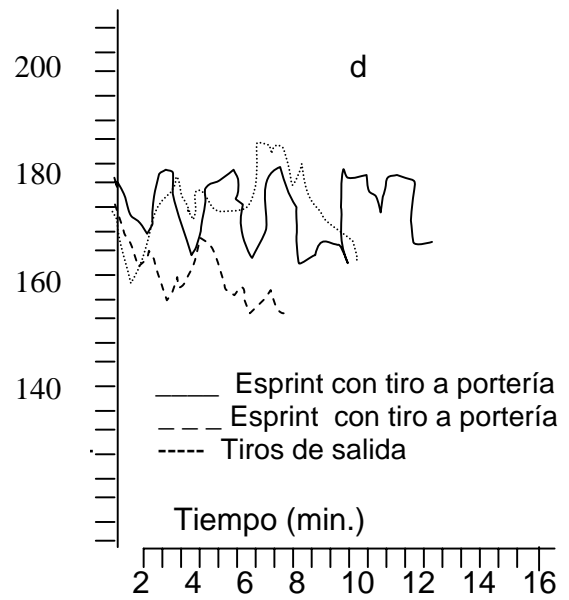


Comportamiento de las frecuencias cardíacas en diferentes ejercicios de entrenamiento, a) Carreras a buen ritmo con y sin balón, b) Ejercicios de acondicionamiento, c) Ejercicios de tiros a la portería después de una pared o después de saltos, d) Sprint con tiros a portería (según Minarovjech et al., 1969).

Frecuencia
Cardíaca (min. -1)



Frecuencia
Cardíaca (min. -1)



6.5 EJERCICIOS GENERALES Y ESPECIFICOS

Uno de los descubrimientos más importantes de la práctica deportiva es que no es suficiente realizar solamente ejercicios con exigencias y características muy cercanas a la disciplina deportiva. Cada proceso de entrenamiento tiene que iniciar con el desarrollo de un fundamento amplio en cuanto a las capacidades motrices, lo que puede compararse con los cimientos de una casa. Si estos fundamentos no son sólidos, es difícil lograr un rendimiento deportivo de alto nivel. Los procesos de aprendizaje y de adaptación son más lentos y menos profundos.

El desarrollo del fundamento se logra a través de ejercicios de tipo **general**, es decir independiente de las especialidades deportivas. Por otro lado, los **ejercicios específicos** corresponden a las características del deporte en cuestión en cuanto a los siguientes 4 aspectos:

- Las vías de producción de energía corresponden a las más utilizadas en la especialidad.
- Los grupos musculares involucrados en los ejercicios tienen gran importancia para los movimientos técnicos de la especialidad.
- Las formas de contracción muscular corresponden a las formas más utilizadas en la especialidad.
- Los movimientos tienen una estructura tiempo-espacio muy similar a las habilidades técnicas de la especialidad.

En el fútbol podemos considerar como ejemplos para el primer aspecto ejercicios que utilizan los depósitos de energía (anaeróbico-aláctico) y el metabolismo aeróbico, sobre todo como base de una recuperación rápida en pausas cortas. El segundo aspecto indica ejercicios que utilizan, sobre todo, la musculatura de los miembros inferiores. De acuerdo con el tercer aspecto, las contracciones musculares deben ser explosivas y de corta duración. El último aspecto no significa que los ejercicios con balón sean por definición específicos; también lo pueden ser movimientos que simulan las técnicas, como, por ejemplo, un ejercicio para la musculatura abdominal oblicua realizado acostado lateralmente y simulando el movimiento de la pierna y del tronco durante un tiro a gol. El criterio decisivo es, entonces, no la utilización del balón, sino la simulación exacta del movimiento técnico.

Generalidad y especificidad de ejercicios son los dos extremos de un continuo, ya que los ejercicios pueden ser más o menos específicos de acuerdo con el número y el grado de los 4 aspectos que cumplen sus características. Finalmente, el ejercicio que cumple con todos los aspectos es solamente la misma competencia.

La **preparación física** se define como el proceso planificado para mejorar el nivel de las cualidades físicas y para adecuarlas según una disciplina específica. Como los objetivos de la preparación física hacen referencia a las especialidades deportivas, se habla también de una preparación física **general** y una **específica** dependiendo de su cercanía a las exigencias físicas del deporte en cuestión. Durante el proceso de entrenamiento las proporciones entre ejercicios generales y específicos cambian constantemente. Se puede constatar que la preparación general (como fundamento) siempre tiene que anteceder a la preparación específica. Este principio es válido tanto a largo plazo (los principiantes tienen que prepararse más general que específico) como a mediano plazo (entre más cerca se encuentra a una competencia, mayor es la proporción de la preparación específica). Con otras palabras, la preparación física debe ser planificada de acuerdo con las leyes generales de la metodología del entrenamiento basándose en el análisis profundo (fisiológico y biomecánico) de la especialidad deportiva.

Preguntas guía a discutir en el grupo: ¿Cómo determinar los objetivos de la preparación física? ¿De qué manera se logran los objetivos físicos determinados?

6.6 LAS CUALIDADES FÍSICAS

La tarea central de la preparación física es el desarrollo de la **condición física**. Se la considera, como lo indica su nombre, una "condición previa", una premisa, y, por eso, un factor básico para cualquier rendimiento deportivo. Para un mejor entendimiento se divide su estructura compleja en varias **cualidades motrices** (cualidades físicas y motoras). Ya que el entrenamiento deportivo tiene que "simular" las exigencias generales y específicas de cada deporte, las cualidades motrices constituyen directamente los **objetivos** del entrenamiento físico. Existe una relativa independencia entre las diferentes cualidades definidas, a pesar de que, en la realidad compleja del deporte, no es posible identificarlas claramente. Según la especialidad deportiva, siempre se requiere de varias cualidades físicas, en menor o mayor proporción.

Un concepto para dividir la condición física se fundamenta en los aspectos fisiológicos: las cualidades físicas dependen en su eficiencia, primordialmente, de la producción y el aprovechamiento de la energía del organismo, y las cualidades motoras dependen en mayor parte del funcionamiento del sistema nervioso central. En este sentido, las tres cualidades físicas son: resistencia, fuerza y rapidez (o velocidad). En este momento no tratamos otras capacidades motrices, como es la movilidad y la coordinación, ya que ellas dependen más del funcionamiento del sistema neuromuscular.

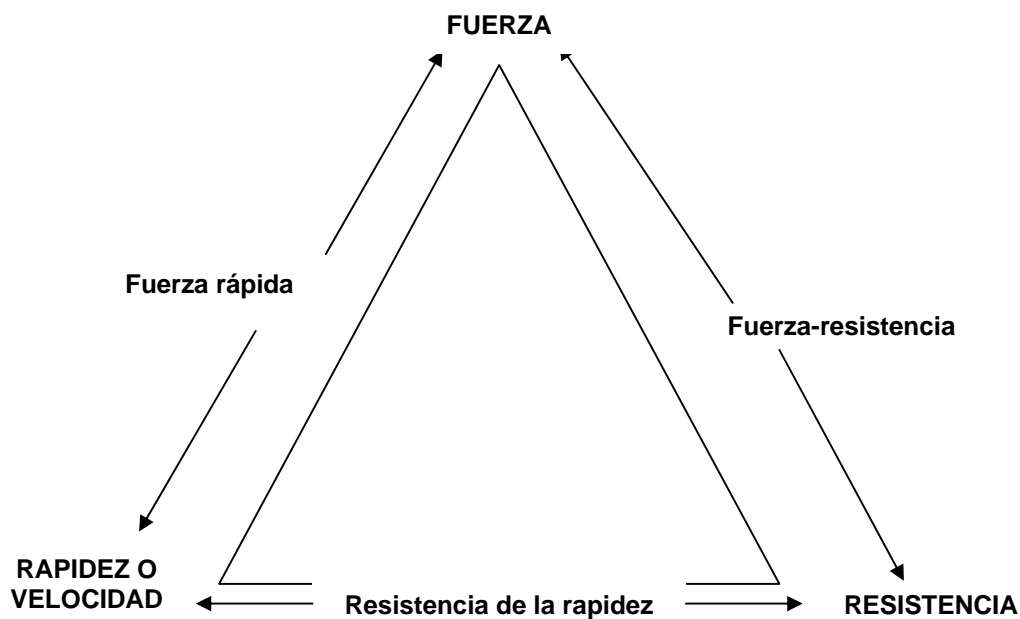
En un primer acercamiento a las cualidades mencionadas, se define la **resistencia** como la capacidad que requiere primordialmente el maratonista, la **fuerza** necesita el levantador de pesas y la **rapidez** utiliza el corredor de 100 m en atletismo. En la práctica deportiva, estas cualidades no se manifiestan en "forma pura", sino en mezclas.

Para ilustrar estas interrelaciones, se utiliza la forma de un triángulo, cuyas esquinas representan las cualidades físicas “puras”, y cuyos lados indican la mezcla entre las cualidades de sus esquinas respectivas (véase la figura de abajo).

Hay que entender cada lado del triángulo como un continuo. Por ejemplo, la fuerza rápida puede ser determinada más por la fuerza o más por la rapidez. De esta forma, se puede ubicar cada ejercicio deportivo complejo (o especialidad deportiva) dentro del triángulo según los porcentajes de requerimiento de cada una de las cualidades principales.

Tareas:

- Mencionar deportes o actividades que se ubican cerca de cada esquina, por diferentes puntos de los lados y en diferentes puntos del área del triángulo.
- Analizar algunas situaciones de un juego del fútbol y aclarar la intervención de las diferentes cualidades físicas en las acciones de los jugadores.



▪ **La resistencia**

La resistencia es la capacidad del organismo de mantener la intensidad en la realización de un ejercicio por un tiempo prolongado. Una buena resistencia se refleja también en la capacidad del organismo de recuperarse rápidamente después de un esfuerzo grande. La intensidad se determina en estos casos no solo por la frecuencia de los movimientos o el esfuerzo a realizar, sino también por la calidad (coordinación)

del movimiento.

Según la utilización primordial de cada uno de las vías de producción de energía, se clasifica la resistencia en:

- a) almacenes musculares de ATP y CP: **resistencia anaeróbico-aláctica**,
- b) glucólisis sin oxígeno: **resistencia anaeróbico-láctica**,
- c) glucólisis con oxígeno: **resistencia aeróbica**.

El análisis de las exigencias energéticas de los movimientos del deporte conlleva a la determinación de las formas más importantes de la resistencia requerida y cuyo desarrollo es el objetivo principal del entrenamiento de la **resistencia específica**. La resistencia aeróbica se llama también **general** (o fundamental) para todos los deportes, ya que proporciona la capacidad de soportar grandes cargas de entrenamiento y/o competencias en poco tiempo, mejorando sobre todo la capacidad de recuperación de los atletas.

Los medios adecuados para el desarrollo de la resistencia son, en general, movimientos cíclicos donde trabaja una gran parte de la musculatura (carrera, bicicleta, natación, remo, etc.), y, en especial, los movimientos competitivos de la disciplina.

▪ La fuerza

La fuerza es fundamental en el deporte porque es necesaria para la realización de cualquier movimiento. El cuerpo tiene que

- Contrarrestar la gravedad (p. e. "cristo" en gimnasia).
- Acelerar su propia masa, a veces con una carga adicional (p. e. saltos, lanzamientos, halterofilia).
- Vencer fuerzas de fricción o la resistencia del aire o del agua (p. e. carrera, remo, natación).
- Vencer fuerzas de un contrario (p. e. lucha, judo).
- Contrarrestar las fuerzas de cuerpos elásticos (p. e. banda elástica, trampolín, catre elástico).

En este sentido, podemos definir la fuerza como la capacidad de los músculos de vencer o contrarrestar resistencias a través de sus contracciones.

La fuerza se manifiesta de manera muy compleja en los diferentes movimientos. Se habla de una **fuerza general** y **especial** según la "cercanía" de los contenidos (ejercicios) del entrenamiento a los movimientos del deporte en cuestión. Esta cercanía se determina no solo por los músculos involucrados en el movimiento, sino también por la forma de las contracciones y la similitud de los movimientos con las técnicas del deporte en cuestión.

Las diferentes manifestaciones de la fuerza como objetivo del entrenamiento se definen según las características de la contracción de los músculos:

- **fuerza máxima**: contracción de (casi) todas las fibrillas para desarrollar el máximo

esfuerzo posible;

- **fuerza rápida:** contracción rápida para desarrollar el mayor impulso posible;
- **fuerza-resistencia:** contracciones de la misma forma durante un tiempo prolongado, compensando y soportando el ácido láctico que se va acumulando.

Se seleccionan los ejercicios para el entrenamiento según los grupos musculares usados en los movimientos del deporte en cuestión. Para el desarrollo específico, hay que buscar una ejecución igual que las formas de contracciones de los movimientos requeridos.

En el entrenamiento de la fuerza con niños y principiantes hay que tomar en cuenta la falta de costumbre de someter los músculos a grandes esfuerzos. Por consecuencia, no se utilizan cargas adicionales, sino se trabaja, generalmente, con el propio peso corporal. De esta manera, se mejoran también aspectos coordinativos que se manifiestan en un mejor control del propio cuerpo en movimientos complejos.

▪ La rapidez

La rapidez (frecuentemente se utiliza como sinónimo “velocidad”) tiene muchas relaciones con las capacidades coordinativas y la fuerza rápida. Por lo tanto, es difícil separar su concepto de las definiciones de estas cualidades. Sin embargo, la eficiencia de la rapidez depende en alto grado del suministro de energía por medio de los depósitos de ATP y CP en los músculos, lo que justifica su clasificación entre las cualidades físicas determinadas por el aspecto energético.

Definimos la rapidez como la capacidad del organismo de realizar acciones motoras bajo condiciones dadas (como tarea motora, factores externos, características individuales) en el tiempo más corto posible. Se mide la rapidez en tiempo, velocidad o frecuencia.

El objetivo del desarrollo de la rapidez es alcanzar la máxima velocidad de ejecución, sea al trasladar el cuerpo o al realizar movimientos con diferentes partes del cuerpo (máxima frecuencia). Las fuentes de energía utilizadas son los depósitos de ATP y CP en los músculos, ya que el flujo de energía de los dos metabolismos (anaeróbico-láctico y aeróbico) es menor, es decir que no puede producir tanta energía por unidad de tiempo, necesaria para una ejecución explosiva. Consecuentemente, ejercicios para el desarrollo de la rapidez no pueden durar más de 10 s para evitar la acumulación de ácido láctico y tienen que ser realizados con el máximo esfuerzo.

Como cualidad física, la rapidez está estrechamente ligada con la coordinación y la fuerza rápida, lo que debe reflejarse también en el entrenamiento (exigencias variables). Las subdivisiones más prácticas se basan en las exigencias físicas de una carrera de 100 m:

Rapidez de reacción es la capacidad de responder lo más rápidamente posible y de

una manera adecuada ante un estímulo exterior. En los deportes de reacciones complejas (como el fútbol), la experiencia y la capacidad de anticipación desempeñan un papel muy importante para mejorar la rapidez de reacción, lo que implica que esta cualidad física tiene que ser entrenada en una forma específica según las situaciones más probables de cada disciplina.

Aceleración (o rapidez acíclica) es la capacidad de aumentar la velocidad de desplazamiento en el menor tiempo posible. Esta cualidad está estrechamente relacionada con la fuerza rápida, ya que requiere de contracciones fuertes y rápidas para empujar el cuerpo en cada paso.

Velocidad máxima (o rapidez cíclica) es la capacidad de moverse en el menor tiempo posible al repetir movimientos cíclicamente (sobre todo al trasladarse) y sin tener que vencer grandes resistencias. Ella está determinada por una relación óptima entre la fuerza aplicada en cada ciclo y la frecuencia de los movimientos. El velocista, por ejemplo, tiene que encontrar la máxima zancada sin tener que reducir la frecuencia de los pasos.

Resistencia de la rapidez significa la capacidad de realizar acciones de rapidez durante un tiempo prolongado o con muchas repeticiones. El factor decisivo es la capacidad de suprimir los síntomas de la fatiga, provocada primordialmente por el aumento de ácido láctico en la musculatura. Por consecuencia, esta cualidad física está íntimamente relacionada con la resistencia anaeróbico-láctica.

En la tabla de la siguiente página resumimos las características más importantes de la resistencia, fuerza y rapidez y sus subdivisiones.

6.7 LOS COMPONENTES DE LA CARGA

Las diferentes fuentes de energía están íntimamente relacionadas con las cualidades físicas. Por consecuencia, hay que definir las características específicas, llamadas **componentes de la carga**, necesarias para el desarrollo de cada una de las cualidades físicas: la intensidad, el volumen y la densidad. La descripción de estas características establece posteriormente lo que son los métodos de entrenamiento.

EJEMPLOS DE EXIGENCIAS FÍSICAS EN EL FÚTBOL	CARACTERÍSTICAS GENERALES	VÍA DE PRODUCCIÓN DE ENERGÍA	SUBCATEGORÍAS	CUALIDADES FÍSICAS
Mantenerse en movimiento durante todo el juego. Concentrarse en cada momento hasta el final del juego.	Muchas acciones o trabajo prolongado de un esfuerzo mediano y constante. Recuperación rápida entre acciones de gran esfuerzo.	Aeróbico	Resistencia aeróbica	RESISTENCIA
Ir y venir con alta velocidad en la transición entre ofensiva y defensa. Mantener el espíritu de lucha en cualquier momento.	Muchas acciones o trabajo prolongado de un esfuerzo grande y mantenido. Aguantar el aumento de la deuda de oxígeno.	Anaeróbico-láctico	Resistencia anaeróbica-láctica (también resistencia de la rapidez)	
Saltar muchas veces para disputar del balón en el aire. Arrancar explosiva y constantemente con pausas suficientes de recuperación.	Muchas acciones explosivas de corta duración, realizadas siempre con el máximo esfuerzo.	Anaeróbico-aláctico y aeróbico	Resistencia aeróbica-aláctica	
Chocar cuerpo a cuerpo.	Desarrollo de los músculos aumentando su volumen.	Anaeróbico-aláctico	Fuerza máxima (desarrollo muscular)	FUERZA
Saltar para cabecear. Arrancar explosivamente.	Contracciones musculares de alta velocidad.	Anaeróbico-aláctico	Fuerza rápida	
Picar y disputar el balón en condiciones de fatiga.	Resistir a la fatiga en los músculos que trabajan.	Anaeróbico-láctico	Resistencia de la fuerza	
Disputar un balón dividido. Conducir el balón con alta velocidad.	Desplazarse en línea recta con alta velocidad. Realizar movimientos repetitivos con alta velocidad de ejecución.	Anaeróbico-aláctico	Rapidez cíclica (velocidad máxima)	RAPIDEZ
Moverse rápidamente en poco espacio. Hacer cambios de dirección y de velocidad al correr. Ejecutar fintas con movimientos muy rápidos.	Realizar movimientos únicos con alta velocidad de ejecución.	Anaeróbico-aláctico	Rapidez acíclica (aceleración)	
Desviar un tiro de penalti. Defenderse contra fintas.	Responder adecuadamente frente un estímulo externo en el menor tiempo posible.	Anaeróbico-aláctico	Rapidez de reacción	
Barrer en la defensa con un paso amplio. Elevar la rodilla al correr y saltar.	Realizar movimientos con gran amplitud aumentando la longitud de los músculos	---	Elasticidad	MOVILIDAD
Arquear la espalda al cabecear.	Realizar movimientos con gran amplitud aumentando el rango de las articulaciones	---	Flexibilidad	

La magnitud y la duración de un esfuerzo realizado por un deportista determinan primordialmente cuáles vías de producción de energía se utilizan en mayor o menor proporción. En general, la magnitud de un esfuerzo aislado (para realizar un movimiento) se llama la **intensidad** de la carga. Su definición fisiológica es la cantidad de energía gastada por unidad de tiempo. Esta definición tiene la desventaja que no permite medir la intensidad de forma exacta. Por lo tanto, hay que encontrar formas indirectas de la medición, como: la velocidad de desplazamiento o de la ejecución de movimientos, o sea, la frecuencia de movimientos repetitivos, así como la masa a mover (en levantamiento de pesas).

La misma carga puede ser una gran exigencia para un deportista, mientras requiere de poco esfuerzo para otro, por lo que hay que relativar la carga de acuerdo con la capacidad individual del atleta. Cuando el ejercicio es prolongado y (más o menos) constante en su esfuerzo, la frecuencia cardíaca corresponde directamente a la intensidad. En ejercicios de corta duración, se determina el porcentaje del máximo que puede realizar el atleta. Obviamente, las definiciones de los métodos de entrenamiento tienen que basarse en los parámetros individuales de la carga, para poder relacionarlos con el nivel de rendimiento de cada atleta.

Las exigencias de una carga con una intensidad determinada varían según el total de energía gastada durante la realización del ejercicio. Este total se llama el **volumen** de la carga, medido indirectamente por el tiempo total que el deportista está en actividad (restando eventuales pausas) o por el número total de repeticiones.

Existe una relación inversa entre el volumen y la intensidad de una carga física, es decir, entre más alta es la intensidad, menos tiempo aguanta el atleta la realización del ejercicio. Al revés: entre mayor es el volumen de un ejercicio, más baja tiene que ser su intensidad (hasta llegar al “estado de equilibrio”, en el que podemos trabajar casi infinitamente).

El mismo volumen de una carga con una intensidad dada puede ser repartido en varias “porciones”, separadas entre sí por pausas. La relación entre el tiempo de trabajo y descanso se llama **densidad** de la carga. Así, por ejemplo, una densidad de 1:2 significa que las pausas entre las series duran el doble tiempo del trabajo. Entre menos pausas hay, más densa es la carga. Entre más largas son las pausas, menos densa es la carga. Generalmente se marca el tiempo de la pausa, medida en minutos o determinado por el alcanzar una cierta frecuencia cardíaca. La función de las pausas es poder aumentar el volumen de una carga con alta intensidad, pero siempre cuidando que el tiempo total del ejercicio (incluyendo las pausas) sea mínimo. Es decir, se busca para una intensidad dada la máxima densidad posible, sin perjudicar la ejecución de los ejercicios o movimientos.

6.8 CONCLUSIONES



El análisis de las exigencias físicas de un juego de fútbol no es muy fácil. Sin embargo, cada jugador y entrenador tiene una idea general de estas demandas.

Las exigencias físicas pueden analizarse desde muy diferentes puntos de vista: distancias y velocidades de los desplazamientos, frecuencia y distribución de las acciones de alto esfuerzo, tipos de desplazamientos y acciones técnicas, cantidad de la energía requerida.

En este capítulo se han identificado y determinado los factores necesarios para llegar a un buen desempeño físico en el futbolista.

6.9 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



Para abordar los contenidos del presente capítulo se sugiere lo siguiente:

- Escoger al azar un equipo de 3 a 5 entrenadores para que preparen y expongan el análisis de las exigencias físicas de un juego de fútbol.
- Para ello el conductor proporcionará aspectos concretos observables en un juego (puede tomar casos tomados de la realidad mexicana o de diversos autores como los que se presentan en el capítulo).
- El análisis lo tendrán que hacer de cualquiera de los siguientes puntos de vista:
 - Distancias y velocidades de los desplazamientos.
 - Frecuencia y distribución de las acciones de alto esfuerzo.
 - Tipos de desplazamientos y acciones técnicas.
 - Cantidad de la energía requerida.
- Para abordar todos estos aspectos e incluso algunos más que crea conveniente el conductor, será necesario organizar varios equipos.
- Para hacer más participativo el análisis se recomienda a los equipos que fomenten la discusión de ideas utilizando preguntas que sirvan de guía:

¿Cómo determinar los objetivos de la preparación física?

¿Para qué pueden servir los datos sobre las exigencias físicas del futbolista?...

Para estos tipos de análisis es necesario que el conductor oriente sobre el modo de leer las estadísticas; con ello estará preparando también a los entrenadores a la interpretación de datos lo que favorecerá ampliamente las tareas que desempeñan estos en el área técnico investigativa del SICCED

Finalmente el conductor puede exponer magistralmente los apartados relacionados con las cualidades físicas y los componentes de la carga.



6.10 AUTOEVALUACION

Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponda a la respuesta correcta.

- 1.- Las exigencias físicas que se realizan en un entrenamiento formal o en un encuentro de fútbol son todas excepto: ()
 - a) Distancias y velocidades de los desplazamientos
 - b) Frecuencia y distribución de las acciones de alto esfuerzo
 - c) Cuantificación de las acciones técnicas
 - d) Charla técnica y táctica inicial

- 2.- Las vías de reproducción de energía que identificamos para realizar esfuerzos de diferente intensidad y duración son: ()
 - a) Anaeróbico, aeróbico, técnico
 - b) Táctico, aláctico, láctico
 - c) Anaeróbico aláctico y láctico - aeróbico
 - d) Aeróbico, estratégico y táctico

- 3.- La frecuencia cardiaca tiene una relación lineal de acuerdo al grado de esfuerzo de acuerdo a lo siguiente: ()
 - a) A menor esfuerzo mayor frecuencia cardiaca
 - b) A Mayor esfuerzo mayor frecuencia cardiaca
 - c) Menor frecuencia cardiaca corresponde a mayor esfuerzo.

- 4.- Son ejercicios que corresponden a las características del deporte y especialidad en cuestión. ()
 - a) Ejercicios generales
 - b) Ejercicios de simulación
 - c) Ejercicios de moderación
 - d) Ejercicios específicos

- 5.-Son aspectos a considerar para determinar los ejercicios específicos: ()
 - a) Las vías de producción de energía
 - b) Grupos musculares involucrados
 - c) Las formas de contracción muscular
 - d) Los movimientos tiempo espacio de la especialidad
 - e) Todas las anteriores

Instrucciones: Relacione la utilización primordial de las vías de producción de energía para la resistencia.

6. Almacenes musculares de ATP y CP () a) Resistencia anaeróbica láctica
7. Glucólisis sin oxígeno () b) Resistencia aeróbica
8. Glucólisis con oxígeno () c) Resistencia anaeróbica aláctica

CAPÍTULO 7

PRINCIPIOS TÁCTICOS

SECCIÓN CONTENIDO

- | | |
|------|--|
| 7.1 | Introducción |
| 7.2 | Principios Defensivos |
| 7.3 | Elementos Defensivos |
| 7.4 | Marca Personal y de Zona |
| 7.5 | Acciones Integrales de la técnica de conjunto a la defensiva |
| 7.6 | Principios Ofensivos |
| 7.7 | Elementos Ofensivos |
| 7.8 | Acciones Integrales de la Técnica de conjunto a la ofensiva |
| 7.9 | Conclusiones |
| 7.10 | Sugerencias didácticas |
| 7.11 | Autoevaluación |

PRINCIPIOS TÁCTICOS

OBJETIVO:

Identificar los principios tácticos en el fútbol

INSTRUCCIONES:

√ **Identificar las estrategias, sistema y esquemas de juego**

7.1 INTRODUCCIÓN

Cada Director Técnico o entrenador debe ser capaz de transmitir la idea de lo que quiere que su equipo haga en el terreno de juego. Tanto jugadores como cuerpo técnico, deberán aprovechar al máximo sus recursos. El Director Técnico colocando a su jugador en la posición donde mejor se desenvuelva o donde se aproveche mejor su capacidad y el jugador realizando su mejor esfuerzo teniendo conciencia de porque ocupa cierta posición.

No olvidemos que cada Director Técnico tiene una filosofía muy personal para ver y jugar al fútbol. Sin embargo, debe ser capaz de ver que es lo que se puede hacer con lo que se tiene y no querer hacer un fútbol igual con todos sus equipos, es decir aferrarse a querer jugar con todos de la misma manera. La preparación táctica, implica que el jugador conozca su función y la de sus compañeros de acuerdo a las instrucciones del Director Técnico en las diferentes acciones ofensivas y defensivas manejando todos los mismos principios.

Observación + Organización = TÁCTICA

El juego de fútbol tiene la particularidad como en otros deportes de mantener la presencia en el campo de dos equipos en donde las acciones de juego son determinadas por la cooperación y acompañamiento del equipo que está en posesión del balón y que tiene como referencias la posición del balón, la posición del compañero y la posición del adversario. Solo cuando tenemos contemplados éstos elementos será posible elaborar una solución eficaz de la situación del juego, es claro, que el objetivo primario es la posesión del balón o la recuperación de la misma dentro de todo el juego a lo que llamamos respectivamente ataque y defensa que constituye gran parte de la dinámica del juego.

Debido a la multiplicidad de situaciones; de la rapidez en el tiempo y espacio se deben manejar los principios y elementos tácticos a la ofensiva y defensiva en general y que de ahí el concepto de **ORGANIZACIÓN** resulte primordial que cada equipo debe poseer independientemente de la edad del jugador, de la categoría en que se juega, la repetición del ejercicio para la fase ofensiva-defensiva y la táctica fija constituyen un instrumento importantísimo que contribuirá al continuo mejoramiento de la organización general del equipo.

Por otra parte, durante el juego la manera de estar en el campo y la forma de jugar además del trabajo específico del equipo (que se maneja durante la semana anterior del juego) una diferencia básica en el juego es la capacidad del entrenador de leer rápidamente desde el punto de vista táctico las fases de recuperación y posesión del balón propias de nuestro equipo y del adversario.

Es claro que el saber leer el juego es uno de los componentes más calificados de la actividad del entrenador además de la rápida decisión de modificar el paso del juego corrigiendo la posición y la labor táctica del jugador en el campo (por ejemplo modificar la marca) y para lo cual necesita inteligencia, fantasía, intuición y un adecuado entrenamiento mental prolongado y conducido con buenos métodos y razonamientos. Todavía la lectura de la situación así como la ejecución del jugador se debe manejar para llegar a la perfección sin tomar en cuenta que el adversario cuente con alguna característica superior (física-técnica-táctica-mental) que para llegar a disminuir tales ventajas es necesario que nuestro equipo cuente con una adecuada **ORGANIZACIÓN** que se consigue solo con los ejercicios adecuados durante el entrenamiento táctico así como sus variantes. Lógicamente el entrenador deberá elaborar el programa más adecuado observando atentamente el comportamiento del jugador durante el juego ya que solo ahí se verá la realidad (puntos fuertes-débiles) y por ello el entrenador debe contar con el personal propio para el análisis del equipo de forma metódica, organizada que permita tener una evolución global más objetiva posible.

Para lo cual es necesario realizar, entre otras, las siguientes preguntas:

- 1.-¿Cuál de los dos equipos tiene más posesión del balón y supremacía territorial?
- 2.-¿Cuál es el sistema de juego adoptado por el adversario?
- 3.-¿Cuál es la zona ofensiva más peligrosa (lateral o central)?
- 4.-¿Cómo marca el adversario (personal-zona-mixto)?
- 5.-¿Cuál es la zona donde se pierde más el balón?
- 6.-¿Cuándo el adversario hace el pressing?
- 7.-¿Cómo se mueven a la ofensiva (pases cortos, profundos o de forma individual)?

Con éstas preguntas o algunas otras el análisis del juego le permitirá al entrenador crearse una idea crítica para poder trabajar en la semana contribuyendo al mejoramiento de la **ORGANIZACIÓN** general del equipo.

7.2 PRINCIPIOS DEFENSIVOS

FORMA DE JUEGO A LA DEFENSIVA

Conjunto de acciones individuales y de conjunto cuyo objetivo tácticamente, es neutralizar los movimientos de la ofensiva del rival y recuperar la posesión del balón en el menor tiempo posible.

PRINCIPIOS

- **Retardar:** Principio que hace referencia al acto de frenar la velocidad del avance ofensivo del rival. Cuando éste avance con libertad y velocidad hacia al frente; se utiliza para no regalar espacios cuando el equipo está mal parado o cuando cualquiera de los jugadores dentro del sistema defensivo haga un movimiento a destiempo.
- **Equilibrio:** Principio que hace referencia al acto de conjunto e individual para evitar quedar en desventaja numérica ante el rival.
- **Orientar:** Principio que hace referencia al acto individual o grupal, que nos permite obligar al rival a desplazarse hacia las zonas en el terreno de juego en donde cause el menor daño posible, además de colocarnos en un sitio estratégico de preferencia para recuperar el balón a nuestra convivencia táctica.
- **Quitar:** Este principio es la consecuencia de la adecuada aplicación de los 3 principios arriba citados y que nos permiten cambiar de una táctica- defensiva a una ofensiva.

Los principios antes mencionados, dan respuesta al ¿qué hacer? defensivo, donde cualquier jugador independientemente de la posición en que se desempeñe deberá conocer. Sin embargo es necesario recordar que existen una serie de conceptos que se deben trabajar a la par de los principios y que incluso algunos van de la mano. Nos referimos a la cobertura, marcación, anticipación, pressing y achique.

Pero ¿cómo realizar dichos principios?. Bién, existen también los elementos necesarios para poder realizarlos.

7.3 ELEMENTOS

- **POSICIÓN FUNDAMENTAL:** Es aquella en la que se adopta una posición de alerta que le permita al individuo desplazarse en diferentes direcciones reaccionando ante un estímulo. Esta posición es utilizada en casi todos los deportes de conjunto y consiste en flexionar ligeramente tobillos, rodillas, bajar un poco el centro de gravedad, brazos separados del cuerpo describiendo una semiflexión de codos y los dedos de la mano apuntando hacia el frente, lo mismo que la vista. Esta posición además nos permite mantener el equilibrio y tener un mejor control sobre las acciones de nuestro cuerpo.



- **MANEJO DE PERFILES:** La utilización del perfil adecuado es vital para un futbolista, el jugador debe seleccionar el perfil a utilizar y estar preparado a cambiarlo las veces que lo requiera la acción en la que participa.

Entendemos por perfil el hecho de alinear nuestro cuerpo en muchos de los casos hacia el balón, aunque en ocasiones se hace al jugador (orientar), mostrando ligeramente alguno de nuestros costados sin perder de vista al sujeto o al balón.

El uso de perfil se hace para: mostrar a nuestro compañero hacia donde nos vamos a dirigir al esperar su pase, al igual que para efectuar la marca de un jugador ante un desborde por nuestra propia banda. Al enfrentar a un jugador que se dirige hacia nosotros conduciendo balón, entre otras.



- **DESPLAZAMIENTOS MULTIDIRECCIONALES:** Consiste en desarrollar la capacidad en todos los jugadores, sin importar su posición específica, para desplazarse al frente y otras, (izquierda-derecha), atrás, así como en diagonal al frente y otras, izquierda y derecha, mediante la utilización de la técnica de perfiles y fildeo, de acuerdo a la posición y velocidad del balón.
- **APROXIMACIÓN A VELOCIDAD:** Se refiere a desplazarse hacia un sitio determinado a velocidad, con el objeto de realizar un frenado rápido ante rival, ocasionando un “retardo en la evolución”.
- **REGATE SIN PERDER DE VISTA EL BALÓN:** La disputa del balón a través del regate, es la característica corporal que nos ubica en la posibilidad inmediata de frenar el ataque rival, además de convertirse en circunstancia de recuperar el balón en el momento preciso, y con ello tener el control del partido.
- **SABER LEER EL FÚTBOL:** implica la correcta colocación dentro del terreno de juego, además de la intuición y la ubicación.



7.4 MARCA PERSONAL Y DE ZONA

Movimientos establecidos con anticipación para marcar a los jugadores contrarios ya sea desplazándose hacia donde se mueve el contrario para lograr anticiparse, o bien ubicarse en alguna zona en donde se desplazara el posible receptor.

ELEMENTOS

- Saber leer el fútbol.
- Visión periférica
- Perfil adecuado.
- Posición inicial.
- Zona del terreno de juego.
- Tiempo y espacio.
- Velocidad de aproximación.
- Desplazamientos multidireccionales.



7.5 ACCIONES INTEGRALES DE LA TÉCNICA DE CONJUNTO A LA DEFENSIVA

- 1.- Evitar que el jugador voltee con el balón.
- 2.- Disputar el balón en forma aérea.
- 3.- Anticipación en toda la cancha.
- 4.- Ubicación sistemática dentro de la propuesta táctica ofensiva. En sus dos posibilidades dinámica y estática.
- 5.- Coordinación entre cada línea de acuerdo a la posición del balón.
- 6.- Reconversión.
- 7.- Saber cuándo presionar al rival y en qué zona, buscando el movimiento ideal de recuperación (sincronía del movimiento).
- 8.- Tránsito de balón (renuncia temporal al ataque).
- 9.- Egreso del jugador en diagonal.
- 10.- Principio de la superioridad numérica.

- 11.- No dejar pensar al rival.
- 12.-Principio de la cobertura.
- 13.- Romper la línea, para despojar al adversario del balón.
- 14.- El fuera de juego.
- 15.- Actitud ante la pérdida del balón.
- 16.- Evitar el bote del balón.
- 17.- La visión permanente ante el balón.
- 18.- Visión periférica.
- 19.- Utilización de perfiles.
- 20.- Cercanía del centro de gravedad al piso.
- 21.-Retardar el avance del equipo contrario.

7.6 PRINCIPIOS OFENSIVOS

FORMA DE JUEGO A LA OFENSIVA

Conjunto de acciones ofensivas que nos permiten trasladar el balón de un punto a otro del terreno de juego con el objeto de vulnerar la defensiva del rival con la participación de todos los integrantes del equipo.

PRINCIPIOS

- **Amplitud:** Acción de abrir el terreno de juego de manera transversal aprovechando al máximo sus dimensiones hacia lo ancho, con el objeto de generar espacio mediante un desplazamiento con balón o sin él.
- **Penetración:** Es la acción de golpear el balón rápida y oportunamente de manera longitudinal, siempre en dirección a la meta y con objeto de desequilibrar primeramente y acto segundo vulnerar.
Movilidad: Este principio hace referencia a los desplazamientos realizados por los jugadores sin posesión del balón, dirigidos a proporcionar apoyos (al jugador con balón) buscando desmarcarse, creando espacios para ser ocupados por algún compañero mejor ubicado.
- **Definición:** Culminar cualquier jugada ofensiva en donde se contemplen llegadas al arco rival con el mayor número de jugadores, en cuyo caso se fabrica un ataque complejo y que nos acerque lo más que se pueda a la meta contraria o bien, llegar con pocos hombres generando opciones de gol a través de tiros de larga y media distancia.



7.7 ELEMENTOS OFENSIVOS

ELEMENTOS

Es la progresión de acciones individuales a la ofensiva que construye y concluye movimientos de ataque hacia la meta rival.

- 1) **Desplazamiento Multilateral:** Consiste en desarrollar la capacidad en todos los jugadores, sin importar su posición específica, para desplazarse al frente, lateral (izquierda- derecha), atrás, ya sea conduciendo el balón realizando un apoyo al compañero, pero siempre en dirección a un sitio de la marca rival.
- 2) **Enfrentamiento con perfil adecuado:** Es checar el elemento técnico que le permite al jugador colocarse en una posición corporal de equilibrio propio para desequilibrar al rival, en el menor tiempo posible.
- 3) **Finta de engaño:** Gesto encabezado a realizar un movimiento corporal con o sin balón hacia el lado contrario de donde se pretende desplazarse al momento de enfrentar al rival.
- 4) **Dribling:** Gesto motor que se utiliza para enfrentar y superar al adversario, sus características técnicas son:
 - a) Bajar el centro de gravedad (equilibrio corporal).
 - b) Balón pegado al pie (control).
 - c) Finta o engaño.
 - d) Protección del balón con el cuerpo (caderas, brazos, hombro).
- 5) **Tiro a gol o remate:** Acción final de una franca ofensiva cuyo objetivo fundamental es el de vulnerar la defensiva del rival.

TIRO A GOL

Acción individual que se refiere a golpear el balón con cualquier superficie del pie hacia la portería, buscando la definición, jugada que se realiza posterior a un dribling o a una recepción es decir, después de una segunda jugada.



REMATE

Es una acción donde la jugada es de primera intención; por lo regular se lleva a cabo con los pies o cabeza y se realiza posterior a una asistencia, con el objetivo de lograr un tanto a su favor cumpliendo con el principio de la definición de la táctica dinámica a la ofensiva.



7.8 ACCIONES INTEGRALES DE LA TÉCNICA DE CONJUNTO A LA OFENSIVA

- 1.- Creación de espacios libres.
- 2.- Desdoblamiento.
- 3.- Rematador por delante.
- 4.- Balones dirigidos a la zona o al hombre. Pase con ventaja.
- 5.- Superioridad numérica en el entrenamiento.
- 6.- Apoyos.
- 7.- Desmarque.

- 8.- Velocidad en el juego.
- 9.- Orientación del juego hacia la zona menos ocupada.
- 10.- Cambios de ritmo.
- 11.- Disputar el balón en forma aérea.
- 12.- Trabajos específicos para las diferentes zonas, o líneas que integran un equipo.
- 13.- Coordinación entre cada línea de acuerdo a la posición del balón.
- 14.- Saber cuándo darle la pausa al juego (tránsito del balón).
- 15.- Utilización del “pelotazo” para sorprender y desequilibrar.
- 16.- Movilidad permanente sin balón para que el jugador que tiene posesión de balón tenga diversas posibilidades de entrega (mostrarse para pedir el balón).
- 17.- Pensar más rápido que el rival.
- 18.- Variabilidad táctica dinámica y estática.
- 19.- La visión permanente ante el balón.
- 20.- Utilización de la técnica de perfiles de fildeo.
- 21.- Ganarle la espalda al rival.
- 22.- Acciones de movilidad en donde el jugador que toca el balón, se dirija hacia la dirección en la que ha salido el pase con el objeto de acompañar la jugada.
- 23.- Utilización de la carga cuando el balón se encuentre a distancia de juego.
- 24.- Tirar a gol.
- 25.- Movimientos para romper el fuera de juego.
- 26.- Juego de recuperación del balón en los rebotes.
- 27.- Llegar a la línea de fondo y tocar atrás.
- 28.- Triangulaciones en todo el terreno de juego.
- 29.- Rematador por delante.
- 30.- Movimientos de engaño
- 31.- Valores de decisión y definición.
- 32.- Arrancar de la orilla al centro.
- 33.- No dejar de pensar durante todo el juego.
- 34.- Técnica, tenacidad y personalidad.
- 35.- Trabajo de diagonales.
- 36.- Aparición de jugadores a la espalda del compañero.
- 37.- Pelear hasta el último momento.
- 38.- Pase de apoyo para la definición.

7.9 CONCLUSIONES



Cuando hablamos de táctica, se nos viene a la mente estrategia, sistema, esquemas de juego, etcétera.

La táctica es de vital importancia ya que se refiere a la función de cada uno de los jugadores ante las diferentes y ***cambiantes situaciones de juego*** y al accionar colectivo dependiendo de las instrucciones del Director Técnico para lograr actuar como un todo, bajo la consigna de derrotar al rival.

7.10 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



Para abordar los contenidos del presente capítulo se sugiere lo siguiente:

- El conductor expondrá auxiliándose de una presentación en power point los siguientes puntos:

¿Qué es la preparación táctica?

¿Cómo planear y realizar la táctica?

¿Cuales son los principios defensivos y ofensivos?

¿En qué consisten los elementos tácticos?

¿Cómo se debe emplear la marca personal?

¿En qué consisten las acciones integrales de la técnica de conjunto a la defensiva y a la ofensiva?

- Para ello el conductor al presentar una variedad de ejemplos concretos y cuestionar constantemente a los entrenadores para que expresen qué entienden sobre los temas expuestos y cómo lo han llevado a la práctica.
- En un segundo se les pedirá a los entrenadores divididos en equipos que planeen una táctica para un partido real (de ser posible un juego que se realice durante el curso, aunque se reduzcan los tiempos). En caso de que lo anterior no sea posible, el conductor repartirá en hojas, diferentes casos ficticios o tomados de la realidad para que los entrenadores logren realizar una planeación táctica.
- Una vez hecho esto el conductor dirigirá el análisis de la planeación y ejecución táctica de los equipos formados.
- Al final el equipo entregará por escrito su planteamiento táctico.



7.11 AUTOEVALUACIÓN

1.- Es el tipo de preparación que hace que el jugador conozca su función y la de sus compañeros de acuerdo a las instrucciones del Director Técnico, tanto a la ofensiva como a la defensiva manejando los mismos principios:

- a) Preparación técnica
- b) Charla técnica
- c) Preparación táctica
- d) Preparación psicológica
- e) Preparación física

- 2.- Es un concepto que resulta primordial debido a la multiplicidad de situaciones en el fútbol y que sirve para manejar los principios y elementos tácticos a la ofensiva y defensiva.
- Control
 - Ejecución
 - Definición
 - Organización
- 3.- En la forma de juego a la defensiva, ¿Cuál es el objetivo táctico que se busca con la aplicación de acciones individuales y de conjunto?
- Anotar gol en la portería contraria
 - Recuperar la posesión del balón en el menor tiempo posible
 - Realizar asistencias cuando se tiene desventaja numérica
 - Defender con el mayor número de jugadores.
- 4.- Son los principios a la defensiva
- Orientar, regatear, retardar y driblar
 - Equilibrar, recuperar, desplazar y rematar
 - Retardar, equilibrar, orientar y quitar
 - Retardar, quitar, sistematizar y anotar
- 5.- Es el principio a la defensiva que nos permite cambiar de una táctica defensiva a una ofensiva
- Orientar
 - Desplazar
 - Neutralizar
 - Quitar
 - Equilibrar
- 6.- Es uno de los elementos que se emplean en los principios defensivos y que implica la correcta colocación dentro del terreno de juego con una adecuada intuición y ubicación.
- Manejo de perfiles
 - Aproximación a velocidad
 - Saber leer el fútbol
 - Posición fundamental
- 7.- Identifique los principios ofensivos que se emplean en la forma de juego a la ofensiva:
- Recuperación colocación, avance y remate
 - Amplitud, penetración, movilidad y definición
 - Organización, control, ataque y gol
 - Recuperación, contragolpe, perfiles y anotación
- 8.- Es el elemento ofensivo que se da en una acción de franca ofensiva cuyo objetivo fundamental es el de vulnerar la defensiva del rival.
- Tiro a gol y remate
 - Finta de engaño
 - Pase largo al hueco
 - Lanzar la pelota a la portería

CAPÍTULO 8

TÁCTICA A LA DEFENSIVA Y OFENSIVA

SECCIÓN	CONTENIDO
8.1	Introducción
8.2	Táctica dinámica a la defensiva
8.3	Táctica fija a la defensiva
8.4	Táctica dinámica a la ofensiva
8.5	Táctica fija a la ofensiva
8.6	Conclusiones
8.7	Sugerencias didácticas
8.8	Autoevaluación

SICCED

Manual para el Entrenador

TÁCTICA A LA DEFENSIVA Y OFENSIVA

OBJETIVO

Definir las habilidades tácticas que se deben desarrollar en el jugador de fútbol

INSTRUCCIONES:

Lea el presente capítulo con la finalidad de que al terminar el mismo sea capaz de:

- Identificar los aspectos básicos que se consideran en la enseñanza de la táctica dinámica a la defensiva y a la ofensiva.
- Reconocer la relevancia de aplicar la táctica fija a la defensiva y a la ofensiva en su programa de entrenamiento.

8.1 INTRODUCCIÓN

En este capítulo se presentan las tácticas individuales, por línea y de equipo es decir, el conjunto de movimientos con y sin balón que se realizan de manera ordenada y sistematizada para superar la defensiva y ofensiva del adversario en el menor tiempo posible.

Se enfatizan los aspectos más relevantes del fútbol moderno, y se propone la metodología de la enseñanza de los mismos. Sin embargo, es importante el estilo y enriquecimiento del entrenador con respecto a los contenidos, pues cada jugada o acción tiene sus particularidades en el terreno de juego.

8.2 TÁCTICA DINÁMICA A LA DEFENSIVA

Se refiere al conjunto de movimientos perfectamente planificados y estructurados para recuperar el balón, cuando éste está en juego y en posesión del rival, en las diferentes zonas del terreno de juego y en el menor tiempo posible.

Los movimientos que se generan como producto de que el rival se encuentra en posesión del balón tienen como objetivo fundamental impedir que éste avance hacia nuestra portería con balón controlado y con suma facilidad, mediante el cumplimiento de los principios y elementos que orientan la forma de juego individual y de conjunto a la defensiva.

Esto es, desde el momento en el que se pierde el balón en cualquier zona del terreno de juego, tiene que recuperarse, y todos los jugadores que integran las líneas de un equipo deberán saber hacia qué zona desplazarse ejerciendo una presión coordinada para impedir que el rival se desplace con facilidad.

Esto se logra a través del entrenamiento del concepto defensivo en “bloque”, en donde todos los jugadores del equipo realizarán los desplazamientos respecto a la posición

del balón --recorrido de líneas--, así como la protección de la espalda del compañero cuando éste ha sido superado- coberturas-

ELEMENTOS:

- I) Ubicación del portero en relación con el balón.
- II) Integración de la línea defensiva.
- III) Movimientos de integración de la línea media.
- IV) Sincronización de la línea de ataque.
- V) Distribución de las líneas en el terreno de juego.
- VI) Integración de todas las líneas para la recuperación del balón.

METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO:

1. Recomendación respecto al uso de canchas con dimensiones inferiores a las habituales, con y sin porterías. La participación continua y permanente, en el desarrollo de las acciones, ayudará a que el jugador conozca y mecanice los movimientos que se esperan de él en su participación dentro del terreno de juego.
2. Integración de los conceptos aprendidos en toda la cancha, en donde el jugador aplicará selectivamente los movimientos que convengan de acuerdo con las características participantes del juego.

Recuperación del balón

Por línea a la defensiva, se comprende que todos los jugadores que integran un equipo participan en la recuperación del balón obstaculizando al equipo contrario, a partir de:

1. Evitar que el jugador reciba el balón (anticipación).
2. No dejar voltear al jugador una vez que haya controlado el balón.
3. Si el jugador logró voltearse, impedir que éste avance, quitándole el balón.
4. Coordinación entre cada una de las líneas de acuerdo con la posición del balón.
5. Saber en qué zona presionar al rival.
6. Visión periférica por medio de la utilización óptima de la técnica de perfiles y fildeo.

Para realizar ejercicios podemos utilizar la mitad de una cancha reglamentaria y hacer que jueguen una defensa completa: portero, líbero, tres defensas y un medio de contención contra un ataque compuesto por tres delanteros y tres medios.

Cada vez que un defensa intercepte un pase o quite el balón, su equipo gana un punto y los atacantes tendrán que reanudar la jugada desde el medio campo.

Al iniciar el juego, independientemente de las reglas establecidas anteriormente, los defensas aplicarán los principios a la defensiva, como todos los elementos antes aprendidos para impedir que el atacante tenga la facilidad para avanzar, ya que éstos intentarán marcar un tanto a su favor aplicando los principios a la ofensiva de manera

sistemática. Es decir, atacarán por las bandas, por el centro, con movimientos coordinados, etcétera.

Los defensas no harán un marcaje personal hombre a hombre, más bien, realizarán un marcaje por zona en donde cada defensor estará atento para presionar al atacante a que invada su zona con balón o sin él. Al jugar con la cabeza levantada, se posibilita tener una visión periférica que permita conocer la ubicación del balón, de los adversarios y de los compañeros.

El defensivo deberá elegir el mejor momento para presionar al jugador atacante con balón; si este logra hacer una entrega, todos los jugadores se rebuscarán para no otorgar facilidades al nuevo jugador con balón.

En cada oportunidad que un defensor nuestro salga a marcar al hombre que cruza por su zona, un compañero -- el más cercano-- se desplazará a protegerle la espalda, para evitar que sea sorprendido en el caso de ser superado por el atacante.

8.3 TÁCTICA FIJA A LA DEFENSIVA

La táctica fija ha tomado gran importancia en el fútbol mundial, especialmente desde la década de los ochenta. Se ganan y pierden campeonatos por una jugada a balón parado. En los mundiales de Argentina 78, España 82 y México 86, un tercio de los goles fueron con este tipo de jugadas previamente planificadas por los técnicos.

La táctica fija se convirtió en un arma letal de los equipos defensivos para vulnerar la meta rival, motivo por el cual se constituyó como un punto importante del fútbol moderno.

La planificación y ejecución continua de estas jugadas dieron orden al equipo atacante, coordinación y posibilidad de desequilibrar a la mejor defensiva. En los dos últimos mundiales, Italia 90 y Estados Unidos 94, aumentaron considerablemente los goles de táctica fija por, la tendencia que los partidos se definieran en penales después de los tiempos extras. No podemos negar la urgente necesidad de la planeación de este tipo de trabajos especiales, así como también que los movimientos van encaminados a coordinar las líneas, pero sin limitar la creatividad del jugador.

Se consideran jugadas a balón parado o de táctica fija:

- Saque inicial
- Saque de meta
- Saque de banda
- Tiro libre directo e indirecto
- Saque de esquina

En tiros libres a la defensiva

A continuación se presentan algunos puntos a considerar; cada uno de ellos deberá ser practicado de forma particular y también globalmente para su perfeccionamiento. Esto es sólo un ejemplo, seguramente existen más, usted deberá enriquecerlos.

Algunos puntos a tomar en cuenta en la formación de la barrera:

1. Concentración en la formación de la barrera, de forma rápida; los jugadores que integran la barrera deberán estar previamente numerados por instrucciones del entrenador, esto es, deberán conocer sus obligaciones defensivas en la ubicación del terreno de juego.
2. Colocación de los jugadores más altos como números 1, 2, 3, respectivamente.
3. Entre el número 1 y el 2 que conforman la barrera, deberá existir una luz para cerrar el ángulo del posible tiro con efecto al primer poste.
4. El portero tiene que ver la pelota.
5. En la defensiva, los jugadores que no van a la barrera deberán ubicarse para la pronta recuperación del balón empleando la marcación zona-personal.
6. Se debe colocar un jugador en posición adecuada para el posible rebote de acuerdo con el perfil.
7. La barrera no debe hacer movimientos inesperados.
8. El primero y el último de la barrera deberán estar listos para salir a tapar en la segunda jugada, según sea el caso, o marcar las zonas posibles de recepción del contrario.
9. Las puntas buscarán alargar la cancha para evitar llevar más hombres al remate (que se preocupen también por nosotros). Se deberá tener en cuenta la distancia y posición del balón respecto del arco y del tirador.
10. Se guardará el orden hasta que pase el peligro.

Estos son algunos puntos que el entrenador deberá tomar en cuenta, entre otros, para anular el tiro libre. De igual manera, y de forma metodológica, como se describe arriba, el entrenador deberá señalar y entrenar la ocupación del terreno de juego y las obligaciones defensivas de todos y cada uno de los jugadores en las demás jugadas a balón parado con el objeto de cerrar los espacios para la pronta recuperación de la pelota, estableciendo la repartición del esfuerzo en cada jugada.

Variarán las recomendaciones de acuerdo con el tipo de marcación que el entrenador ordene, por ejemplo, no es igual para los tiros de esquina hacer una marcación de zona

o personal, cada una de ellas tiene sus ventajas y desventajas, que dependerán de las características del equipo y del rival, para tratar de anular las ofensivas contrarias.

Es importante que se establezcan los puntos a considerar en cada una de estas jugadas, para la discusión en el grupo con la asesoría de los entrenadores y comprobándolas en el terreno de juego.

Es importante no olvidar que cada acción defensiva conlleva aspectos ofensivos si se piensa en la siguiente jugada, es decir, en la recuperación del balón, buscando el desdoble y aprovechando los espacios en campo abierto del equipo contrario.

8.4 TÁCTICA DINÁMICA A LA OFENSIVA

Como se ha visto, la táctica es la aplicación sistemática de todas las fuerzas y medios personales dentro de un conjunto en la competencia con miras a lograr la victoria sobre el adversario.

Un ataque eficaz es aquel que desborda a la defensiva del adversario, y esto requiere movimientos, carreras inteligentes y una buena sincronización. No todo el buen fútbol es instintivo. Todas las acciones de ataque tienen que ensayarse por anticipado con el objeto de que los jugadores sepan cuál debería ser su posición respecto a la de sus compañeros en determinadas situaciones. Los equipos que cuentan con una gran cantidad de variantes marcarán más goles que las escuadras que emplean sólo uno o dos movimientos.

Las acciones simples que utilizan dos o tres jugadores pueden practicarse con regularidad hasta que lleguen a dominarse. El juego es mejor si se realizan movimientos por parejas o por tercias de acuerdo con la ubicación que guardan dentro del sistema de juego propuesto.

La esencia del fútbol actual es “hacer las jugadas más fáciles”, el fútbol simple. Para conseguir este objetivo se debe ayudar permanentemente al jugador que tiene el balón. ¿Cómo podemos auxiliar al jugador con balón?. Hay varios caminos: los jugadores más cercanos a él se deben acercar y “triangularle” permitiéndole así, por lo menos, dos posibilidades de entrega. Además, los que están un poco más lejos pueden ayudarle corriendo a espacios libres cercanos; se le brindan así otras oportunidades de pase, e incluso, los compañeros más distantes se mostrarán inteligentemente con la misma finalidad.

Un jugador que tiene dos opciones de pase cercanas, una o dos más a media distancia y otras de mayor distancia no puede perder su entrega; imposible si tiene tantos caminos a seguir. A partir de que el jugador con balón observa la movilidad de sus compañeros ansiosos de mostrarse para convertirse en una alternativa de salida, el fútbol se convierte en un “concierto de movimientos” enfocados a cumplir los principios

ofensivos (amplitud, movilidad, penetración y definición) en donde la lucha constante se realiza para ganar espacios teniendo la iniciativa del juego con posesión del balón. Así entonces, en el fútbol moderno ofensiva significa “crear espacios” por medio de la movilidad correr hacia un lado y luego hacia el lado opuesto, provocando la incorporación de compañeros mejor ubicados y con ventaja a “ocupar esos espacios creados” y de esta manera vulnerar con mayor facilidad el bloque defensivo del adversario.

El jugador sin balón, ayudando al compañero que lo tiene, sirve tanto a un defensa lateral limitado por la línea de banda y apremiado por un adversario que se le acerca con “malas intenciones”, como a un volante en su sector de media cancha donde el balón vale oro, y una punta de lanza bajo la sombra de su cancerbero. Los jugadores a través de toda la cancha, en todos los puestos, deben favorecer la seguridad de entrega.

Puede ocurrir que un jugador con balón no reciba la ayuda oportuna o inteligente de los integrantes del equipo. Se ve forzado a salir entonces, a base de driblings, lo que significa arriesgar el balón, o elegir el camino de la conducción innecesaria. Este “acarreo”, resta velocidad al juego y perjudica a los delanteros que esperan una entrega oportuna. Siempre que un volante, por ejemplo, “acarrea” el balón, le está robando un espacio a sus delanteros.

La táctica dinámica a la ofensiva es, entonces, la posibilidad de que todos y cada uno de los jugadores que integran un equipo conozcan la serie de variantes para llegar hacia la meta del adversario, con el objeto de vulnerarlo de la manera más ordenada y sincronizada posible. Esto se puede lograr por medio del entrenamiento y del mejor aprovechamiento de las características de los jugadores que integran el equipo; selectivamente se elegirá la forma en que se iniciará el avance ya sean salidas con los laterales, con los medios volantes o con los delanteros, tratando siempre de optimizar el recurso humano con el que se encuentre, en pro del trabajo ofensivo que se desee realizar.

LOS ELEMENTOS QUE SE DEBEN CONSIDERAR SON:

1. Ubicación del portero en relación con el balón.
2. Integración defensiva para la salida con balón controlado
3. Movimientos de interacción de la línea media.
4. Sincronización de la línea de ataque.
5. Distribución de las líneas en el terreno de juego.
6. Recuperación del balón y salidas alternativas (desdoble).

8.5 TÁCTICA FIJA A LA OFENSIVA

Se entiende por táctica fija la habilidad para preparar y provocar en la competencia; realizar en el transcurso del juego cualquier acción a balón parado con el objeto de obtener una ventaja sobre el equipo adversario ya sea, anulando su ofensiva o bien vulnerando la meta rival, es decir, llegar al GOL.

Las jugadas de táctica fija son:

- Saque inicial
- Saque de banda
- Saque de meta
- Saque de esquina
- Tiro libre directo e indirecto

En este tipo de jugadas es muy clara la diferencia entre un técnico y otro, aquí es donde muestra mucho de su personalidad, su creatividad, capacidad para el manejo de grupo y de transmisión, pues se necesita convencerlos del continuo y arduo trabajo que se requiere para la realización óptima de este tipo de jugadas y, sobre todo, combinar perfectamente las características físico-técnicas, tácticas y mentales tan diversas de los integrantes del plantel para lograr un colectivo con identidad, apegados todos a la misma idea con disciplina y bajo su dirección.

La importancia del trabajo en jugadas a balón parado es mostrada jornada a jornada en las diferentes ligas del mundo; cada vez son más los goles que se anotan de tal manera. Este aspecto parece haber sido olvidado por los entrenadores de niños y jóvenes, como si éste fuera un trabajo propio para los equipos de élite.

Como hemos visto, en táctica fija a la defensiva existe una relación indisoluble entre la ofensiva y la defensiva; por ello el entrenamiento de la reconversión y del desdoble es punto esencial de atención, ya que son jugadas que producen muchos goles. Aquí debemos reiterar que el aspecto defensivo y ofensivo, si bien son esferas separadas que se rigen por principios diferentes, están entrelazados, se retroalimentan, son parte del todo.

Específicamente las jugadas ofensivas a balón parado deben terminar en jugada de gol o detrás de la línea de meta, porque es la sorpresa, el arma que desequilibra. Su equipo debe saber qué movimientos realizar, previamente planeados y entrenados a conciencia en busca de la coordinación de todas las líneas. Para esto se requieren:

1. Movimientos de distracción
2. Gran técnica de golpeo
3. Llegada de sorpresa para la definición

La ventaja del equipo ofensivo es que sabe (debe saber) de antemano qué va a realizar, mientras el rival está desconcertado o a la expectativa de la iniciativa ofensiva (pensar es vital). Esta ventaja debe ser aprovechada al máximo, pero también el rival detecta este tipo de jugadas y se ubica para contrarrestarlo; ante ello los ofensivos deberán estar atentos, concentrados, porque si cubren ciertos sectores también descubren otros; lo cual propicia el momento justo, por ejemplo, del “madrugete”. Pensar también es parte de la improvisación; decidida sólo por los que tienen la capacidad técnica para realizarla y las condiciones mentales para ello. Nuevamente,

son las condiciones técnicas las que dan la posibilidad de materializar la idea futbolística del entrenador.

Una posible planificación de las jugadas de táctica fija puede ser:

- Seleccionar a el o los cobradores según la jugada y el perfil; quienes deberán ser técnicamente bien dotados.
- Ordenar una señal clara y visible para cada jugada
- Acordar la señal y el lugar exacto hacia donde deberá ir cada jugador en su movimiento de distracción, previo a la ejecución de la jugada que le brinde la opción también de participar en alguna variante con posibilidad de anotar o realizar una segunda jugada.

En tiros de esquina, algunos puntos a considerar son:

- Debe existir un mínimo de dos jugadas de tiro de esquina.
- Las opciones normales son a primer poste o al segundo.
- El servicio puede ser con efecto de comba hacia afuera para evitar la salida del arquero.
- Se debe definir un tirador según perfil.
- Es necesario estar atentos a la segunda jugada, ubicando siempre fuera del área un jugador de frente al arco (según perfil) en busca del rebote y/o posible tiro directo; o el de centro, con la obligación de moverse y llegar a la pelota antes que nadie para recuperarla del o para retardar la jugada.
- En el tiro de esquina es importante la forma de quedamos parados, defendiendo en esta jugada normalmente se quedan dos ofensivos defendiendo y necesitamos dos marcadores y un libero.

EJEMPLO:

1. El 1 se coloca en el primer palo y al momento del tiro, hace un movimiento de distracción hacia el centro de la portería.
2. El servicio va entre la línea de meta y el área chica, a la altura del primer poste.
3. Dos jugadores al centro (3) van en busca del servicio para el remate o la posible peinada para ocupar el espacio creado por el número 1 y a la vez haciendo un movimiento de distracción para la posible segunda jugada.
4. El número 4 estará atento para el remate; a la pasada, es quien en este plan deberá definir.
5. El número 5 está listo para el rebote, tiro, segunda jugada y/o recuperación.

Así, todas y cada una de las jugadas de táctica fija a la ofensiva deberán ser desglosadas para su práctica; se recomienda utilizar el método sintético-analítico-sintético. Como bien dice José Antonio Marcos, “en el fútbol no está todo inventado, y todavía menos: no está todo desarrollado”. ¹”

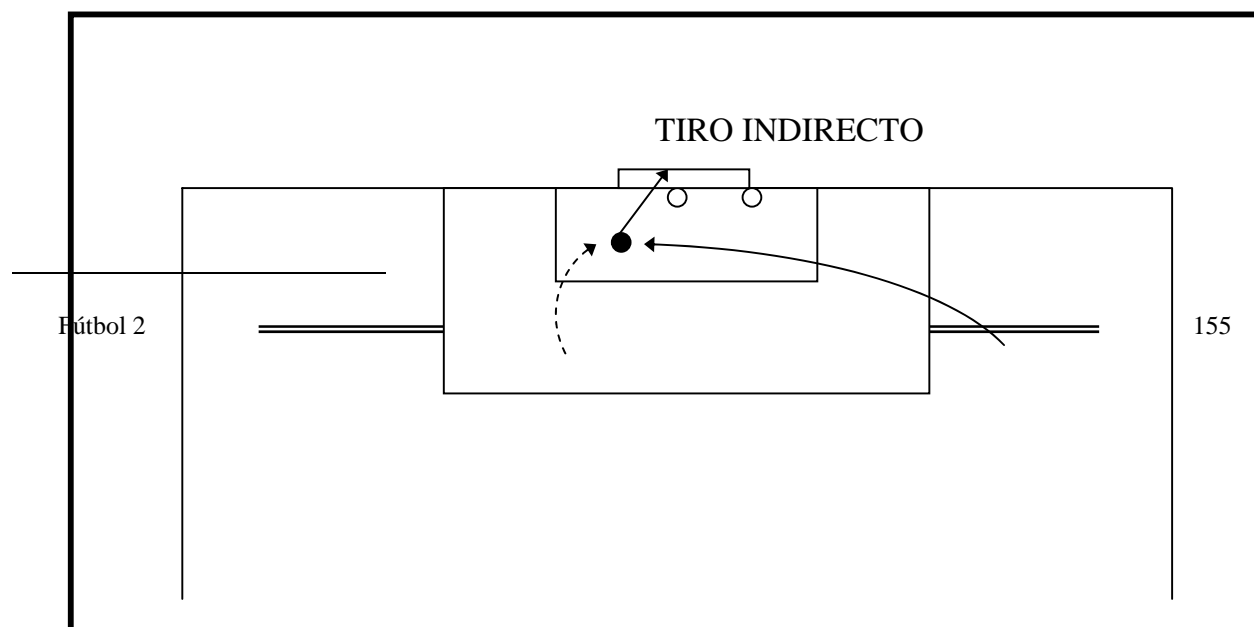
¹ José Antonio Marcos, entrenador español, Rev. Técnico, FIGC, Italia, 1995, “Un mondiale a palla ferma” es un detallado análisis de los esquemas utilizados en la copa del mundo Estados Unidos 94 por los equipos más eficaces en situaciones a balón parado. Aquí se presentan algunos resultados del estudio. **“il calcio none già stato tutto inventato”, e ancor meno “non é già stato tutto svilupatto**

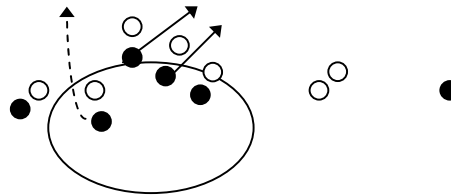
El siguiente cuadro muestra un análisis de la importancia de la táctica fija²

Fase	Gol	Media por juego	Gol por táctica	Media por juego	% Gol por táctica fija
Primera	93	2.6	32	0.9	34.5
Octavos	27	3.4	11	1.4	40.7
Cuartos	16	4	9	2,25.	56
Semifinal	4	2	3	1.5	75
Final	1	1	1	1	100
Totales	145	2.78	57	1.09	39

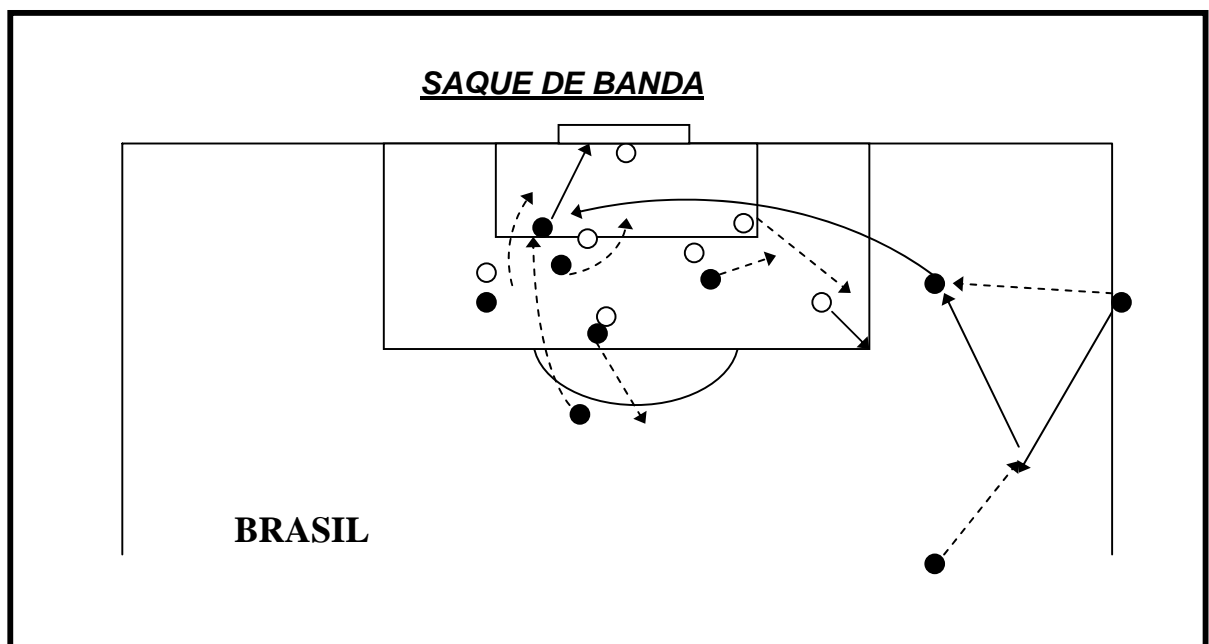
- Cuatro de cada diez goles fueron a balón parado, un valor mucho más alto que en México 70.
- La media de los goles por etapa o fase demuestra que a partir de los cuartos de final disminuyen considerablemente los goles, producto de la disminución de partidos, pero también es notable destacar que de los goles anotados de esta fase en adelante es mayor el porcentaje de goles en táctica fija (acción estratégica), y ésta se convierte en un factor decisivo para el pase a la siguiente ronda o bien para la eliminación.
- Se demuestra la gran relevancia de la táctica fija en el fútbol moderno como factor decisivo en el rendimiento de los equipos contendientes.
- Del el análisis que se hace por equipos se infiere que las selecciones que más se prepararon tanto a la defensiva como a la ofensiva estuvieron mejor colocadas en la tabla final de posiciones.
- Brasil, Italia, Bulgaria, Rumania y Suecia, los mejores del campeonato, realizaron un tercio de sus goles mediante este tipo de acciones. Si sumamos al equipo alemán, veremos que seis de los ocho mejores primeros clasificados realizaron 37 goles, que representan el 65% del total de goles.

A continuación ilustraremos, mediante gráficas, jugadas de gol de táctica fija que se realizaron en la copa del mundo de Estados Unidos 94.





ITALIA



Podemos entonces, destacar la importancia de los siguientes factores:

1. Seleccionar cobradores (cualquiera que sea la jugada) que técnicamente se encuentren en óptimas condiciones.
2. Ordenar una señal clara y visible para cada jugador.
3. Indicar el lugar exacto hacia donde deberá ir cada jugador en su movimiento de distracción, con posibilidad de anotar o realizar una segunda jugada, y también para una posible variante.
4. El técnico deberá tener imaginación y creatividad.

5. Planificar las jugadas tomando en cuenta las características del rival, sus defectos y sus virtudes.
6. Entrenar hasta lograr la coordinación perfecta.
7. Tener variantes para cada jugador.

8.6 CONCLUSIONES



El comportamiento inteligente (“mentalidad táctica”), desde el punto de vista táctico, no se limita sólo a las tareas que el jugador debe realizar según su posición en el ataque, sino que, de acuerdo con las situaciones cambiantes del juego, se refiere a la capacidad de improvisar, en función de los elementos con los que el jugador cuente para la resolución de problemas, mediante el entrenamiento de variantes a la ofensiva y a la defensiva.

Ésta importante exigencia del fútbol moderno impone al jugador la misión de comprometerse más allá de la tarea adecuada a su talento e inclinación. El jugador sólo mejorará el comportamiento consciente y tácticamente inteligente si primero se enfrenta con ciertos problemas de aproximación a la competencia para buscar soluciones y ponerlas en práctica en el juego.

Las experiencias propias, así adquiridas se complementarán con sugerencias adicionales del entrenador. En la práctica de la competición se acrecientan y se consolidan dichos conocimientos, con lo cual se desarrolla paulatinamente la conciencia de rendimiento táctico, en este caso en la mecanización de movimientos a la ofensiva.

8.7 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



A continuación se presentan las recomendaciones generales para abordar los contenidos de este capítulo:

- Realizar una lectura detenida de este capítulo.
- El conductor, antes de iniciar la sesión, debe explicar los objetivos, la metodología a seguir, los recursos, la forma de evaluación y los horarios, todo en un lenguaje claro y sencillo.
- Se recomienda que una vez explicada la forma de trabajo se discuta y analice, con el fin de modificar o adaptarla de común acuerdo.
- El conductor debe cerciorarse de que están claros, los objetivos del nivel, la razón de ser de la ubicación de los contenidos y su forma de abordarlos.
- Utilice videos para analizar jugadas y/o ver en una práctica la correcta ejecución de la táctica.
- Realice en el pizarrón análisis de jugadas clave, tanto en la ofensiva como en la defensiva, que pueden ser utilizadas en la enseñanza táctica.
- Explique las técnicas que son base para una táctica ofensiva y defensiva.

- Por medio de gráficas o videos, presente un ejemplo de metodología, tanto de la ofensiva como de la defensiva, y realice un ejemplo práctico haciendo que participe el grupo, dividido en dos equipos o en cuatro, según sea el número de entrenadores.
- Realice tres ejemplos de formación de la barrera retomando los aspectos a considerar vistos en este capítulo; analice sus ventajas y desventajas.
- Explique las características de un buen cobrador.
- Dividiendo al grupo en pequeños equipos haga que cada uno realice, un concepto de mentalidad táctica para, posteriormente, sacar una conclusión final.
- Al finalizar la sesión, con los grupos ya formados, se analizarán y elaborarán conclusiones sobre los contenidos.
-



8.8 AUTOEVALUACIÓN

INSTRUCCIONES:

Coloque en el paréntesis la letra que corresponda a la respuesta correcta.

1. Los movimientos que se generan como producto de que el rival tenga el () balón tienen como objetivo fundamental:
 - a) Impedir que avance el rival
 - b) Dejarlo pasar
 - c) Darle amplitud a la cancha
 - d) Ninguna de las anteriores
2. El conjunto de movimientos perfectamente planeados y estructurados en la () defensa son para:
 - a) Una rápida recuperación del balón
 - b) Recuperar la posición en el terreno
 - c) Para buscar la penetración como principio de juego
 - d) Todas las anteriores
3. A partir de que se pierde el balón en cualquier zona del terreno de juego los () jugadores que integran las líneas de un equipo deberán:
 - a) Presionar en lo individual
 - b) Saber hacia qué zona desplazarse
 - c) Demostrar su condición física
 - d) Todas las anteriores
4. Los elementos que se mencionan para el entrenamiento de la táctica () dinámica a la defensiva son:

- a) Ubicación del portero en relación con el balón
b) Movimientos de integración de la línea media
c) Movimientos de integración de la línea delantera
d) Todas las anteriores
5. En el entrenamiento de la táctica dinámica a la ofensiva se recomienda: ()
a) Uso de canchas con dimensiones inferiores
b) Jugar con más de 11 jugadores
c) Entrenar la técnica individual
d) Ninguna de las anteriores
6. Cuando está en juego el balón y en posición del rival se tiene la obligación ()
de:
a) Darle amplitud a la jugada
b) Despejar lo más lejos posible el balón
c) Tirar a gol
d) Ninguna de las anteriores
7. A partir de los principios y elementos que orientan la forma de juego por la ()
línea a la defensiva, todos los jugadores que integran un equipo tienen la
obligación de participar en la recuperación del balón a partir de los
siguientes conceptos:
a) Evitar que el rival reciba el balón
b) Que el contrario una vez controlado el balón, no pueda voltear
c) Saber en qué zona presionar al rival
d) Todas las anteriores
8. Táctica fija a la defensiva se refiere a la colocación de todos y cada uno de ()
los jugadores a la defensiva en relación con el:
a) Terreno de juego
b) Balón
c) Compañero
d) Contrario
9. Jugadas a balón parado que servirán para reanudar el juego: tiro de ()
esquina, saque inicial, saque de meta, tiro directo o indirecto y
a) Remate
b) Saque de banda
c) Conducir
d) Recibir
10. El entrenador considerará los siguientes elementos, aunque los jugadores ()
neutralicen la ofensiva del rival:

- a) Amplitud
- b) Penetración
- c) Movilidad
- d) Ninguna de las anteriores

11. Elementos utilizados para neutralizar la ofensiva del rival: ()

- a) Características del rival
- b) Características propias
- c) Posesión del balón
- d) Todas las anteriores

12. Los ejercicios a la defensiva se enfocan a realizar en lo específico acciones () como:

- a) Despejar, desviar, anticipar
- b) Rematar, pasar para rematar
- c) Tiro a gol, remate
- d) Apoyar, tránsito del balón

13. La táctica es la aplicación sistemática de todas las fuerzas y medios () personales dentro de un conjunto en la competencia con miras a lograr la victoria sobre el:

- a) Tiempo
- b) Torneo
- c) Adversario
- d) Ninguno de los anteriores

14. La esencia del fútbol actual es hacer: ()

- a) Bonitas jugadas con los compañeros
- b) Jugar para el público
- c) Jugar para uno mismo
- d) Ninguna de las anteriores

15. En el fútbol moderno hablar de ofensiva significa: ()

- a) Crear espacios
- b) Retardar la jugada
- c) Orientar al jugador
- d) Todas las anteriores

16. La táctica dinámica es la facilidad de que todos y cada uno de los jugadores () que integran un equipo conozcan la serie de variantes para llegar hacia:

- a) Un lugar
- b) La meta del adversario
- c) Las bandas
- d) Ninguna de las anteriores

17. Los elementos que se utilizan para entrenar en la táctica dinámica a la ()

- ofensiva son:
- a) Ubicación del portero en relación con el balón
 - b) Sincronización de la línea de ataque
 - c) Movimientos de interacción de la línea media
 - d) Todas las anteriores
18. Los movimientos individuales y colectivos de un equipo se realizarán: ()
- a) Sólo con tareas específicas
 - b) Sólo cuando se improvisa
 - c) Con y sin balón
 - d) Ninguna de las anteriores
19. Todas las acciones de un jugador como integrante de una línea, tienen el () objeto, respecto a sus compañeros, de saber cuál es su:
- a) Mentalidad dentro de la cancha
 - b) Posición dentro de la cancha
 - c) Actitud dentro de la cancha
 - d) Ninguna de las anteriores
20. Las jugadas de táctica fija son: ()
- a) Saque inicial
 - b) Saque de banda
 - c) Saque de meta
 - d) Todas las anteriores
21. Táctica fija es realizar en el transcurso del juego cualquier acción a: ()
- a) Media velocidad
 - b) Integrar las líneas
 - c) Balón parado
 - d) Ninguna de las anteriores
22. Una acción de táctica fija a la defensiva es: ()
- a) Remate
 - b) Pressing
 - c) Achique
 - d) Ninguna de las anteriores
23. Si nuestro equipo sabe qué movimientos vamos a realizar, de los () movimientos previamente planeados, se requiere:
- a) Movimientos de distracción
 - b) Concentración
 - c) No moverse del lugar
 - d) Ninguna de las anteriores
24. Una posible planeación de las jugadas de táctica fija a la defensiva puede () ser:

- a) Ordenar una señal clara y visible para cada jugada
- b) Moverse fuera de su zona
- c) Manejar una cobertura
- d) Darle amplitud a la jugada

25. En los tiros de esquina deben existir, por lo menos: ()

- a) Dos jugadas planeadas
- b) Siete tiradores
- c) Cuatro jugadores atentos a la defensiva
- d) Ocho rematadores

26. Método se recomienda utilizar en cada una de las jugadas de táctica fija: ()

- a) Método global
- b) Método analítico
- c) Método sintético – analítico – sintético
- d) Todas las anteriores

27. Existen diferentes elementos para entrenar todas y cada una de las acciones ()
de táctica fija a la ofensiva:

- a) Desplazamientos multidireccionales
- b) Retardar la jugada
- c) Velocidad de aproximación
- d) Orientar al contrario

CAPÍTULO 9

TÉCNICA DEL PORTERO APLICADA AL CONJUNTO A LA DEFENSIVA Y A LA OFENSIVA

SECCIÓN	CONTENIDO
9.1	Introducción
9.2	Fundamentos tácticos defensivos y ofensivos
9.3	El aguante
9.4	Las acciones se anticipan
9.5	Técnica del portero a la defensiva
9.6	Técnica del portero a la ofensiva
9.7	Aspectos psicológicos
9.8	Conclusiones
9.9	Sugerencias didácticas
9.10	Autoevaluación

TÉCNICA DEL PORTERO A LA DEFENSIVA Y A LA OFENSIVA

OBJETIVO

Definir las habilidades técnicas a desarrollar por el portero en la ofensiva y en la defensiva.

INSTRUCCIONES:

Lea el presente capítulo con la finalidad de que al terminar el mismo sea capaz de:

- √ Identificar las acciones a desarrollar por el portero para aplicar la técnica defensiva y ofensiva.

9.1 INTRODUCCIÓN

En este capítulo se abordarán los conceptos de la técnica ofensiva y defensiva del portero, considerando sus principios y elementos para su buen desarrollo. De este modo, el entrenador podrá establecer las acciones básicas que deberá desarrollar el portero, así como los ejercicios adecuados.

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL PORTERO
--

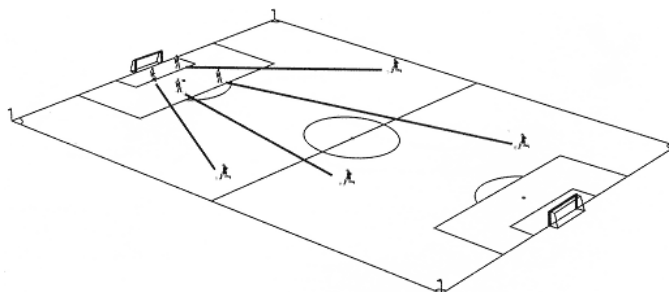
TEMA CENTRAL DEL ENTRENAMIENTO	MECÁNICA ESPECIALIZADA	ELEMENTOS METODOLÓGICOS
Posición inicial o de ataque	Perfiles	Al frente Lateral Atrás
	Ubicación equidistante en relación al balón	Ángulos de relación
Control del balón a ras del piso	En dirección al cuerpo	Con apoyo a la rodilla. Con flexión del tronco y piernas juntas. Con semiflexión de piernas y recostado.
	En dirección al costado	CERCA: con el pie desplome LEJOS- estirada

Control del balón a media altura	En dirección al cuerpo	Balones dirigidos de la altura de las rodillas a la altura de la barbilla.
	En dirección al costado	CERCA: con el pie desplome LEJOS- estirada
Control del balón	En dirección al cuerpo	Balones dirigidos de la barbilla a máxima altura de los brazos Balones dirigidos que sobrepasen la máxima altura de los brazos, con salto.
	En dirección al costado	CERCA – sujeción, bloqueo, desvío LEJOS - sujeción y desvío

9.2 FUNDAMENTOS TÁCTICOS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS

- Cuando el arquero se lanza hacia un costado y está completamente extendido porque tiene que hacer una salvada con una sola mano y no la puede agarrar:
 1. La posición del cuerpo, de acuerdo a los ángulos de tiro.
 2. Si el atacante viene de frente al arco, y el remate que saca es de bote pronto.
 3. El balón debe ser golpeado con la parte inferior de la palma de la mano (con los muñones) hacia el costado, lo más lejos posible.
 4. Si el rival saca un remate de cabeza frontal, y el balón viene de bote pronto.
 5. Igual al anterior del otro costado.
 6. ¿Cuándo un arquero debe puñetear el balón a una o dos manos?
- Aquí se deben incluir trabajos de despeje de zona:
 1. Zona útil.
 2. Zona de peligro.
- El arquero siempre debe estar en movimiento, porque es una posición donde las jugadas no llegan con regularidad:
 1. Si el equipo está atacando, sacando la defensa y ordenándola en función de cómo quedaron los rivales más adelantados.
 2. Ataques por la derecha o izquierda.
 3. Apoyo del último defensa.
 4. Si hay saque lateral en contra, que se tomen las marcas que más daño puede hacer.

5. Si hay corner en contra, haciendo tomar las marcas, incluso yendo a su compañero despistado a hacerle recuerdo.
 6. Centros al primer o segundo palo.
 7. Salidas por alto y bajo.
 8. En los tiros libre e indirectos en contra.
 9. Todos los movimientos tendrán una posición útil del arquero, con relación, en primera medida del rival con balón, y en segunda de los posibles receptores que tenga el rival en el espacio.
 10. En todo momento, el arquero debería estar ajustándose al movimiento del balón, moviéndose hacia atrás, adelante, o a los costados.
 11. De esta manera podrá el arquero manejar mejor los espacios y tiempos, del rival y del balón, o de ambos.
 12. Incluso cuando el juego está detenido, por substitutiones, lesiones, el arquero debería estar moviéndose, concentrándose, parado en puntas de pie, siempre listo.
 13. Cuando el juego va hacia adelante, el arquero debería ir saliendo del arco, hasta el borde del área grande, a veces más allá, esto da seguridad a sus compañeros de defensa.
 14. Siempre debe ajustar su posición, de acuerdo a la distancia de sus compañeros, del rival y de los compañeros que vienen marcando al rival.
- Los buenos arqueros a un solo vistazo saben exactamente dónde están:
 - Los rivales de zona inútil.



- Los que se quedaron engananchados, compañeros para sacarlos y rivales para tenerlos en cuenta.
 - Los rivales que están a las espaldas de los compañeros.
1. También las referencias que debe tener para caminar mejor el área, son de acuerdo a cada quién, las marcas imaginarias pueden ser:
 - El punto del penal.
 - El área grande o chica.
 - El semicírculo.
 - El medio campo, etc.
- No debería haber necesidad de mirar hacia los postes. El arquero tiene que trabajar la vista periférica, y esto se trabaja en conjunto.

Cuando se realiza una tapada, el arquero ya tuvo que leer antes del disparo:

1. ¿Dónde esta el compañero mejor ubicado, para salir rápidamente.
2. ¿Dónde esta el rival más cerca, en caso que tenga que hacer un desvío.
3. Este punto aconseja que el cuerpo del arquero siempre debe estar “abierto” hacia el balón, (cómo si marcara las “10 y 10”) y la vista girando constantemente para saber los recorridos de los rivales
4. El arquero debe estar “con cuidado” ajustando el cuerpo y brazos para tener los movimientos claros de “hombros hacia el balón”.

REPASO:

1. Las manos y brazos deben extenderse hacia delante para atrapar el balón enfrente del cuerpo.
2. Los brazos no deben estar completamente estirados, sino curvos.
3. La rodilla superior debe estar cruzada y hacia delante en señal de protección.
4. La pierna inferior debe permanecer estirada y floja.
5. La cabeza y el hombro superior deben estar ligeramente arriba de la altura del balón.
6. La posición en "W" de las manos debe usarse, pero con el balón atrapado por la mano superior en la parte de arriba del balón y la mano inferior detrás del balón.

9.3 “EL AGUANTE”

FUNDAMENTOS TÉCNICO TÁCTICOS CON Y SIN BALÓN

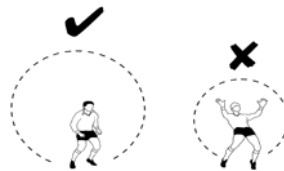
En una de las consideraciones que ya vimos anteriormente, donde comparamos la postura de un arquero con la de un mono.

- Los buenos arqueros no son los que “vuelan” alrededor del área, son los que saben aguantar para entrar en el momento justo.
- La habilidad para hacer una salvada volando, y una salvada en una rápida reacción en el piso, pueden hacer que un portero se destaque, pero la mayoría del trabajo del portero debe hacerse de pie.
- Inevitablemente llegará un momento cuando el portero tendrá que lanzarse a los pies de un delantero, o reaccionar lanzándose a los costados por un disparo que no puede ser desviado de otro modo.

Los grandes delanteros saben esperar y anticipar en los momentos justos. Tienen la compostura y habilidad, cuando están frente al arco, para esperar hasta el último instante para ejecutar su disparo; pero el que manda al contrario de las creencias, es el arquero.

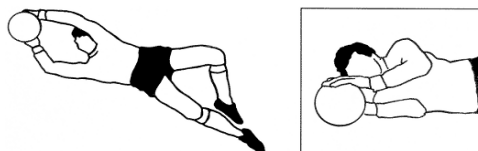
Existe una amplia diferencia entre anticipar algo que podría ocurrir y "leer" el juego. Cuando un arquero lee el juego, tomará decisiones y se moverá a una posición con el conocimiento de que existe un gran porcentaje de que el gol sea evitado desde esa posición.

- El arquero debe actuar siempre, hasta cuando le da la responsabilidad al delantero que está enfrentando.
 - El aguante perfecto es nunca caer hacia atrás
1. Si se necesita que el arquero permanezca de pie tanto como sea posible, no tiene sentido que, cuando el rival realice el disparo, él caiga hacia atrás.
 - 2.
 3. Cualquier movimiento de retroceso (por ejemplo arquear el cuerpo o recuperar la posición de inicio) pone el balance del cuerpo sobre los talones.



3. En puntas de pie y en la posición inicial da un potencial mayor de defensa.
 4. Incluso si el balón golpea el cuerpo del arquero cuando cae hacia atrás, él estará en una pobre posición de recuperarse y enfrentar la siguiente parte de la acción.
- “¿Cuál es el único momento en que un portero no se mueve?”
1. El único momento en que un portero está completamente quieto, y sólo momentáneamente, es justo antes de que le pateen al arco.
 2. Una vez que se hicieron los movimientos y los ajustes, es entonces cuando (y antes de que se haga el disparo) por un instante el cuerpo está “quieto”, en posición inicial, para permitir que él reaccione al disparo.
 - Si el disparo no puede ser realizado, la situación cambia.
 - En esas circunstancias, los ajustes, las consideraciones de posición y la toma de decisiones continúa, hasta que la necesidad de “quieto” vuelva.
 - Si el cuerpo se mueve hacia atrás en el momento en el disparo, es casi imposible caer hacia los lados abarcando el espacio justo.
 - Si el peso del cuerpo se transfiere hacia un lado, más hacia una pierna, y el balón roza en alguien hacia el otro lado, es casi imposible tener la reacción de ajuste.

3. La estabilización de la caída la realiza el arquero con:
 - Flexionar la pierna que queda en alto, entrando la rodilla superior.
 - Y dejando la pierna inferior arrastrada.
4. La posición de caída lateral permite a las manos y brazos estar enfrente del cuerpo con la capacidad de un ajuste rápido por cualquier otro inconveniente que siempre sucede.



5. Si el arquero debe realizar un ajuste porque no pudo retener el balón, el mejor aliado que tendrá en caso de haber caído correctamente con los brazos, serán sus propios brazos.
 6. Si el arquero cae con los brazos más atrás que el cuerpo, al no retener el balón, éste irá a gol o hacia el corner.
 7. Si él cae con los brazos paralelos al cuerpo, cualquier rebote se irá al corner o un costado donde no lo podrá alcanzar.
 8. En la misma situación pero con los brazos hacia delante, los rebotes los puede o no alcanzar, pero con la ventaja de tenerlo enfrente de nuevo.
- Todas estas consideraciones entran dentro de las capacidades perceptivas del joven arquero.
1. A partir de los catorce años en adelante se podrá trabajar con mayor exigencia la parte de los fundamentos tácticos.

9.4 “LAS ACCIONES SE ANTICIPAN”

FUNDAMENTOS TÉCNICO TÁCTICOS CON Y SIN BALÓN

1. La mejor anticipación del arquero, es la más pronta reacción.
 - “Leer el juego” es una expresión usada a menudo en fútbol, describe situaciones donde los jugadores usan su experiencia para mejorar su decisión en términos de movimiento y posición de juego.
2. Siempre hay que acostumbrar al rival a que al arquero es seguro, para que cuando se le escape por cualquier cosa, éstos estén desatentos por las buenas acciones de siempre, es tener buena ubicación.

- Las acciones deben ser trabajadas para transformarlas en anticipaciones de modo que los arqueros sólo pueden reaccionar con acierto a las situaciones que enfrentan.
3. Si el arquero tiene las piernas demasiado separadas, no podrá impulsarse con potencia y efectividad y, en caso de centros, no podrá ejecutar una correcta salida.
 4. Recuperarse rápido sobre sus pies es la mejor defensa de un arquero.



- El entrenador con varios balones, las iras lanzando a distinto lugares.

9.5 TÉCNICA DEL PORTERO A LA DEFENSIVA

Consiste en crear un sistema defensivo en donde el portero tenga la posibilidad de ubicarse dentro del terreno de juego. De acuerdo con la posición del balón, si éste se encuentra en posesión del rival, para estar en el tiempo y espacio y lograr neutralizar una franca ofensiva del adversario, el portero realiza un conjunto de movimientos que le permiten ubicarse dentro de sus área o fuera de ella según la posición del balón, manteniéndose equidistante respecto a las líneas de sus equipos.

PRINCIPIOS

1. Ubicación espacio-tiempo: Consiste en desarrollar la capacidad de mostrar dominio sobre las acciones que se ejecutan en torno a la zona de acción del portero dentro del terreno de juego, orientando su cuerpo respecto a la posición y velocidad con la que el rival juega el balón y el lugar donde se ubican sus compañeros y manteniendo una relación de equilibrio con la ubicación del rival.

2. Visión periférica: A partir del principio anterior, el portero debe tener la posibilidad de tener un dominio absoluto respecto a todo lo que sucede dentro del terreno de juego.

Esta acción lo habilita para ubicar, orientar y corregir los movimientos de sus compañeros durante el ataque del rival, sin perder de vista la posición del balón.

3. Saber leer el fútbol: Se refiere al acto de anticiparse mentalmente a la posible jugada del rival con el objeto de interceptar y así neutralizar una franca ofensiva.

ELEMENTOS

1. Posición inicial (perfil). Postura del cuerpo que marca la posición de apoyo (o "arranque") en la que se encuentra el portero de manera previa a la realización de un desplazamiento (o "salida") en cualquier dirección. La postura depende de los siguientes factores:

- a) La posición del rival.
- b) La posición de compañeros.
- c) La ubicación y velocidad con la que se juega el balón.

2. Desplazamientos multidireccionales: Acción que nos marca la capacidad del portero para moverse de frente, hacia atrás, lateralmente, en diagonal al frente y atrás, considerando siempre no perder de vista la trayectoria del balón y ubicarse en el lugar de su posible llegada (fildeo).

3. Coordinación óculo-corporal. Se refiere al acto de tener una precisa relación entre su posición (postura inicial) y la del balón, para posteriormente tener una relación visual con el segmento corporal a utilizar en el cumplimiento de cualquiera de los elementos de la técnica individual (golpeo, recepción y conducción con el pie).

ACCIONES INTEGRALES DE LA TÉCNICA DEL PORTERO EN CONJUNTO A LA DEFENSIVA.

- Saber ubicar a sus compañeros.
- Jugar sus áreas.
- Jugar con los pies.
- No vencerse.
- Retardar para que sus compañeros puedan auxiliarlo.
- Ser seguro de manos.
- Utilización óptima de la técnica de perfiles y fildeo.
- Ejecutar salidas seguras y precisas.
- Salidas frontales para reducir ángulos en un enfrentamiento con el rival.
- Atención, concentración.
- Utilización óptima de los principios y elementos de la técnica del portero.

9.6 TÉCNICA DEL PORTERO A LA OFENSIVA

Consiste en crear un sistema ofensivo en el que el portero tenga la posibilidad de ser el primer atacante de su equipo en el momento posterior a la intercepción del balón y a su vez tener los elementos técnicos para resolver las jugadas en las que éste sea requerido como apoyo; construir un sistema ofensivo integral en el cual el portero ejecute un conjunto de movimientos que le permitan ubicarse equidistante respecto a las líneas de su equipo, cuando éstas tienen posesión del balón;

ejecutar un sistema que le permita al portero posterior luego de la neutralización del ataque rival, dar inicio y orientación a su propia ofensiva.

ELEMENTOS

1. Ubicación espacio tiempo. Se refiere al acto de desarrollar la capacidad del portero de mostrar dominio sobre las acciones que se ejecutan en torno a su zona de acción dentro del terreno de juego, orientando su cuerpo respecto a la posición y velocidad con la que sus compañeros juegan el balón; el lugar donde se ubican todos y cada uno de sus compañeros, y manteniendo una relación de equilibrio con la ubicación del rival.

2. Visión periférica- Consiste en tener un dominio absoluto de todo lo que sucede dentro del terreno de juego para orientar y corregir el traslado del balón de sus compañeros hacia la meta del rival, siguiendo con la vista siempre la dirección del balón así como la incorporación de todos sus compañeros para el entrenamiento.

3- "Saber leer el fútbol". Se refiere al acto de anticiparse mentalmente a la posible segunda jugada de sus compañeros en el tránsito de balón orientando los movimientos propios para vulnerar la defensiva del rival.

4. Inicio y orientación del juego. Acción de ceder el balón al compañero mejor ubicado para iniciar el desdoblamiento hacia la zona en donde con mayor facilidad podrá desequilibrar la oposición del adversario.

PRINCIPIOS

1. Saber leer el fútbol
2. Posición inicial
2. Desplazamiento multidireccional
3. Visión periférica
4. Perfiles

ACCIONES INTEGRALES DE LA TÉCNICA DEL PORTERO EN CONJUNTO A LA OFENSIVA

1. Corrección de los movimientos de los compañeros.
2. Salidas por las zonas menos ocupadas. (lado contrario a la llegada del balón).
3. Primer atacante del equipo luego de la neutralización de la ofensiva del rival.
4. Despejes dirigidos con ventaja hacia los compañeros.
5. Ceder el balón de manera cómoda hacia el compañero.
6. Colocación equidistante respecto a la ubicación del balón a través de la posesión del mismo por jugadores de su equipo.
7. Utilización de los componentes de la técnica individual (conducción, recepción, golpeo) en situaciones especiales.

9.7 ASPECTOS PSICOLÓGICOS

PREPARACIÓN ÓPTIMA

- Si de verdad nos importan nuestros arqueros y su desarrollo deportivo, debemos ser lo más específicos y concretos que sea posible a la hora de corregir errores.
- Animar a nuestros discípulos a mejorar y superarse, y nunca podemos ni debemos permitir la mediocridad ni la holgazanería durante los entrenamientos.

MOTIVAR A JÓVENES DE 11 A 13 AÑOS

En esta edad aparecen muchas diferencias fisiológicas y cada uno empieza a mostrar su forma de ser.

El trabajo deben realizar de forma continua en el ámbito psicológico debe ir encaminado a evitar el abandono más que a otra cosa.

MOTIVAR A JÓVENES DE 14 A 16 AÑOS

Exige mucho más trabajo individual, sobre todo deben intentar que los objetivos de cada uno de ellos (los arqueros) sean realistas y posibles, ajustándoles en el dominio de las habilidades específicas. La mejor motivación de esas edades es mejorar, para llegar.

Tratar de convencer al arquero, que no basta con ser bueno, se tiene que preparar para ser mejor.

Aparte de poseer ambición y de estar bien preparado físicamente debe tener una gran estabilidad psicológica, que se traduce en:

- Una gran fortaleza mental.
- Capacidad para impresionar a los rivales
- Que les haga ver a los rivales que el arco es muy chico.
- Que haga sentir que su equipo es superior al de ellos.

Se trata de revertir las cargas negativas y la ansiedad que tienen los arqueros al momento de la competición.

- El entrenador debe inculcar en el portero una imagen visual del éxito, crear pensamientos positivos en él. La persona indicada sería la de un ex arquero que trabaje en el equipo, y pueda prepararlo psicológicamente para el éxito de continuo.

Enseñarle con profesionales adecuados a la materia, de que existen una serie de técnicas y métodos de trabajo para lograr esta que esta ansiedad se transforme en positiva mediante una serie de afirmaciones:

- Voy a hacerlo bien, por que siempre trabajo bien.

- Sé que puedo.
- Voy a estar tranquilo.
- Voy a ganar, como siempre lo hago.
- Todo va a salirme bien, por que me he preparado bien.
- Soy responsable, más no culpable de nada.

Saben que las derrotas están a la vuelta de la esquina. Deben estar preparados para ellas, pero más el arquero; él es quien (o casi siempre) va a sacar el balón de las redes cuando el rival marcó un gol.

9.8 CONCLUSIONES



Para el buen desarrollo de una táctica ofensiva y defensiva es importante contar con un portero que domine los elementos de cada una de las técnicas, pero no sólo eso, sino que participe en conjunto en el plan táctico con su equipo.

9.9 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



Para la revisión de este capítulo se recomienda:

- Lectura previa del mismo.
- Utilizar videos para analizar jugadas en las que se reflejen técnicas ofensivas y defensivas.
- Explicar en qué consisten los principios y elementos de la técnica a la defensiva.
- Establezca ejercicios en los que se desarrollen los principios de la técnica defensiva del portero, cuidando que se reflejen sus elementos principales.
- Forme pequeños equipos y ejemplifique acciones de la técnica ofensiva, analice y discuta las ventajas y desventajas.
- Proponga ejercicios que ayuden al desarrollo de la técnica ofensiva.

9.10 AUTOEVALUACIÓN



INSTRUCCIONES: Coloque en el paréntesis la letra que corresponda a la respuesta correcta.

1. Es importante crear un sistema defensivo en donde el portero tenga la () posibilidad de ubicarse dentro del terreno de juego para neutralizar una franca ofensiva del:
 - a) Compañero
 - b) Entrenador
 - c) Rival
 - d) Preparador físico

2. El portero cuando neutraliza el ataque del rival y tiene posesión del balón se () convierte en el primer:
 - a) Ofensivo
 - b) Ministro
 - c) Defensivo
 - d) Lugar

3. Cuando el portero tiene el dominio absoluto de todo lo que sucede dentro del () terreno de juego, y ubica, orienta y corrige los movimientos de sus compañeros durante el ataque del rival sin perder de vista la posición del balón se habla de que tiene el principio de:
 - a) Ubicación tiempo y espacio
 - b) Saber leer el fútbol
 - c) Posición inicial
 - d) Visión periférica

4. La acción que marca la capacidad del portero para moverse hacia atrás, en () diagonal al frente y atrás se llama:
 - a) Coordinación óculo – corporal
 - b) Desplazamientos multidireccionales
 - c) Posición inicial
 - d) Perfiles

5. Se manejan como principios tácticos los movimientos que se realizan en () cada una de las jugadas del portero a la ofensiva:
 - a) Posición inicial
 - b) Desplazamientos multidireccionales
 - c) Coordinación óculo – corporal
 - d) Todas las anteriores

6. Acciones integrales de la técnica del portero en conjunto a la ofensiva: ()
- a) Tiempo y espacio
 - b) Velocidad de aproximación
 - c) Zona del terreno de juego
 - d) Ninguna de las anteriores
7. El acto de anticiparse mentalmente a la posible jugada del rival con el objeto () de interceptar o neutralizar una franca ofensiva del rival se llama:
- a) Posición inicial
 - b) Perfiles
 - c) Movimientos específicos
 - d) Saber leer el fútbol



SEP



**SISTEMA DE CAPACITACIÓN Y CERTIFICACIÓN
PARA ENTRENADORES DEPORTIVOS
Modelo curricular 5 niveles**

ÁREA TEÓRICO-PRÁCTICA

**MANUAL PARA EL ENTRENADOR DE
FÚTBOL
NIVEL 3**

MEXICO

SUBÁREA TEÓRICA

Traducción

Colegio Nacional de Educación
Profesional Técnica

Diseño Gráfico

Salvador Aguilar
Arturo Martínez
Nicolás Silva
Víctor Velarde

Ilustraciones

Rolando Baca Martínez

SUBÁREA TÉCNICO-PRÁCTICA

Dirección diseño y elaboración

D. T. José Luís Reyes Ortega
D. T. Roberto Montoya López
Dr. Luís Fernando Alcocer Díaz
D. T. Carlos Leonel Trucco Medina
Psic. Parma O. Aragón Mladosich
Prof. Samuel Cibrian Tovar
Prof. Wolfgang Fritzler
Tudor Bompa

Estructura Pedagógica

Lic. Patricia González Esquivel

Apoyo técnico

Srita. Cecilia Gutiérrez García

PRESENTACIÓN

Nunca como hoy el deporte ha representado el grado de desarrollo cultural de los pueblos, dado que su influencia se ha convertido progresivamente en factor de implicación social en la salud, en la educación y en la integración comunitaria. El deporte hoy es un factor político y económico de magnitudes insospechadas, es un foco de atención permanente de los medios de comunicación es, en síntesis, un fenómeno social.

En el deporte destaca el fútbol asociación, si no como el más importante, sí como uno de los que repercuten en mayor magnitud para prácticamente cualquier sociedad del mundo.

La actual administración de la Federación Mexicana de Fútbol Asociación, consciente de lo anteriormente dicho, acepta su responsabilidad ante la sociedad mexicana de proporcionar un fútbol que cumpla las expectativas de bienestar social en sus órdenes de espectáculo, promoción de la salud, educación y desarrollo humano.

Por tal motivo, octubre de 1994 se convirtió en un momento de innegable trascendencia para el fútbol mexicano: Isla de Navidad congregó a la representatividad de nuestra familia futbolística. El Consejo Nacional, directores técnicos, representantes de los sectores de la Federación y ejecutivos de la misma revisaron en intensas y analíticas sesiones de trabajo la problemática y proyección del fútbol.

Una de las conclusiones obtenidas, señalada en primer término, fue la propuesta unánime de un elemento base de despegue de cualquier desarrollo, y por consiguiente de este deporte: la capacitación.

Ello implicó la puesta en marcha por parte del Consejo Nacional de un modelo que garantizara el propósito citado y que tuviera repercusión nacional. En enero de 1995 se integró un grupo multidisciplinario de profesionales en la formación de recursos humanos, la mayoría de ellos profesionales titulados, directores técnicos, licenciados en educación física, especialistas en campos afines a las ciencias del deporte, algunos con maestría y doctorado, pero además con un mínimo de 10 años de docencia en el ámbito de la enseñanza superior. Se trataba de garantizar un equipo con la capacidad y experiencia suficiente para enfrentar el reto de conformar un nuevo paradigma del fútbol nacional, el fútbol 2000.

La capacitación entonces fue conceptualizada en dos órdenes o caminos:

La formación de los recursos humanos que a su vez formará futbolistas y la formación de futbolistas de excelencia

Se procedió entonces a diseñar un modelo académico que permitiese alcanzar los propósitos enunciados, modelo al que se le llamó, dadas sus características operativas, **Sistema Nacional de Capacitación.**

En primera instancia, debíamos precisar un perfil profesional de quien se haría cargo de formar y desarrollar nuestras futuras generaciones de futbolistas; el perfil que debía implicar como características sobresalientes una sólida formación científica, una adecuada capacidad pedagógica, un profundo dominio de los elementos futbolísticos y una conducta de cambio con base en una recia personalidad, sustentada en los componentes señalados, pero por encima de todo una actitud de orgullo e identidad nacional.

El modelo específico se aplicó en dos formas, que recibieron su nombre con base en su respectiva orientación de los mismos.

La Escuela Nacional de Directores Técnicos, (Endit) y la Escuela Nacional de Entrenadores Aficionados (ENEA) cuya proyección debía repercutir en ambos sectores en un tiempo razonable.

Este proceso, ambicioso pero viable, que en menos de dos años se descentralizó en 12 ciudades del país, y hasta la fecha ha permitido egresar, a 108 directores técnicos, manteniéndose en proceso 650 aspirantes.

Por otro lado, el sector de aficionados, anteriormente sector amateur, en coordinación con el Sistema Nacional de Capacitación implementó un modelo de enseñanza específico, la ENEA, que permite una regularización en la enseñanza del fútbol asociación que pretende, con base en una atención masiva, proporcionar a todos aquellos participantes en la conducción técnica de equipos infantiles y juveniles no profesionales los recursos de tipo técnico, biológico, psicopedagógico y sociológico que fundamentan la práctica y desarrollo formativo del futbolista.

Paralelamente se pretende desarrollar la capacidad de análisis, así como dotar de los procedimientos adecuados para el manejo infantil y juvenil mediante una correcta dosificación del esfuerzo y la comprensión de la importancia de valorar el fútbol asociación como una alternativa de salud, educación e integración social.

Consideramos que con base en lo anteriormente citado podíamos garantizar el recurso humano formador de futbolistas, pero en lo referente a la meta sustantiva de formar futbolistas de excelencia, con una identidad y estilo propio, se diseñó un modelo académico de enseñanza específico que se ha manifestado en la Escuela Nacional de Iniciación al Fútbol (ENIF).

Ante la gran demanda de capacitación para entrenadores de nuestra disciplina y concedores de la intención de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte por unificar a nivel nacional todos los deportes en un Sistema que además de capacitar, certifique los conocimientos, habilidades y experiencia de cada entrenador, se decidió integrar los diversos programas educativos de la Federación Mexicana de Fútbol al Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos (SICCED).

Para la Federación Mexicana de Fútbol y para la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, la capacitación de entrenadores ha llegado al final de la etapa de empirismo absoluto para dar paso a un proceso de paulatina incorporación de las ciencias aplicadas, esto significa que el entrenador debe buscar más el fundamento científico, el ¿por qué? De todo lo que hace, erradicando las especulaciones y utilizando las teorías y los hechos comprobados en la práctica, lo que ejerce una gran influencia en la preparación de los deportistas, en particular el fútbol actual estimula la búsqueda de soluciones diferentes a las tradicionales en lo que respecta al entrenamiento y competencia por las siguientes razones entre otras:

1. El aumento del nivel de rendimiento implica el perfeccionamiento de los sistemas de preparación de los jugadores a largo plazo.
2. El resultado en la competencia depende de las exigencias de calidad, estabilidad y seguridad del entrenador, así como de un alto nivel técnico, táctico, educativo y de estabilidad psicológica de los jugadores durante el entrenamiento.
3. Crece considerablemente el volumen de la carga de entrenamiento y la participación en competencias de alto nivel y ello exige una nueva forma de racionalización del gasto energético y la recuperación.
4. Se ha desarrollado un modelo competitivo de las condiciones de entrenamiento, es decir el entrenamiento se asemeja mucho a lo que sucede en la competencia, esto permite resolver con eficacia los aspectos funcionales, técnicos, tácticos, y psicológicos en las etapas de iniciación desarrollo y perfeccionamiento.

Tomando en cuenta el breve análisis anterior la capacitación de entrenadores en todos sus niveles debe considerar entre otras cosas:

1. ¿Cuál es la labor del entrenador ?
2. ¿Qué es lo que debe saber el entrenador en cada nivel; iniciación, desarrollo y perfeccionamiento?
3. ¿Porqué cometen errores los entrenadores?
4. ¿Quién es el centro del proceso de entrenamiento los jugadores o el entrenador?
5. ¿Qué contenidos teóricos y prácticos debemos ofrecer para satisfacer las necesidades en cada nivel?

El presente manual y los anteriores (nivel 1 y nivel 2) son los documentos con los que el Sistema Nacional de Capacitación de la Federación Mexicana de Fútbol contribuye a este esfuerzo educativo de la CONADE, con información actualizada y enfocada a mejorar el desempeño laboral y las competencias de los entrenadores de fútbol en nuestro país.

ÍNDICE

Capítulo 1 PLANIFICACIÓN

- 1.1 Introducción
- 1.2 Fundamentos de la planificación anual y términos usados en la planificación
- 1.3 Pasos en la planificación anual
- 1.4 Conclusiones
- 1.5 Sugerencias didácticas
- 1.6 Autoevaluación

Capítulo 2 PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

- 2.1 Introducción
- 2.2 Marco de trabajo para enseñar habilidades mentales dentro de la preparación psicológica
- 2.3 Etapa 1: Desarrollo de un ambiente positivo
- 2.4 Etapa 2: Desarrollo del control emocional
- 2.5 Etapa 3: Desarrollo del control de la atención
- 2.6 Etapa 4: Desarrollo de estrategias de precompetencia y competencia
- 2.7 Etapa 5: Aplicación de habilidades y estrategias
- 2.8 Desarrollo de la habilidades mentales en usted mismo
- 2.9 Integración de la preparación psicológica dentro del plan anual de entrenamiento
- 2.10 Conclusiones
- 2.11 Sugerencias didácticas
- 2.12 Autoevaluación

Capítulo 3 PREPARACIÓN FÍSICA

- 3.1 Introducción
- 3.2 Exigencias de desempeño
- 3.3 Evaluación y seguimiento
- 3.4 Programas de entrenamiento aerobio
- 3.5 Programas de entrenamiento anaerobio
- 3.6 Sobreentrenamiento
- 3.7 Estrés por calor
- 3.8 Nutrición
- 3.9 Conclusiones
- 3.10 Sugerencias didácticas
- 3.11 Autoevaluación

Capítulo 4 ENTRENAMIENTO EN EL FÚTBOL (SISTEMAS ENERGÉTICOS, FUERZA, POTENCIA, AGILIDAD Y RAPIDEZ)

- 4.1 Introducción
- 4.2 Sistemas energéticos en el fútbol
- 4.3 Estructura del plan de entrenamiento y programación
- 4.4 Programa de entrenamiento sugerido para el desarrollo de fuerza máxima y potencia
- 4.5 Entrenamiento de la agilidad
- 4.6 La rapidez en el fútbol
- 4.7 Conclusiones
- 4.8 Sugerencias didácticas
- 4.9 Autoevaluación

Capítulo 5 DIRECCIÓN DEL PARTIDO

- 5.1 Introducción
- 5.2 Planeación del partido
- 5.3 Manejo del partido
- 5.4 Conclusiones
- 5.5 Sugerencias didácticas
- 5.6 Autoevaluación

Capítulo 6 DOPAJE EN EL DEPORTE

- 6.1 Introducción
- 6.2 Código médico del Comité Olímpico Internacional
- 6.3 Definición de dopaje
- 6.4 Antecedentes
- 6.5 Prevención del dopaje
- 6.6 Control de dopaje
- 6.7 Procesamiento analítico
- 6.8 Peculiaridades de entorno del atleta que utiliza sustancias dopantes
- 6.9 Riesgos para la salud por el uso de sustancias y métodos prohibidos
- 6.10 Aspecto legal de la lucha y prevención del dopaje
- 6.11 Conclusiones
- 6.12 Sugerencias didácticas
- 6.13 Autoevaluación

Capítulo 7

FORMAS DE JUEGO A LA DEFENSIVA

- 7.1 Introducción
- 7.2 El despeje
- 7.3 Anticipación
- 7.4 Cobertura
- 7.5 Enfrentamientos
- 7.6 El pressing y achique
- 7.7 El fuera de lugar
- 7.8 Conclusiones
- 7.9 Sugerencias didácticas
- 7.10 Autoevaluación

Capítulo 8

FORMA DE JUEGO A LA OFENSIVA

- 8.1 Introducción
- 8.2 Juego a la ofensiva
- 8.3 Tiro a gol y remate
- 8.4 Conclusiones
- 8.5 Sugerencias didácticas
- 8.6 Autoevaluación

Capítulo 9
METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA EN EL FÚTBOL
PARA EL GRADO III NIVEL 6 (14-15 AÑOS)

- 9.1 Introducción
- 9.2 Preparación física
- 9.3 Preparación técnico – táctica
- 9.4 Conclusiones
- 9.5 Sugerencias didácticas
- 9.6 Autoevaluación

Capítulo 10
SISTEMAS DE JUEGO

- 10.1 Introducción
- 10.2 Sistemas de Juego
- 10.3 Sistema 4-4-2
- 10.4 Sistema 4-3-3
- 10.5 Sistema 3-4-3
- 10.6 Conclusiones
- 10.7 Sugerencias didácticas
- 10.8 Autoevaluación

CAPÍTULO 1

	SECCIÓN	CONTENIDO
PLANIFICACIÓN	1.1	Introducción
	1.2	Fundamentos de la planificación anual y términos usados en la planificación
	1.3	Pasos en la planificación anual
	1.4	Conclusiones
	1.5	Sugerencias didácticas
	1.6	Autoevaluación

SICCED Manual de Entrenador de Fútbol
Nivel 3

PLANIFICACIÓN

OBJETIVO:

Analizar el proceso de planificación anual del entrenamiento, incorporando para ello conceptos nuevos.

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- ✓ Describir los fundamentos de la planificación anual.
- ✓ Comprender los pasos de la planificación anual.
- ✓ Utilizar adecuadamente los términos de la planificación.

1.1 INTRODUCCIÓN

En el nivel 1 se plantea la importancia de la planificación y se proporciona un marco de trabajo para una unidad de práctica o entrenamiento. El nivel 2 habla sobre el proceso de planificación en un nivel más avanzado y da un marco de trabajo para planificar una temporada. El nivel 3, se basa en una planificación anual combinando todos los factores del desarrollo técnico, táctico, psicológico y físico; de tal forma que el atleta pueda alcanzar un desempeño óptimo en el momento adecuado.

1.2 FUNDAMENTOS DE LA PLANIFICACIÓN ANUAL Y TÉRMINOS USADOS EN LA PLANIFICACIÓN

FUNDAMENTOS:

La planificación anual se fundamenta en el principio de organización cíclica, un proceso por medio del cual el año es dividido en períodos y etapas con objetivos precisos y metas de desempeño.

Para establecer estos objetivos y metas de desempeño, usted tiene que reunir información sobre las condiciones de competencia, tales como: fechas, lugares y metas fijados para las competencias fundamentales. Usted también necesita conocer el nivel de desarrollo de las habilidades técnicas, tácticas, mentales y físicas que presentan de manera individual y grupal sus atletas, así como las condiciones y recursos con que cuenta para llevar a cabo el plan.

TÉRMINOS USADOS EN LA PLANIFICACIÓN:

La pretemporada:

- ✓ Subetapa general de pretemporada.
- ✓ Subetapa específica de pretemporada.

La temporada competitiva:

- ✓ Subetapa de precompetencia.
- ✓ Subetapa de competencia principal.

La post-temporada.

Estos términos son utilizados en el contexto de la periodización dividiendo el plan de entrenamiento en tres períodos. También asociados al concepto de periodización están los términos macrociclo, mesociclo y microciclo.

Periodización del entrenamiento deportivo: Es el cambio periódico y regular de la estructura y contenido del entrenamiento.

El macrociclo

Macro ciclo: El macrociclo o ciclo grande es la estructura de organización del entrenamiento que se caracteriza porque en ella siempre se desarrolla una forma deportiva; es en el macrociclo donde se suceden las fases de la forma deportiva.

Por su duración pueden ser cuatrimestrales, semestrales o anuales, esto en función del deporte en cuestión, nivel de rendimiento del atleta, número de competencias a realizar, etcétera.

El macrociclo está constituido por tres períodos (preparatorio, competitivo y de transición), y se concibe como un sistema de mesociclos y estos a su vez como un sistema de microciclos. En el período preparatorio se desarrolla y adquiere la forma deportiva. En el período competitivo se estabiliza o mantiene la forma deportiva. En el período de transición se pierde temporalmente la forma deportiva.

Mesociclos y microciclos son términos comúnmente empleados cuando las etapas de entrenamiento se dividen en unidades más pequeñas de planificación.

El período preparatorio

Vamos a analizar cuáles son las características y los objetivos que se persiguen dentro del período preparatorio.

En este período deben crearse y desarrollarse las bases fisiológicas y técnico-tácticas para alcanzar la forma deportiva y asegurar su consolidación.

Este período se subdivide en dos etapas que son:

- ***La etapa de preparación general***

En esta etapa de entrenamiento se desarrollan las capacidades condicionales y coordinativas de los atletas, creando una base para el trabajo de mayor intensidad que se desarrollará en etapas de entrenamiento posteriores.

La etapa de preparación general se caracteriza porque en ella el volumen de trabajo es alto y la intensidad baja. El acento en el trabajo se da en la preparación física con el objetivo de producir un desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas. Predomina el entrenamiento aerobio en la mayoría de los deportes. La duración de la etapa puede ser el 60 ó 70% del total de horas del período preparatorio dependiendo de las características de los atletas y los objetivos del plan de entrenamiento.

En esta etapa la preparación psicológica está dirigida al desarrollo de las cualidades volitivas de la persona con vista a soportar las cargas de trabajo.

- ***La etapa de preparación especial***

En esta etapa los atletas continúan desarrollando su base aerobia, sin embargo se debe comenzar a desarrollar las capacidades físicas especiales en dependencia del deporte que se trate, manteniendo el nivel de desarrollo alcanzado en sus capacidades físicas generales.

Con relación a la preparación técnico - táctica usted debe de orientar el trabajo en el perfeccionamiento y asimilación profunda de la técnica y la táctica. De manera simultánea, la preparación psicológica deberá orientarse hacia cargas de gran intensidad. El tiempo de duración de esta etapa puede ser del 30 o 40% del tiempo total del período preparatorio teniendo en cuenta las características del grupo de deportistas y los objetivos del plan de entrenamiento.

Las cargas de entrenamiento, durante esta etapa, continúan creciendo pero sobre todo, se eleva la intensidad de los ejercicios, lo cual se refleja en el incremento de la velocidad, el ritmo y la explosividad. La calidad de los ejercicios aumenta, disminuyendo la cantidad. Parcialmente el entrenamiento aerobio se entrena en zonas mixtas (anaerobio-aerobio).

El período competitivo

El propósito fundamental de este período es mantener la forma deportiva alcanzada durante todo el período preparatorio y aplicarla para la consecución de logros deportivos.

En cuanto a la preparación física, ésta debe dirigirse hacia el mantenimiento de los niveles alcanzados en la preparación general y especial, además tiene el carácter de preparación funcional inmediata para las tensiones límites.

Recuerde que en la medida en que se acerque la competencia fundamental, el trabajo requiere de un incremento importante en el número y grado de ejercicios de alta intensidad. A esta parte usted le puede asignar el 30% del tiempo total del macrociclo.

Las actividades de entrenamiento que usted implemento deben orientarse hacia los movimientos específicos de su deporte. Así, en el entrenamiento de las habilidades técnico-tácticas se proyectarán el pulimento y aseguramiento de la variabilidad en la ejecución de las acciones motrices elegidas, desarrollando el pensamiento táctico al más alto nivel.

Muchos deportes exigen demasiado a sus atletas en esta etapa de entrenamiento; por lo que usted debe supervisarlos *cuidadosamente* buscando detectar fatiga o indicios de lesiones, asegúrese de que los días de entrenamiento de alta intensidad sean seguidos por días de descanso activo.

Los atletas en esta parte están estabilizando el rendimiento, y los resultados de las competencias de preparación deben utilizarse como un criterio más de evaluación de su progreso previo a la competencia fundamental.

La preparación psicológica debe garantizar la predisposición especial para las competencias, la modelación del entrenamiento, formar una actitud correcta ante las posibles derrotas deportivas y mantener un actitud emocional positiva.

Las competencias deben ser consideradas de la siguiente manera: primero, como la prueba final de sus planes de entrenamiento; y segundo, para evaluar a los atletas en las situaciones que son imposibles de repetir en ambientes de entrenamiento. Sólo en competencias, es cuando los atletas enfrentan a un oponente y experimentan niveles de tensión que pueden ocasionar respuestas inapropiadas y emociones tales como enojo, frustración y temor.



Por tal motivo, es importante que sus atletas participen en competencias de diversas características y grado de dificultad, tales como diferentes superficies de juego (cubiertas y descubiertas), diferentes niveles de capacidad del oponente, etcétera.

En este período se trabaja sobre el perfeccionamiento de todas aquellas habilidades, hábitos y capacidades que garantizan una disposición óptima del atleta para la competencia, por lo tanto los principales aspectos de la preparación deportiva que usted

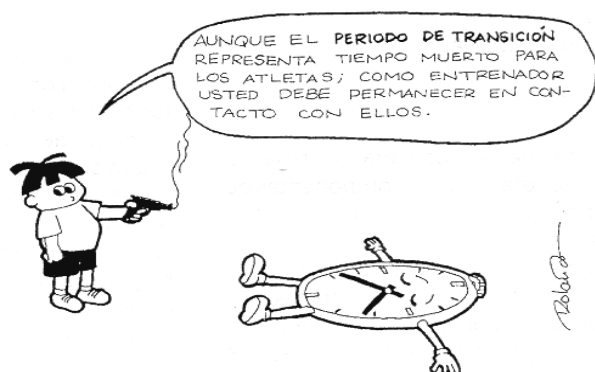
debe considerar son:

- a) Preparación física, la cual adquiere un carácter de preparación funcional encaminada a lograr el grado de entrenamiento máximo dentro del mesociclo y al mismo tiempo mantener el nivel de desarrollo de las habilidades físicas generales y especiales.
- b) Preparación técnico – táctica, tiene como objetivo asegurar que las formas elegidas, de competencia alcancen el grado más alto de perfeccionamiento, efectuándose sistemáticamente en condiciones reales de competencia. La dinámica de las cargas exige una mayor utilización del entrenamiento anaerobio.
- c) Preparación psicológica, se caracteriza por un trabajo especial dirigido hacia la disposición del atleta para la competencia y la regulación de sus estados emocionales.

El período de transición

El período de transición es un eslabón muy original en el sistema de entrenamiento ininterrumpido. Los entrenamientos fundamentales adquieren aquí el carácter de descanso activo. A la vez, no se trata de una pausa o de una suspensión del proceso de entrenamiento.

Se incluye tal período para evitar la conversión del efecto acumulativo del entrenamiento en sobreentrenamiento y asegurar la sujeción a un régimen suficientemente prolongado en el que no se plantean exigencias elevadas a las posibilidades funcionales y de adaptación del organismo. Al mismo tiempo deben ser creadas las condiciones para mantener un determinado nivel de entrenamiento y, con ello, una sucesión garantizada entre dos ciclos de desarrollo de la forma deportiva.



En el orden de la preparación técnico-táctica, en este período se puede trabajar para la eliminación parcial de las deficiencias técnicas detectadas en la competencia, plantear las tareas para el perfeccionamiento en el próximo macrociclo.

Se debe garantizar desde el punto de vista psicológico, el estado emocional positivo ante las victorias o posibles derrotas alcanzadas. En este período se pierde la forma deportiva.

MESOCICLOS

Los mesociclos o ciclos medios, son estructuras de organización del entrenamiento y están integrados por microciclos de diferentes tipos; el número de estos se determina por la cantidad de objetivos a lograr y la cantidad de tareas que deben de cumplirse. Los tipos cambian según las particularidades concretas de los períodos, así como las leyes de la periodización.

Un mesociclo incluye como mínimo dos microciclos. En la práctica los mesociclos con frecuencia están formados por tres a seis microciclos y poseen una durabilidad próxima a la mensual.

Los mesociclos son formas imprescindibles de organizar el entrenamiento, sobre todo, ellos permiten manejar el efecto de entrenamiento acumulativo (sumario) de cada serie de microciclos, aseguran un alto ritmo de desarrollo del grado de entrenamiento y previenen desviaciones del proceso de adaptación.

Dentro de los mesociclos varía la carga de entrenamiento referida a los componentes de la preparación física, técnica y táctica. Los mesociclos se acortan conforme aumenta la intensidad de la carga. Así es como los mesociclos competitivos son más cortos que los de preparación.

Estos pueden sufrir modificaciones durante el proceso de entrenamiento, su estructura se determina por las peculiaridades del contenido de la preparación del deportista en los diferentes períodos del macrociclo.

Los mesociclos se clasifican en dos grandes grupos: fundamentales y típicos, los primeros constituyen la parte más importante a lo largo de los diferentes períodos del proceso de entrenamiento mientras los últimos, como su nombre lo indica, son típicos solamente para determinadas fases.

Los mesociclos fundamentales se dividen en dos grandes grupos: mesociclos de base y competitivos.

Los mesociclos típicos se subdividen en mesociclos introductorios, de control preparatorio, de choque intensivo, de pulimento, recuperatorios-preparatorios y recuperatorios de mantenimiento.

MESOCICLOS FUNDAMENTALES

Los Mesociclos de Base. Constituyen el tipo primordial de mesociclo del período preparatorio. Ellos permiten fundamentalmente el aumento de las posibilidades funcionales del organismo de los atletas, la formación de nuevos hábitos motores y la transformación de los asimilados con anterioridad. Por su contenido pueden ser de preparación general y de preparación especial, y por su efecto de acción sobre la dinámica de entrenamiento, desarrollo y estabilización.

Los Mesociclos de desarrollo. Son muy importantes, ya que en ellos el deportista pasa a adquirir un nuevo y más elevado nivel en la capacidad de trabajo.

En el marco de esos mesociclos ocurre la elevación de las cargas de entrenamiento fundamentalmente del volumen y de la formación de nuevos hábitos motores sobre todo cuando se utiliza durante la etapa de preparación general. Comúnmente, los mesociclos de desarrollo se alternan con los mesociclos de estabilización.

Los Mesociclos de estabilización. Se caracterizan por la interrupción temporal del incremento de las cargas sin que tenga que ocurrir una disminución de sus componentes, lo que contribuye a la fijación de las reestructuraciones crónica de adaptación del organismo de los deportistas.

Dentro de esos mesociclos es posible orientar el entrenamiento hacia el afianzamiento de los estereotipos dinámicos y a la reestructuración de hábitos motores ya asimilados de poca complicación.

Los Mesociclos Competitivos. Constituyen el tipo fundamental de los ciclos medios durante el período competitivo. De acuerdo a la estructura de dicho período, esos mesociclos se pueden alternar con otros, esto está determinado por el sistema de competencias de cada deporte y las leyes que regulan el mantenimiento de la forma deportiva adquirida.

MESOCICLOS TÍPICOS

Nos ocuparemos en primer lugar de los **mesociclos introductorios o entrantes**. Por lo general se inicia el período preparatorio con este tipo de entrenamiento. Con frecuencia incluye dos o tres microciclos corrientes y ordinarios y culmina con el de restablecimiento.

En estos mesociclos es característico establecer una intensidad baja, y el volumen puede ser muy elevado, sobre todo cuando se trata de deportes de resistencia. Los medios de entrenamiento preferentemente constituyen los ejercicios de preparación general.

Los Mesociclos de Control Preparatorio. Se utilizan como medio de transición entre los de base y los competitivos. El entrenamiento se conjuga con alguna competencia de carácter preparatorio que se subordina al entrenamiento como formas de control y de preparación para las competencias fundamentales.

En muchos casos, en el marco de estos tipos de mesociclos, se incrementa la intensidad a expensas de los ejercicios de preparación especial y competitivos; en estos, solo ocurre la estabilización del nivel general de la carga cuando se evidencian síntomas de agotamiento. Cuando los controles ponen de manifiesto serios defectos técnicos y/o tácticos, se procede a eliminarlos dentro de las sesiones de entrenamiento.

Los Mesociclos de Pulimento. Habitualmente preceden a los mesociclos competitivos y aparecen dentro del mismo periodo competitivo.

Este mesociclo se caracteriza porque en él se modelan con la mayor similitud posible, las actividades que tendrán los deportistas en el mesociclo competitivo donde se ubica la competencia fundamental, para tal efecto se debe asegurar que el trabajo de los deportistas sea en condiciones concretas de competencia, posibilitando con esto que se manifiesten de manera óptima sus aptitudes bajo las particularidades objetivas y subjetivas que pueden caracterizar la confrontación venidera.

Los mesociclos de pulimento se estructuran de manera similar a los competitivos. Si no se logran enfrentamientos preparatorios de calidad se sustituyen los microciclos competitivos por los de modelaje competitivo.

Los Mesociclos Recuperatorios–Preparatorios. Tienen semejanza en varios de sus indicadores a los mesociclos de base pero integran un mayor número de microciclos recuperatorios. Son utilizados con más frecuencia en fases intermedias más o menos prolongadas entre dos competencias fundamentales dentro de un mismo período competitivo. También pueden ser empleados en la transición de un macrociclo a otro, en doble periodización cuando discriminamos, por conveniencia, el período de tránsito.

Los Mesociclos de Choque Intensivo. Se caracterizan, primordialmente por una brusca elevación de los componentes de la carga, se utilizan preferentemente al final de la etapa de preparación general, donde generalmente se alcanzan los máximos valores del volumen y se comienza a observar un aumento más acusado de la intensidad que en la primera parte del entrenamiento. Son mesociclos de desarrollo propios de la etapa de preparación especial.

Los Mesociclos Recuperatorios–Mantenimiento. Se caracterizan por un régimen de entrenamiento menos exigente que los mesociclos recuperatorio–preparatorio. Se utilizan con frecuencia dentro del período de transición pero pueden sustituir al mesociclos recuperatorio–preparatorio en períodos competitivos muy prolongados donde los torneos suelen ser de mucha tensión.

TIPOS DE MESOCICLOS



MICROCICLOS

Los microciclos o ciclos pequeños son estructuras de organización del entrenamiento y están constituidos por las sesiones de entrenamiento (en 1962 Lev Pavlovich Matveyev denominó a estas estructuras microciclos, Ozolin, 379, en Vargas 1998).

Dentro de los ciclos de entrenamiento los microciclos son la parte más variante del entrenamiento desde el punto de vista organizativo en su estructura, se caracterizan porque las relaciones entre volumen e intensidad se cambian específicamente atendiendo a los objetivos del tipo de mesociclo al que pertenecen.

Las sesiones de entrenamiento separadas adquieren la importancia de eslabones intercomunicados del proceso integral, ante todo, en la composición de microciclos, los que representan a los primeros fragmentos, relativamente acabados, repetidos, de las etapas de entrenamiento.

Con frecuencia, pero no siempre, los microciclos duran una semana (ciclos semanales). Cada microciclo está compuesto, como mínimo, por dos fases: una fase estimuladora (acumulativa), la que está relacionada con tal o cual grado de cansancio, y la fase de restablecimiento (sesión para reponerse o de descanso total).

Las fases mencionadas habitualmente se repiten en la estructura del microciclo, además, la fase principal de restablecimiento coincide con el final del microciclo.

La esencia del contenido de los microciclos está dada por las relaciones existentes entre los cambios que surgen en el organismo, a causa del trabajo y descanso del entrenamiento. La estructura del microciclo viene dada por la relación existente entre trabajo y la recuperación.

Por sus características los microciclos se dividen en tres grupos fundamentales:

- ✓ Microciclos de entrenamiento
- ✓ Microciclos competitivos
- ✓ Microciclos complementarios

MICROCICLOS DE ENTRENAMIENTO

Por la dirección de su contenido pueden ser de preparación general y de preparación especial, ambos se utilizan a lo largo de todo el macrociclo de entrenamiento, la diferencia radica en los objetivos que se pretenden lograr.

Los primeros son muy utilizados al comienzo del período preparatorio y en alguna otra etapa. Se relacionan con el incremento de la preparación física general del deportista. Mientras que los segundos, de preparación especial, son más utilizados en la etapa de preparación especial y en la preparación que antecede las competencias; ambos tipos se representan en dos variantes fundamentales: ordinarios y de choque.

Microciclos Ordinarios o Corrientes. Se caracterizan por un aumento uniforme de las cargas atendiendo principalmente al volumen y por un nivel limitado de la intensidad en la mayoría de las unidades de entrenamiento; como es natural esto sucede preferentemente con los microciclos de preparación general y con una determinada parte con los de preparación especial.

Microciclos de Choque. Es característica, conjuntamente con el aumento de la carga, un aumento de la intensidad sumaria que se alcanza por medio del incremento de las sesiones de entrenamiento dentro del microciclo y el aumento de la intensidad de las mismas, este propio hecho caracteriza el tipo de microciclos de preparación especial.

Los microciclos de choque se caracterizan por un aumento del volumen de la carga de una sesión a otra, manteniendo una intensidad total alta.

MICROCICLOS COMPETITIVOS

Se determinan por el régimen fundamental de las competencias que está fundamentado por las reglas oficiales y el calendario establecido. Además de los días dedicados a la propia competencia estos microciclos incluyen fases de reorganización operativa en los días que preceden a la competencia y en los intervalos entre las mismas.

Toda la organización de la conducta del deportista en los microciclos competitivos está encaminada a garantizar el estado emocional de preparación hacia el momento de la competencia, a contribuir a la recuperación y supercompensación de la capacidad de trabajo en el proceso competitivo y a garantizar la completa realización de las posibilidades del deportista.

MICROCICLOS COMPLEMENTARIOS

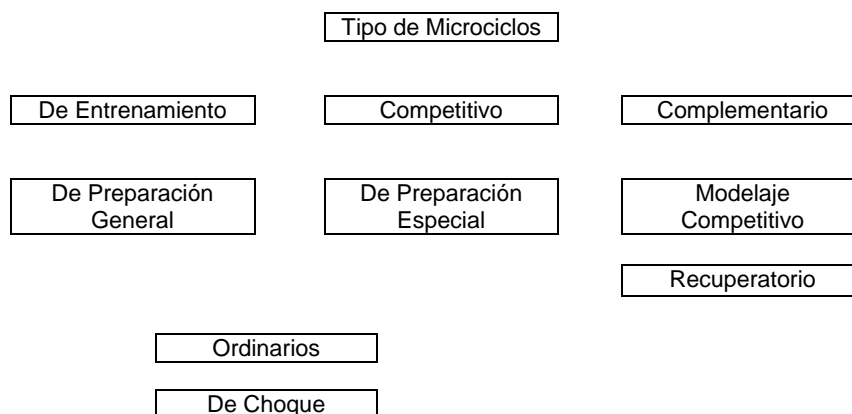
Se presentan en dos variantes: **de modelaje competitivo** y recuperatorio. Los primeros se estructuran por la regla de introducción inmediata al régimen de competencias, es decir, se planifican acorde al sistema de distribución de las cargas y al descanso, en correspondencia con el orden de alternación de los días de competencia y sus intervalos.

Asimismo, el contenido concreto y construcción de tales microciclos están condicionados por el estado de prearranque del deportista, por las consecuencias de entrenamientos anteriores y por las particularidades del modo elegido de conducción al estado de predisposición óptimo para la competencia.

Microciclos recuperatorios o de Restablecimiento. Son utilizados preferentemente luego de competencias fuertes, de alta tensión emocional o al final de una serie de microciclos de entrenamiento, sobre todo después de los de choque.

Están caracterizados por una disminución de la influencia del entrenamiento como resultado del aumento de la cantidad de días de descanso activo, del cambio constante en la utilización de los medios de entrenamiento, de la elección de los métodos que no requieran de las manifestaciones de las posibilidades máximas y de la búsqueda de la variabilidad con respecto a las condiciones externas; todo esto va dirigido a la optimización de los procesos recuperatorios.

CLASIFICACION DE LOS MICROCICLOS





1.3 PASOS EN LA PLANIFICACIÓN ANUAL

Usted mismo puede hacer más fácil la planificación anual si se aproxima a ésta como a continuación se muestra:

Para desarrollar un plan de entrenamiento es necesario dar respuesta a las siguientes interrogantes:

1. ¿Qué atletas vamos a entrenar?
2. ¿Cómo se encuentra su nivel de preparación?
3. ¿Qué experiencia deportiva poseen?
4. ¿Cuáles fueron las principales deficiencias con la preparación anterior?
5. ¿Cuál fue la problemática principal en la competencia pasada?
6. ¿Cuál es la fecha de la competencia fundamental?
7. ¿Qué tiempo tenemos para la preparación de los atletas?
8. ¿Qué objetivos tendremos para el próximo período de preparación?

Algunas de estas preguntas pueden contestarse antes de pasar al siguiente punto, sin embargo para contestar otras será necesario elaborar un diagnóstico de nuestros atletas, mediante la realización de tests pedagógicos físicos y técnicos.

PLAN ESCRITO

El plan escrito es un documento de gran importancia en la planificación del entrenamiento deportivo. En él se plasman todos los análisis previos, individuales y colectivos de los deportistas que conforman el grupo eje de este complicado proceso, se determinan y formulan los objetivos generales para el macrociclo y se planifican las tareas que permitirán el logro de dichos objetivos. Por su indiscutible valor este documento se convierte en rector de la labor de los entrenadores, por lo que su confección debe realizarse con extrema seriedad. La confección del plan escrito exige además dedicación y laboriosidad.

A continuación se mencionan diez de los principales puntos que conforman un plan escrito:

1.- Breve análisis del macrociclo anterior.

En este punto usted deberá anotar de manera sintética cuáles fueron los objetivos generales y específico del macrociclo anterior y su grado de cumplimiento resultado de la competencia fundamental. En caso de no haber alcanzado los objetivos establecidos se le sugiere identificar cuáles fueron las causas que impidieron el cumplimiento del plan.

2.- Diagnóstico individual y colectivo del nivel de los atletas.

Es importante que usted recabe la información que a continuación se menciona y que elabore un diagnóstico que le permita planificar de manera adecuada.

- ✓ Edad cronológica.
- ✓ Categoría en que participan.
- ✓ Experiencia deportiva.
- ✓ Estado de salud.

3.- Fecha, lugar y duración de la competencia fundamental.

4.- Objetivos generales y tareas para el macrociclo, considerando cada uno de los componentes de la preparación del deportista por períodos, etapas y mesociclos.

- ✓ La preparación física general y especial
- ✓ La preparación técnico y táctico
- ✓ La preparación teórica
- ✓ La preparación psicológica

5.- Objetivos, fecha, lugar y oponentes para las competencias preparatorias.

6.- Objetivos, fechas de aplicación y contenidos de cada uno de los tests pedagógicos, pruebas médicas y pedagógicas a realizar.

7.- Descripción de los métodos y medios fundamentales que se utilizarán durante el macrociclo.

8.- Requerimientos mínimos para alcanzar los objetivos propuestos

9.- Requisitos educativos a cumplir.

10.- Otros aspectos de interés que se crea necesario añadir.

EL PLAN GRÁFICO GENERAL

El plan gráfico es un documento importante para la planificación del proceso de entrenamiento deportivo. Este documento posee la característica de reflejar con mayor rapidez y evidencia la planificación de prolongados ciclos de entrenamientos ya que ofrece la posibilidad de abarcar de un solo golpe de vista varios indicadores y de reconocer relaciones de manera más rápida y sencilla.

La estructura del plan gráfico refleja la división racional del tiempo de duración de los macrociclos, períodos y mesociclos atendiendo a la cantidad de microciclos con que contamos para planificar el entrenamiento.

Para estructurar el plan gráfico es premisa indispensable conocer la fecha de la competencia fundamental que es, en definitiva, donde los atletas deben obtener el mejor resultado.

Para la confección del plan gráfico es necesario tener elaborado el plan escrito, aunque hay entrenadores que elaboran el plan gráfico primero que el escrito. Este aspecto lo dejamos para aquellos entrenadores que poseen experiencia suficiente que les permita llevar a cabo con eficiencia esta labor.

Resulta imprescindible para poder constatar si hay avance, verificar el nivel de los deportistas antes, en el intermedio y el final del entrenamiento fraccionando para cada ciclo del plan y en función del tipo de preparación que se desarrolló.

No se debe hablar de un número fijo de pruebas o controles a realizar. El número va a estar dado por la necesidad del entrenador de conocer la efectividad del entrenamiento en tiempo y conocer cuando el resultado es negativo, realizando los reajustes necesarios en su planificación a fin de buscar los resultados positivos.

Test pedagógicos:

Se recomienda como mínimo la aplicación de uno al inicio, en el intermedio y al final de cada etapa y período.

Pruebas médicas:

Pueden realizarse en laboratorio y en terreno, deben ubicarse al inicio del macrociclo, al final de la etapa de preparación general y en la especial y previo a la competencia.

Competencias:

Son un medio muy efectivo para evaluar el nivel de preparación de los deportistas; por ello deben proyectarse con objetivos bien definidos. Las competencias preparatorias deben ubicarse preferentemente en la preparación especial y en el período competitivo formando parte de los microciclos de modelaje y competitivos.

1.4 CONCLUSIONES

La Planificación Anual se basa en el principio de organización cíclica.

Los términos clave de planificación incluyen:

- Macrociclo
 - Período preparatorio:
 - Etapa de preparación general.
 - Etapa de preparación especial.
 - Período competitivo:
 - Período de transición.
- Mesociclos.
- Microciclos.

La planificación anual consiste en un plan escrito y un plan gráfico.

El plan escrito es un documento de gran importancia entre los que conforman la planificación del entrenamiento deportivo. Por su indiscutible valor este documento se convierte en rector de la labor de los entrenadores por lo que su confección debe realizarse con extrema seriedad. El diseño del plan escrito exige, además dedicación y laboriosidad.

El plan gráfico posee la característica de reflejar con mayor rapidez y evidencia la planificación de prolongados ciclos de entrenamiento, ya que ofrece la posibilidad de abarcar de un solo golpe de vista varios indicadores y de reconocer relaciones de manera más rápida y sencilla.

En el plan gráfico se reflejan la duración de los períodos, mesociclos, así como la cantidad de microciclos con que contamos para desarrollar el entrenamiento.

1.5 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

Con el fin de comprender los contenidos de este capítulo se recomienda:

- Elaborar de forma individual de un plan gráfico, señalando con diferentes colores cada mesociclo.
- Identificar en clase y con su plan gráfico, dónde se ubica el macrociclo, dónde el periodo preparatorio, dónde el periodo especial, dónde el competitivo y dónde el periodo de transición.

1.6 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Relacione ambas columnas y anote en el paréntesis la letra que corresponda a la respuesta correcta.

- | | | |
|--|-----|-------------------------|
| 1. Cuando hablamos del cambio periódico y regular de la estructura y contenido del entrenamiento deportivo, nos referimos a: | () | a) Preparación especial |
| 2. La meta de la preparación física en esta etapa es producir un desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas creando una base para el trabajo de mayor intensidad en etapas posteriores: | () | b) Período preparatorio |
| 3. Deben ser creadas y desarrolladas las premisas para la adquisición de la forma deportiva y asegurada su consolidación. | () | c) Periodización |
| 4. En esta etapa se trabaja primordialmente el desarrollo de las capacidades físicas especiales, manteniendo el nivel de preparación física general alcanzada. | () | d) Período competitivo |
| 5. Su propósito es mantener la forma deportiva alcanzada y aplicarla para la obtención del logro deportivo en la competencia fundamental | () | e) Preparación general |

Instrucciones: Relacione ambas columnas y anote en el paréntesis la letra que corresponda a la respuesta correcta.

- | | | |
|---|-----|------------------------|
| <p>6. Documento rector de la labor de los entrenadores.</p> | () | a) Mesociclo |
| <p>7. En este lapso, los atletas se recuperan de las tensiones de la competencia, de las lesiones, están activos y se enfocan a disfrutar alguna actividad.</p> | () | b) Plan gráfico |
| <p>8. Se utilizan para organizar el entrenamiento hacia un objetivo específico; aseguran un alto ritmo de desarrollo. Previenen las desviaciones de los procesos de adaptación.</p> | () | c) Periodo de tránsito |
| <p>9. Documento que refleja con mayor rapidez y evidencia la planificación de prolongados ciclos de entrenamiento.</p> | () | d) Microciclos |
| <p>10. Son ciclos pequeños de organización del entrenamiento y la esencia de su contenido está dada por las relaciones existentes entre los cambios que surgen en el organismo a causa del trabajo y el descanso en el entrenamiento.</p> | () | e) Plan escrito |

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta y anótela en el paréntesis de la derecha.

- 11.-Los mesociclos con frecuencia están formados: ()
- a) por 1 a 2 microciclos
 - b) por 1 a 3 microciclos
 - c) por 3 a 6 microciclos
 - d) por 6 a 9 microciclos
- 12.-Los mesociclos se acortan conforme a: ()
- a) El aumento del volumen de la carga
 - b) La disminución de la intensidad de la carga
 - c) El aumento de la intensidad de la carga
 - d) La disminución del volumen y la intensidad

- 13.-Los mesociclos primordiales del período preparatorio son: ()
- a) Mesociclos de base
 - b) Mesociclo competitivo
 - c) Mesociclo de control preparatorio
 - d) Mesociclo de pulimento
- 14.-Con frecuencia los microciclos duran: ()
- a) 3 días
 - b) 7 días
 - c) 11 días
 - d) 13 días
- 15.-Los microciclos de entrenamiento pueden ser: ()
- a) Competitivos
 - b) Complementarios
 - c) Recuperatorios
 - d) De preparación general y especial

CAPÍTULO 2

SECCIÓN CONTENIDO

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

- 2.1 Introducción
- 2.2 Marco de trabajo para enseñar habilidades mentales dentro de la preparación psicológica
- 2.3 Etapa 1: Desarrollo de un ambiente positivo
- 2.4 Etapa 2: Desarrollo del control emocional
- 2.5 Etapa 3: Desarrollo del control de la atención
- 2.6 Etapa 4: Desarrollo de estrategias de precompetencia y competencia
- 2.7 Etapa 5: Aplicación de habilidades y estrategias
- 2.8 Desarrollo de las habilidades mentales en usted mismo
- 2.9 Integración de la preparación psicológica dentro del plan anual de entrenamiento
- 2.10 Conclusiones
- 2.11 Sugerencias didácticas
- 2.12 Autoevaluación

SICCED

Manual para el Entrenador de Fútbol
Nivel 3

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

OBJETIVO:

Identificar los elementos que permitan estructurar un marco de trabajo para la enseñanza de las habilidades mentales a los atletas, como parte fundamental de su preparación psicológica.

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, esto le permitirá que al término del mismo usted sea capaz de:

- ✓ Desarrollar un marco de trabajo para la enseñanza de las habilidades de preparación psicológica.
- ✓ Dar a los atletas un ambiente positivo.
- ✓ Enseñar a los atletas cómo desarrollar el control emocional.
- ✓ Enseñar a los atletas cómo desarrollar el control de la atención.
- ✓ Enseñar a los atletas cómo desarrollar estrategias de precompetencia y de competencia.
- ✓ Enseñar a los atletas cómo aplicar sus habilidades y estrategias.
- ✓ Aplicar habilidades de preparación psicológica a uno mismo.
- ✓ Integrar la preparación psicológica dentro del plan de entrenamiento anual.

2.1 INTRODUCCIÓN

Este capítulo introduce técnicas de preparación psicológica que los atletas pueden utilizar y discute la importancia de que los entrenadores empleen las técnicas de control mental en ellos mismos.

Los Niveles 1 y 2 introducen varias habilidades de preparación psicológica, y el énfasis en su uso para aprender y refinar las habilidades físicas. En el Nivel 3, el énfasis cambia hacia el modelo de *preparación* y *planeación*, los atletas usan la preparación psicológica para *enfrentarse* a la competencia. Dicha formación está integrada en el plan de entrenamiento anual.

2.2 MARCO DE TRABAJO PARA ENSEÑAR HABILIDADES MENTALES DENTRO DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Es muy importante enseñar habilidades de entrenamiento mental, en el ramo de la preparación psicológica en *una progresión lógica* como parte del plan anual de entrenamiento. Para llevarlo a cabo, usted necesitará un marco de trabajo: una guía general para la introducción, práctica y aplicación de estas habilidades.

Varios marcos de trabajo son posibles, pero este capítulo emplea un marco de trabajo que destaca tres principios para la enseñanza y desarrollo de habilidades de entrenamiento mental, una progresión de cinco etapas en el desarrollo de éstas y una propuesta de preparación psicológica en períodos. Asimismo, enfatiza el continuo crecimiento y el desarrollo de un sentido de autonomía e integra armoniosamente la preparación psicológica con otros componentes del entrenamiento.

Sobre todo, este marco de trabajo ve la práctica de la psicología deportiva como una serie de habilidades que los atletas pueden aprender de la misma forma como aprenden habilidades físicas. En otras palabras, enseñar a los atletas estas habilidades puede disminuir la necesidad de depender de expertos externos que proporcionan servicios de psicología deportiva.

Principios

Los tres principios son como siguen para la enseñanza y desarrollo de habilidades de entrenamiento mental son:

- El Principio de las Diferencias Individuales.- Únicamente desarrollando sus habilidades y atributos individuales, puede un atleta llegar a un desempeño acorde con su potencial. Cada atleta necesita desarrollar un plan personal basado en sus propias habilidades.
- El Principio de Autodirección.- Para desarrollar su potencial al máximo, los atletas tienen que aplicar un plan autodirigido de preparación psicológica. En otras palabras, los atletas deben poner énfasis en lo que pueden hacer por ellos mismos, para independizarse poco a poco de sus entrenadores.
- El Principio de un Estado Ideal de Ejecución (EIE).- Cada atleta tiene un estado mental propio que le permite alcanzar su potencial. Cada atleta necesita descubrir las condiciones bajo las cuales puede llegar a desarrollar su potencial. Cuestionarios, listas de verificación y cuadernos de bitácora, pueden ser utilizados para determinar el EIE de un atleta.

Principios para la Instrucción y Desarrollo de



Progresión

Las cinco etapas de progresión son:

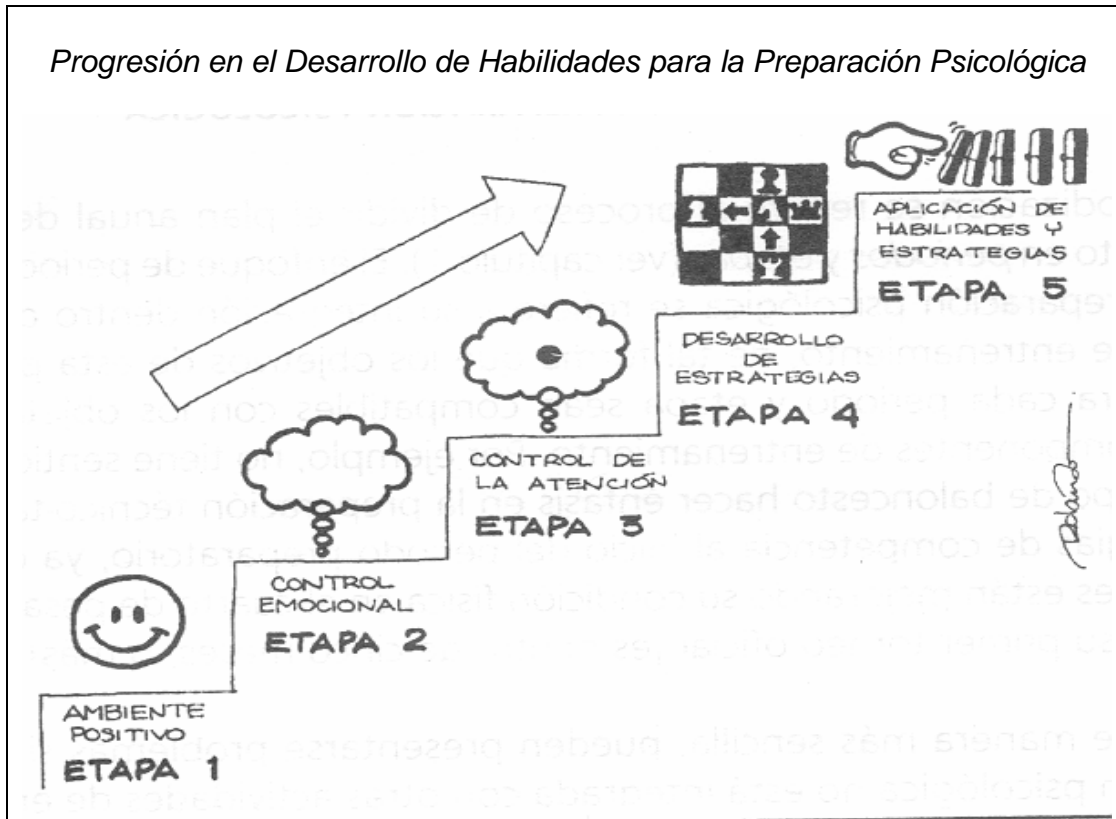
Etapa 1.- Desarrollar un ambiente positivo a través de la reducción de la presión externa y el aumento del apoyo externo. Los atletas tienen que sentirse aceptados antes de que ellos tomen los riesgos asociados con el desarrollo de habilidades para la preparación psicológica y la etapa 1 les da el apoyo que ellos necesitan.

Etapa 2.- Desarrollar el control emocional a través de la relajación del cuerpo y la mente para bloquear, controlar o reducir distracciones internas.

Etapa 3.- Desarrollar el control de la atención respecto a las señales relacionadas con las tareas. El control de la atención se refiere a concentrarse en las señales relevantes a la tarea. Las habilidades de control de la atención incluyen la formación de imágenes mentales y la concentración. La concentración relajada permite a los atletas visualizar y ensayar mentalmente en forma más efectiva.

Etapa 4.- Desarrollar estrategias de precompetencia y competencia.

Etapa 5.- Aplicación de habilidades y estrategias en simulaciones, prácticas y competencias. Esta etapa requiere una evaluación continua y refinamiento de habilidades y estrategias. Si la ejecución se deteriora, será necesario el trabajo correctivo sobre las habilidades.



Este método progresivo de enseñar habilidades es una manera psicológicamente correcta y comprobada para que los atletas se vuelvan altamente competentes en el desarrollo de sus habilidades. A medida que el atleta se vuelve competente, ocurre una integración (la extensión de la integración depende del atleta en particular).

Practicar la relajación puede mejorar la concentración y viceversa. La visualización puede convertirse en un método efectivo de control emocional y de control de la atención. La plática consigo mismo puede convertirse en un componente de las tres habilidades.

Nota: Existe una relación estrecha entre estas cinco etapas y los tres principios. Cuando trabaje las tres primeras etapas de la progresión, debe enfatizar el principio de diferencias individuales y el principio de autodirección. Cuando progrese a la cuarta etapa, tiene que introducir a los atletas al Principio del Estado Ideal de Ejecución. Una vez que están enterados de sus EIE, los atletas seleccionan habilidades de las primeras tres etapas que evoquen reacciones y respuestas positivas.

Cinco Etapas y Tres Principios en la Preparación Psicológica



Periodización de la Preparación Psicológica

La periodización se refiere al proceso de dividir el plan anual de entrenamiento en *períodos* y *etapas*. El enfoque de periodización de la preparación psicológica se refiere a su integración dentro del plan anual de entrenamiento, de tal forma que los objetivos de esta preparación para cada período y etapa sean compatibles con los objetivos de otros componentes de entrenamiento.

Por ejemplo, no tiene sentido para un equipo de baloncesto hacer énfasis en la preparación técnico-táctica y estrategias de competencia al inicio del periodo preparatorio, ya que los jugadores están mejorando su condición física en el cuarto de pesas, en la pista, y su primer torneo oficial ¡es dentro de cinco meses, o más!

Dicho de manera más sencilla, pueden presentarse problemas si la preparación psicológica no está integrada con otras actividades de entrenamiento del atleta.

Si no se proporcionan programas de preparación psicológica que sean consistentes con las altas y bajas de los ciclos de entrenamiento y el periodo de competencias, puede disminuir la motivación y la confianza del atleta en sí mismo, aumentar la ansiedad y peor aún, disminuir el rendimiento deportivo.

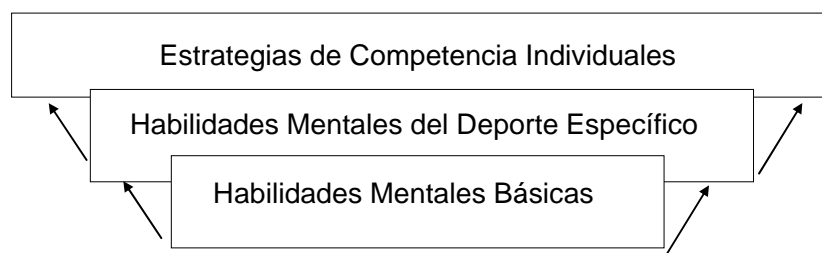
Si usted decide, por ejemplo, la preparación psicológica a la mitad del periodo competitivo porque su equipo tiene problemas de confianza y concentración, los atletas no tendrán tiempo suficiente para aprender y usar efectivamente las habilidades mentales; la

preparación y el desempeño pueden sufrir alteraciones.

El modelo conceptual presentado, apoya un enfoque de periodización de la preparación psicológica. En este proceso los atletas primero aprenden una capacidad mental básica, como la relajación (en un cuarto oscuro y en silencio).

Finalmente, los atletas desarrollan una estrategia para usar la relajación en una situación del juego (usando relajación progresiva antes de un juego, teniendo respiración céntrica mientras caminan hacia el campo y sacudiendo sus piernas justo antes de la patada).

Un Enfoque de Periodización de la Preparación Psicológica



Las siguientes cinco secciones de este capítulo describen la progresión de cinco etapas para habilidades de preparación psicológica y las habilidades de preparación psicológica asociadas.

2.3 ETAPA 1: DESARROLLO DE UN AMBIENTE POSITIVO

En general, el ambiente en que se desenvuelven los atletas afecta casi todo lo que hacen: la motivación para el entrenamiento, disposición para el aprendizaje, el compromiso a mejorar su rendimiento, el nivel de ansiedad, el sentimiento de aceptación personal, satisfacción global y la capacidad para alcanzar su potencial.

En particular, el ambiente del atleta afecta profundamente su capacidad para aprender habilidades de preparación psicológica. Tratar de enseñar estas habilidades en un ambiente negativo es como tratar de que crezca una semilla en tierra estéril.

Un ambiente positivo se caracteriza por lo siguiente:

- Satisfacción personal
- Una fuerte identidad de equipo
- Cohesión de equipo
- Aceptación mutua
- Comunicación efectiva

Estar juntos en prácticas, competencias y eventos sociales, *no* garantiza un ambiente positivo. Crear un ambiente positivo para las habilidades de los atletas requiere esfuerzo de parte de usted. Existen por lo menos cinco maneras para propiciar en el desarrollo de un ambiente positivo:

- Plan para involucrarse a largo plazo en el deporte
- Ofrecer múltiples incentivos
- Fijar metas
- Desarrollar armonía de equipo
- Comunicarse efectivamente

Plan para involucrarse a largo plazo en el deporte

Los pasos que usted tome para alentar el involucramiento en el deporte a largo plazo, también son pasos que le dan a los atletas un sentido de **satisfacción personal**. Para que la participación en el deporte sea personalmente satisfactoria, debe cambiar continuamente, ampliarse y progresar.

Enseguida se mencionan cuatro maneras por medio de las cuales los atletas pueden experimentar satisfacción personal en el deporte:

- Mejorar continuamente su nivel de ejecución y ampliar el alcance de su experiencia deportiva.
- Pasar de participante dirigido a líder contribuyente en la organización deportiva a la que pertenece.
- Convertirse en experto en su deporte y estar consciente de su capacidad para dirigir y de su criterio para la toma de decisiones.
- Pasar de un individuo dependiente del entrenador en los primeros años, a un atleta semi independiente del entrenador.

Ofrecer múltiples incentivos

Muchos atletas tienen *múltiples* motivos para involucrarse en el deporte. En consecuencia, tiene poco sentido usar sólo un tipo de incentivo. Ofrecer a los atletas una amplia variedad de incentivos, les da una gran oportunidad de satisfacer sus motivos para involucrarse y así, incrementar su satisfacción personal.

Existen varias formas de ofrecer múltiples incentivos. Por ejemplo, puede reconocer logros en áreas distintas a la ejecución, como:

- Esfuerzo: el esfuerzo puesto en el entrenamiento y competencias
- Desarrollo de habilidades: incrementando la destreza en la ejecución de habilidades
- Ejecución de tareas: apoyando comportamientos como la asistencia y puntualidad
- Volumen de trabajo: la cantidad de trabajo completo o acumulado
- Interacción de los ejecutantes: la relación positiva entre los miembros del equipo

Usted también puede usar la aceptación social, el reconocimiento, la responsabilidad, el adelanto o el crecimiento dentro del deporte, como incentivos. Otra posibilidad son las sesiones de entrenamiento. Después de todo, las prácticas donde se exige un esfuerzo adaptado a la capacidad de trabajo individual del atleta son, por *definición*, incentivos.

Establecimiento de metas

El establecimiento de metas es una manera ideal de promover la **identidad de equipo** y la **cohesión de equipo**. Fijar metas también fomenta la mutua aceptación y facilita la **comunicación efectiva** entre usted y sus atletas.

Esta técnica para desarrollar un ambiente positivo anima a los atletas y entrenadores a intercambiar ideas, filosofías, escuchar sus pensamientos, aspiraciones y metas. Además, las metas proporcionan una dirección perfilando lo que el equipo y sus miembros intentan lograr durante la temporada.

Tanto las metas individuales, como las de equipo, pueden ser usadas para tratar asuntos de disciplina. Enfocarse en las metas en lugar de hacerlo en una falta del atleta, evita la acusación, reduce los riesgos de que el atleta se ponga a la defensiva y le da la oportunidad de explicar su versión de la historia.

Usando esta propuesta usted podrá:

- Enfocarse en las metas del equipo.
- Discutir los medios y estrategias para el logro de esas metas.
- Describir cómo el atleta ha ignorado o violado esas metas.

Al enfrentar problemas de disciplina de esta manera, podrá reafirmar positivamente el conocimiento y la aceptación del atleta hacia las metas y reglas del equipo, así como su compromiso de adherirse a las reglas. Tomar esta propuesta también le dirá al atleta lo siguiente, de una forma sutil y gentil:

- Usted está consciente de la violación.
- La falla no es aceptable, porque interfiere con el logro de la meta del equipo.
- Usted se preocupa por el atleta.
- Usted desaprueba el comportamiento.

Desarrollo de la armonía del equipo

La armonía de equipo se refiere a las relaciones interpersonales positivas entre los integrantes del equipo. Se caracteriza por la **comunicación efectiva**, el respeto de unos a otros, un sentimiento de unidad, una atmósfera amigable, **aceptación y animación mutua**.

Pero el estar juntos en prácticas, juegos y eventos sociales, no necesariamente desarrolla la armonía de equipo. Para obtenerla, los atletas deben *apreciarse y comprenderse* unos a otros.

Comunicarse honestamente y compartir ideas, filosofías y metas, es el primer paso en el desarrollo de la armonía de equipo. Es este compartir, lo que permite a los atletas aceptarse unos a otros como personas. Esta aceptación indica que los compañeros de equipo son interdependientes.

Cualquier método que estimule una discusión que se enfoque en la interdependencia, es una manera útil de construir la armonía de equipo. El resto de esta sección plantea cuatro métodos:

- Usar un tema que inicie la discusión específica.
- Crear un dicho o un lema para el equipo.
- Desarrollar el nombre del equipo en forma de acrónimo.
- Practicar la enseñanza mutua.



Temas iniciadores de discusión

Un simple cuestionario puede ser usado como un tema iniciador de la discusión. Haga que los atletas llenen las formas individualmente y posteriormente facilite que compartan las respuestas en grupo. La discusión debe permitir a los atletas ver en qué forma dependen unos de otros.

Lema o dicho del equipo

Otra técnica que puede usar para resaltar la interdependencia, es hacer que los atletas hagan un lema o dicho del equipo. Aquí hay una manera de desarrollar un lema:

- El equipo se divide en grupos de tres o cuatro.
- Cada grupo desarrolla un lema o dicho en el que se refleja el espíritu de equipo.
- Cada grupo presenta su lema al equipo entero.
- Los atletas discuten el valor de cada lema inmediatamente después de que es presentado y determinan lo que el equipo significa para ellos. Compartir ideas también ayuda a que se comprendan mejor unos a otros.

El equipo desarrolla *un lema* que integre los puntos fuertes de cada lema de grupo.

El *proceso* es más importante que el lema que desarrollen los atletas.

Es la *discusión* y el *compartir* lo que lleva al desarrollo de la armonía de equipo, no un lema en particular.



Acrónimos

Pedir al equipo que desarrolle su nombre como acrónimo, puede generar una discusión similar. Los acrónimos en este caso, son palabras que están formadas a su vez por las primeras letras de una frase más grande. En el ejemplo, el nombre en español del equipo GAMO, se convierte en una forma corta de un lema entusiasta:

<u>G</u>	<u>A</u>	<u>M</u>	<u>O</u>
A	U	A	S
N	D	S	A
A	A		D
D	C		O
O	E		S
R	S		
E			
S			

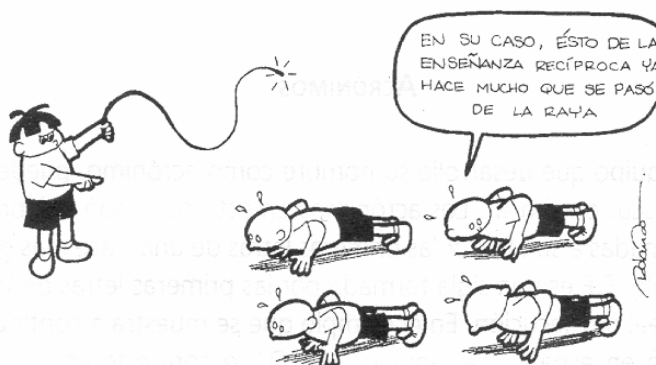
Como en el caso del desarrollo de lemas, es el *proceso* lo que importa. Es la discusión y el compartir lo que lleva a desarrollar la armonía de equipo, no un acrónimo en particular.

Enseñanza recíproca o mutua

La enseñanza recíproca proporciona a los atletas una forma efectiva de entrenarse unos a otros. Esta técnica transfiere la responsabilidad de la instrucción a los atletas; su papel es entonces, guiar interacciones positivas entre ellos.

La enseñanza recíproca es aplicable especialmente con atletas veteranos y en situaciones de equipo donde no hay un entrenador presente.

En las prácticas puede utilizar la enseñanza recíproca junto con otras estrategias de enseñanza.



Como otras técnicas utilizadas para promover la armonía de equipo, la enseñanza recíproca facilita el proceso de **comunicación efectiva** y **aceptación mutua**.

Comunicar Efectivamente

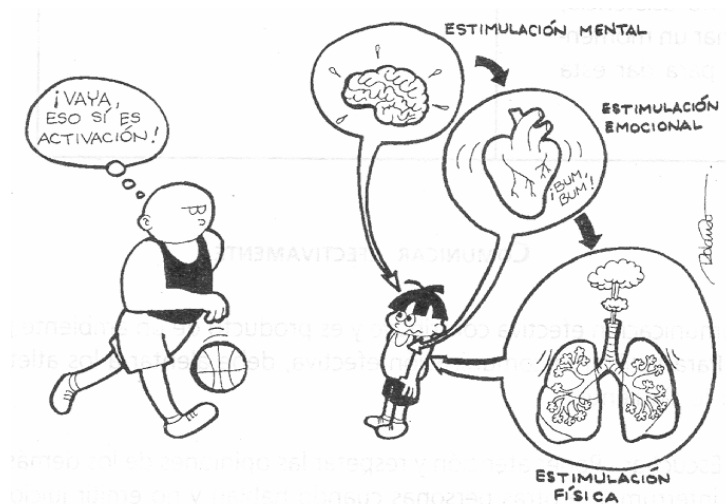
La comunicación efectiva contribuye y es producto de un ambiente positivo. Para facilitar la comunicación efectiva, debe alentar a los atletas a hacer lo siguiente:

- Escuchar.- Poner atención y respetar las opiniones de los demás, no interrumpir a otras personas cuando hablan y no emitir juicios de valor. Dejar que otros expresen sus sentimientos.
- Hablar claramente.- Expresar sus sentimientos, ideas y pensamientos con precisión.
- Ser expresivos.- Animarse unos a otros durante las prácticas y competencias; por ejemplo, darse apoyo verbal y físico unos a otros, ser genuinamente positivos.

2.4 ETAPA 2: DESARROLLO DEL CONTROL EMOCIONAL

Las emociones juegan un papel importante en el desempeño del atleta. Para comprender cómo afectan las emociones a la ejecución del deportista, necesitará saber lo siguiente:

- Qué es el nivel de activación.
- Cómo afecta el nivel de activación a la ejecución.
- Cómo se relaciona el nivel de activación con el control emocional.



El nivel de activación

El nivel de activación se refiere a la combinación de la estimulación mental, emocional y física. Estos tres factores están relacionados estrechamente:

- Un incremento en el factor emocional causado, por ejemplo, por una amenaza real o imaginaria, es acompañado por un incremento del factor físico. Este último se manifiesta a través de manos sudorosas, frecuencia cardíaca rápida, mariposas en el estómago, etcétera.
- El cerebro detecta estas sensaciones psicológicas incómodas y los encuentra alarmantes psicológicamente. El resultado es tensión mental.
- Este estado intensificado de estimulación mental incrementa las respuestas físicas y aumenta, a su vez, el factor emocional.
- Similarmente, una disminución en cualquiera de las tres áreas reduce la estimulación en las otras dos áreas. Por ejemplo, la ansiedad no puede coexistir con la relajación física.

Nivel de activación y desempeño

Para alcanzar consistentemente su potencial de desempeño deportivo, los atletas necesitan ser capaces de *controlar* su nivel de activación. Los competidores exitosos son capaces de controlar el nivel de activación antes y durante la competencia.

Un bajo nivel de activación tiende a producir ejecuciones por debajo del potencial del atleta.

El subnivel de activación interfiere con las funciones del cuerpo de tres maneras:

- Físicamente: Movimientos lentos.
- Fisiológicamente: Reflejos lentos.
- Psicológicamente: Entorpece la toma de decisiones.

Nota: Sin embargo, un alto nivel de activación *no* garantiza un rendimiento máximo. A niveles altos de nivel de activación, la clave de la ejecución se localiza en la fuente del nivel de activación en sí misma. Si la fuente del nivel de activación es positiva (por ejemplo, si el atleta siente gozo, determinación, poder o intensidad), el atleta se sentirá activado y en control.

Por el contrario, si la fuente del nivel de activación es negativa (ansiedad, temor, odio o frustración), el atleta experimentará los problemas comúnmente asociados con la sobreexcitación. El nivel de activación descontrolada por una fuente negativa interfiere en el cuerpo de las siguiente manera:

Físicamente: Impiden la movilidad y movimiento.

Fisiológicamente: Impide la respiración y la circulación.

Psicológicamente: Impide la destreza para enfocarse en señales apropiadas.

Nota: Sin embargo, un alto nivel de activación *no* garantiza un rendimiento máximo. A niveles altos de nivel de activación, la clave de la ejecución se localiza en la fuente del nivel de activación en sí misma. Si la fuente del nivel de activación es positiva (por ejemplo, si el atleta siente gozo, determinación, poder o intensidad), el atleta se sentirá activado y en control.

Por el contrario, si la fuente del nivel de activación es negativa (ansiedad, temor, odio o frustración), el atleta experimentará los problemas comúnmente asociados con la sobreexcitación. El nivel de activación descontrolada por una fuente negativa interfiere en el cuerpo de la siguiente manera:



El nivel de activación descontrolada por una fuente negativa interfiere en el cuerpo de las siguiente manera:

- Físicamente: Impiden la movilidad y movimiento.
- Fisiológicamente: Impide la respiración y la circulación.
- Psicológicamente: Impide la destreza para enfocarse en señales apropiadas.

Nivel de activación y control emocional

Las emociones de los atletas tienen, por definición, un poderoso efecto en su nivel de activación. Como resultado, los grandes competidores han aprendido a controlar sus emociones y así lograr un nivel de activación óptima durante la competencia.

Pero, ¿cómo pueden los atletas controlar sus emociones?. Antes de que esta pregunta sea contestada, un pequeño planteamiento de Biología es necesario:

- Cuando el ser humano enfrenta situaciones amenazantes nuevas, inusuales o potenciales, ciertamente ocurren respuestas involuntarias. Estas respuestas incrementan la presión sanguínea, el pulso cardíaco, la velocidad de la respiración, el flujo sanguíneo a los músculos y la velocidad del metabolismo; ello también prepara al individuo para escapar o para un conflicto. A estos comportamientos de respuesta se les llama de huir o pelear.
- Cuando la respuesta es huir o pelear, una parte del sistema nervioso involuntario, llamado sistema nervioso simpático, se vuelve altamente activa y secreta hormonas específicas que provocan estos cambios psicológicos.
- La respuesta huir o pelear está asociada con el aumento en la actividad del sistema nervioso simpático. Esta ocurre repetidamente y sin esfuerzo consciente, como una respuesta a los eventos de la vida cotidiana.
- La respuesta huir o pelear tiene, sin embargo, algunos beneficios. Puede dar a los atletas la sensación de que tienen una reserva de energía cuando están subactivados.
- La respuesta de relajación produce una disminución en la actividad del sistema nervioso simpático. Esta respuesta protege contra la sobretensión y sólo puede ser producida por un esfuerzo consciente.
- El uso regular de la respuesta de relajación puede anular los efectos de la respuesta huir o pelear.

Métodos para producir la respuesta de relajación

El control cuerpo a mente es uno de los métodos que los atletas pueden usar para conseguir la respuesta de relajación.

Cuando use este material, asegúrese de que se adapte a las necesidades de atletas discapacitados.

El control mente a cuerpo es un segundo método para obtener la respuesta de relajación. Las técnicas para el control de la mente a cuerpo, son las siguientes:

- Seleccione un ambiente tranquilo.
- Colóquese en una posición cómoda y cierre los ojos.
- Concéntrese en hacer una respiración profunda (use la respiración en tres partes, explicada en el Nivel 2).
- Sienta su respiración. *Mientras exhala*, repita una palabra o frase, inhalar.. exhalar y repita; continúe así durante 10 a 20 minutos.
- Adopte una actitud pasiva. Permita que cualquier distracción que entre a su mente, pase y que la relajación se lleve a cabo a su propio ritmo.

Combinar el control físico y mental es una tercera forma de conseguir la respuesta de relajación.

Los atletas aprenden a sentir y liberar la tensión física y a reemplazar pensamientos estresantes con pensamientos tranquilizantes.



Información Adicional sobre Relajación

Los atletas alcanzan, más fácilmente, un profundo estado de relajación cuando están acostados. Sin embargo, si los atletas evocan la respuesta de relajación cuando están cansados, estarán más propensos a perder la atención y tenderán a quedarse dormidos.

La pérdida del estado de alerta y el sueño no importan, si los atletas están descansando después de una competencia difícil o un día exhaustivo. Pero, si los atletas se relajan o visualizan antes de una competencia, deberán sentarse con su espalda derecha y apoyada en algún lado.

Eventualmente, los atletas aprenden a relajarse estando en una posición de pie. Es también recomendable que los atletas usen diferentes técnicas para conseguir la relajación y el sueño.

Una vez que esté familiarizado con las cuatro técnicas de relajación presentadas, necesitará hacer lo siguiente:

- Ayudar a los atletas a aprender la técnica de relajación que para ellos es la más efectiva.
- Enseñar a los atletas a relajarse con señales.
- Enseñar a los atletas a relajarse en cualquier sitio.

Hay tres etapas para enseñar a los atletas a relajarse con una señal y en un sitio determinado:

La etapa de aprendizaje
La etapa de simulación
La etapa de aplicación.

En la etapa de aprendizaje los atletas:

Practican la técnica durante 20 minutos al día en un ambiente tranquilo.
Escogen una palabra clave que haga que la mente pase de un estímulo externo (ansiedad o fastidio, por ejemplo) a un enfoque interno (relajación).
Desarrollan una actitud pasiva ante pensamientos distractores. Cuando tales pensamientos ocurran, los atletas regresarán a la repetición de la palabra clave y ocurrido esto NO se preocuparán.
Desarrollan la destreza de ejecutar la técnica con los resultados deseados durante un período de tres a cinco segundos.

En la etapa de simulación los atletas:

Son introducidos en un ambiente tranquilo a situaciones que los lleven al sobrenivel de activación o al subnivel de activación. Ellos reaccionan a estas situaciones con técnicas adquiridas en la etapa de aprendizaje.
Practican respuestas en los lugares de entrenamiento.
Evalúan y perfeccionan la técnica.
Practican de nuevo en un ambiente tranquilo.
Repiten la práctica, la evaluación y el proceso de perfeccionamiento.

En la etapa de aplicación, los atletas:

Usan su técnica de relajación en situaciones de competencia.
Evalúan y perfeccionan su técnica en situaciones de simulación y práctica.
Usan su técnica en situaciones de juego.
Evalúan, perfeccionan y practican su técnica.
Automatizan la relajación en situaciones de juego.

Cuando aprenden a relajarse, los atletas pasan por tres *niveles* de relajación. Mientras los atletas progresan a través de estos niveles, su estado de relajación se incrementa y su sentido de control aumenta. Estos niveles son:

El nivel simbólico. Deliberadamente, al disminuir y profundizar su respiración, los atletas reafirman su control sobre sus propias reacciones. Los atletas entonces se sentirán más seguros y comenzarán a darse cuenta que *ellos* crean la tensión o la relajación.

El nivel mental. Los atletas se enfocan en una técnica de relajación, dirigiendo así su atención lejos de distracciones que les causen ansiedad. Los atletas sienten un efecto calmante a medida que la atención se reorienta y ellos reafirman el control sobre sí mismos.

El nivel físico. Al practicar una técnica, los atletas se vuelven capaces de producir la verdadera respuesta de relajación. Cuando han aprendido a controlar sus emociones, los atletas se vuelven conscientes de un profundo estado de relajación.

Con el tiempo, los atletas pueden automatizar la respuesta de relajación y producirla si es necesario

2.5 ETAPA 3: DESARROLLO DEL CONTROL DE LA ATENCIÓN

Esta sección cubre tres habilidades de control de la atención:

- ✓ Concentración
- ✓ Visualización
- ✓ Reenfoque

Concentración

El ser capaz de controlar sus emociones, permite a los atletas *concentrarse* mejor. Y ser capaces de concentrarse es fundamental para maximizar el potencial atlético. Los atletas desarrollan control de la atención aprendiendo a seleccionar y a concentrarse en señales y factores relevantes para la tarea que deben realizar.

La concentración en el deporte es un estado relajado de alerta que difiere de cualquier cosa mantenida mediante fuerza de voluntad, en que puede cambiar de foco instantáneamente y mantener al atleta en la dinámica de la competencia. Tal concentración es un estado natural y relajado de la mente, que permite a los atletas recibir e interpretar información relevante; no se refiere a esforzarse por poner atención.

A pesar de que los atletas no *excluyen* ninguno de los factores relevantes cuando se concentran, pueden reducir el número de factores que les son importantes en un tiempo dado.

Por ejemplo, los “quarterbacks” tienen que poseer un foco amplio de atención cuando escudriñan el campo defensivo para un receptor abierto y luego concentrarse rápida e intensamente en el receptor abierto. Ellos tienen que pensar únicamente en factores *directamente relacionados con la ejecución* y excluir de sus consideraciones todos los otros factores, ya sean internos (por ejemplo, temor de una intercepción) o externos (por ejemplo, el ruido de la multitud).

Los atletas necesitan practicar exhaustivamente para desarrollar una buena concentración. Es, después de todo, una capacidad difícil de aprender y de aplicar consistentemente. Afortunadamente, los atletas pueden practicar *en cualquier parte y a cualquier hora*.

Los atletas pueden usar los siguientes ejercicios:

- Concentrar su atención en la carátula de un reloj
- “Ir y venir” entre dos focos de atención. Esto se refiere a cambiar la concentración de interna a externa y viceversa
- “Detener” los pensamientos
- Concentración en un objeto

Visualización

Visualización se refiere al proceso de verse a usted mismo en una pantalla en su mente, evocando y guiando de manera consciente pensamientos orientados a un fin específico. Estos pensamientos pueden afectar el rendimiento.

La visualización puede tomar la forma de una visión interna o externa. Una “imagen de cámara” que muestra a un esquiador bajando por la colina es una visión externa. Por el contrario, una cámara sujeta a los hombros del esquiador proporciona una visión interna (subjetiva), una visión de lo que el esquiador ve (el curso, las puntas de los esquíes, los árboles, etcétera).

Ambas formas de visualización son igualmente válidas. Además, las visiones son complementarias. La visión interna proporciona la *sensación* del desempeño, la externa ve una *imagen*, lo que hace más fácil la corrección de errores.

Los atletas que aprenden viendo tienden a preferir la visión externa, en tanto que los atletas que aprenden sintiendo (cinestésicos) tienden a la visión interna. Es mejor para los atletas que sigan su inclinación natural, pero que intenten la otra visión una vez que dominan su visión “natural”.

Existen dos usos diferentes de la visualización:

Resolución de problemas: usando la visualización para ayudar a la relajación concentración o para examinar las posibles opciones de situaciones particulares.

Ensayo mental: usando la visualización para mejorar la ejecución de un movimiento específico o capacidad.

Resolución de problemas vs. ensayo mental

La visualización de la resolución de problemas generalmente es más efectiva con habilidades abiertas, que son aquellas cuyo desempeño depende de la interacción con los compañeros de equipo y los oponentes. Los atletas pueden visualizar las respuestas adecuadas en situaciones críticas.

Las habilidades cerradas como las que se necesitan en el buceo, gimnasia, clavados, tiro con arco, lanzamientos, se prestan más al ensayo mental. Por supuesto, los atletas en un deporte de habilidades abiertas pueden usar el ensayo mental para practicar habilidades cerradas que pueden ocurrir en su deporte: un tiro a balón parado en el fútbol, una falta en el baloncesto.

Los atletas en un deporte de habilidades cerradas pueden a su vez usar la visualización de resolución de problemas para manejar la ansiedad.

Nueve lineamientos para usar la visualización:

- Fije metas específicas acerca de qué es lo que va a practicar.
- Realice un ejercicio de relajación para aclarar la mente antes de visualizar.
- Dirija su atención hacia cómo deberá ser su desempeño.
- Enfóquese en el desempeño en detalle, use el éxito pasado como contenido.
- Siempre llegue a una conclusión exitosa, perfecta.
- Estimule tantos de sus sentidos como le sea posible.
- Use visiones internas y externas.
- Practique regularmente para crear confianza.
- Disfrute.

Reenfocarse

Además de poder concentrarse y visualizar, los atletas necesitan ser capaces de reenfocarse. Reenfocarse es la capacidad de desplazar la concentración de distracciones externas o internas no deseadas, a algo más constructivo y bajo su propio control.

Los atletas pueden aprender a reenfocarse al aplicar las habilidades aprendidas, a situaciones en las que pierden la concentración. Simular situaciones en las que pierden la concentración y practicar la respuesta adecuada es muy útil para los atletas, quienes pueden *visualizar* las situaciones de distracción y verse a ellos mismos respondiendo de manera efectiva.

2.6 ETAPA 4: DESARROLLO DE ESTRATEGIAS DE PRECOMPETENCIA Y COMPETENCIA

El estado psicológico de los atletas antes y durante la competencia afecta la calidad de su desempeño. Por lo tanto, es esencial que los atletas *comprendan* y *dirijan* sus sentimientos y pensamientos antes y durante la competencia.

Los atletas deben aprender a *relajarse* y controlar la emoción de la competencia, energizarse cuando es necesario y *enfocarse* en los factores clave. Los atletas exitosos aprenden a controlar estos aspectos psicológicos para que puedan crear de manera consistente un *estado de rendimiento ideal* (ERI)

El ERI es el único estado psicológico que permite a los atletas alcanzar su máximo potencial total o casi total.

Sus *características* generales son las siguientes:

- Autorregulación de la estimulación con energía, pero relajado, sin temor
- Mayor autoconfianza
- Mejor concentración y focalización apropiada
- Control no forzado
- Preocupación positiva del deporte (visualización y pensamientos)
- Determinación y compromiso

Para llegar a este nivel los atletas deben ser capaces de evocar *consistentemente* su ERI. Para lograrlo deben:

- Identificar su ERI. Los atletas deben reconstruir las situaciones en las que su rendimiento fue óptimo y reflexionar sobre el estado psicológico que les permitió desempeñarse a ese nivel.
- Desarrollar una estrategia de precompetencia para evocar y mantener su ERI.
- Desarrollar una estrategia para la competencia para evocar y mantener su ERI.

Identificación del ERI

Existen muchas técnicas para incrementar la consciencia del rendimiento óptimo e inducir la reflexión sobre ella. Dos métodos específicos son la discusión de grupo y los libros de bitácora con cuestionarios de post-competencia.

Las discusiones de grupo ayudan a iniciar el proceso de consciencia y reflexión. Los libros de bitácora proporcionan un método estructurado de reflexión sobre el desempeño y capitalizan el conocimiento obtenido de ellos.

Después de una competencia, usted puede facilitar una discusión de lo que han aprendido los atletas o pedirles que llenen una sección de su libro de bitácora.

Ambos procedimientos ayudan a los atletas a aprender sistemáticamente de sus experiencias y concluir su presentación del día para que puedan comenzar a enfocarse en el siguiente evento.

Discusiones en grupo

Las discusiones de grupo se pueden realizar en cualquier momento. Un buen momento para comenzar una discusión de grupo es después de una experiencia positiva. Usted puede hacer que los atletas respondan preguntas, describan rendimientos de manera individual y compartan respuestas con el grupo si lo desean:

Recuerde su mejor rendimiento. ¿Qué sintió? ¿que ocurría en su mente? ¿cuál era su actitud? ¿qué cosas especiales recuerda? Describa por escrito este rendimiento. Utilice todos sus sentidos: vista, olfato, tacto, gusto, oído.

Técnicamente, ¿Qué es lo que usted debe hacer para alcanzar su mejor rendimiento? Use palabras descriptivas para hacer una lista de estas cualidades.

Al responder a estas preguntas y otras similares, los atletas comienzan a descubrir la relación entre su estado psicológico y su rendimiento.

Usted también puede recurrir a discusiones uno a uno para ayudar a los atletas a descubrir la relación entre su estado psicológico y su rendimiento.

Libros de bitácora

El uso de los libros de bitácora ayuda a los atletas a procesar la información subjetiva que se obtiene de cada competencia. Los libros de registro deben contener las autoevaluaciones del atleta. Se pueden recopilar las autoevaluaciones de varias maneras.

Al mismo tiempo que los atletas maduran y se desarrollan lo hace su ERI. Con los cambios en las habilidades físicas y la creciente exigencia de mejorar el rendimiento, los atletas deben afinar su ERI. El proceso de conscientización, reflexión e identificación es *continuo* para los atletas en desarrollo.

Proceso para la Determinación del ERI

- Paso 1* Después de la competencia # 1, clasifique su rendimiento (1 es bajo, 5 es alto) y registre su calificación en la siguiente tabla.
- Paso 2* Usando las siguientes palabras clave como guía, determine un valor numérico para el control emocional (CE) , enfoque mental (EM), sensación física (SF) antes de la competencia #1:
 - * Control emocional (CE): ansioso=1, Mariposas=2, calmado=3, confiado =4, controlado =5.
 - *Control de la Emoción: distraído=1, ampliando el foco=2, insuficiente=3, reduciendo el foco estrecho=4, enfocado=5.
 - * Sensaciones físicas (SF): aflojado=1, relajado=2, desconectado=3, excitado=4, energizado=5,
 Para cada CE, EM y SF, marque con una cruz el valor adecuado para la competencia #1 en la tabla siguiente.
- Paso 3.* Anote cualquier condición o situación especial que la haya parecido asociada con la competencia #1 (por ejemplo, el clima, el oponente o su estrategia) en la tabla inferior.
- Paso 4.* *Llene otras cuatro de estas evaluaciones, una para cada una de las competencias de la 2 a la 5*

Desarrollo de una estrategia de precompetencia

Una estrategia antes de la competencia es el plan que los atletas usan para asegurarse de que generarán sentimientos de confianza, control y una concentración adecuada antes de la competencia. Este plan debe cubrir *todos* los comportamientos que los atletas tienen antes de la competencia.

La intención *general* de una estrategia de precompetencia es desarrollar en los atletas una actitud de: “la mejor sorpresa no es sorpresa, puedo manejarlo todo”. La intención *particular* de dicha estrategia es ayudar a los atletas a enfrentar con eficiencia los factores externos e internos.

Los factores externos incluyen el viaje, transportación, sueño, el local de competencia, dieta, clima y trámites. Los factores internos incluyen los sentimientos, pensamientos y actitudes.

La estrategia de precompetencia cubre las actividades que se presentan durante el día de la competencia. En otras palabras, la estrategia cubre el día del evento y el lugar de la competencia.

Día del evento

El objetivo principal del día del evento es hacer actividades esenciales y minimizar las distracciones por medio de la planeación, control del nivel de activación y focalización de pensamientos.

La planeación en el contexto del desarrollo de una estrategia de precompetencia se diseña para ayudar a los atletas a manejar las cosas que pueden ir en detrimento de su desempeño. Los aspectos específicos del plan de un atleta dependen de si el atleta tiene que viajar al lugar de la competencia.

Esta es una lista de actividades que debe cubrir *cada* plan:

Al levantarse. La manera en que la gente se levanta influye en las actitudes y comportamientos durante el resto del día. Estas son algunas sugerencias de formas para tener un buen comienzo:

- Levantarse despacio.
- Repetir un número de frases positivas hasta que esté completamente despierto, por ejemplo, “me siento bien,” “estoy listo para arrancar”, o “este va a ser un buen día”.
- Estire lentamente todo el cuerpo, repitiendo frases positivas al mismo tiempo.
- Sonría deliberadamente.
- Siga sonriendo hasta que se despierte por completo.
- Continúe esta rutina hasta que se sienta bien.
- Comer. De vital importancia es cuándo y qué comer, dependiendo de cuándo se realizará la competencia.
- Realizar actividades tranquilas -- si es necesario o posible.
- Descansar-- si es necesario o posible.
- Revisar equipo. Repita el procedimiento que siguió la noche anterior o antes de viajar a la competencia.
- Trasládarse al lugar de la competencia.
- Visualizar tiempos específicos. Use ensayo mental o resolución de problemas
- Darse tiempo para usted mismo. Demasiada interacción con los compañeros de equipo puede causar tensión.

- Realizar actividades disociativas. Dese tiempo fuera de la competencia.
- Reenfoco. Sepa como manejar la pérdida de concentración.

Los atletas controlan su nivel de activación monitoreando sus sentimientos y respondiendo a ellos con las habilidades mentales que les ayudan a recuperar su ERI.

Sentimientos	Habilidades	ERI
Nervioso, alterado Aburrido, cansado Rigidez corporal, torpeza	Relajación Energización Actividad física suave con ensayo mental	Calmado, con confianza Activado, alerta, Suelto, atento

EJERCICIO 1

Los atletas enfocan sus pensamientos monitoreando su nivel de confianza y respondiendo a éste con las habilidades mentales que les ayudan a recuperar su ERI. A la mitad de la columna inferior, haga una lista de las habilidades que piensa que debe usar para volver a tener el ERI descrito en la columna derecha.

Sentimientos	Habilidades	ERI
Duda, temor Preocupación acerca del tamaño del oponente Confiado (oponente débil).		Confianza, goce, Concentración en señales relevantes a la tarea Animado, concentrado en señales relevantes a la tarea.

El lugar de la competencia

Las preocupaciones principales en el lugar de la competencia son completar los preparativos, controlar las emociones y la focalización en los pensamientos. Es crucial el intervalo entre la llegada al lugar de la competencia y el comienzo de la misma. En ese momento, los atletas son susceptibles de la influencia de pequeños sucesos cuya importancia, en ocasiones, puede exagerarse.

Las actividades durante este período incluyen el calentamiento físico de los atletas, controlar sus emociones y enfocar sus pensamientos a los factores relevantes a la tarea.

Los atletas deben tener un plan *detallado* que cubra las siguientes actividades:

- Preparación de la utilería y equipo. Haga una última revisión para verificar que todo el equipo está en el lugar.
- Tomar recesos para ir al baño. Esta actividad se incrementa con la emoción del evento.
- Socializar. Conocer a otros competidores es una experiencia deportiva valiosa.
- Verificar el itinerario de competencias. Verifique la hora de inicio de la competencia.

- Reportarse con el entrenador para hacer ensayo mental de las estrategias.
- Calentamiento. Hacer calentamiento conforme se acerca el comienzo.
- Alejarse de otros visitantes y competidores. Incrementar la atención en los factores relevantes a la tarea.
- Ensayo mental. Enfocarse y aumentar la confianza
- Uso de automotivación tarea positiva. Relajarse y tener confianza
- Verificación del estado de nivel de activación y relajación o energizarse si es necesario.
- Reenfocarse. Saber cómo responder a las distracciones.

La revisión que se presenta en las páginas siguientes es útil para la planeación detallada de actividades en el lugar de la competencia.

PLAN PARA ACTIVIDADES EN EL LUGAR DE LA COMPETENCIA

Objetivos				Acciones		
Tiempo antes del evento	¿Qué sentimiento s quiere mantener u obtener?	¿Dónde quiere estar?	¿Con quién quiere estar?	¿Qué hará?	¿Cómo lo logrará?	
					Alternativas	
					#1	#2

Nota sobre la planeación y aprendizaje de una estrategia antes de la competencia

Existen ocho pasos en la planeación y aprendizaje de una estrategia antes de la competencia:

Paso 1- El atleta desarrolla en detalle el material inicial.

Paso 2- Usted revisa el plan.

Paso 3- Usted y el atleta acuerdan los cambios.

Paso 4- El atleta practica la estrategia por medio de simulaciones, visualización y competencias.

Paso 5- Usted y el atleta evalúan la efectividad del plan.

Paso 6- Se diseñan estrategias alternativas.

Paso 7- Usted y el atleta afinan el contenido del plan revisado.

Paso 8- Repiten los pasos del 4 al 8.

La página siguiente muestra una estrategia de precompetencia para un jugador de golf.

El tiempo que le tome al jugador aprender a usar las estrategias depende de su madurez, experiencia y motivación. Los atletas inexpertos necesitan *registrar* las estrategias más detalladamente. Los atletas siempre deben llevar las estrategias de precompetencia al lugar de la competencia por si las necesitan.

Desarrollo de una Estrategia de Competencia

La estrategia de competencia abarca todos los pensamientos y comportamientos de un atleta una vez que comienza la competencia. El propósito de dicha estrategia es *planear* eventos esperados y prepararse para los inesperados y así mantener, recuperar o volver a ganar el estado de rendimiento ideal.

Contenido de una estrategia de competencia

Una estrategia de competencia debe contener la siguiente información:

Señales relevantes a la tarea

Palabra-señal

Respuestas planeadas a situaciones

Frases de autoafirmación

GOLFISTA FEMENIL						
Plan para la estrategia antes de la competencia. En el lugar						
Objetivos				Acciones		
Tiempo antes del evento	¿Qué sentimientos quiere mantener u obtener?	¿Dónde quiere estar?	¿Con quién quiere estar?	¿Qué hará?	¿Cómo lo logrará?	
					Alternativas	
					#1	#2
90 min.	Tranquilo, con confianza, muy relajado.	en el auto en el estacionamiento	solo	verifique el equipo	todo en su lugar	ir a la tienda y comprar el equipo que falta
80 min.	Tranquilo, con confianza y muy relajado	en el club	solo	verifique el tiempo para comenzar	a tiempo -- plan de seguimiento	retraso -- ir a la cafetería hasta que falten 20 minutos para comenzar.
70 min.	Amistoso , abierto, despreocupado	en el club	con otros jugadores de golf	socialice y vaya al baño	charla	no conoce a nadie - leer el periódico.
50 min.	Tranquilo, con confianza y enfocado	en el sitio de prácticas	solo	estírese y relájese (respiración en tres partes)	Rutina usual	el pasto húmedo hacer una rutina estacionaria.
35 min.	Tranquilo, con confianza y enfocado	en el sitio de prácticas	solo	golpe: 20 golpes iniciales 20 con palo del No. 5 20 con palo del No. 9	seguir rutina de tiro	lluvia reducir a 10 c/u, dentro y visualizar la rutina de tiro
20 min.	Tranquilo, con confianza, enfocado	en el sitio de prácticas	solo	golpe suave: 20 con el palo Putt No.3 20 con el palo Putt No. 5 20 con el palo Putt No. 10	seguir rutina de tiro	lluvia reducir a 10 c/u, dentro y visualizar la rutina de tiro.
10 min.	Tranquilo, con confianza, enfocado	en el baño	solo			
5 min.	Listo, Enfocado, Positivo, Preparado	en el primer hoyo	con los otros 3 competidores	seguir rutina de tiro	rutina primaria	2a. rutina

Señales clave relevantes a la tarea

La concentración en la competencia debe permitir que los pensamientos del atleta sean claros y controlados. Además, la mayor concentración debe estar en los aspectos *técnicos* de la actividad del atleta.

El atleta debe estructurar estos aspectos técnicos como una lista de verificación de los puntos que se van a evaluar a lo largo de la actividad. Por ejemplo, en una carrera corta, cada frase en el habla interior del participante se relaciona con una clave relevante a la tarea:

- “Cuerpo amortillado enrollado” = posición adecuada en el arrancadero.
- “Poderoso” = la posición en el arrancadero se siente correcta.
- “Explota” = primer paso fuera de los bloques.
- “Mantenerse bajo” = mantener la inclinación del cuerpo apropiada.
- “Empuja, empuja” = pasos cortos y rápidos al principio.

Palabras clave

Existe evidencia considerable de que el contenido de los pensamientos de un atleta pueden modificar y mejorar la calidad de su rendimiento. Las palabras clave deben ir de acuerdo al estado de ánimo.

Por ejemplo, si un atleta quiere ser rápido, debe pensar palabras relacionadas con la rapidez mientras está realizando su actividad. Las palabras clave también deben estar dirigidas a movimientos específicos. Esta es una lista de las palabras clave para varios estados de ánimo:

- Fuerza: violento, sólido, intenso, músculo, fuerza, energía, apretón, abrazo de oso, arrastra, aplasta, tritura, poder, poderoso.
- Poderoso (fuerza): fuerza, poder, poderoso, rompe, arranca, impulso, choca, levanta, trueno, golpea, explota.
- Velocidad: rápido, alerta, lánzate, dispárate, explota, intenso, duro, golpea, avienta, vuela, tira, jala, estallido, embestida.
- Habilidades coordinativas: bailar, alerta, rápido, ágil, muévete, activo, ligero, pirueta, cabriola, rigor, brinco, ligero.
- Persistente: continúa, jala, tira, sigue, presiona, aprieta, abrumba, hostiga, empuja, busca.
- Confianza: grande, empuja, concentrarse, cómodo, en control, fantástico, grandioso, excelente, hermoso, magnífico, tremendo, se siente bien, va bien, eso es todo, audaz.
- Equilibrio: bloque, roca sólida, firme, estable, rígido, duro, anclado, clavado, puesto.
- Control de la atención: enfoque, centrar, afianzar, seguridad, poner énfasis, relevancia.

Frases de autoafirmación

El habla interior son frases positivas que sirven como autoelogios mentales por lo que ha logrado el atleta. Estas frases motivan al atleta a continuar su desempeño.

Respuestas planeadas a situaciones

Las respuestas planeadas incluyen:

- ✓ Comportamientos explícitos, como salir de la cancha rápidamente en una substitución.
- ✓ Reacciones internas, como hacer un ejercicio de relajación o visualización.
- ✓ Habla interna para ayudar a enfocarse en claves relevantes a la tarea, energizar, inspirar confianza, ayudar a compañeros a relajarse, energizar, etcétera.

Determinantes del contenido de una estrategia de competencia

Los aspectos determinantes del contenido de una estrategia de competencia son los siguientes:

- ✓ La naturaleza del deporte. ¿Qué es más adecuado una focalización técnica, una serie de claves *psicológicas generales* o una focalización táctica?
- ✓ Las características del atleta. ¿El atleta realiza mejor su desempeño al dejar que su cuerpo se maneje automáticamente o al mantener una focalización técnica estricta? Sólo mediante ensayo y error puede ayudar a responder esta pregunta.

Los atletas deben intentar *cada* tipo de focalización y seleccionar el que funcione mejor *para ellos*.

Una focalización técnica es la más adecuada para los deportes de habilidades cerradas (boliche, tiro de arco, golf y clavados) y deportes de corta duración (2 a 4 minutos), como canotaje. Por ejemplo, las carreras de canotaje se pueden dividir en puntos de focalización secuenciales:

- ✓ El comienzo. El enfoque es lograr cierto número de golpes de remo fuertes seguidos de cierto número de golpes suaves para alcanzar el paso.
- ✓ El resto de la carrera. El remero supervisa el ritmo en puntos preestablecidos de la ruta y hace los ajustes necesarios. El remero también se puede enfocar en una serie de palabras clave (“forma”, “suave”, “alcance”, “paso”, “aprieta”, “ritmo”, etcétera) para mantener una focalización técnica firme.
- ✓ El patinaje también se beneficia de una focalización técnica. El atleta genera su propia velocidad y el mejor enfoque es patinar *técnicamente* bien. El atleta mantiene una focalización técnica con sus recordatorios de “abajo”, “empuja hacia un lado”, “relájate”, “recarga”, empuja duro”, “corre tu carrera”, “relajarse”, “inclinarse”, “acelerar”, etcétera.

- ✓ Una serie de claves psicológicas generales es más efectiva en eventos que continúan durante un período largo: maratón, esquiar, ciclismo, entre otras. Las claves generales funcionan como *recordatorios* que los atletas pueden usar para mantener su enfoque. Las claves pueden ser técnicas (“agachado”, “estira”, “jala”, etcétera), o pueden ser frases positivas de autoafirmación, tales como “mantén el paso”, “sí se puede”, “te ves bien”, etcétera. Los atletas pueden desarrollar claves específicas para manejar partes específicas de la carrera.
- ✓ En deportes de conjunto como hockey o baloncesto, la focalización debe ser táctica. En cada situación crítica, el atleta debe saber que hacer y tener un plan de focalización efectivo para hacerlo.
- ✓ En deportes que requieren una *focalización táctica*, una excesiva focalización *técnica* puede afectar el desempeño, los atletas no pueden atender a las claves externas de manera adecuada. El mejoramiento de la técnica debe ocurrir *en el entrenamiento* y debe ser automático para cuando los atletas llegan a la competencia.

PLANEACIÓN EN UNA ESTRATEGIA DE COMPETENCIA		
Evento	Estrategia de competencia	Estado de Rendimiento Ideal
Comienzo de una carrera corta.	Ejercicio de respiración Visualizar una salida perfecta Habla interior: “cuerpo amartillado” “poderoso” “explosivo” “mantenerse bajo” “empuja, empuja”	Relajado Alerta Enfocado
En la banca durante los cambios.	Si está cansado - ejercicios de energización Si está tenso - ejercicios de relajación Mantenerse expresivo Visualizar desde la banca las jugadas Habla interior: “pegársele al botador en la defensa” “busca los huecos”	En control Metido Positivo
Últimos diez metros nadando.	Habla interior: “cierra fuerte” “estírate” “jala” “empuja”	Saca energía Fuerte Con confianza

EJERCICIO 2

Para cada uno de los tres eventos enlistados, llene la columna de en medio, estrategia de competencia con sugerencias específicas de habla interior y visualización.

PREPARACIÓN PARA UNA ESTRATEGIA DE COMPETENCIA		
Evento	Estrategia de competencia	ERI
Recuperar después de una pérdida de balón.		Calma Controlado Energizado Focalización en la tarea
Anotación del oponente en el último minuto del juego.		Energizado Focalizado en la tarea Con confianza
El árbitro marca una jugada cuestionable.		Calma Focalizado En control

Beneficios de una estrategia de competencia

Una estrategia de competencia puede ayudar a los atletas a hacer lo siguiente:

- Enfrentar el dolor
- Afrontar la fatiga
- Recuperarse de una pérdida de concentración
- Controlar el enojo

Enfrentar el dolor

Muchas actividades deportivas involucran niveles de fatiga incómodos. Esta fatiga, por lo general llamada dolor, es causada principalmente por altos niveles de ácido láctico. Los mejores atletas conocen la etapa en la que la fatiga o dolor comienza a estresarlos.

Los individuos pueden enfrentar mejor este dolor si están conscientes de su severidad y de las sensaciones que lo acompañan, si están dispuestos a identificar y reconocer cuando ocurre y si tienen una estrategia para manejarlo cuando se presente. De acuerdo con Meichenbaum, los atletas deben manejar el dolor en cuatro etapas:

- ✓ Prepararse para el dolor
- ✓ Confrontarse y manejar el dolor
- ✓ Concentrarse a pesar de la sensación de dolor en momentos críticos
- ✓ Usar frases auto afirmantes de refuerzo

Confrontar la fatiga

La fatiga es un evento normal en los atletas entrenados. Comúnmente no es un síntoma de lesión o una señal de que no queda nada en el músculo. Por el contrario, la fatiga debe ser una clave para el atleta para que “vaya más adentro” e intensifique su esfuerzo.

Los músculos adoloridos al final de una carrera pueden desencadenar palabras clave previamente planeadas y practicadas. Estas claves energizantes pueden ser efectivas si se enuncian o piensan con fuerza y emoción y pueden imponerse sobre la emoción y los pensamientos negativos asociados con la fatiga. Muchos atletas han usado las siguientes palabras clave, pensamientos y puntos de enfoque de manera efectiva:

Palabras clave --	“vamos, vamos” “extiende” “fuerte, fuerte”	“empuja” “duro, duro, vamos” “sí puedes, sí puedes”
Pensamientos --	“para atrás ni un centímetro” “has entrenado mucho; este es el momento” “no hay mañana” “se acabará en ...”	
Puntos de enfoque	contar los pasos, las brazadas enfocarse en la línea de meta enfocarse en la persona frente a ti.	

Recuperarse de una pérdida de concentración

Los atletas pierden concentración cuando “se cansan” de enfocarse en el mismo punto técnico, cuando han agotado su primera lista de puntos de concentración o cuando han estado expuestos a una fuerte distracción.

Los atletas deben reconocer cuando ocurre una pérdida de concentración y responder con un *plan de refocalización*. Los atletas siempre deben tener un plan de este tipo, aun cuando se sientan seguros de no perder la concentración.

Un plan de refocalización es una manera de mantenerse en control de la situación, aún bajo condiciones adversas. El plan debe alejar a los atletas de distracciones no deseadas y regresarlos al enfoque adecuado (táctico o técnico).

Para refocalizar rápidamente, los atletas necesitan conocer *por adelantado* cómo restablecer los enfoques correctos. Para desarrollar un plan de refocalización, los atletas deben pensar acerca de situaciones que los distraigan, reacciones dañinas o momentos en los que se hubieran beneficiado al recobrar el control rápidamente.

Los atletas deben hacer una lista de situaciones y otros aspectos que *podieran* ocurrir y perfilar una estrategia de refocalización para cada una.

Control del enojo

El enojo se manifiesta con frecuencia en el deporte. Cuando se controla, el enojo tiene muchos efectos positivos, pero cuando no se puede controlar puede causar daños en el rendimiento.

Los efectos positivos de sentir enojo son los siguientes:

- ✓ Incrementa la emoción
- ✓ Muestra determinación
- ✓ Produce sentido de control
- ✓ Origina conductas aprendidas
- ✓ Es una señal para comenzar ejercicios de relajación

Los efectos negativos de sentir enojo son los siguientes:

- ✓ Impide pensar con claridad si la emoción es demasiado fuerte
- ✓ Conlleva a la pérdida de control, lo cual puede provocar sanciones.
- ✓ Permite que otros controlen al atleta.

Por lo tanto, el efecto general del enojo (positivo o negativo) depende de la capacidad del atleta para controlar la emoción. El objetivo de la estrategia de competencia es controlar el enojo y mantener el estado de rendimiento ideal.

Estos son algunos pasos para desarrollar la estrategia de competencia para obtener mayor control:

- Identificar disparadores. Eventos que causan el enojo.
- Redefinir los disparadores de una manera positiva.
- Escucharse a sí mismo cuando aumenta el enojo.
- Practicar hablarse a sí mismo, decirse cosas que originen conductas positivas.
- Practicar controlar las acciones y no defender el ego.
- Combinar hablarse a sí mismo y técnicas de visualización y relajación para configurar una estrategia de competencia.
- Ensayar regularmente las respuestas de refocalización para situaciones que puedan causar la "pérdida de los estribos".

Aplicar esta estrategia como sigue:

Las acciones se intensifican; roces frecuentes:

- Habla interior. “Juego importante -- juega duro”, “el enojo es una señal para pensar”, “actuar no reaccionar”, etcétera.
- Visualizar tan claramente como se pueda las situaciones que con más probabilidad pueden desembocar en un problema.
- La situación se presenta:
- Habla interior “relájate”, “no vale la pena una sanción”, “deja que los otros pierdan el control”, etcétera.
- Relajarse usando la respiración de tres partes.
- Al término de un evento exitoso:
- Habla interior: “funcionó, es fantástico”, “tengo que seguir así”, “mantuve el control”, etcétera.
- Al término de un evento menos exitoso:
- Habla interior: “casi lo logro”, “la próxima vez”, “comencé bien”, “estuve mejor”, “aprendí de esto”, etcétera.
- Relajación usando la respiración en tres partes.
- Visualizar una respuesta más adecuada a la situación.

Nota sobre la planeación y aprendizaje de una estrategia de competencia

Existen ocho pasos para planear y aprender de una estrategia de competencia:

Paso 1 El atleta desarrolla en detalle el material inicial.

Paso 2 Usted revisa el plan.

Paso 3 Usted y el atleta acuerdan los cambios.

Paso 4 Usted y el atleta trabajan juntos para desarrollar estrategias alternativas.

Paso 5 El atleta practica la estrategia por medio de simulaciones, visualización y en la competencia.

Paso 6 Usted y el atleta evalúan la efectividad del plan.

Paso 7 Basado en la evaluación del paso 6, usted y el atleta perfeccionan el plan.

Paso 8 Repetir los paso del 5 al 8.

Cuando se comience a desarrollar una estrategia de competencia y sin importar qué tan experimentadas sean, el atleta debe realizar los ocho pasos. Los atletas nunca deben estar completamente satisfechos con su estrategia.

UN PLAN PARA UNA ESTRATEGIA DE COMPETENCIA			
Objetivos	Acciones		
¿Cómo se quiere sentir durante la competencia (ERI)	¿Qué acciones debe tomar para tener esos sentimientos?		
	¿Cuándo?	¿Qué?	¿Cómo? (estrategia primaria y alternativas)
Físicamente			
Mentalmente			
Emocionalmente			

2.7 ETAPA 5: APLICACIÓN DE HABILIDADES Y ESTRATEGIAS

La aplicación de las habilidades mentales del entrenamiento y las estrategias, es el producto de todo el trabajo de entrenamiento mental que usted y sus atletas han hecho.

Para aplicar las habilidades mentales y las estrategias de manera efectiva, los atletas deben estar metidos de lleno en el “aquí es y ahora es cuándo”.

Las reacciones deben ser automáticas y los atletas no pueden estar pensando en lo que van a hacer. Por ejemplo, los goleadores de fútbol no pueden estar pensando: “no temas”, “relájate, relájate”, o “tengo que mantener las piernas cerradas” cuando su tiro va ya hacia la portería.

Para que sus reacciones sean automáticas, los atletas deben practicar una y otra vez las respuestas al punto en el que se vuelven habituales. De esta manera, la respuesta habitual se convierte en la respuesta deseada.

Estas son algunas maneras de facilitar el aprendizaje:

- ✓ Enfatizar los programas individualizados.
- ✓ Motivar a los atletas a usar la visualización.
- ✓ Incorporar las habilidades de entrenamiento mental y estrategias en las prácticas.
- ✓ Evaluar continuamente las habilidades y estrategias en las competencias.

Enfatizar los programas individualizados

Los programas individualizados fomentan el aprendizaje al hacer que los atletas dediquen el mayor tiempo posible a sus puntos débiles. En lugar de progresar por medio de un programa genérico, donde pierden tiempo al trabajar en áreas en las que funcionan bien, los atletas se enfocan en áreas que necesitan mejoramiento y trabajan en ellas. Usar una hoja de autoevaluación y elaborar un plan semanal como se muestra en la página siguiente, ayudará a establecer un programa individualizado.

HOJA DE AUTOEVALUACIÓN					
Capacidad	Calificación			Marcar	
	Bueno	Regular	Deficiente	Debilidad	Fortaleza
Relajación	1	2	3		
Respiración	1	2	3		
Concentración	1	2	3		
Visualización	1	2	3		
Ensayo mental	1	2	3		
Resolución de problemas	1	2	3		

PLAN INDIVIDUAL SEMANAL	
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

Motivar a los participantes a que usen la visualización

Para que se pueda dar la automatización, los participantes deben trabajar en las habilidades psicológicas fuera del área de práctica. Una de las habilidades más efectivas que los atletas pueden aplicar lejos de la cancha, es la visualización:

Pueden usar el ensayo mental para mejorar la técnica y tácticas y mejorar la calidad de su trabajo físico.

Pueden usar la técnica de resolución de problemas para visualizar sus respuestas a diversas situaciones antes y durante la competencia. Los atletas “ven” su estrategias de competencia y precompetencia “en acción”.

Es muy importante supervisar continuamente el progreso de los atletas. Hacer que los atletas evalúen la calidad de su visualización y discutirlo con ellos. Si un atleta tiene problemas, usted puede recomendar uno o más de los siguientes puntos:

- ✓ Usar tarjetas de clave.
- ✓ Hacer ejercicios de ensayo mental.
- ✓ Ver una cinta de video comercial sobre visualización.
- ✓ Producir una cinta de audio que ayude a la visualización.

Incorporación de las habilidades de entrenamiento mental y estrategias a los entrenamientos

Incluir habilidades de entrenamiento mental y estrategias en los entrenamientos es la manera más eficaz y práctica de facilitar la automatización. Los atletas asisten a los entrenamientos esperando aprender lo que necesitan para desempeñarse bien en la

competencia.

La práctica de habilidades mentales bajo estas condiciones incrementa la probabilidad de que estas habilidades sean aprendidas en los entrenamientos.

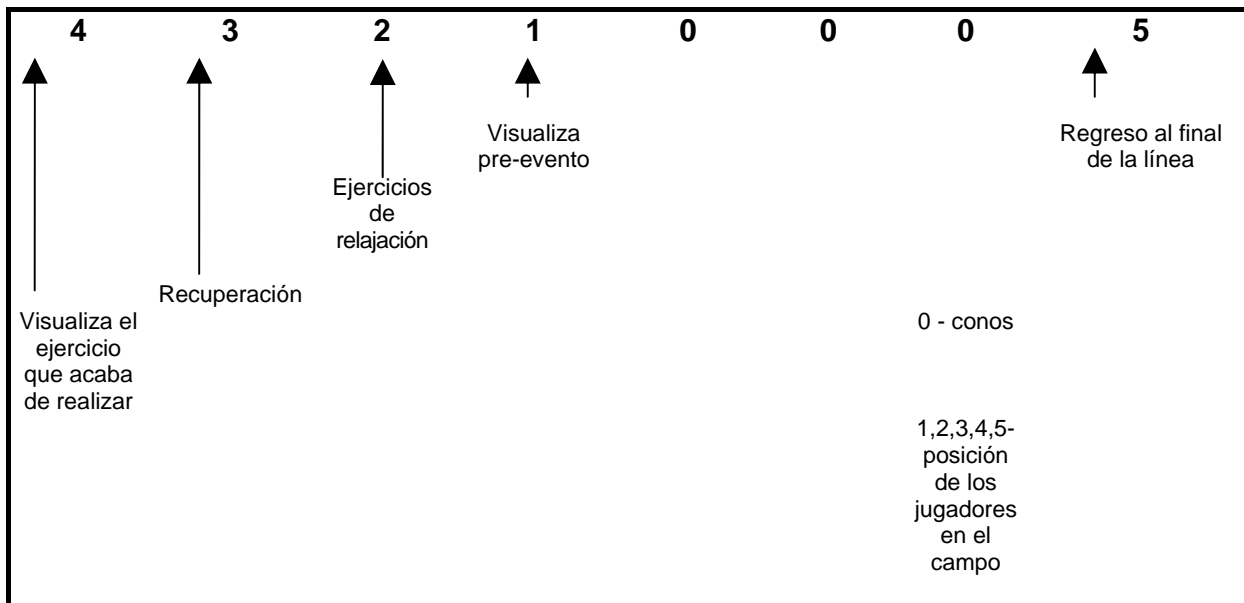
Incluir las habilidades y estrategias de entrenamiento mental también proporciona a los atletas una oportunidad para combinar las habilidades físicas y mentales. Dicha inclusión también significa que usted no tiene que disponer de tiempo adicional para el entrenamiento mental.

Existen muchas maneras de incorporar las habilidades y estrategias de entrenamiento mental en las sesiones de entrenamiento:

Usar instrucciones vívidas que estimulen la visualización

Permitir a los atletas que preparen y practiquen la visualización mental de pre-evento y de evaluación durante los ejercicios para la técnica o la táctica.

La figura muestra un plan para un ejercicio de soccer que incorpora la visualización de pre-evento y de evaluación el juego previo y el ensayo mental.



Práctica mental en un ejercicio de fútbol

Combinación de entrenamiento de habilidades mentales con actividades rutinarias de práctica. Por ejemplo, combinar el calentamiento inicial y estiramiento con los ejercicios de relajación. O combinar la visualización con las sesiones de pizarrón: los atletas “ven” al oponente y las respuestas adecuadas, no las X's o las O's en el pizarrón.

Enfatizar la comunicación efectiva. Dar realimentación constructiva, motivando a los atletas a ser expresivos y trabajar con la enseñanza recíproca en las prácticas.

Usar simulaciones. Crear condiciones en la práctica que sean similares a las condiciones en la competencia: tensión, intensidad, ritmo, fatiga, condiciones climáticas, ruido, estrategias ofensivas y defensivas que usarán los oponentes.

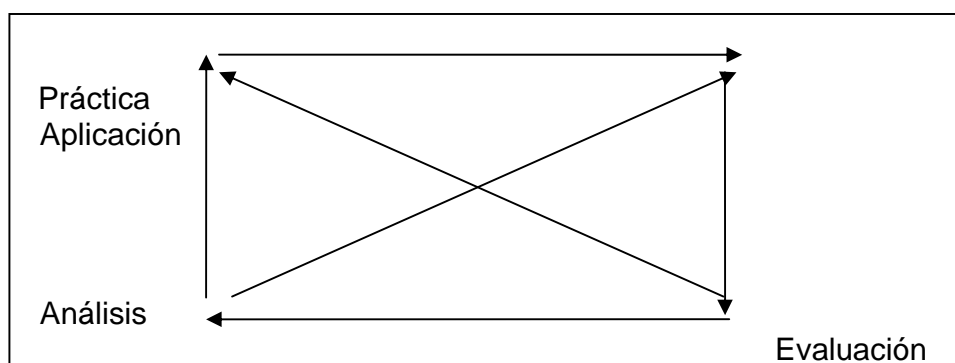
Evaluación de las habilidades y estrategias en la competencia

Es muy importante ayudar a los atletas a evaluar continuamente sus habilidades y estrategias mentales. Al evaluar estas habilidades y estrategias en la competencia, los atletas encuentran que habilidades no funcionan, y por lo tanto, necesitan más atención.

La evaluación también proporciona un sentido de progresión, ya que los atletas se vuelven más conscientes de su capacidad para aplicar con efectividad las habilidades y estrategias.

La aplicación de las habilidades y estrategias tiene cuatro componentes:

- Practicar habilidades mental y físicamente.
- Aplicar las habilidades en situaciones de competencia.
- Evaluar las habilidades en la práctica y la competencia.
- Meta-análisis: usted y el atleta analizan la evaluación y perfeccionan las habilidades o estrategias, según se necesite.



Existe también una evaluación del estado de rendimiento ideal de los atletas. Conforme las características del estado de rendimiento ideal se vuelven más regulares, los ajustes también se hacen más finos y las habilidades y estrategias más fijas.

EJERCICIO 3

Consulte el perfil de desempeño que desarrolló en el capítulo 3. Seleccione una técnica, táctica o estrategia que requiera de mayor trabajo de desarrollo en el área de entrenamiento mental y complete el siguiente Programa de Manejo de la Evaluación y el Logro.

PROGRAMA DE MANEJO DE LA EVALUACION Y EL LOGRO			
EVALUACIÓN			
Deporte: _____		Nivel: _____	
Atleta: _____		Posición: _____	
Dimensión de desempeño : Técnica		Táctica	Estrategia
Nivel actual de desempeño		Nivel de desempeño mínimo	
Descripción: _____		Descripción: _____	
Origen de la necesidad de desarrollo: _____			
Nivel de maduración <input type="checkbox"/>	Necesidad técnica <input type="checkbox"/>	Necesidad percibida <input type="checkbox"/>	Preparación <input type="checkbox"/>
Preparación física <input type="checkbox"/>	o toma de decisiones psicológica		
Descripción de la necesidad de desarrollo _____			
MANEJO DE LOGROS			
Necesidad de desarrollo	Meta específica	Estrategia de entrenamiento ("corrección")	Fecha límite

2.8 DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MENTALES EN USTED MISMO

Usted es el recurso más importante que sus atletas tienen. Para ser un recurso efectivo, deberá ser capaz de estar en calma y concentrarse en factores relevantes. Al llegar a las prácticas y competencias en su propio estado de rendimiento ideal, usted se convierte en un modelo de aplicación de habilidades mentales y estrategias para sus atletas.

A la aplicación de los principios de entrenamiento a sus atletas y a usted mismo se le llama visión dual. Los pasos que debe seguir para adquirir una visión dual son paralelos a los pasos que se deben tomar para aprender las habilidades mentales :

- Desarrollar habilidades de entrenamiento mental. Practicar control emocional y de atención con sus atletas.
- Determinar su estado de rendimiento ideal. Usar la misma forma que los atletas usan para clasificar su rendimiento y descubrir su estado de rendimiento ideal.
- Planear estrategias. Planear cómo usar las habilidades mentales para alcanzar y mantener su estado de rendimiento ideal.
- Desarrollar procedimientos específicos para tratar los problemas que se presentan durante el entrenamiento.

Estos son algunos procedimientos recomendados:

- **Prevención.** Si usted sabe que una situación o interacción particular va a ser tensionante y usted la puede evitar sin menoscabo de su labor como entrenador, es mejor que lo haga.
- **Compensación.** Substituya una respuesta inadecuada a una situación específica con un comportamiento más adecuado.
- **Delegar responsabilidades del entrenamiento.** Dividir las responsabilidades ayuda a asegurarse que todo se hace bien sin que usted esté más tensionado.
- **Ayuda de los atletas.** Si usted tiende a ser muy rudo con los jueces, atletas o espectadores, verbalmente deles a sus atletas autorización para que le recuerden que se está excediendo.
- **Evaluación por parejas.** Haga que otro entrenador califique su comportamiento y facilite la discusión de posibles procedimientos de mejoramiento.
- **Autoevaluación.** Grábese en video durante las prácticas y las competencias -- le dará una mejor evaluación de su comportamiento.

Integración de procedimientos y estrategias. Haga que los procedimientos y estrategias de confrontación sean parte de sus estrategias de precompetencia y competencia al hacer lo siguiente:

- Aplicar las estrategias en los entrenamientos.
- Visualizar las respuestas adecuadas para las situaciones críticas.
- Aplicar estrategias en las competencias.
- Evaluar la efectividad de sus estrategias.
- Realizar un meta-análisis con los atletas y otros colegas para ayudarse a perfeccionar sus estrategias.

2.9 INTEGRACIÓN DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DENTRO DEL PLAN ANUAL DE ENTRENAMIENTO

El diseño del componente de entrenamiento mental del plan anual debe ser paralelo al de los componentes técnico, táctico y físico. Los objetivos para cada componente, incluyendo el entrenamiento mental, deben estar estrechamente ligados a los objetivos *generales* de cada período o etapa.

Período/etapa	Objetivos generales	Objetivos del entrenamiento mental
Preparación General y especial	<p>Desarrollar habilidades técnicas básicas y condición física general. Técnica perfecta, tácticas básicas, condición física específica. Desarrollo de habilidades en situaciones específicas del deporte.</p>	<p>Evaluar habilidades mentales. Aprender habilidades mentales básicas en un ambiente tranquilo. Adaptar y practicar habilidades mentales en situaciones deportivas específicas. Usar habilidades mentales para alcanzar objetivos de entrenamiento. Mantener habilidades mentales básicas.</p>
Competitivo	<p>Hacer entrenamiento específico para la competencia y elevar la intensidad.</p> <p>Maximizar el desempeño competitivo.</p> <p>Regenerar energía en preparación para la competencia principal.</p>	<p>Desarrollar, practicar un plan de focalización. Usar plan de focalización en simulaciones. Mantener habilidades mentales básicas. Evaluar y mejorar plan de focalización.</p> <p>Usar habilidades mentales para oponentes y competencias específicas. Usar habilidades mentales básicas para el manejo de la tensión. Usar las habilidades mentales para la competencia principal ayuda a la recuperación y reduce la tensión.</p>
Tránsito	<p>Tener descanso activo, mantener el entrenamiento logrado.</p>	<p>Hacer actividades de recreación para mantener la condición y evitar el estancamiento.</p>

El resto de esta sección discute, etapa por etapa, cómo integrar el entrenamiento mental en un plan de entrenamiento anual con una competencia de campeonato durante el año. Si se presentan dos o más competencias fuertes en el año, el plan debe ajustarse de acuerdo con los mismos principios de planeación.

Etapas de Preparación General

Al comienzo de esta etapa, las habilidades mentales del atleta se deben valorar hablando con él y haciendo una evaluación del desempeño del año anterior. Esta evaluación se puede facilitar al usar herramientas como la forma de reflexiones competitivas de Orlick o los cuestionarios de autoevaluación de Suinn.

Si existe tiempo, recursos económicos, y un consultor calificado disponible, se pueden usar los cuestionarios psicológicos como la prueba de atención y estilos interpersonales para ayudar al proceso.

En esta etapa, se enfatiza la enseñanza de las habilidades mentales básicas. La mayoría de la práctica se debe realizar preferentemente en un lugar tranquilo en el que se puedan aprender las habilidades en un ambiente libre de tensiones.

La etapa de preparación general dura aproximadamente dos a tres meses y un promedio de ocho semanas para adquirir habilidades mentales básicas (practicar tres a cinco veces por semana, 15 a 30 minutos por sesión).

Aunque a los atletas se les deben enseñar todas las habilidades mentales, ellos deben enfocar sus esfuerzos al aprendizaje de las habilidades más estrechamente relacionadas con los objetivos personales.

Se ha sugerido el siguiente orden para enseñar las habilidades mentales: relajación, habla interior positiva, energización, visualización y concentración.

Una vez que se han aprendido los principios básicos de cada capacidad, los atletas pueden usar la capacidad para lograr otros objetivos de entrenamiento para esta etapa. La visualización se puede usar para ensayar una técnica y el habla interior `positiva se puede usar para manejar los errores durante la práctica.

Etapas de Preparación Especial

Los atletas generalmente usan habilidades mentales básicas en la etapa de preparación especial para trabajar con otros objetivos de entrenamiento.

Por ejemplo, pueden usar la visualización para probar diferentes tácticas en situaciones competitivas específicas. Sin embargo, el propósito principal del entrenamiento de las habilidades mentales en esta etapa es adaptarlas a los requerimientos específicos de su deporte.

De acuerdo con Bompa (1983), esta etapa dura típicamente dos a tres meses, dependiendo del deporte. El recomienda que el 70 - 80% del entrenamiento en esta etapa sea específico para

En el caso de las habilidades mentales, los atletas deben desarrollar y practicar habilidades durante los entrenamientos dual-meets, partidos interescuadras y partidos amistosos. Por ejemplo, en lugar de relajarse y centrarse en un cuarto oscuro por 10 minutos, un jugador de baloncesto puede desarrollar y usar un ritual de tiro libre que incorpore una técnica de relajación y concentración. El jugador puede trabajar durante 10 minutos para incorporarse a su ritual y estar totalmente relajado y focalizado para cada tiro.

Aunque existe poca investigación sobre este tema, parece razonable suponer que el tiempo que se necesita para aprender adaptaciones de habilidades mentales específicas para el deporte, es similar al que se requiere para aprender habilidades mentales básicas.

El siguiente ejemplo muestra algunos ejercicios de entrenamiento mental específicos para el tenis en la etapa de preparación especial.

Periodo Competitivo

El principal objetivo de este periodo, desde el punto de vista psicológico, es asegurar que las habilidades mentales están completamente integradas en la preparación de las actividades de la precompetencia y en el buen desempeño durante la competencia.

El mayor énfasis está en usar y evaluar las habilidades y estrategias mentales en los ejercicios competitivos y en las competencias menos importantes, antes de la participación en la competencia fundamental.

HORARIO DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL CENTRO NACIONAL DE ENTRENAMIENTO DE SQUASH

Etapa de preparación general (junio-agosto)		Sesión 12	Ejercicios de visualización en la cancha para la técnica. Evaluación y establecimiento de nuevas metas mentales.
Sesión 1	Introducción del entrenamiento mental. Llenar cuestionario de evaluación.	Sesión 13	Introducir estrategias para trabajar en debilidades individuales. Ejercicios de relajación y energía en la cancha y practicar rituales.
Sesión 2	Los atletas califican el cuestionario, discuten áreas de mejoramiento.	Periodo Competitivo (Diciembre-Abril)	
Sesión 3	Se establecen metas de entrenamiento mental basadas en la evaluación. Introducir visualización, visualizar el mejor rendimiento histórico de cada atleta.	Sesión 14	Trabajar con la simulación, preparación y evaluación antes de la competencia.
Sesión 4	Revisar visualización. Introducir concentración, practicar sentarse quieto entre los intervalos del acondicionamiento.	Sesión 15	Simular todo el juego, evaluar preparación de precompetencia. Ejercicios de cancha para controlar errores.
Sesión 5	Revisar la concentración Introducir meditación, visualización.	Sesión 16	Ejercicios de energización en la cancha. Practicar control de concentración-distracción. Practicar manejo de situaciones de refocalización.
Sesión 6	Revisar meditación Introducir habla interior positiva, practican entre los intervalos del acondicionamiento aerobio.	Sesión 17	Evaluar el programa.
Sesión 7	Revisar habla interior positiva. Introducir control de respiración, practicar entre intervalos.	Sesión 18	Desarrollo de plan de focalización o para el juego usar el plan, practicar diferentes situaciones de juego en la cancha.
Sesión 8	Revisión de todas las habilidades. Usar habilidades mentales para mejorar la confianza.	Sesión 19	Desarrollar plan de refocalización, introducir formas de evaluación de competencia.
Sesión 9	Repetir sesión 8.	Sesión 20	Revisar todo el plan, antes del juego, juego y plan de refocalización
Etapa de preparación especial (septiembre-noviembre)		Sesión 21	Revisar todo el plan, discutir cómo perfeccionarlo.
Sesión 10	Introducir preparación previa al juego.	Sesión 22	Hacer evaluación anual del programa.
Sesión 11	Revisión de todas las habilidades.		

2.10 CONCLUSIONES

Este capítulo ha presentado un *marco de trabajo* para la enseñanza de las habilidades mentales. Subyacentes a este marco de trabajo existen tres principios, una progresión en cinco etapas y un enfoque de períodos de la preparación psicológica.

Al implementar este marco de trabajo con sus *atletas*, usted está ayudándoles a acercarse a su nivel de rendimiento deseado, y al desarrollarse en usted mismo las habilidades mentales de la preparación psicológica, se convierte en un mejor recurso para sus atletas.

Los *tres principios* son:

- El principio de las diferencias individuales.
- El principio de la autodirección.
- El principio de un rendimiento ideal.

Las cinco etapas de avance consisten en:

- Desarrollo de un ambiente positivo.
- Desarrollo del control emocional.
- Desarrollo del control de la alimentación.
- Desarrollo de estrategias precompetitivas y para la competencia.
- Aplicación de habilidades y estrategias.

El enfoque de periodización de la preparación psicológica se refiere a integrarla en el plan de entrenamiento anual, de tal manera que los objetivos mentales de cada período y etapa sean compatibles con los objetivos de los componentes técnicos, tácticos y físicos del entrenamiento.

Es esencial que usted aplique las habilidades mentales de preparación psicológica a usted mismo, no únicamente a sus participantes.

2.11 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

Para una mejor comprensión del contenido de este capítulo se sugiere:

- Practicar la visualización con el ejercicio siguiente, a fin de que pueda percibirlo, conocerlo y pueda aplicarlo con sus atletas.

Imagine una puesta de sol en el mar, con nubes en el cielo. El equipo deportivo que usted usa regularmente. Un jugador famoso en su deporte, el rostro de un amigo. Un edificio que a usted le guste. Una rosa que florece.

Ahora imagine...

El sonido de la lluvia que cae sobre un techo. Campanas de iglesia que suenan a distancia. El bullicio de la gente después que el equipo de casa ha hecho un punto importante. El sonido de las hojas que mueve el viento. Su pieza de música favorita. La voz de uno de sus compañeros del equipo o de una persona contra la que usted compite frecuentemente.

Ahora imagine...

El sol en su espalda en un día caluroso. Saltar a una tina llena de agua caliente. Saltar a un baño de agua fría. Amarrarse las agujetas. La sensación de un apretón de manos firme. Correr en un campo .

Ahora imagine...

El olor de hojas quemándose. El olor de un vestidor. El olor del tocino sobre la estufa. El olor de un equipo o ropa nuevos.

Ahora imagine...

El olor del tocino que acaba de cocinar. El olor de una fruta. El salado sabor del sudor. El sabor de una bebida refrescante después del ejercicio físico.

Antes de terminar este ejercicio de imaginación, tómese un momento para reflexionar sobre cuál sentido fue el más fácil de evocar. Cuál fue el más difícil, esto le dará una idea de que sentido es el principal para usted y cuáles son secundarios.

Después cierre sus ojos otra vez e imagínese practicando su deporte. Usted está practicando un movimiento particular o una secuencia de movimientos. Usted puede practicar o participar en una competencia. Conforme usted practica, tómese un momento para darse cuenta de los factores que cada sentido percibe (vista, olfato, tacto, oído, gusto) que parecen importantes.

Cuando termine, abra sus ojos y tómese unos minutos para escribir estos factores.

La lista que usted haga será importante. Contendrá señales importantes y asociaciones esenciales que usted tiene con su deporte.

- Realizar la planificación de una estrategia de competencia, tomando en cuenta los objetivos, y las acciones que debe tomar, tanto físicamente, como mental y emocionalmente.

ESTRATEGIA DE COMPETENCIA			
OBJETIVOS	ACCIONES		
¿CÓMO SE QUIERE SENTIR DURANTE LA COMPETENCIA?	QUE ACCIONES DEBE TOMAR PARA TENER ESOS SENTIMIENTOS		
	¿Cuándo?	¿qué?	¿Cómo?
Físicamente			
Mentalmente			
Emocionalmente			

2.12 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta y anótela en el paréntesis de la derecha.

- Principio de la preparación psicológica en el que los atletas deben poner énfasis en lo que pueden hacer ellos mismos. ()
 - De autodirección
 - De ejecución
 - De transición

- Bajo este principio los atletas necesitan desarrollar un plan personal basado en sus propias habilidades. ()
 - De identificación
 - De diferencias individuales
 - De autodirección

- Principio en el que los atletas necesitan descubrir las condiciones para desarrollar su potencial. ()
 - De identificación
 - Estado ideal de ejecución
 - De preparación física

- Etapas que se caracterizan por la satisfacción personal, identidad y cohesión de equipo, aceptación mutua y comunicación efectiva. ()
 - Desarrollo de ambiente positivo
 - Contexto socioeconómico
 - Ambiente escolar

5. Para desarrollar un ambiente positivo es necesario: ()
- a) Fijar metas
 - b) Aceptar la derrota
 - c) Relajarse

Instrucciones: Relacione ambas columnas y anote en el paréntesis la letra que corresponda a la respuesta correcta.

- | | | |
|--|-----|------------------------------------|
| 6. Se refiere a las relaciones interpersonales positivas entre los compañeros de equipo y se caracteriza por la comunicación efectiva, aceptación y animación mutua. | () | a) Desarrollo de control emocional |
| 7. Técnica que permite resaltar la interdependencia del equipo. | () | b) Armonía de equipo |
| 8. Proporciona a los atletas una forma efectiva de entrenarse unos a otros. | () | c) Incentivos |
| 9. Etapa en la que las emociones juegan un papel importante y se valora la actuación de los atletas. | () | d) Enseñanza recíproca |
| 10. La aceptación social, la responsabilidad el reconocimiento y el progreso en el deporte son considerados. | () | e) Lema o dichos del equipo. |

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta y anótela en el paréntesis de la derecha.

11. Se refiere a la combinación de la estimulación mental, emocional y física: ()
- a) La preparación psicológica
 - b) La motivación
 - c) El nivel de nivel de activación
12. Seleccionar un ambiente tranquilo, adoptar posiciones cómodas con los ojos cerrados y realizar ejercicios de respiración profunda son técnicas de: ()
- a) Control de la mente a cuerpo
 - b) Control del entrenamiento
 - c) De sensibilización

13. Técnica que entre otros aspectos mejora la circulación, elimina la tensión innecesaria, agudiza la capacidad de la atención y realza el control y la confianza: ()

- a) Combinación de respiración y estiramiento
- b) Combinación de atención y destreza
- c) Combinación de respiración y actividad física

14. Etapa que se caracteriza por la concentración, la visualización y el reenfoque: ()

- a) Desarrollo del control de la atención
- b) Control de la mente
- c) Control de la actividad física

15. Estado de relajación y alerta que difiere de cualquier cosa que no se relacione con el poder del deseo: ()

- a) Nivel de activación
- b) Concentración
- c) De sensibilización

CAPÍTULO 3

PREPARACIÓN FÍSICA

SECCIÓN	CONTENIDO
3.1	Introducción
3.2	Exigencias de desempeño
3.3	Evaluación y seguimiento
3.4	Programas de entrenamiento aerobio
3.5	Programas de entrenamiento anaerobio
3.6	Sobreentrenamiento
3.7	Estrés por calor
3.8	Nutrición
3.9	Conclusiones
3.10	Sugerencias didácticas
3.11	Autoevaluación

SICCED

Manual para el Entrenador de Fútbol
Nivel 3

PREPARACIÓN FÍSICA

OBJETIVO:

Valorar la información especializada respecto a la preparación física.

INSTRUCCIONES:

Analice cada uno de los temas que aborda este capítulo, a fin de que al término del mismo usted sea capaz de:

- ✓ Determinar qué factores de rendimiento deben ser entrenados, cuándo entrenarlos y cómo entrenarlos.
- ✓ Utilizar varias técnicas de evaluación y supervisión.
- ✓ Diseñar programas de entrenamiento aerobio y anaerobio para los atletas.
- ✓ Identificar síntomas del sobreentrenamiento.
- ✓ Diseñar un programa de entrenamiento de la movilidad para los atletas.
- ✓ Seleccionar los medios adecuados para reducir el estrés por calor de los atletas.
- ✓ Diseñar un plan de acción nutricional para los atletas.
- ✓ Comprender los principios básicos del entrenamiento de la resistencia y supervisar a los atletas para una ejecución adecuada de los ejercicios de este tipo de entrenamiento.

3.1 INTRODUCCIÓN

Preparación Física

En los niveles 1 y 2, recibió información básica sobre los sistemas energéticos, la movilidad, el entrenamiento de la resistencia y la nutrición.

El enfoque *general* del nivel 3 es el diseño de un programa de entrenamiento para todo un ciclo anual de entrenamiento.

Como resultado, se vuelven a cubrir estos mismos temas, pero con un mayor énfasis en el desarrollo de programas de entrenamiento.

3.2 EXIGENCIAS DE DESEMPEÑO

La resistencia – Es la capacidad para mantener o repetir un esfuerzo físico.

La fuerza – Capacidad para vencer una fuerza (oposición).

La rapidez - La capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.

La movilidad – Es la capacidad que el deportista tiene para ejecutar movimientos de gran amplitud articular por sí mismo o por la influencia de fuerzas externas.

Habilidades Coordinativas: Son particularidades relativamente fijas y generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora. Representan requisitos indispensables que debe poseer el deportista para poder ejercer determinadas actividades deportivas más o menos de forma adecuada.

Saber *qué* factores entrenar, *cuándo* entrenarlos y *cómo* hacerlo es una de las claves de la preparación física exitosa. Para dar respuesta a estas preguntas es necesario considerar las siguientes acciones:

- Revisar literatura.
- Hacer comparaciones entre los atletas de alto rendimiento.
- Hacer pruebas a los atletas.
- Realizar estudios de tiempo – movimiento - intensidad.

Revisión de literatura

Buscar y revisar literatura al respecto puede, ciertamente ayudarle a averiguar más acerca de las exigencias de desempeño para su deporte de interés. Se sugiere la visita a centros de información deportiva.

Comparación con atletas de alto rendimiento

La información sobre los atletas de alto rendimiento se encuentra disponible en muchas fuentes: artículos de investigación, periódicos sobre deportes y ejercicio, las organizaciones nacionales deportivas, los entrenadores, los protocolos de prueba, etcétera.

Analizar esta información sobre la resistencia aerobia y anaerobia, la fuerza, la movilidad, la coordinación y la composición corporal de los atletas que sobresalen, le ayudará a comprender los requisitos físicos de una amplia gama de deportes.

Estas fuentes de información frecuentemente incluyen pruebas específicas de un deporte que usted puede incorporar directamente a sus planes de pruebas y supervisión.

También puede ser de interés la comparación entre los atletas de diferentes deportes: frecuentemente puede utilizar protocolos de prueba de otros deportes con características de desempeño similares.

Evaluación de los atletas

El tener acceso a una instalación de pruebas y a personal de evaluación deportiva le coloca en la mejor posición para utilizar la información que usted extrajo de las búsquedas de literatura.

Estas pruebas le pueden ayudar a evaluar los factores de desempeño adecuados e identificar cuáles de esos factores necesita mejorar en el siguiente ciclo anual de entrenamiento.

Si usted no tiene acceso a un laboratorio de evaluación, puede utilizar pruebas de campo similares a las de laboratorio para generar la información que usted necesite sobre el estado de los sistemas energéticos, la fuerza, la resistencia, la rapidez, la movilidad y las capacidades coordinativas de sus atletas.

Más adelante se ofrece información sobre las pruebas de laboratorio y de campo. Todo entrenador debe saber elaborar y aplicar los test de campo.

Estudios de Tiempo – Movimiento – Intensidad

Los estudios de tiempo – movimiento – intensidad son *observaciones* reales de *situaciones de juego*. Estas incluyen una descripción de la actividad de los atletas: distancia cubierta, tiempo, tipo de movimientos, frecuencia, naturaleza de las repeticiones, etcétera.

Existen diversos pasos en un estudio de tiempo – movimiento – intensidad:

Desarrollar un plan de observación. Ser organizado es *esencial* para registrar la información de manera exacta.

Decidir cómo va a observar el desempeño. Usted puede utilizar un cronómetro, cuadros del campo, grabaciones de video, etcétera. Las cintas de video en cámara lenta y las características de pausa facilitan la medición de las distancias o trazos de movimientos. Se debe observar, sin embargo, que los deportes en los que no todos los jugadores están visibles son *más difíciles* de analizar con un video.

También es importante saber que usted puede utilizar una computadora para registrar y analizar datos, para contabilizar resultados de eventos (número de tiros bloqueados, número de intentos en una sola pierna, etcétera), detectar errores del desempeño, analizar los castigos, etcétera.

Registrar los períodos de actividad y de inactividad. Contabilizar el tiempo total, los períodos de alta y baja actividad, los períodos de pausa, etcétera. Enseguida se presentará una hoja de tiempo – movimiento - intensidad que puede utilizar o modificar para contabilizar el tiempo de todos estos períodos.

Utilizar diagramas a escala para registrar los movimientos de los atletas durante el período de observación. Usted puede utilizar esta información para determinar las distancias cubiertas y los *patrones* de movimiento de los atletas. También puede utilizar un cronómetro para reunir información sobre las distancias cubiertas para calcular la velocidad de los atletas.

Es necesario, registre la frecuencia y la naturaleza de las repeticiones, esto le puede indicar diversos requisitos del juego. Por ejemplo, el saber con que intervalos ocurren los saltos o los giros en un período de cuatro minutos de patinaje artístico le podrá indicar la energía, la fuerza y la velocidad requerida en los períodos en los que participará en las competencias clave.

De igual manera, el contar el número de remates, lanzamientos a la duela y bloqueos en un punto largo de voleibol le puede ayudar a calcular cuántas acciones de este tipo ocurren en un juego completo.

Usos de los Estudios de Tiempo – Movimiento – Intensidad

Los estudios de tiempo/movimiento/intensidad han sido utilizados en muchos deportes: el fútbol, el squash, el raquetbol y la esgrima. Consultar esos estudios le puede ayudar a comprender con mayor facilidad el deporte que está entrenando. Por ejemplo, usted puede utilizar las observaciones de estos estudios para calcular la rapidez y las proporciones de trabajo y pausa en sus entrenamientos.

Nota: Usted debe siempre estar preparado para conducir su propio estudio, ya que los estudios que consulte pueden no aplicarse específicamente al nivel de competencia o desarrollo de sus atletas.

También puede utilizar información sobre el tiempo de los estudios de tiempo/movimiento/intensidad para identificar la contribución relativa de cada sistema energético al desempeño.

EJEMPLO DE HOJA DE INFORMACIÓN DE TIEMPO/MOVIMIENTO/INTENSIDAD

Deporte _____
 Nombre _____ Edad _____ Posición _____
 Fecha _____ Evento _____ Nivel _____

Tiempo real, activo	Tiempo real, pausa	Tiempo activo.	Tiempo de pausa.	Relación T.P.	Alta intensidad	Baja intensidad

Por ejemplo, la información de tiempo – movimiento - intensidad sobre el squash, indica que el juego tiene exigencias intensas sobre el sistema aerobio. Aunque los períodos de alta intensidad *parecen* requerir el uso del sistema anaerobio aláctico, la resíntesis del fosfato de creatina (CrP) no puede ocurrir en las pausas cortas entre partidos. La resíntesis, es decir, la formación nuevamente de fosfato de creatina (Cr P) llega al 95% aproximadamente después de tres minutos de recuperación. Como resultado, la repetición de estos períodos probablemente se basa en el uso del oxígeno almacenado en los músculos después de unos cuantos puntos.

De igual manera, aunque los puntos más largos o consecutivos, con duración de 20 segundos aproximadamente parecieran exigir al sistema anaerobio láctico, los niveles de ácido láctico son bajos o moderados después de los juegos de squash. Esta información de los estudios de tiempo/movimiento/intensidad señala la necesidad de enfocarse en el entrenamiento del sistema energético aerobio.

**RESULTADOS DE TIEMPO/MOVIMIENTO/INTENSIDAD
SOCCER - JUGADORES DE LA 1ª DIVISION INGLESA**

Actividad	Posición y distancia cubierta (metros)			
	Medio campo	Defensa	Tirador	Medio de Contención
Correr	4042	2907	2769	2908
Caminar a media Velocidad	2159	1588	1752	1596
Arrancar	1063	787	1068	829
Caminar	2034	2293	2310	1774
Hacia atrás	507	670	498	652
Total	9805	8245	8397	7759

Conclusiones:

Caminar y correr 70.9% de toda la actividad

Arrancar 18.8% de toda la actividad

(Fuente: Reilly & Thomas, 1976)

**RESULTADOS DE TIEMPO/MOVIMIENTO/INTENSIDAD
SQUASH DE COMPETENCIA (NIVEL A)**

Pelota en juego	Tiempo promedio del rally	Pausa entre puntos	Duración del juego
52-66% del tiempo total de juego (7-10 minutos)	8-11 segundos (mín=1, máx=40 seg)	5-7 segundos (mín=2 máx=15 seg)	Aproximadamente 7 minutos 17 segundos por cada punto 25 puntos para completar el juego
Relación T:P = 1:1/2 ó 1:1 Frecuencia cardíaca promedio = 85-95% máximo (una persona de 20 años de edad aproximadamente 180-190 latidos por minuto)			

Complemento de los Estudios de Tiempo – Movimiento – Intensidad

Usted puede hacer un mejor uso de los estudios de tiempo – movimiento - intensidad si los mejora registrando la frecuencia cardíaca y el lactato sanguíneo. Por ejemplo, al utilizar un video para parear la respuesta de la frecuencia cardíaca con los eventos reales en una competencia, se pueden comprender muchos requisitos energéticos de los eventos individuales.

De igual manera, al comparar las respuestas de los ritmos cardíacos de diferentes atletas bajo las mismas condiciones, le puede ayudar a individualizar las estrategias o el entrenamiento.

Registro de la frecuencia cardíaca

La base para el uso de la supervisión de la frecuencia cardíaca es la relación *lineal* existente entre la frecuencia cardíaca y el consumo de oxígeno para la mayor parte del trabajo a niveles submáximos. Los avances en la tecnología de monitoreo cardíaco han hecho posible el registro de datos *continuos* a lo largo de un evento.

Muchos factores, como la temperatura, el estado emocional y la posición corporal, por nombrar algunos, pueden afectar la frecuencia cardíaca. Por lo tanto, es importante tomar lecturas múltiples de la frecuencia cardíaca y registrar las condiciones bajo las cuales se lleva a cabo la supervisión.

Existen diferentes modelos de pulsómetros para el control de la frecuencia cardíaca en el entrenamiento, es necesario el estudio de estos dispositivos con el objetivo de una aplicación efectiva.

El registro de la frecuencia cardíaca es un indicador de nivel de entrenamiento extremadamente valioso.



Supervisión del lactato sanguíneo

La producción de ácido láctico durante la práctica de un deporte indica la intervención del sistema energético anaerobio.

Los valores de concentración sanguínea de lactato que se han detectado en varios deportes pueden ayudarle para determinar qué tan predominantes son los sistemas anaerobios en su deporte.

Se ha sugerido que los niveles lácticos sanguíneos durante períodos de descanso fluctúan entre 1 y 2 milimoles (mmol) por litro de sangre. Se ha sugerido que los niveles lácticos sanguíneos pueden llegar hasta los 20 ó 24 mmol por litro de sangre en los deportes que tienen un componente anaerobio muy elevado (el remo).

Una concentración de lactato sanguíneo inferior a los 4 mmol por litro tomado después del ejercicio indica, en la mayoría de los atletas, que ese deporte tiene una exigencia anaerobia mínima. Es por esta razón que los 4 mmol por litro se consideran generalmente como el umbral anaerobio (láctico).

Los nuevos analizadores de lactato requieren únicamente unas cuantas gotas de sangre de cualquier dedo o del lóbulo de la oreja. El *momento* adecuado para la toma de la muestra sanguínea depende del tipo de ejercicio desempeñado.

Aunque estos nuevos analizadores hacen que las mediciones sean más fáciles, únicamente los expertos en los protocolos de medición deben utilizarlos. Si usted está interesado en estos analizadores, consulte al personal de una institución o universidad en el que este procedimiento esté disponible.

3.3 EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

Evaluar y supervisar frecuentemente la capacidad física de un atleta le puede ayudar de muchas maneras:

- ✓ Le permite diseñar programas de entrenamiento más precisos.
- ✓ Le permite monitorear el progreso en el entrenamiento.
- ✓ Motiva a los atletas y les da un incentivo para entrenar.
- ✓ Ayuda a los atletas a comprender los objetivos y la lógica de sus programas de entrenamiento.
- ✓ Le brinda más información sobre las características físicas de los atletas, incluso puede contribuir al desarrollo de estándares específicos de un deporte.
- ✓ Puede ayudarle a guiar a los atletas hacia el deporte que mejor se ajuste a sus características físicas.
- ✓ *Puede ayudarle a predecir el desempeño.*

Las evaluaciones físicas tienen ciertos límites. Por ejemplo, basarse exclusivamente en las pruebas de habilidades físicas al seleccionar a un equipo puede ser un poco ingenuo.



Al tomar decisiones de entrenamiento, usted debe considerar las pruebas físicas a *la luz de la información con la que ya cuenta*, como el nivel de capacidad de un atleta.

La *evaluación* de las habilidades físicas de un atleta consiste en lo siguiente:

- Utilizar una prueba. Una prueba es una técnica o procedimiento específico para reunir información pertinente referente al desempeño.
- Tomar mediciones, esto es, reunir información cuantitativa específica
- Hacer una evaluación. Una evaluación es la interpretación de los datos generados en las pruebas y mediciones, cuyo propósito es comparar una condición actual del atleta o equipo con la condición deseada. Una buena evaluación afecta al atleta, ya que los cambios de entrenamiento se deben basar en la evaluación. La buena evaluación involucra también la comparación con algunas normas o estándares.
- El seguimiento del desempeño consiste en hacer una planeación sistemática de las pruebas y en utilizar sus resultados. Para que sea efectivo, el monitoreo se debe realizar en los momentos adecuados durante el ciclo de entrenamiento. Adicionalmente, usted debe utilizar las pruebas que sean adecuadas al período de entrenamiento en el que las está administrando.

Por ejemplo, usted puede utilizar una gran cantidad de pruebas de laboratorio antes de cada etapa importante del entrenamiento o un número más pequeño de pruebas de campo al final de algunos ciclos específicos de entrenamiento.

Las evaluaciones semanales o inclusive las diarias, por ejemplo, los tiempos de las salidas o el tiempo que le toma completar un circuito de ejercicios, pueden también ser muy informativas.

El diálogo con los atletas debe de ser un elemento para elevar su motivación. Cuando los resultados sean malos hay que asegurarse de que no lo desalienten.

Otra alternativa es que los atletas lleven su información personal, su frecuencia cardiaca en los descansos, su peso corporal, sus hábitos de sueño, su dieta y la percepción de su esfuerzo durante las prácticas. Esta información, en ocasiones, puede ayudar a evitar el sobreentrenamiento. Un diario de entrenamiento es ideal para registrar esta información, pero únicamente es útil si usted y el atleta la leen, la comentan y hacen los cambios necesarios.

Lineamientos

Estos son algunos lineamientos que deberá utilizar al seleccionar un tipo de evaluación o un método:

- Cada capacidad medida debe ser relevante al deporte que practica. No tiene caso medir factores que no son importantes para la participación exitosa.
- Utilizar pruebas tan *específicas para su deporte* como sea posible. Las pruebas seleccionadas deben imitar las exigencias de desempeño tanto como sea posible. Los grupos de músculos y los patrones de movimiento utilizados en el deporte deben ser probados muy estrechamente.

Pruebe a los atletas de remo mientras reman, a los corredores mientras estén en la pista, a los ciclistas cuando estén en ergómetros de la bicicleta, etcétera. En esos casos, usted debe decidir que prueba actual es la más específica o desarrollar pruebas que se aproximen más a los requisitos de desempeño del deporte.

- Los procedimientos de prueba deben ser *estandarizados*, esto hace que una prueba sea *reproducible* y que los resultados de las pruebas sean *confiables*. Pero sobre todo, la estandarización intenta minimizar los efectos de los factores, como el calentamiento, el ambiente de la pruebas, la capacidad de quien las realiza, etcétera, que puedan influir en los resultados.
- Las pruebas deben ser válidas. En otras palabras, deben medir *lo que dicen estar midiendo*. Por ejemplo, la prueba de salto de Lewis ¿mide la potencia anaerobia máxima o la capacidad para saltar?, la prueba de Cooper ¿mide la resistencia aerobia o la capacidad para correr durante 12 minutos?

Para dar el mejor uso posible a los resultados de las pruebas, usted debe analizar cualquier prueba que utilice o piense utilizar. Toda prueba debe ser elaborada mediante una metodología científica que permita asegurar su validez y confiabilidad.

- Los resultados de las pruebas se deben poder comparar con los resultados de otros grupos más grandes. Los resultados de las pruebas de los grupos más grandes se denominan normas (organismos reguladores del deporte, la literatura y otros entrenadores son fuentes potenciales de información sobre las normas de un deporte individual).

Los grupos utilizados para la comparación deben ser *adecuados*, deben ser de atletas, del mismo sexo y de una edad y un nivel de desarrollo similar. Si usted compara los resultados de las pruebas con los de un grupo inadecuado, puede malinterpretar los resultados de éstas. Por ejemplo, al comparar los resultados de sus atletas en la Carrera Cooper con los resultados de la población general, podría sobreestimar el nivel de sus atletas.

- Si no existen normas para los factores específicos que desea probar, usted deberá utilizar las pruebas más específicas, confiables y estandarizadas disponibles o desarrollar sus propias pruebas. Después deberá reunir la información de las pruebas y agruparla con base en las edades de los atletas y su nivel de competencia.

Compare los resultados dentro de su club o equipo y compare a cada atleta contra sí mismo al volver a hacer pruebas. Mantenga los registros de cada año y desarrolle sus propias normas para el nivel de juego del deporte que está entrenando.

- Usted es en última instancia el responsable de la evaluación de sus atletas. Por lo tanto, depende de usted determinar qué se evaluará, cuándo y cómo. En muchos casos, es una buena idea consultar a un fisiólogo o un científico del deporte en esta área.

Tipos de Pruebas

Existen tres tipos de pruebas que puede utilizar para evaluar y supervisar el estado físico de los atletas:

- Pruebas de laboratorio.
- Pruebas de campo.
- Pruebas similares a las de un laboratorio.

Depende de *usted* seleccionar el tipo de prueba que se ajuste mejor a sus necesidades y a las del atleta.

Pruebas de laboratorio

Estas pruebas indican mediciones de factores tales como el consumo de oxígeno, la concentración sanguínea de lactato y la composición corporal. Por ejemplo, el consumo máximo de oxígeno puede ser directamente medido en pruebas escalonadas realizadas en

un laboratorio.

Estas pruebas se llevan a cabo fuera del campo de juego, requieren de personal capacitado e involucran procedimientos detallados, con frecuencia requieren de equipos sofisticados. Con ciertas edades, puede ser necesario solicitar la autorización de los padres para realizar las pruebas de laboratorio.

Ventajas de las pruebas de laboratorio

- ✓ Las mediciones son precisas, confiables y objetivas.
- ✓ Existen normas disponibles para diferentes tipos de atletas.
- ✓ Los resultados son válidos para los factores físicos medidos.
- ✓ Las mediciones tomadas en las pruebas de laboratorio indican el estado de entrenamiento del atleta y le dan información sobre los efectos a mediano y largo plazo de los programas de entrenamiento.

Desventajas de las pruebas de laboratorio

Las pruebas requieren de equipos muy caros y personal capacitado. Generalmente, existe una cuota por los servicios del laboratorio.

La mayoría de las pruebas requieren de técnicas invasivas (muestras de sangre, por ejemplo), que con frecuencia preocupan a los atletas. La ansiedad puede influir las pruebas de laboratorio.

En muchas ocasiones, las pruebas carecen de especificidad. Los grupos musculares utilizados y los patrones de movimiento de muchos deportes son difíciles de imitar en un laboratorio.

Frecuentemente, es necesario desplazarse al sitio de las pruebas.

Pruebas de campo

Las pruebas de campo se conducen en el campo de juego (la cancha, el área de tiro, etcétera) y miden el desempeño en un deporte. Por ejemplo, usted puede medir el tiempo y *registrar* el número de escalones que puede subir corriendo un participante en un período determinado. Al repetir la prueba a intervalos adecuados, usted podrá supervisar el entrenamiento aerobio.

Se puede obtener información adicional de los resultados de las pruebas de campo al monitorear los factores físicos, tales como la frecuencia cardíaca.

Ventajas de las pruebas de campo

- ✓ Son sencillas y fáciles de administrar a grupos numerosos.
- ✓ No son costosas.
- ✓ Sus resultados son mediciones del *desempeño deportivo real*.

- ✓ Las pruebas son específicas para cada deporte.
- ✓ Existe gran diversidad de pruebas.
- ✓ Usted puede diseñar su propia prueba, si no existe una disponible y evaluada con una metodología científica para la población que se va a medir.
- ✓ Usted puede desarrollar normas específicas para su equipo con base en los resultados de pruebas de campo.

Desventajas de las pruebas de campo

- ✓ La motivación de los atletas y su exposición previa a las pruebas puede afectar los resultados, tendiendo a hacer la prueba menos confiable.
- ✓ Las pruebas no miden la capacidad física real, sino el desempeño físico, el cual puede *depender* de la capacidad física.
- ✓ Las pruebas pueden ser menos precisas que las de laboratorio.
- ✓ Pocas veces hay normas, ya que los entrenadores muchas veces desarrollan sus pruebas de campo para situaciones específicas y las normas, *si* existen, con frecuencia únicamente aplican para un grupo reducido de atletas.

El diseño de las pruebas de campo

Si las pruebas de campo existentes no satisfacen sus necesidades y las de sus atletas, tendrá que diseñar sus propias pruebas. Los pasos para diseñar una prueba de campo son los siguientes:

- Determinar el desempeño que se desea evaluar. Si pretende probar la potencia de las piernas, puede establecer un *desempeño objetivo* directo, como el salto vertical o un objetivo indirecto, como la relación grasa corporal - salto vertical.
- Desarrollar un procedimiento protocolizado y estandarizado de la prueba que tenga como resultado mediciones *objetivas, confiables* del desempeño objetivo.
- Complementar su procedimiento con algunas mediciones de un factor fisiológico o bioquímico, por ejemplo, la frecuencia cardíaca o la concentración sanguínea de lactato. Esta medición adicionalmente le permite evaluar la efectividad de los programas de acondicionamiento para los sistemas energéticos.

Pruebas tipo laboratorio

Las pruebas tipo laboratorio miden una variable de desempeño y utilizan estos resultados para *predecir* el valor de un factor físico altamente correlacionado con la variable de desempeño. Con los nadadores, por ejemplo, podría utilizar la frecuencia cardíaca después de cierta carga de trabajo para *predecir* el consumo máximo de oxígeno.

En el *anexo (pruebas similares a las de laboratorio)* se presentan instrucciones detalladas para una prueba tipo laboratorio para VO₂ máximo, la prueba del escalón.

Ventajas de las pruebas tipo laboratorio

- ✓ No son caras y son fáciles de administrar.
- ✓ Hace posible *predecir* el valor de una variable física.

Desventajas de las pruebas similares a las de laboratorio

- ✓ Existen pocas normas.
- ✓ Los resultados de las pruebas no son mediciones precisas de los factores físicos
- ✓ Las pruebas pocas veces son específicas para un deporte.

3.4 PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO AEROBIO

El entrenamiento aerobio se refiere al ejercicio regular y progresivo llevado a cabo durante un período largo en el que se involucra una porción substancial de la musculatura esquelética. El entrenamiento aerobio causa adaptaciones al sistema de transportación de oxígeno (el sistema cardíaco y circulatorio) y al sistema de uso de oxígeno en los músculos.

El entrenamiento del sistema aerobio puede llevarse a cabo mediante los métodos continuos invariables, fundamentalmente, y se emplean también los continuos variables u otros que cumplan con los requerimientos fisiológicos y bioquímicos para este tipo de sistema energético. La terminología utilizada no debe confundirse con el objetivo esencial de la aplicación del método.

Existen dos tipos principales de entrenamiento aerobio, el entrenamiento aerobio continuo y el entrenamiento aerobio de intervalos, conocido también como: entrenamiento extensivo a intervalo.

- ✓ El *entrenamiento aerobio continuo* se refiere al ejercicio realizado durante al menos 20 minutos a una intensidad que exija tanto al sistema de transportación de oxígeno, como al sistema de uso de oxígeno.
- ✓ El *entrenamiento aerobio de intervalos* se refiere a una serie repetitiva de períodos de trabajo de alta intensidad interrumpidos por períodos de pausa. Estas pausas pueden consistir en descanso o ejercicios ligeros. En el entrenamiento aerobio a intervalos, la proporción de pausa/trabajo es, por lo general, de 1:1/2, el período total de trabajo/pausa dura entre 30 segundos y 3 minutos.

Generalmente se acepta que una *combinación* del entrenamiento continuo y a intervalos es la preparación más efectiva para los atletas.

El entrenamiento continuo mejora el transporte de oxígeno estimulando los cambios adaptativos en el sistema cardiovascular. El volumen de eyección (volumen de sangre que sale del corazón en cada latido) se puede incrementar de 10 a 15% en un programa continuo de dos a tres meses y hasta 40% en un período de dos a tres años de

entrenamiento aerobio continuo realizado a una intensidad equivalente al 50 a 70% del consumo máximo de oxígeno para ese individuo.

Este entrenamiento de baja intensidad puede causar un incremento del 20% en el número de capilares de los músculos entrenados en un programa a corto plazo (2 a 3 semanas), un incremento del 60% después de dos o tres años.

El entrenamiento a intervalos causa adaptaciones que mejoran la capacidad de los músculos de extraer y utilizar el oxígeno que les llegó por medio del sistema cardiovascular. El mejorar la capacidad de utilizar oxígeno depende a su vez de los cambios metabólicos y estructurales dentro de los músculos:

- Un incremento de la mioglobina, que se traduce en un mayor almacenamiento de oxígeno por parte de ese músculo.
- Un incremento del número, tamaño y actividad de las mitocondrias musculares (estructuras productoras de energía aerobia).
- El mecanismo preciso que estimula estos cambios es aún desconocido. Sin embargo, existe un acuerdo en cuanto a la relación entre la utilización de oxígeno por parte del músculo y la adaptación. El modo seleccionado de entrenamiento deberá, por lo tanto, estar estrechamente relacionado con el deporte en el que el atleta compete. Si la meta es mejorar los mecanismos de uso de oxígeno en el componente periférico y obtener efectos de entrenamiento específicos para su deporte en el entrenamiento, se recomienda el entrenamiento a intervalos. Aunque pueden y deben utilizarse otros tipos de entrenamientos para este fin.

Hay diversos aspectos del entrenamiento a intervalos que facilitan estos cambios:

- El entrenamiento a intervalos hace posible un mayor volumen de trabajo al 100% de VO_2 máximo, hasta 30 minutos de trabajo al 100% de VO_2 máximo, comparado con aproximadamente 10 minutos a esa intensidad en el ejercicio continuo. Durante las etapas de pausa en el entrenamiento a intervalos, se utiliza la energía aerobia para reconstituir el ATP y el CrP y para reprovisionar los almacenamientos de oxígeno de los músculos (mioglobina). Durante los períodos de ejercicio subsecuentes, el cuerpo puede utilizar el ATP y el CrP. Cuando mayor es el déficit de oxígeno, mayor es el nivel de ácido láctico y menor será la posibilidad de duración del esfuerzo.
- El entrenamiento a intervalos puede permitir una mayor especificidad al entrenamiento en los deportes que presentan un ejercicio intermitente.
- El entrenamiento continuo puede simular con mayor efectividad el ritmo de la competencia en los deportes que requieren de un esfuerzo continuo, sostenido.
- La combinación de entrenamientos que más agota el oxígeno muscular es una intensidad de trabajo del 100% de VO_2 máximo, períodos de ejercicio de 2 o 3 minutos y períodos de recuperación de baja intensidad de 2 a 3 minutos.

Si el ejercicio dura menos de 60 segundos y el período de pausa dura de 30 a 90 segundos, habrá solamente un *ligero* incremento y disminución en el consumo de oxígeno, *cualquiera que sea la intensidad del trabajo*. Sin embargo, conforme se alarguen los períodos de intensidad a 2 ó 3 minutos, los atletas se aproximan a su VO_2 máximo y el consumo de oxígeno en los períodos de pausa se reduce considerablemente.

Tanto la frecuencia cardíaca como los volúmenes de ventilación pulmonar siguen el mismo patrón de respuesta que el consumo de oxígeno. Como consecuencia, los períodos de ejercicio y pausa de 2 o 3 minutos producen una estimulación óptima en el sistema aerobio.

BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO AEROBIO

Los principales beneficios del entrenamiento aerobio son los siguientes:

- Incrementa la capacidad de trabajo a una intensidad relativamente alta durante períodos prolongados (más de 30 minutos).
- Mejora la capacidad de resistir la fatiga.
- Mejora la capacidad de soportar una gran proporción de trabajo durante períodos cortos (5 a 15 minutos).
- Mejora la capacidad de recuperarse rápidamente de grandes proporciones de trabajo.
- Mejora la capacidad de producir grandes cantidades de energía total.

Trabajo a una intensidad relativamente alta

El entrenamiento aerobio está asociado con una mayor capacidad para desempeñar un trabajo prolongado a una intensidad por debajo de la máxima. Esta mejoría se asocia, generalmente, con aumentos en el VO_2 máximo.

Los atletas no entrenados pueden probablemente incrementar su VO_2 máximo a un 30%. Los atletas que han recibido un entrenamiento durante algunos años pueden esperar únicamente un incremento del 5 al 10% en su VO_2 máximo.

La diferencia entre un VO_2 máximo promedio de 40 a 45 ml/kg/min y el VO_2 máximo de 70 a 75 ml/kg/min de un atleta de resistencia es, por lo tanto, producto de la herencia genética. Los VO_2 máximos en los atletas de elite de fondo son de 94 ml/kg/min. El VO_2 máximo promedio de 40 a 45 ml/Kg/min, es para un adulto sano. Por debajo de estos valores ya se pone en peligro el bienestar de la persona, ya que es la puerta de entrada de enfermedades cardiovasculares y pobre capacidad de trabajo.

El VO_2 máximo de las mujeres es del 70 a 75% del de los hombres. Ver el anexo (valores de oxígeno máximo) de este capítulo para mayor información sobre los valores del VO_2 máximo.

El entrenamiento aerobio puede, mejorar la capacidad de los atletas para trabajar a un nivel de intensidad alto *sin* la participación significativa de los procesos anaerobios.

El nivel de intensidad al que los sistemas anaerobios pueden participar substancialmente en la provisión de energía es el umbral anaerobio. El umbral anaerobio se puede expresar como un porcentaje del VO_2 máximo, como la velocidad de una carrera o como una frecuencia cardiaca específica. El umbral anaerobio se determina, por lo general, en mediciones hechas en las pruebas de laboratorio de una gran variedad de variables bioquímicas como la acumulación de ácido láctico en la sangre.

El umbral anaerobio es la intensidad de ejercicio o de trabajo físico por encima de la cual empieza a aumentar de forma progresiva la concentración de lactato en la sangre, a la vez que la ventilación se intensifica también de una manera desproporcionada con respecto al consumo de oxígeno consumido.

Los atletas pueden, en teoría, trabajar en su umbral anaerobio durante períodos prolongados sin acumular el ácido láctico y experimentar la consiguiente fatiga. El umbral anaerobio puede entonces ser considerado como una medida de *capacidad aerobia*, que es la capacidad de desempeñar un trabajo de intensidad moderada durante un período prolongado de tiempo.

Se trata del trabajo que realiza un atleta en la etapa de transición aeróbico-anaeróbica, en la cual existe un equilibrio entre la formación y la eliminación del lactato. Este equilibrio del lactato (Estado estable de lactato) se mantiene mientras no se incremente la actual intensidad. Sin embargo, con 4 mmol/l de lactato sanguíneo, (el umbral aneróbico UAn), alcanza el límite superior, es decir, el punto máximo del estado estable lactacido.

Para poder mantener el flujo necesario de energía por tiempo para intensidades más allá de la UAn, se requiere una mayor producción glucolítica de energía. Incluso manteniendo la misma intensidad seguirá aumentando constantemente el nivel de lactato sanguíneo. La eliminación del lactato ya no va a la par con su producción.

El VO_2 máximo, por otra parte, es una medida de *potencia aerobia*, la capacidad de desempeñar un trabajo de intensidad relativamente alta durante un período moderado de tiempo. El VO_2 máximo puede reflejar la proporción máxima en la cual se puede producir energía por medio del metabolismo oxidativo en los músculos.

El entrenamiento aerobio afecta el umbral anaerobio y el VO_2 máximo de diferentes maneras: mejorando la capacidad del cuerpo de suministrar oxígeno, mejorando la capacidad de los músculos de extraer oxígeno e incrementando el volumen sanguíneo.

Adicionalmente, el entrenamiento aerobio incrementa la efectividad con la que el cuerpo moviliza su grasa de reserva en respuesta al esfuerzo físico; las reservas musculares de glucógeno también parecen incrementarse con el entrenamiento aerobio.

Según F.Zintl (1991), el VO_2 máximo es una medida para el aporte de oxígeno (respiración), el transporte de oxígeno (sistema cardiovascular) y la utilización de este (célula muscular), en un organismo esforzado al máximo. Es de alguna manera el "Criterio Bruto" para la resistencia aerobia.

Resistencia a la fatiga

Hay diversos factores que afectan la capacidad de un atleta de resistir la fatiga:

- Su capacidad de desempeñar un trabajo de alta intensidad *sin* involucrar a los sistemas anaerobios y, por consiguiente, *sin* acumular ácido láctico.
- La eficiencia con la que el ácido láctico desaparece de los músculos.
- La proporción en la cual se convierte el ácido láctico en glucógeno o se utiliza para la producción de energía.
- El entrenamiento aerobio mejora la capacidad de soportar la fatiga:
- Incrementando la capacidad del sistema vascular de retirar el ácido láctico de los músculos.
- Incrementando la actividad de las enzimas en los músculos que ayudan a la oxidación aerobia del ácido láctico y la resíntesis del glucógeno muscular a partir del ácido láctico.

Trabajar a alta intensidad

Trabajar al nivel, o cerca del nivel del VO_2 máximo significa una mayor participación de los sistemas anaerobios y, con ello, una mayor acumulación de ácido láctico y fatiga. El entrenamiento aerobio a intervalos tiene dos efectos que ayudan a los músculos a trabajar a alta intensidad aerobia durante períodos cortos:

- ✓ Puede mejorar la capacidad de producir energía, incluso a niveles lácticos altos.
- ✓ Puede mejorar la capacidad de amortiguar el ambiente ácido producido en los músculos por la presencia del ácido láctico.
- ✓ Como resultado, se incrementa la tolerancia de los atletas al ácido láctico y el trabajo al nivel, o cerca del nivel, del VO_2 máximo puede continuar durante 5 a 15 minutos.

Recuperación después de un trabajo de alta intensidad

Un buen nivel de resistencia aerobia ayuda a la recuperación del trabajo de alta intensidad. La necesidad de recuperarse rápidamente es obvia en los deportes que requieren de intervalos de actividad de alta intensidad intermitentes con una duración de 120 segundos separada por períodos de baja intensidad.

En las actividades que duran de 5 a 30 segundos, el sistema de energía aerobia tiene un papel clave en el reemplazo o resíntesis de sustancias de alta energía como el ATP y la fosfocreatina. Tanto en los intervalos cortos como en los largos, la capacidad de eliminar el ácido láctico es esencial para el trabajo continuo a alta intensidad.

Existen varios criterios al definir los intervalos de tiempo, nosotros usaremos el de F. Zintl; intervalo corto: de 15 a 60 segs; medianos de 1 a 3 mins; y largos de más de 3 minutos.

El entrenamiento aerobio, por lo tanto, mejora predominantemente la resistencia aerobia:

- ✓ Incrementando la concentración de la mioglobina muscular, mejorando así la capacidad de oxidación de los músculos e incrementando la capacidad de amortiguación.
- ✓ Incrementando la capilarización y el volumen sanguíneo, ayudando así a la transportación y el retiro de los desperdicios.
- ✓ Mejorando la capacidad de las fibras de contracción lenta de oxidar el ácido láctico para utilizarlo como combustible, conforme es producido.

Gasto de energía

El número de calorías quemadas está más estrechamente relacionado con la *duración* de una actividad que con su intensidad. La actividad prolongada es, por lo tanto, un método efectivo para quemar calorías cuando la meta es perder peso o controlarlo.

Cuando la meta es quemar calorías, ejercitar a una intensidad de baja a moderada (aproximadamente 50% del VO_2 máximo o 65% de frecuencia cardíaca máximo) es preferible a la misma cantidad de trabajo a una mayor intensidad (70% del VO_2 máximo).

Los atletas preocupados por reducir su peso corporal, especialmente, la grasa, deben considerar una actividad de larga duración de aproximadamente el 50% del VO_2 máximo.

Variables en un programa de entrenamiento

A continuación se presentan las variables que se deben considerar al diseñar programas de entrenamiento:

Intensidad.- Es el grado de exigencia de la carga de entrenamiento, o bien el rendimiento definido como trabajo por unidad de tiempo. En el ámbito de la resistencia queda descrita a través de rapidez de desplazamiento, la frecuencia cardíaca por minuto o el valor del lactato sanguíneo. Es el esfuerzo físico que se realiza en el entrenamiento.

Duración.- Es el tiempo durante el cual el estímulo del movimiento tiene un efecto motriz sobre la musculatura. Es el tiempo de trabajo realizado.

Frecuencia.- Cantidad de estímulos que se aplican dentro de la sesión de entrenamiento. Es el número de sesiones de entrenamiento por microciclo. Depende de la capacidad de recuperación del atleta y el nivel de rendimiento.

Volumen.- Es la cantidad total de trabajo realizado durante una o varias sesiones de entrenamiento. Se puede cuantificar en tiempo, repeticiones, cantidad de elementos, distancia a recorrer, etc.

Relación Trabajo-Pausa.- Es la proporción de tiempo entre el esfuerzo y el descanso. La densidad depende en gran medida de la duración y de la intensidad del estímulo; cuanto más alta sea la intensidad del estímulo, más larga debe ser la pausa.

Ritmo de Progresión.- Adaptar la prescripción del ejercicio para cada atleta de acuerdo con el efecto de adaptación que tenga éste; a sus características, los resultados de las nuevas pruebas o el rendimiento durante las sesiones de entrenamiento.

Intensidad

La intensidad del programa de entrenamiento de un atleta debe depender de su edad, condición física inicial y el tipo de entrenamiento aerobio. Usted puede prescribir una intensidad de diferentes maneras:

Como un porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.

Como un porcentaje del VO_2 máximo del atleta.

Como velocidad en carrera.

Como frecuencia respiratoria.

Como una función del cansancio.

Frecuencia cardiaca máxima

La intensidad frecuentemente se prescribe como un porcentaje de la frecuencia cardiaca predicha o medida. Sin embargo, la frecuencia cardiaca máxima declina con la edad (en general, $FC_{Max} = 220$ menos la edad), puede variar considerablemente entre personas de la misma edad y no refleja ni cambia mucho con la condición física. Como resultado, la frecuencia cardiaca máxima puede no ser suficientemente *precisa* para guiar la intensidad en un programa de entrenamiento individual.

Si usted basa la intensidad en la frecuencia cardiaca máxima, deberá determinar la frecuencia cardiaca máxima de *cada atleta*. Para la mayoría de los atletas de 70 a 85% de frecuencia cardiaca máxima es el rango de intensidad adecuado.

VO_2 máximo

Establecer la intensidad como un porcentaje del VO_2 máximo considera la edad y el nivel de condición física inicial del atleta, pero también requiere de la administración de pruebas para medir o predecir el VO_2 máximo. Una vez que conoce o ha logrado predecir el VO_2 máximo de un atleta, se puede determinar la frecuencia cardiaca de trabajo del entrenamiento. Por ejemplo, un costo de oxígeno del 66% de VO_2 máximo se puede asociar con una frecuencia cardiaca del 73% de la máxima o 146 latidos por minuto en un joven de 20 años de edad.

Porcentaje FC máx.	Porcentaje VO_2 máx.
50	28
60	42
70	56
80	70
90	83
100	100

Rapidez de carrera

Utilizar la rapidez de carrera como una medición de la intensidad es conveniente para los deportes para los que correr es un método efectivo de entrenamiento. Se debe notar, sin embargo, que el utilizar esta medida de intensidad supone que todos los atletas corren con la misma eficiencia. Se valorará la intensidad de acuerdo al deporte que se esté practicando.

Para establecer la rapidez de carrera inicial, tome una lectura de la frecuencia cardiaca y anote la velocidad de carrera de *varias* sesiones de entrenamiento.

Registrar la frecuencia cardiaca es también importante cuando se determina la progresión, ya que la frecuencia cardiaca asociada con una velocidad de carrera específica *se reduce* conforme aumenta la condición física. De acuerdo al deporte que se practica, será la forma de valorar la intensidad.

Frecuencia respiratoria

Conforme se incrementa la intensidad del entrenamiento, aumenta la frecuencia respiratoria y se hace más difícil hablar al hacer ejercicio. Si la conversación normal es posible, pero difícil, la intensidad del ejercicio está muy cerca del nivel requerido para mejorar la condición física aerobia. Si la respiración y la conversación normal son demasiado fáciles de realizar, la intensidad del ejercicio es probablemente muy baja para mejorar la condición física. Pero si la respiración se dificulta, la intensidad del ejercicio es probablemente muy alta. Si se desea mayor precisión se puede aplicar el Índice de fatiga de Borg.

Duración

En caso del entrenamiento aerobio continuo, existe una relación inversa entre la duración y la intensidad. Esto es, conforme aumenta la intensidad del entrenamiento, disminuye la duración y viceversa.

Los atletas deben alcanzar una duración total de trabajo de al menos 20 minutos, ya sea por medio del trabajo continuo o a intervalos. El entrenamiento durante 35 a 40 minutos ha demostrado incrementar significativamente el VO_2 máximo y beneficiar a los atletas, más de lo que consigue el trabajo de menor duración y mayor intensidad.

Frecuencia

Estos son algunos lineamientos sobre la frecuencia que debe seguir cuando su meta es incrementar el VO_2 máximo:

Dos o tres sesiones de entrenamiento a la semana incrementan el VO_2 máximo, especialmente si el nivel de condición física inicial es bajo.
Cuatro sesiones a la semana producen un cambio óptimo

Cinco o más sesiones de entrenamiento a la semana no son más efectivas que cuatro. La intensidad puede ser más importante que la frecuencia para mejorar la potencia aerobia.

Volumen total

El volumen del entrenamiento es una consideración importante en la planificación de un programa progresivo, pero es *especialmente* importante en la preparación óptima para la competencia. Usted puede incrementar o reducir el volumen total al ajustar la intensidad, la duración y la frecuencia o cualquier combinación de estos tres factores.

Ritmo de Progresión

Para los programas de ejercicios aeróbico continuo, hay que prescribir aumentos en la intensidad, duración o en ambas, para ajustarse al efecto de adaptación. Dicho efecto permite que el atleta ejecute un esfuerzo mayor en cada sesión de ejercicio. Los efectos de adaptación más claros pueden observarse durante las primeras 6 u 8 semanas del programa de ejercicios.

Se considera que los cambios fisiológicos asociados con el entrenamiento de resistencia aerobia capacitan al atleta para aumentar el ejercicio total realizado. Los mayores efectos en los niveles de condición física, se observan durante las primeras 6 u 8 semanas del programa de ejercicios. La resistencia aeróbica puede mejorar hasta en un 3% semanal durante el primer mes, hasta un 2% por semana durante el segundo mes y hasta en un 1% por semana o menos a partir de aquí. Los individuos que estén más entrenados y más cerca de sus limitaciones genéticas no mejorarán tanto como los que no estén tan preparados.

Una correcta planificación del entrenamiento a largo plazo, organizada cuidadosamente a lo largo de varios años (6-8), tiene sentido, éxito, es eficaz y humana.

Lineamientos para diseñar un programa de entrenamiento aerobio

Estos son algunos lineamientos para el diseño de los programas de entrenamiento aerobio:

- Hacer que los programas de entrenamiento aerobios sean individuales. Tomar en cuenta el nivel actual de condición física del atleta y diseñar cada programa para satisfacer los objetivos particulares de entrenamiento. La intensidad es el factor más importante en la individualización de los programas de entrenamiento aerobio.
- Iniciar con un programa de entrenamiento continuo. Los programas continuos desarrollan de manera efectiva el sistema cardiovascular y son menos demandantes tanto psicológica como fisiológicamente. Iniciar el entrenamiento aerobio con un programa continuo establece mejores cimientos a partir de los cuales se desarrollan la mayoría de los programas de entrenamiento aerobio específicos de un deporte.

- Un programa de entrenamiento aerobio continuo debe iniciar a una intensidad de 65 a 70% de VO_2 máximo y progresar hasta por lo menos 70 a 75% de VO_2 máximo en los atletas entrenados. Si un atleta tiene un nivel de condición física muy bajo, usted puede minimizar el riesgo de una lesión iniciando a una intensidad de 50 a 70% de VO_2 máximo e incrementar gradualmente conforme aumente su condición física. Se ha sabido de atletas altamente entrenados que han trabajado a intensidades de 80 a 85% de VO_2 máximo.
- Incrementar la duración gradualmente antes de incrementar la intensidad. Adicionalmente, incrementar la duración en una etapa temprana del entrenamiento aerobio (preferentemente en el período preparatorio).
- El método de entrenamiento no es tan importante a principios del año de entrenamiento como lo es posteriormente. Usted puede, por lo tanto, utilizar varios tipos de entrenamiento continuo a principios de año. Pero los atletas necesitarán entrenamiento a intervalos posteriormente, cuando la especificidad sea esencial.
- Entrenar cuatro veces por semana parece ser la opción ideal para el desarrollo de la condición física óptima. Entrenar con mayor frecuencia (trabajos múltiples o diarios, por ejemplo) aumenta la condición física aerobia muy poco. Sin embargo, si perder peso es el objetivo, los trabajos diarios a menores intensidades pueden ser adecuados.
- Supervisar el progreso es importante. Los efectos del entrenamiento pueden presentarse en dos o tres semanas en los programas de entrenamiento bien diseñados. Hacer pruebas cada dos o tres semanas no es muy práctico; evaluar el progreso cada dos o tres meses parece más adecuado. Sin embargo, puede monitorear la frecuencia cardiaca con regularidad y facilidad y puede utilizarlo para ajustar el entrenamiento de manera adecuada. Por ejemplo, si la frecuencia cardiaca es medido manualmente durante 10 a 5 segundos después de la etapa de trabajo a intervalos, la frecuencia cardiaca debe ser aproximadamente de 12 a 15 latidos por minuto por debajo de la frecuencia cardiaca máxima. Adicionalmente, debe reducir a 120 a 150 latidos por minuto al final de la etapa de pausa. Si la frecuencia cardiaca posterior al ejercicio es demasiada alta o demasiada baja, simplemente ajuste la proporción trabajo/pausa.
- Sin importar la intensidad del entrenamiento, el VO_2 máximo mejora consistentemente durante las primeras 10 a 11 semanas de entrenamiento continuo, pero esto disminuye posteriormente. Una vez que los atletas llegan a ese nivel, el estímulo del entrenamiento debe cambiar al componente periférico (entrenamiento a intervalos).
- Es importante introducir el entrenamiento a intervalos gradualmente, con un período determinado entre el entrenamiento continuo y a intervalos. Esta transición puede depender del incremento del número de períodos de trabajo de intervalos por semana y de la reducción simultánea del número de trabajos continuos. El

entrenamiento aerobio a intervalos es probablemente el más efectivo para los atletas que tienen una base aerobia sólida (se recomienda 55 ml/kg/min).

- El mejor entrenamiento aerobio combina entrenamiento continuo con entrenamiento a intervalos. Todos los atletas que requieren potencia y capacidad aerobia se pueden beneficiar de las adaptaciones producidas por una combinación de ambos tipos de entrenamiento.
- Una vez que los atletas tienen una buena condición física aerobia, pueden mantener su nivel con dos sesiones de trabajo por semana. Se debe observar, sin embargo, que incluso dos semanas de inactividad pueden hacer que la potencia y la capacidad aeróbica disminuyan considerablemente.
- Todo entrenador debe conocer los diferentes tipos de entrenamiento para el desarrollo de la capacidad aerobia aunque no se hayan mencionado en el presente manual.

3.5 PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO ANAEROBIO

Los programas diseñados para poner a prueba los componentes específicos de los sistemas anaerobios aumentan *aún más* el desempeño anaerobio.

El fosfato de creatina *puede* ser un factor limitante del desempeño aláctico anaerobio. Sin embargo, el ATP y el glucógeno de los músculos no sufren cambios muy considerables a lo largo del desempeño anaerobio y no es muy probable que lo limiten. Los niveles de reposo del fosfato de creatina incrementan el siguiente entrenamiento, que puede mejorar el desempeño, especialmente en los primeros 30 segundos.

Los atletas que entrenan y compiten en actividades de alta intensidad pueden tolerar, frecuentemente, mayores concentraciones de ácido láctico. La concentración del ácido láctico muscular se incrementa rápidamente después del ejercicio de alta intensidad y poca duración. Ya que muchas enzimas involucradas en el metabolismo anaerobio no funcionan de manera efectiva bajo estas condiciones, estas enzimas se *adaptan* para funcionar en un ambiente de mayor acidez.

Ser capaz de amortiguar la acidez inducida por el ejercicio intenso ayuda a prolongar el desempeño de alta densidad. El entrenamiento de alta intensidad incrementa esta capacidad.

Existe una relación positiva entre el porcentaje de las fibras de contracción rápida y la potencia y capacidad anaerobia aláctica. Parece poco probable que el entrenamiento pueda incrementar la *proporción* de fibras de contracción rápida. Sin embargo, el entrenamiento aerobio a intervalos puede hacer que esas fibras tengan mayor oxidación, lo cual puede mejorar el desempeño anaerobio láctico.

Es importante observar que hay *diversos* factores que afectan el desempeño anaerobio. Por ejemplo, las mayores masas musculares permiten a los atletas una potencia absoluta y una capacidad mayor en los sistemas láctico y aláctico.

Para muchas actividades en las que los atletas deben *cargar* su peso corporal, la potencia y la capacidad *relativas* afectan mucho más al desempeño.

Desarrollar la masa muscular puede ser incluso contraproducente si llega a interferir con los aspectos del desempeño anaerobio más importantes para tener éxito; la deshidratación puede reducir dramáticamente el desempeño anaerobio, recuperar el fosfato de creatina puede tomar diez veces más de lo normal si el atleta se deshidrata un 2 o 3% de su peso corporal.

Métodos de entrenamiento anaerobio aláctico

Existen tres tipos (métodos) de entrenamiento aláctico anaerobio:

- ✓ El entrenamiento para desarrollar la potencia anaerobia aláctica (potencia máxima)
- ✓ Entrenamiento para mantener la potencia anaerobia aláctica.
- ✓ Entrenamiento para desarrollar la capacidad anaerobia aláctica.
- ✓ El entrenamiento para la potencia anaerobia aláctica es generalmente el entrenamiento de fuerza para desarrollar fuerza máxima.
- ✓ El entrenamiento para mantener la potencia máxima es la forma más común de entrenamiento cuando la meta es generar grandes cantidades de energía anaerobia aláctica.

Variables del programa de entrenamiento

Cada uno de los tres métodos de entrenamiento anaerobio aláctico consiste en diversas combinaciones de las siguientes variables:

- Duración
- Etapa de pausa
- Relación trabajo/pausa
- Intensidad
- Número de repeticiones
- Máximo volumen por serie
- Número de series
- Descanso entre series
- Variabilidad de la progresión para el volumen de trabajo

Duración

El esfuerzo máximo de 1 a 5 segundos involucra la potencia anaerobia aláctica y el ATP brinda la energía para este tipo de esfuerzo. Para el trabajo de alta intensidad y poca duración, la disponibilidad del ATP no es probablemente un factor limitante, el desempeño depende más de la fuerza, el aprendizaje neuromuscular y la contracción muscular. Los programas de entrenamiento específico, como el entrenamiento con peso y los pliométricos mejoran el desempeño de la potencia aláctica.

El esfuerzo máximo para los primeros 10 a 15 segundos involucra la capacidad anaerobia aláctica. El ATP almacenado, el sistema muscular de ATP fosfocreatina y el sistema del ácido láctico brindan la energía necesaria para este tipo de esfuerzo.

La máxima capacidad aláctica es equivalente a la potencia máxima generada en 1 a 5 segundos. El reto es *sostener* la potencia tanto tiempo como sea posible al desempeñar repeticiones de actividad muy explosivas con pausas cortas. El entrenamiento puede mejorar la capacidad de sostener la potencia y, por lo tanto, incrementar el trabajo desempeñado en ese período de 10 a 15 segundos.

Fase de pausa

El ATP y el CrP debe reconstituirse durante la etapa de pausa. Correr a una velocidad moderada o alguna otra actividad durante los períodos de pausa disminuye la velocidad de la recuperación al bloquear parcialmente la resíntesis del ATP y el CrP. Es por ello que se recomienda un período de pausa más prolongado cuando la recuperación es activa.

Además de lo anterior, la velocidad de resíntesis del ATP y el CrP disminuye con los intervalos sucesivos. Al realizar intervalos con muy poco tiempo de recuperación se involucra al sistema láctico *antes de lo normal*, lo cual resulta en la acumulación del ácido láctico.

Esta es una guía de los porcentajes de ATP y CrP que se reconstituye en diferentes períodos de pausa:

- ✓ 10 segundos - muy poco
- ✓ 30 segundos - 50%
- ✓ 60 segundos - 75%
- ✓ 90 segundos - 88%
- ✓ 120 segundos - 94%
- ✓ 180 segundos - 100%

Métodos de entrenamiento anaerobio láctico

El esfuerzo máximo que dura aproximadamente 30 segundos depende principalmente del sistema anaerobio láctico, 70% exigen esfuerzos muy intensos por parte del atleta contra 15% para el anaerobio alámico y otro 15% para el sistema aerobio.

El trabajo realizado en los últimos 5 a 10 segundos de ese esfuerzo refleja la *potencia anaerobia láctica*. Los programas de entrenamiento que requieren de trabajo de alta intensidad durante 20 a 30 segundos fuerzan este componente e inducen los cambios físicos adecuados.

El esfuerzo máximo que dura 90 segundos depende igualmente de los sistemas anaerobio láctico y aerobio. El ejercicio de esa duración pone a prueba la *capacidad anaerobia láctica*. El entrenamiento de 30 a 90 segundos a la intensidad adecuada hará los cambios químicos y estructurales necesarios para mejorar la capacidad anaerobia láctica.

Existen tres métodos para entrenar el sistema anaerobio láctico:

- ✓ El entrenamiento para desarrollar potencia anaerobia láctica (potencia máxima). El entrenamiento para la potencia anaerobia láctica es similar al entrenamiento para la capacidad anaerobia aláctica.
- ✓ El entrenamiento para mantener la potencia anaerobia láctica. Este tipo de entrenamiento es la forma más común de entrenamiento láctico.
- ✓ El entrenamiento para desarrollar la capacidad anaerobia láctica.

Los tres métodos del entrenamiento láctico exigen esfuerzos muy intensos por parte del atleta. Es importante que la seguridad del atleta sea su primera consideración durante esos trabajos.

Variables del programa de entrenamiento

Cada uno de los tres métodos de entrenamiento anaerobio láctico está formado de varias combinaciones de las siguientes variables:

- Duración
- Etapa de pausa
- Relación trabajo/pausa
- Intensidad
- Número de repeticiones
- Máximo volumen por serie
- Número de series
- Descanso entre series
- Variabilidad de la progresión para el volumen de trabajo

Indicaciones para Diseñar Programas de Entrenamiento Anaerobio

Existe comparativamente poca investigación sobre el entrenamiento anaerobio. Los siguientes puntos son *indicaciones* para el diseño de un programa de entrenamiento (métodos de entrenamiento del sistema anaerobio aláctica) basadas en la investigación:

- ✓ Se recomiendan 3 o 4 sesiones de entrenamiento a la semana cuando los intervalos incluyen muchas repeticiones y se pueden agotar las reservas de glucógeno. El alternar entrenamientos pesados con entrenamientos ligeros. Reponer las reservas de glucógeno. Entrenar 5 o 6 veces a la semana puede ser adecuado para el entrenamiento anaerobio láctico.
- ✓ Los mayores progresos ocurren durante las primeras 8 a 12 semanas de un programa de entrenamiento anaerobio y posteriormente, el progreso se hace más lento.
- ✓ Los atletas que se desentrenan parecen mantener los beneficios anaerobios mejor que los aerobios. Aún más, los atletas que se desentrenan parecen mantener los beneficios anaerobios alácticos mejor que los lácticos. Por ejemplo, un atleta que no entrena después de un programa de entrenamiento de seis semanas puede mantener el 80-90% de sus beneficios anaerobios alácticos durante seis semanas,

- aproximadamente el 50% de los beneficios anaerobios lácticos.
- ✓ Las pérdidas anaerobias causadas por la falta de entrenamiento se presentan rápidamente, en dos semanas aparentemente.
 - ✓ El mantenimiento de los sistemas anaerobios parece posible con dos o tres sesiones semanales de entrenamiento.
 - ✓ Los programas de entrenamiento deben progresar del aerobio al anaerobio.
 - ✓ Los atletas deben entrenar predominantemente los sistemas energéticos anaerobios *durante toda la temporada de competencias*.

3.6 SOBREENENTRENAMIENTO

Las fuertes demandas de la preparación física pueden resultar en el sobreentrenamiento. El sobreentrenamiento se refiere a los efectos de todas las tensiones y esfuerzos, físicos, sociales y psicológicos, que experimentan los atletas.

Estos son algunos de los síntomas que se presentan:

- Una lenta recuperación en lesiones menores como golpes, cortes y abrasiones.
- Susceptibilidad a las infecciones como los resfriados y otros malestares.
- Pérdida de apetito.
- Letargo y una falta de interés por entrenar.
- Dolor muscular crónico.
- Pérdida de peso.
- Malestar general, por ejemplo, cansancio o una actitud temperamental, irritable.
- Niveles de hemoglobina bajos.
- Elevados niveles sanguíneos de ácido láctico en reposo.

El sobreentrenamiento es un problema serio, hace que las lesiones tengan mayores probabilidades de ocurrir y los atletas sobreentrenados tienden a desanimarse en relación con su desempeño, su entrenamiento y el deporte en general. Por lo tanto, es *muy* importante que usted sepa detectar los síntomas del sobreentrenamiento y *reducir o eliminar* el entrenamiento hasta que los atletas estén saludables de nuevo.

3.7 ESTRÉS POR CALOR

La capacidad del cuerpo de controlar su temperatura se denomina termoregulación. La temperatura normal corporal puede variar a lo largo del día hasta en 2°C y esta variación sigue un patrón bastante predecible.

La termoregulación es una función física vital, ya que las variaciones en la temperatura corporal compatibles con la vida son bastante estrechas. Una reducción de 5°C o un incremento de 10°C presenta un reto extremo al cuerpo.

Los retos a los mecanismos termoreguladores se denominan *estrés por calor*.

El estrés por calor no solamente afecta el desempeño atlético, sino que pone en peligro a la salud. Es, por lo tanto, muy importante proteger a sus atletas del Estrés por calor.

El resto de esta sección trata con un tipo de estrés por calor: el aumento de calor. También trata con la respuesta al aumento de calor, los ejercicios en el calor, los ejercicios en una humedad relativa elevada, los desórdenes causados por el calor y la reducción del estrés por calor.

AUMENTO DE CALOR

Hay tres grandes factores que contribuyen a la obtención de calor:

- La tasa metabólica basal (TMB)
- La contracción muscular
- El ambiente

Tasa Metabólica Basal

La tasa metabólica basal (TMB) regula la cantidad de actividad física que ocurre en el cuerpo. Aún más, cada individuo tiene su propia TMB y algunos factores como la edad, el sexo, el tamaño y los factores intrínsecos hormonales la afectan.

Quienes tienen tasas metabólicas elevadas frecuentemente queman más calorías y producen más calor mientras descansan y hacen ejercicio que quienes tienen una TMB menor.

Contracción muscular

La contracción muscular puede ser voluntaria o involuntaria. Los escalofríos son un ejemplo de una contracción involuntaria.

Las contracciones musculares producen una cantidad enorme de calor corporal. Las actividades de alta intensidad y larga duración son un reto continuo para el mecanismo de termoregulación. Los atletas saludables, hidratados de manera adecuada, pueden afrontar exitosamente estos retos.

El ambiente

Por sí solas, las altas temperaturas y la humedad relativa alta dificultan la disipación del calor del cuerpo. Cuando estas tensiones ocurren *además* de los factores como la deshidratación y el estrés por calor, le es muy difícil al cuerpo disipar el calor.

RESPUESTAS AL AUMENTO DE CALOR

El cuerpo responde a la obtención de calor tratando de disipar calor hacia el ambiente.

Los siguientes factores facilitan la pérdida de calor:

- Los ajustes involuntarios del sistema circulatorio
- El mecanismo productor de sudor
- Las respuestas hormonales

El sistema circulatorio

Cuando el sistema circulatorio se encuentra bajo gran estrés por calor, las venas y las arterias se dilatan (la dilatación de los vasos sanguíneos se denomina *vaso dilatación*).

Esta dilatación ocurre principalmente en las manos, los antebrazos, los pies, el área de las espinillas y la cabeza. Aún más, esta dilatación es superficial; esto es, ocurre en la *superficie*. La sangre caliente se envía a las áreas de la *superficie corporal* y el cuerpo puede eliminar el calor de manera efectiva.

El efecto de que la sangre caliente circule lejos de los tejidos activos y del centro del cuerpo y hacia la superficie de la piel es facilitar la pérdida de calor por medio de uno de cuatro métodos:

- Convección
- Conducción
- Radiación
- Evaporación

La pérdida de calor por medio de la convección ocurre cuando una sustancia se desplaza (aire o agua) por la superficie de la piel y se lleva el calor. La rapidez con la que se lleva el calor depende de la diferencia del calor entre las dos superficies y de la velocidad con la que la sustancia viaja sobre la superficie de la piel.

La conducción ocurre cuando dos sustancias de diferentes temperaturas entran en contacto y se transfiere calor de una sustancia a la otra. La efectividad de la transferencia de calor depende de las diferencias de temperatura de las dos sustancias y las propiedades térmicas de ambas. El agua disipa el calor, por conducción, mil veces mejor que el aire.

La radiación ocurre cuando la superficie de la piel se calienta y emite calor por medio de ondas electromagnéticas, de manera muy similar a un calefactor de radiación. La cantidad de calor que se pierde por medio de la radiación depende de la diferencia de la temperatura del cuerpo y la del ambiente.

La evaporación ocurre cuando se vaporiza el agua. La vaporización ocurre en la superficie de la piel cuando se suda o en los pulmones cuando se emite vapor de agua durante la ventilación de los pulmones. La vaporización de un litro de agua extrae aproximadamente 580 kilocalorías de calor.

De los cuatro métodos de la pérdida de calor, la evaporación es la defensa física más importante. La radiación representa las pérdidas considerables de calor cuando los mecanismos con los que se suda entran en dificultades. La convección y la conducción contribuyen a la pérdida de calor cuando la superficie de la piel se expone al aire o agua en movimiento a alta velocidad.

El mecanismo del sudor

Este mecanismo facilita la rápida pérdida de calor retirando el calor de la superficie de la piel. Este mecanismo se inicia en cuanto comienza la actividad vigorosa.

Respuestas hormonales

Las respuestas hormonales promueven la reabsorción del agua por medio de los riñones, reservando así el agua para el sudor.

Ejercicio en Ambientes Calurosos

Los atletas saludables hidratados comienzan a disipar el calor cuando comienza el ejercicio. Bajo condiciones normales, el cuerpo comienza a sudar, ocurre la evaporación y la termorregulación controla la temperatura del cuerpo.

Pero si la temperatura es elevada, los atletas pueden perder una cantidad considerable de agua por medio del sudor. La pérdida de líquidos puede ser extrema con el trabajo prolongado, el volumen total sanguíneo puede reducirse eventualmente; cuando se reduce el volumen sanguíneo el cuerpo intenta evitar el colapso circulatorio reservando su volumen sanguíneo e inactivando el mecanismo del sudor. Si el ejercicio continúa, el cuerpo no disipa el calor lo suficientemente rápido y se eleva la temperatura corporal hacia niveles extremos y peligrosos.

Ejercicio en Humedad Relativa Alta

La humedad relativa es una medida de la cantidad de humedad del aire. La humedad relativa alta reduce la rapidez de la evaporación que ocurre en la superficie de la piel.

Hacer ejercicio cuando la humedad es alta es difícil por dos razones. Primero, incrementa la temperatura corporal. Segundo, desencadena ajustes en el sistema circulatorio conforme el cuerpo intenta maximizar otros mecanismos disipadores de calor. Como resultado, se debe hacer mucho más esfuerzo en la termoregulación del cuerpo.

Hacer ejercicio con mucha humedad durante un tiempo prolongado a una intensidad extrema, puede causar producción de calor hasta exceder la disipación del mismo y lo cual puede derivar en una crisis.

DESÓRDENES CAUSADOS POR EL CALOR

Usted puede necesitar identificar y dar un tratamiento adecuado a los siguientes desórdenes causados por el calor:

- Contracturas por calor (calambres)
- Agotamiento por calor
- “Golpe de calor”

Contracturas por calor (calambres)

Sus síntomas son:

- Sudoración profusa
- Espasmos musculares
- Fatiga
- Temperatura corporal elevada

Los atletas que sufren contracturas por calor no se encuentran en grave peligro inmediato. Sin embargo, no deben continuar el ejercicio y usted debe retirarlos de cualquier situación que contribuya a aumentar su calor corporal. Los atletas con contracturas por calor simplemente necesitan que sus mecanismos disipadores de calor “se pongan al corriente”.

Agotamiento

El agotamiento es la etapa más avanzada de las contracturas por calor. Sus síntomas incluyen:

- Debilidad extrema
- Náusea
- Mareo
- Piel fría
- Temperatura corporal normal
- Pulso acelerado

Retire a los atletas que sufran de agotamiento por calor de las situaciones que puedan elevar su temperatura corporal. Por ejemplo, haga que un atleta suspenda su ejercicio o pida que lo realice en una ubicación más fría. Sobre todo, dele tiempo para recuperarse.

Golpe de calor

El golpe de calor es una situación médica de emergencia. Sus síntomas incluyen lo siguiente:

-
-
- Confusión
 - Dolor de cabeza
 - Paso errante
 - Náusea
 - Piel caliente y seca (porque se ha detenido el mecanismo del sudor)
 - Temperatura corporal elevada.

La temperatura corporal del ejercicio se determina con mayor precisión con un termómetro rectal administrado por personal capacitado. Las temperaturas posteriores a la etapa del ejercicio determinadas por medio de un termómetro oral frecuentemente son engañosas y no se puede confiar en ellas.

Los atletas que sufran de insolación deben detener su actividad de inmediato. Ayúdeles a desplazarse a la sombra o a un ambiente más templado y asegúrese de que se despojen de algunas prendas; esto induce la pérdida de calor por radiación. Lo indicado es que se le transporte rápidamente a un hospital.

La Reducción de la Tensión Causada por el Calor

Existen diversos pasos que puede tomar para ayudar a los atletas a reducir el estrés causado por el calor:

- La aclimatación a los extremos que experimentarán en la competencia
- Asegurar la hidratación adecuada
- Asegurarse de que vistan las ropas adecuadas
- Supervisarlos

Aclimatación

Da a los atletas tiempo suficiente para acostumbrarse a los extremos climáticos que enfrentarán en la competencia. Insistir en la aclimatación puede significar **NO ENTRAR** a una competencia si los atletas no pueden entrenar en condiciones climáticas similares dos semanas antes.

Hidratación

La hidratación adecuada es un factor que usted no puede darse el lujo de pasar por alto. Los atletas deben beber agua cuando se *presenta el riesgo de la deshidratación*, la sed **NO** es un indicador de necesidad de líquidos. De hecho, la deshidratación *ya ha empezado* en un atleta que siente sed.

En condiciones de ejercicio y calor extremo, la rapidez con la que un atleta pierde líquidos generalmente excede la rapidez con la que los absorbe. Este hecho enfatiza la necesidad de que los atletas beban líquidos *antes* de sentir sed.

El agua sola es probablemente lo mejor para reponer los fluidos perdidos. Agregar glucosa o sal al agua tiende a reducir la cantidad de agua absorbida por el cuerpo.

Antes de la competencia, los atletas deben beber de 400 a 600 ml de líquido. Durante las competencias, los atletas deben beber de 100 a 200 ml de líquido cada 15 minutos. *Después* de la competencia, los atletas deben rehidratarse y beber tanto líquido como lo requiera su sed.

Ropa

En climas calientes, los atletas deben vestir ropa no muy ajustada o retirarse prendas para facilitar la pérdida de calor. *Bajo ninguna circunstancia* deberán los atletas utilizar trajes de hule o bolsas de vinil durante el ejercicio para promover el sudor o la pérdida de peso que acompaña a la pérdida de líquidos.

Supervisión

La supervisión es una parte esencial de la reducción de la tensión causada por el calor y debe ser de dos formas: comprender las causas de los desórdenes causados por el calor y reconocer las situaciones que ponen a los atletas en riesgo; asegurarse de que las competencias asociadas con los desórdenes causados por el calor, la caminata, el maratón, etcétera, estén supervisadas por médicos capacitados en tratamientos de emergencia.

3.8 NUTRICIÓN

El objetivo de esta sección es identificar algunas de las maneras en que el ejercicio hace un énfasis nutricional en el cuerpo y presentar información sobre diversos complementos. Esta sección presenta también información sobre desórdenes alimentarios y un plan nutricional que puede aplicar al entrenamiento de sus atletas.

La Presión Nutricional del Ejercicio y las Competencias

Tanto los ejercicios regulares como las competencias únicas tensan nutricionalmente al cuerpo. La más obvia de estas tensiones es la que se hace en la hidratación y en los nutrimentos energéticos: los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas. La magnitud de estas tensiones depende de la *cantidad e intensidad* del ejercicio.

El sudor y la ventilación causan pérdida de líquidos durante el ejercicio. Especialmente en ambientes calientes y secos esta pérdida puede exceder los 2000 ml por hora. Si estos líquidos no son repuestos, se afecta el desempeño y los atletas pueden incluso sufrir problemas cardíacos.

Por lo tanto, la reposición de los líquidos se recomienda antes, durante y después de la actividad de larga duración. Los atletas deben beber de 100 a 200 ml de agua cada 15 minutos durante el ejercicio (beber más de esta cantidad no tiene caso, ya que el cuerpo no puede absorberlo con la suficiente rapidez). Recuerde que la sed NO es un indicador

de la necesidad de hidratarse: si un atleta siente sed, ya necesita agua.

Usted puede averiguar cuánto líquido pierde cada atleta durante el ejercicio pesándolos antes y después de la actividad.

Ya que el elemento principal del sudor es el agua y no electrolitos (sales), agregar sal al agua que beben los atletas se recomienda únicamente en el caso de actividades “ultra”. De hecho, combinar las sales con el agua detiene la absorción del agua; así que si los atletas necesitan agua, ¡deben beber agua sola!.

Énfasis en los hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son nutrimentos esenciales durante el ejercicio y el utilizarlos para apoyar el desempeño atlético es altamente aceptado. El sistema energético anaerobio láctico utiliza únicamente este nutrimento y el sistema aerobio necesita hidratos de carbono, incluso cuando metaboliza grasas.

Por lo menos 70% de la dieta de los atletas de resistencia que entrenan diariamente debe consistir de hidratos de carbono, de otra forma, las reservas de glucógeno serán gradualmente agotadas y se afectará el desempeño. Los atletas que no entrenen tanto necesitan menos hidratos de carbono, 50 a 55% del total del consumo de calorías.

Algunos entrenadores han motivado a sus atletas a comer hidratos de carbono simples antes de competir para producir glucosa para el metabolismo.

Por otra parte, los nutriólogos deportivos dicen que esto puede *dañar* el desempeño porque las cargas de glucosa causan una reacción de insulina que obstaculiza el uso de grasas y resulta en niveles bajos de glucosa. Como consecuencia, habría menos glucosa disponible para los músculos al momento en el que debería ser cuantiosa.

Consumir hidratos de carbono *durante* la actividad es otro asunto importante. La actividad de larga duración requiere de una cantidad considerable de hidratos de carbono y su disponibilidad puede ser un factor limitante en la actividad de resistencia. Por esta razón, los hidratos de carbono se incluyen en la reposición de líquidos tomados durante los eventos de resistencia.

El cuerpo normalmente almacena hidratos de carbono en la sangre, el hígado y los músculos. El entrenamiento causa un incremento natural en la cantidad de hidratos de carbono almacenados.

Cuando las reservas de hidratos de carbono son insuficientes, se recomienda la ingestión de suplementos azucarados líquidos. Es importante ser cuidadoso en cuanto al porcentaje de hidratos de carbono en la solución, los porcentajes mayores al 7% dificultan la absorción de agua y pueden resultar en una *deshidratación*.

Los atletas que necesitan almacenar niveles *extremos* de hidratos de carbono, quienes participan en ejercicios continuos de resistencia durante dos o más horas o en una serie de competencias sin mucho tiempo entre ellas, por ejemplo, se pueden beneficiar de las *cargas de hidratos de carbono*. Esta forma de manipulación dietética acentúa el almacenamiento natural de hidratos de carbono causados por el entrenamiento.

Existen tres métodos para almacenar hidratos de carbono y los tres requieren de un consumo elevado de hidratos de carbono en la dieta para incrementar la cantidad de glucógeno almacenado en los músculos.

Los tres métodos difieren de acuerdo a los siguiente:

- Cuánto tiempo se tome el incremento en el almacenamiento de glucógeno.
- Si se restringe el consumo de hidratos de carbono en un momento dado.
- Si se realizan ejercicios agotadores para completar el agotamiento inicial de hidratos de carbono.

Nota: los niños no deben utilizar esta técnica, ni los adultos que sufran de desórdenes cardíacos o metabólicos.

Énfasis en las grasas

La *grasa es energía concentrada*, contiene más de el doble de energía por gramo que los hidratos de carbono y las proteínas. El cuerpo digiere la grasa más lentamente que los demás nutrimentos; digerir una comida con muchas grasas toma aproximadamente cuatro horas. Comer grasas con otros nutrimentos energéticos desacelera la absorción de estos nutrimentos. Por ello, los alimentos previos a una competencia deben contener *poca* grasa.

La grasa es uno de los nutrimentos favoritos para la actividad aerobia y existen suficientes almacenamientos de grasa en el cuerpo para realizar un trabajo prolongado. Se ha calculado que una persona promedio almacena hasta 110,000 kilocalorías de grasa alrededor de los órganos, en los huesos largos del esqueleto y en las capas subcutáneas.

Las grasas ingeridas en la dieta se agregan a las reservas y así se aumenta de peso cuando se consumen más de las que el metabolismo necesita. Recuerde que es muy fácil comer demasiadas grasas. La dieta mexicana promedio contiene más del 40% de grasa.

Aunque la grasa excesiva es indeseable, es *necesario* tener un nivel mínimo de grasa por razones de salud. Esta grasa esencial, 5 a 7% del peso total corporal, es necesaria para el funcionamiento del cuerpo. Si el atleta se aproxima a este porcentaje de grasa, ya sea por medio de técnicas de reducción de peso o por medio del entrenamiento excesivo, su salud puede verse adversamente afectada.

Los deportistas que requieren del control del peso corporal por razones estéticas y de desempeño con frecuencia hacen demasiado énfasis en una imagen delgada.

Esta necesidad de estar delgado(a) puede presionar a los atletas y conducirlos a crear hábitos alimentarios poco saludables que pueden dañar su desempeño y causar disturbios emocionales. Usted debe estar *muy pendiente* de este potencial daño emocional y físico y enfrentar *inmediatamente* los problemas que detecte.

Énfasis en las proteínas

El consumo de proteínas siempre ha sido muy enfatizado por su papel en la reconstitución y reparación de los tejidos. Por esa razón, la carne ha sido un punto predominante en la dieta del atleta.

Pero las proteínas también contribuyen de 5 a 15% del costo de la energía en el ejercicio. A pesar de que la necesidad de proteínas aumenta durante el entrenamiento, es poco probable que la dieta de un mexicano promedio carezca de este nutriente, incluso los tipos más extremos de entrenamiento sólo requieren de un poco más que el consumo promedio de proteínas.

La idea de que a través de las dietas se pueden “almacenar” proteínas para reserva es un concepto erróneo. El cuerpo no almacena las proteínas ingeridas en la dieta en los músculos, a menos que los músculos se encuentren en una etapa de físico-construcción estimulada por el entrenamiento. Los procesos metabólicos pueden, sin embargo, almacenar proteínas en forma de grasa. Su continuo consumo excesivo obliga a su eliminación, lo cual crea problema a los riñones y puede incrementar la pérdida de agua.

COMPLEMENTOS

Minerales y vitaminas

Muchos atletas utilizan suplementos de minerales y vitaminas, aún cuando no existe evidencia que sugiera que estas mejoran el desempeño de los atletas saludables y con buenos hábitos alimentarios.

Las enormes dosis de vitaminas no incrementan la resistencia, la tolerancia al ácido láctico, la fuerza, el uso de glucógeno ni ningún otro aspecto de las exigencias del deporte. De hecho, los atletas deben tener cuidado con algunos complementos vitamínicos. Si los atletas toman ciertas vitaminas solubles en grasa (A, D, E y K) en exceso, el cuerpo puede almacenarlas hasta alcanzar niveles tóxicos.

Ya que el hierro ayuda a transportar oxígeno en los glóbulos rojos, el nivel del hierro es un asunto particularmente importante en el deporte. Muchos atletas tienen deficiencias de este mineral. Existen diversas razones que explican esta deficiencia:

- ✓ No consumir suficiente hierro en la dieta
- ✓ No absorber suficiente hierro por algún trauma ocurrido en el ejercicio
- ✓ Perder sangre como resultado de la tensión del ejercicio

- ✓ La menstruación
- ✓ La complementación de hierro revierte esta deficiencia en los atletas que simplemente no reciben suficiente hierro en sus dietas o que son anémicos por la pérdida de sangre. La complementación no tiene este efecto en los atletas cuyo nivel de hierro es normal. Finalmente, las fuentes dietéticas del hierro son preferibles a la complementación, el cuerpo las absorbe mejor.

Cafeína

La cafeína está presente en muchos alimentos y bebidas y se ha demostrado que tiene un efecto ergogénico. Como resultado, su uso en grandes cantidades ha sido prohibido en las competencias internacionales.

La cafeína moviliza grasas de las reservas en el trabajo de resistencia, preservando así las importantes reservas de hidratos de carbono. Los estudios han demostrado que los atletas que consumen el equivalente aproximado de dos tazas de café fuerte tienden a subestimar el esfuerzo asociado con un ejercicio de una intensidad específica, el ejercicio simplemente no se siente tan difícil.

Por el lado negativo, las grandes dosis de cafeína o incluso las más bajas para quienes son sensibles a la cafeína, puede causar temblores, nerviosismo, insomnio, sueño y una irritación intestinal.

El efecto real de la cafeína sobre el desempeño es desconocido. Por lo tanto, usted debe permitir su consumo únicamente en *actividades de resistencia, en moderación* y después de haber probado la sensibilidad de los atletas a la cafeína en situaciones de entrenamiento.

Desórdenes Alimentarios

Comer saludablemente y mantener un peso corporal razonable son factores que contribuyen *considerablemente* al desempeño en el deporte. Desafortunadamente, muchos atletas siguen prácticas nutricionales que amenazan sus vidas en su deseo de estar más esbeltos.

Dos de las manifestaciones más comunes de este tipo de desórdenes alimentarios son la llamada *anorexia nerviosa* y *la bulimia nerviosa*.

La anorexia nerviosa (AN) se caracteriza por la persecución incesante e implacable de un cuerpo más delgado, generalmente manifestada por una dieta estricta y otros comportamientos como el ejercicio obsesivo, el vómito o el abuso de los laxantes que causan pérdidas de peso considerables, frecuentemente al grado de la emaciación. La motivación detrás de este deseo de estar tan delgado va acompañada de una insatisfacción con el cuerpo y una percepción distorsionada de su forma. Las mujeres experimentan con frecuencia un período de amenorrea durante el período de la pérdida de peso.

La bulimia nerviosa (BN) se caracteriza por preocupaciones, puntos similares con relación al cuerpo y la forma física, manifestada por un deseo de ser más delgado o un miedo fóbico a la gordura. El síntoma más evidente de la BN es el consumo de grandes cantidades de comida en un período muy corto con una sensación de pérdida de control. Los alimentos consumidos durante estos períodos son generalmente prohibidos a esas personas a causa de sus dietas.

Este tipo de episodio es generalmente seguido por un ejercicio vigoroso, una dieta estricta o el uso de purgas, ya sea por medio del vómito o por medio de laxantes o diuréticos. Las personas afectadas por la BN pueden tener un peso normal, pueden ser obesas o pueden también sufrir de AN.

Estos dos tipos de desórdenes alimentarios presentan serios riesgos para la salud. Por ejemplo, la anorexia nerviosa ha sido asociada con una capacidad de trabajo cardiovascular anormal, la bulimia se ha asociado a un paro cardíaco repentino durante el ejercicio. Adicionalmente, la tasa de mortalidad causada por ambos desórdenes se aproxima al 15% durante los últimos 30 años.

En vista de la seriedad y la prevalencia de la anorexia nerviosa y la bulimia, (hay estudios que han sugerido que casi una de cada tres mujeres atletas tiene algún tipo de desorden alimenticio); tratar estos desórdenes es una de las *principales* responsabilidades de un entrenador. Pero, ¿cómo puede hacerlo? Aprendiendo a identificar los comportamientos asociados con los desórdenes alimentarios y aprendiendo cómo *acercarse* a quienes los padecen.

Recuerde que *ningún* síntoma comprueba la existencia de un desorden; sin embargo, la presencia de uno o más síntomas justifica su atención a un problema potencial. Si usted sospecha que un atleta padece un desorden alimenticio, se recomienda lo siguiente:

El entrenador o el personal a cargo que tenga una mejor relación con el atleta debe arreglar una reunión privada con él o ella.

El tono de la reunión debe ser enteramente de apoyo. Expresar preocupación por el bienestar del atleta y aclarar que esta inquietud trasciende la calidad de la persona como atleta.

En la medida de lo posible indicar al atleta, sin hacer acusaciones, las observaciones específicas que hicieron surgir la preocupación. Dejar que el atleta responda.

Afirmar que su papel en el equipo no será puesto en peligro por su admisión de que tiene un problema alimenticio. La participación de un atleta en un equipo sólo será condicionada si se tiene evidencia de que el desorden alimentario ha puesto en peligro su salud de tal forma que pueda conducir a una lesión, en caso de que continúe su participación.

Intentar determinar si el atleta siente que ya no puede abstenerse voluntariamente de incurrir en el problema.

Si el atleta se niega a admitir que existe un problema a pesar de la evidencia o si parece que el problema ha existido durante mucho tiempo y no va a ser fácil corregirlo, consultar a un médico con experiencia en el tratamiento de estos desórdenes.

Recuerde, la mayoría de las personas con estos problemas han intentado repetidamente corregirlo por sí mismo, y han fracasado. El fracaso es especialmente desalentador para los atletas que son constantemente orientados al éxito. Haga saber a esa persona que con frecuencia se requiere de ayuda externa y que esto no debe ser considerado como un fracaso o una falta de esfuerzo.

Acuerde reuniones regulares de seguimiento alejadas de las prácticas o si el atleta consulta a un especialista, solicite información sobre cómo puede servirle de ayuda.

Esté conciente que a la mayoría de los atletas con desórdenes alimentarios se les ha dicho en repetidas ocasiones que tienen un problema de peso. Es importante saber qué papel, si lo hay, han jugado los entrenadores presentes o pasados en el desarrollo de ese problema. Haga saber al atleta que usted se da cuenta de que las exigencias del deporte pueden haber contribuido al desarrollo del problema.

Si usted sospecha que un atleta tiene un desorden alimentario NO haga lo siguiente:

- ✓ Preguntar a los compañeros de equipo en lugar de hablar directamente con el atleta.
- ✓ Disciplinar de inmediato al atleta si encuentra evidencia de que existe un problema.
- ✓ Indicar al atleta que usted sabe lo que está pasando pero no decir cómo es que lo sabe o lo sospecha.
- ✓ Decir al atleta que solucione su problema y que va a estar verificándolo periódicamente.
- ✓ Concluir que si el atleta quiere estar bien, lo va a lograr por sí mismo y que si no hay mejoría es por falta de esfuerzo.
- ✓ Disociarse usted y disociar las exigencias del deporte de cualquier aspecto del desarrollo del problema.
- ✓ Rehusarse a solicitar ayuda externa y “dejarlo en familia”.

El Plan Nutricional

Saber de nutrición con frecuencia tiene poca utilidad si no la utiliza en su entrenamiento. Ayudar a sus atletas en esta área debe ser una parte integral de su plan de entrenamiento anual. El alcance de sus consejos variará de una situación a otra.

Tener un plan nutricional le ayudará a utilizar sus conocimientos en práctica. Ese plan consta de tres etapas: la etapa de observación, la etapa de análisis y la etapa de acción.

La etapa de observación

El propósito de la etapa de observación es reunir información sobre el estado de nutrición de los atletas. Esta etapa debe ocurrir a principios del año de entrenamiento, así tendrá tiempo de analizar lo que observa, tomar las medidas necesarias y cambiar el comportamiento de sus atletas.

Existen tres métodos de observación y usted debe seleccionar el que mejor le convenga por sus habilidades interpersonales:

Entrevistar a los atletas. En las entrevistas, usted puede reunir información sobre los hábitos alimentarios de los atletas (incluyendo quién va de compras, quién cocina, etcétera) y averiguar qué tan importante piensan que es la dieta en cuanto al desempeño y el entrenamiento. Usted puede entrevistar atletas individualmente o en grupos y puede solicitar información tanto escrita como oral. En algunos casos, puede pedir a los padres que asistan a esas entrevistas.

Observar el comportamiento. Lo que *hacen* los atletas es un indicador mucho más válido de sus hábitos de nutrición que lo que *dicen* que hacen. Por lo tanto, debe observar los hábitos alimentarios de los atletas cuando sea posible, durante las comidas en los entrenamientos, en lugares de comida rápida, antes de los entrenamientos, después de los juegos, etcétera.

Medir las características físicas. El medir ciertas características físicas (la altura, el peso, la composición corporal y la longitud de las extremidades, por ejemplo) puede ayudarle a evaluar el crecimiento y desarrollo de los atletas y le *puede* dar información sobre su nivel nutricional y sus necesidades.

Es viable y adecuado realizar estudios sanguíneos, con ellos se mide la glucosa en la sangre, los triglicéridos, el ácido láctico, la hemoglobina y el hierro a fin de tener información más precisa sobre el estado físico de los atletas. Frecuentemente, es importante documentar el nivel de fatiga de los atletas y la incidencia de enfermedades así como observar qué tan saludables lucen su cabello y piel.

La etapa de análisis

La etapa de análisis consiste en analizar la información reunida durante la etapa de observación utilizando las normas que tenga disponibles y considerando las características individuales como la edad, el sexo y los requerimientos nutrimentales de la temporada.

La edad, que está estrechamente relacionada con el tamaño, afecta la cantidad de comida necesaria y la composición de la dieta. Conforme se incrementa el tamaño, se incrementan las necesidades nutrimentales. Sin embargo, conforme se incrementa la edad, declina la tasa metabólica basal. Esta información es esencialmente importante en el caso de las mujeres adolescentes, cuyos patrones alimentarios se deben ajustar a sus necesidades metabólicas.

Es importante averiguar quién proporciona los alimentos que comen los atletas. Los períodos de entrenamiento pesado ejercen cierta tensión en algunos factores de la dieta y requieren de ajustes en la dieta normal. De igual forma, los atletas necesitan ajustar su dieta durante los procesos de poco entrenamiento o de inactividad. Por ello, es esencial que usted recomiende cambios en la dieta con cada etapa de entrenamiento del año.

Asegúrese de considerar las finanzas de los atletas en la etapa de análisis. Las finanzas son un factor importante con los atletas que viven lejos de sus familias, puede ser que no sepan seleccionar alimentos nutritivos de bajo costo.

Los atletas que no saben cocinar frecuentemente seleccionan alimentos fáciles de preparar, pero esos alimentos son, por lo general, más caros y contienen menos valor nutritivo y más aditivos. Los atletas que viven con sus familias y cuyos padres tienen dificultades financieras enfrentan problemas similares.

La etapa de acción

En esta etapa del plan nutricional, la clave es *no hacer daño*. Reconocer sus limitaciones profesionales y recordar que los hábitos alimentarios son, por lo general, conductas que se han practicado durante mucho tiempo y muy difíciles de cambiar.

Su análisis puede indicar que no hay necesidad de tomar medidas en cuanto a las dietas de sus atletas. Sin embargo, esa es una decisión que sólo podrá intervenir cuando haya pasado por las etapas de *observación y análisis*.

Existen tres tipos de acción que puede realizar en cuanto a las dietas de sus atletas:

- ✓ Darles información
- ✓ Intervenir
- ✓ Recomendarles que consulten a alguien más
- ✓ Cada una de estas acciones requiere de habilidades diferentes y usted debe desarrollarlas a fin de ayudar a sus atletas con sus necesidades nutricionales.

Información

Usted es un *recurso* para sus atletas. Qué tan valioso sea dependerá directamente de la cantidad y calidad de la información que pueda ofrecerles y los métodos que utilice para distribuir esa información.

Una vez que conocen las presiones nutricionales de un atleta, hable con él. De esta forma, el atleta o la persona que le proporciona los alimentos puede tomar las decisiones dietéticas pertinentes con conocimiento de causa.

Asegúrese de contar con la mejor información posible. Obténgala de fuentes confiables.

El plan anual debe incluir las oportunidades de hablar y distribuir la información a los atletas y a quienes los alimentan. Por ejemplo, comentar los puntos sobre nutrición en las reuniones del período preparatorio y previas a las competencias, por medio de boletines, recordatorios, etcétera.

Intervención

Existen varias estrategias para la intervención: un análisis de la actividad, recordatorios de la dieta, la asesoría, etcétera. Asegúrese de usar una estrategia individual para identificar comportamientos específicos que se puedan cambiar y *no* como una modificación de comportamiento a largo plazo; haga énfasis en la mejoría de la salud y el desempeño al mismo tiempo.

La intervención funciona únicamente con los atletas que tienen la motivación para cambiar. No presione a quienes no ven la relevancia o quienes sienten que es una invasión a su privacidad.

Las estrategias del cambio deben incluir a quienes compran y preparan los alimentos para los atletas, frecuentemente ellos tienen la última palabra en cuanto a los hábitos alimentarios. Motíuelos a participar en la intervención *tan pronto como sea posible*.

Recomendación

Cuando identifique un problema de salud o de desempeño y se sienta incapaz de solucionarlo, recomiende al atleta que consulte a un profesional de la salud. En qué momento puede ocurrir esto es algo que varía en cada situación.

Usted puede hacer recomendaciones de muchas maneras. Con atletas menores de edad debe recomendar la consulta a sus padres. Los atletas mayores de edad pueden acudir a las consultas directamente.

Establecer una relación profesional con personal médico capacitado es una buena idea para manejar diversos problemas nutrimentales. Estas personas pueden ayudar a sus atletas en su capacidad profesional y como un recurso. Por ejemplo, ellos pueden ofrecer asistencia en las reuniones de padres y del equipo en las que se traten los aspectos de la nutrición.

Plan nutricional de muestra

La siguiente tabla presenta un plan nutricional de muestra para una jugadora de voleibol que compite a nivel estatal.

PLAN NUTRICIONAL			
Deporte:	Voleibol (femenil)	Nivel:	Juvenil - estatal
Tiempo de práctica:	3 hrs. por sesión, 3 prácticas por semana	Edad:	12 - 15
Competencias:	1 juego por semana (temporada de 18 semanas) 3 torneos al año	Factores relacionados:	No se proporcionan alimentos en los entrenamientos. Presión de sus amiguitas para lucir "esbelta porque está de moda". Deporte de crecimiento de adolescentes, pubertad.ad.
Etapas de observación		Etapas de análisis	Etapas de acción
Atleta: Virginia R. Guía alimentaria 1. Entrevista: de entrenamiento ¿Quién hace las compras? ¿Quién cocina/prepara el desayuno, comida, cena? ¿Cuántas veces a la semana come fuera de casa? ¿Alimentos preferidos? (puede dar lista a la atleta). 2. Observar en el atleta ¿Colaciones preferidas (snacks)?su selección de alimentos en restaurantes o comidas con el equipo Características físicas (pérdida o aumentos de peso repentinamente, menor movilidad.		Respuestas de la atleta a la entrevista y resultados de la observación: Demuestra poco conocimiento o interés en lo que debe incluir una dieta saludable para los entrenamientos. Su preferencia general de colaciones es deficiente Frecuentemente no desayuna. El almuerzo y la cena contienen poco CHO. Los padres dan buena atención a Virginia y parecen recibir bien el Plan nutricional. Buen grupo de apoyo con sus amigos, que parecen saludables y equilibrados.	Información: Entregar una copia de la Guía Alimentaria de Entrenamiento y una dieta adecuada a su edad a Carolyn y a sus padres. Dar seguimiento con una reunión para aclarar la información. Sostener una reunión para establecer las metas y estrategias de equipo sobre este renglón. Intervención y envío a especialista recomendación no requeridas.

3.9 CONCLUSIONES

Este capítulo ha cubierto diversos aspectos de la preparación física, el entrenamiento anaerobio y aerobio, la evaluación y supervisión, la nutrición, entre otras cosas.

Cinco factores que afectan el desempeño deportivo:

- La resistencia
- La fuerza
- Las capacidades coordinativas
- La rapidez
- La movilidad

El saber qué factores de desempeño entrenar, cuándo y cómo hacerlo es una de las claves de la preparación física exitosa.

Existen tres tipos de pruebas que puede utilizar para evaluar y supervisar el estado físico de sus atletas:

- Pruebas de laboratorio
- Pruebas de campo
- Pruebas similares a las de laboratorio

Las fuertes demandas de la preparación física pueden tener como consecuencia el sobreentrenamiento ya que éste puede ser un problema serio, es importante aprender a detectar sus síntomas.

El estrés por calor no solamente daña el desempeño del atleta, pone en peligro su salud. Por ello es importante saber cómo proteger a los atletas de ella.

Hacer ejercicio requiere dar mucha importancia al nivel de nutrición, a la hidratación, hidratos de carbono, grasas y proteínas.

Los desórdenes alimentarios presentan serios riesgos para la salud. Como consecuencia, es importante saber cómo identificar los comportamientos asociados con ellos y saber cómo enfrentar a quienes usted cree que los padecen.

Los tres principios básicos del entrenamiento de la fuerza con pesas son:

- La sobrecarga
- La recuperación
- La variedad

Ahora usted está en una posición en la que puede combinar esta información con sus conocimientos sobre la planeación para dar a sus atletas la preparación física que requieren para desempeñarse lo mejor que puedan.

3.10 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

- Seleccione una técnica, táctica o estrategia que requiera de trabajo de desarrollo en el área de la preparación física y llene el programa de manejo de la evaluación y el logro siguiente.

PROGRAMA DE MANEJO DE LA EVALUACION Y EL LOGRO	
EVALUACION	
Deporte _____	Nivel _____
Atleta _____	Posición _____
Dimensión de Desempeño. _____	Táctica _____
Técnica _____	Estrategia _____
Nivel de Ejecución Actual _____	Nivel de Ejecución Mínimo _____
Descripción _____	Descripción _____
Origen de las necesidades de desarrollo:	
Nivel de Maduración <input type="checkbox"/> Necesidad Técnica <input type="checkbox"/> Necesidad Perceptual o de Toma de Decisiones <input type="checkbox"/>	
Preparación psicológica <input type="checkbox"/> Preparación Física <input type="checkbox"/>	
Descripción de la Necesidad de Desarrollo _____	

MANEJO DEL LOGRO			
Necesidad de desarrollo	Meta específica	Estrategia de práctica ("corrección")	Fecha límite

- Desarrollo en clase de un instrumento de planificación del entrenamiento.

3.11 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Enumere en orden lógico los pasos que se deben desarrollar en un estudio de tiempo/movimiento/intensidad, de la letra "a" a la letra "e".

1. Elaborar diagramas con el registro de los movimientos de los atletas. _____
2. Registrar los períodos de actividad e inactividad. _____
3. Registrar la frecuencia y la naturaleza de las repeticiones. _____
4. Desarrollar un plan de observación. _____
5. Decidir cómo observar el desempeño de los atletas. _____

Instrucciones: Relacione ambas columnas y anote en el paréntesis la letra que corresponda a la respuesta correcta.

- | | | |
|---|-----|-------------------------|
| 6. Se refiere a una serie de ejercicios de alta intensidad interrumpidas por períodos de pausa. | () | a) Resistencia |
| 7. Ejercicio realizado durante al menos 20 min. a una intensidad que resalte los sistemas de transportación y uso de oxígeno. | () | b) Rapidez |
| 8. Capacidad para mantener el esfuerzo físico. | () | c) Fuerza |
| 9. Permite realizar acciones con máxima intensidad en el menor tiempo posible. | () | d) Aerobio continuo |
| 10. Logra vencer una oposición. | () | e) Aerobio a intervalos |

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta y anótela en el paréntesis de la derecha.

- | | |
|---|-----|
| 11. Cantidad de ácido láctico por litro, considerado de forma general como el umbral anaerobio láctico.
a) 24 mmol
b) 20 mmol
a)4 mmol | () |
| 12. Es el esfuerzo físico que se realiza en un entrenamiento.
a) Repetición
b) Intensidad
c) Volumen | () |
| 13. Es la cantidad total de trabajo que se realiza en un entrenamiento.
a) Repetición
b) Volumen
c) Duración | () |
| 14. Es el número de sesiones de entrenamientos que se realizan en una semana.
a) Frecuencia
b) Duración
c) Intensidad | () |
| 15. Es el producto de la intensidad, la duración y la frecuencia.
a) Volumen total
b) Frecuencia
c) Repetición | () |

CAPÍTULO 6

SECCIÓN CONTENIDO

DOPAJE EN EL DEPORTE

- 6.1 Introducción
- 6.2 Código Médico del Comité Olímpico Internacional
- 6.3 Definición de dopaje
- 6.4 Antecedentes
- 6.5 Prevención del dopaje
- 6.6 Control de dopaje
- 6.7 Procesamiento analítico
- 6.8 Peculiaridades del entorno del atleta que utiliza sustancias dopantes
- 6.9 Riesgos para la salud por el uso de sustancias y métodos prohibidos
- 6.10 Aspecto legal de la lucha y prevención del dopaje
- 6.11 Conclusiones
- 6.12 Sugerencias Didácticas
- 6.13 Autoevaluación

SICCED Manual para el Entrenador de Fútbol
Nivel 3

DOPAJE EN EL DEPORTE

OBJETIVO:

Identificas las características, los factores y particularidades del dopaje en el deporte contemporáneo.

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente los temas que aborda este capítulo, al término del mismo usted sea capaz de:

- ✓ Comprender la filosofía del deporte como forma de vida.
- ✓ Reconocer al deporte como un estilo de vida sustentado en la ética universal y la satisfacción del logro deportivo.
- ✓ Conocer la definición de dopaje dada por el Código Médico del Comité Olímpico Internacional(CMCOI).
- ✓ Identificar las sustancias y métodos prohibidos por el CMCOI
- ✓ Conocer el protocolo del control de dopaje en competencia y fuera de competencia.
- ✓ Identificar los riesgos para la salud por el uso de sustancias prohibidas por el código médico del comité olímpico internacional.

6.1 INTRODUCCIÓN

El dopaje en el deporte se utiliza como una forma artificial e ilícita de obtener el máximo logro deportivo, dejando de lado el comportamiento ético las consecuencias sociales y de salud de los atletas.

El alto consumo de sustancias prohibidas, el uso de métodos prohibidos para aumentar el rendimiento físico y los peligros que para la salud de los atletas representan, han obligado a las organizaciones deportivas internacionales a implementar acciones tendientes a prevenir el dopaje

Es necesario reconocer que la lucha en contra del dopaje en el deporte es responsabilidad de todos los que en él intervienen: movimiento olímpico, organizaciones deportivas internacionales y nacionales, organizaciones intergubernamentales y no gubernamentales, atletas, médicos, entrenadores, auxiliares y dirigentes.

Por lo anterior, el juramento olímpico debería extenderse a los entrenadores y oficiales; debe incluir el respeto a la integridad, ética y juego limpio en el deporte.

Paralelo a esto, deben intensificarse las campañas educativas y preventivas, enfocadas principalmente a la juventud, a los atletas y sus auxiliares.

Así también, hay que asegurar la completa transparencia en todas las actividades para combatir el dopaje; excepto para preservar la confidencialidad necesaria que proteja los derechos fundamentales de los atletas.

La realización de protocolos de muestreo de control del dopaje en competencia y fuera de competencia es una forma de prevenir y de buscar el uso de sustancias y métodos prohibidos por los atletas. El desarrollo tecnológico actual permite la búsqueda de sustancias prohibidas con un alto grado de certeza y confiabilidad.

Cabe destacar que las sanciones que se aplican a los usuarios son responsabilidad de las federaciones internacionales de cada deporte y del Comité Olímpico Internacional.

6. 2 CÓDIGO MÉDICO DEL COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL

El deporte olímpico nace como una filosofía de vida que exalta y combina, armónicamente las cualidades del cuerpo, la voluntad y el espíritu. Es un estilo de vida sustentado en la ética universal y la satisfacción del logro deportivo como resultado del esfuerzo y la disciplina en todos los niveles de competencia.

El problema es multifactorial, inciden los factores económico, político, social, cultural y de salud que generan un alto grado de complejidad para tratar de encontrar posibles soluciones a cada uno de ellos.

El deporte organizado y en particular el movimiento olímpico, considera al **dopaje en el deporte como prohibido**.

Por lo cual el Comité Olímpico Internacional (COI) ha desarrollado un Código Médico del Comité Olímpico Internacional (CMCOI) el cual: Aplica a todos los atletas, entrenadores, oficiales y personal médico y paramédico que trabajan y/o atienden atletas que participan y/o se preparan para participar en los juegos olímpicos o en competencias organizadas bajo la autoridad, directa o delegada, de una Federación internacional o Comité Olímpico Nacional reconocido por el COI.

Así como también toda persona que integre, se prepare o participe en cualquiera de las competencias descritas deberá aceptar, respetar y cumplir el código ético del Comité Olímpico Internacional.

“Sin limitar la obligación de otros para cumplir con lo establecido por el CMCOI, **es responsabilidad personal de cada competidor cumplir con lo establecido por el CMCOI (no ingerir ni usar métodos médicos y sustancias prohibidas)**.”

6.3 DEFINICIÓN DE DOPAJE

El código médico de control del dopaje del movimiento lo define como:

La administración a los deportistas o la utilización por estos, de cualquier sustancia natural o química que modifique y/o incremente, el rendimiento deportivo en forma artificial, así como cualquier método o manipulación farmacológica, física o química que altere o enmascare la utilización de sustancias consideradas como agentes dopantes.

6.4 ANTECEDENTES

Desde el siglo III a.c. los atletas griegos utilizaban hongos para elevar su rendimiento físico.

El concepto doping proviene de la incorporación de la palabra “dop” que utilizaban los kaffirs en el Africa para denominar a un licor que utilizaban como estimulante.

A partir del el siglo XIX se han utilizado en forma importante la cafeína, el alcohol, la trinitroglicerina, el dietileter, la estricnina, las anfetaminas y el opio.

En los juegos olímpicos de Roma, se incremento la utilización de sustancias peligrosas. Y en este mismo año muere a consecuencia del uso de anfetaminas el ciclista Kurt Enemar Jensen.

En los juegos olímpicos de Tokio de 1964 en Tokio, se define el concepto “doping”.

En 1968 en la Ciudad de México, se realizo el primer programa formal para el control de dopaje en juegos olímpicos aparecen las primeras listas de sustancias, e incluye.

1988, se incluye el concepto de doping por sangre, y se inicia por parte del CMCOI el control de dopaje fuera de competencia.

1998 se incluye al listado de sustancias prohibidas el concepto miméticas y análogas.

1998 en el tour de Francia interviene por primera vez en una competencia el poder judicial en la búsqueda de sustancias prohibidas pues son consideradas como tráfico de drogas.

1999, en Lausana, Suiza se emite la declaración sobre dopaje en el deporte.

6.5 PREVENCIÓN DEL DOPAJE

Es necesario que usted conozca el listado de sustancias y métodos prohibidos por el COI, para prevenir que los atletas a su cargo no hagan uso de ellos.

Clases de Sustancias Prohibidas

- A. Estimulantes del Sistema Nervioso Central
- B. Analgésicos Narcóticos
- C. Esteroides Anabólicos Androgénicos

D. Diuréticos

E. Hormonas Peptídicas, Miméticas y Análogas

Todas las sustancias pertenecientes a este grupo, **no deben** ser utilizadas aún cuando no se encuentren en las listas de referencia, por ello se incluye el concepto “y sustancias relacionadas...”

A continuación se le presentará una lista de sustancias prohibidas de acuerdo a la clasificación que se menciona en el párrafo anterior.

ESTIMULANTES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

ALFAPRODINA	FENPROPOREX
AMFEPRAMONA	FENTERMINA HCL
AMIFENAZOL	FOLEDRINA
AMINEPTINA	FOLINTANE
ANFETAMINA	FURFENOREX
ANFETAMINIL	HEPTAMINOL
ANILERIDINA	ISOETARINA HCL
BEMEGRIDA	ISOEFEDRINA
BENZFETAMINA	ISOPROTERENOL (Isoprenalina)
BUPRENORFINA	MECLOFENOXATO
CAFEINA (más de 12 ug/ml)	MEFENOREX
CATINA	MEFENTERMINA
CLOBENZOREX	MESOCARB
CLORFENTERMINA	METANFETAMINA (Desoxiefedrina)
CLORPRENalina	METAPROTERENOL (Orciprenalina)
COCAINA	METILEFEDRINA
CROPROPAMIDA	METILFENIDATO HCL
CROTETAMIDA	METOXIFENAMINA
DESOXIEFEDRINA	MORAZONA
DIETILPROPION	NICOTINA
DIMETANFETAMINA	NICOTINAMIDA
EFEDRINA	NIQUETAMIDA
ESTRICNINA	NORFENFLURAMINA
ETAFEDRINA (Nethamina)	PARAHIDROXIANFETAMINA
ETAMIVAN	PEMOLINA
ETILANFETAMINA	PENTETRAZOL
ETILEFRINA	PICROTOXINA
FENCAFAMINA	PIPRADOL
FENDIMETRACINA	PIROVALERONA
FENETILINA	PROLINTANO
FENFLURAMINA	PROPIlHEXEDRINA
FENILPROPANOLAMINA (Norefedrina)	PSEUDOEFEDRINA
FENMETRACINA	SALBUTAMOL

ANALGÉSICOS NARCÓTICOS

CODEÍNA	LEVALORFANO
DEXTROMORAMIDA	LEVORFANOL
DEXTROPROPOXIFENO (Propoxifeno)	METADONA HCL
DIAMORFINA (6 Monoacetilmorfina)	MORFINA
DIHIDROCODEINA	NALBUFINA
DIPIPANONA	NORCODEINA
ETILMORFINA	NOSCAPINA (Narcotina)
ETOHEPTAZINA	OXICODONA
FENAZOCINA	OXIMORFINA
HIDROCODONA	PENTAZOSINA
HIDROMORFONA	PEPTIDINA (Meperidina)
	PROPOXIFENO
	TINTURA DE OPIO

ESTEROIDES ANABÓLICOS ANDROGÉNICOS

BOLASTERONA	METANDRIOL
BOLDENONA	METANDROSTENOLONA
CLOSTEBOL	(Metandienona)
CLENBUTEROL	METENOLONA (Acetato de)
DANAZOL	METILTESTOSTERONA
DEHIDROCLOMETILTESTOSTERONA	MIBOLERONA
DIHIDROTESTOSTERONA	NANDROLONA (Norandrostenolona)
DROSTANOLONA	NORETANDROLONA
ESTANOSOLOL	OXANDROLONA
FENOTEROL	OXIMESTERONA
FLUOXIMESTERONA	OXIMETOLONA (Oximetona)
FORMEBOLONA	TESTOSTERONA Y COMPUESTOS
MESTEROLONA	DERIVADOS

DIURÉTICOS

ACETAZOLAMIDA	DICLOFENAMIDA
ACIDO ETACRINICO	ESPIRONOLACTONA
AMILORIDA	FUROSEMIDA
BENDROFLUMETIACIDA	HIDROCLOROTIAZIDA
BENZTIAZIDA	INDAPAMIDA
BUMETANIDA	MANITOL

CAMRENONE CLORMERODRINA CLORTALIDONA	MERSALIL TRIAMTERENO
--	-------------------------

HORMONAS PEPTÍDICAS GLUCOPROTEÍNICAS Y SUSTANCIAS ANÁLOGAS

ADRENOCORTICOTROPINA (ACTH) ERITROPOYETINA (EPO) GONADOTROPINA	CORIONICA (HCG) SOMATOTROPINA (Hormona del crecimiento)
--	--

II. Métodos Prohibidos

- A. Dopaje en sangre
- B. Manipulación farmacológica, química o física.

Dopaje en sangre:

Es la administración de sangre, glóbulos rojos, transportadores artificiales de oxígeno y productos relacionados.

Manipulación farmacológica, química o física:

Es el uso de sustancias y/o métodos que alteran y afectan razonablemente la integridad y validez de las muestras utilizadas en los controles de dopaje.

III. Sustancias con restricción

- A. Alcohol
- B. Canabinoides - + mas de 15 ng / ml
- C. Anestésicos locales. Solo si las reglas de la autoridad responsable lo requieren debe realizarse la notificación.
- D. Corticoesteroides
- E. Beta – bloqueadores
- F. Aminas usadas en el tratamiento del Asma
- G. Descongestionantes

Del mismo modo que en el apartado de sustancias prohibidas, a continuación se le presentará un listado de sustancias con restricción de acuerdo a la clasificación antes mencionada.

Sustancias con ciertas restricciones (drogas de abuso sancionadas)

- ANFETAMINA/METANFETAMINA
- CANNABINOIDES (MARIHUANA)
- COCAÍNA
- OPIÁCEOS
- ALCOHOL
- METADONA

Anestésicos locales

LIDOCAÍNA (todos los medicamentos inyectables que la contengan)

Corticoesteroides

- BETAMETASONA
- CLOPREDNOL
- DEXAMETASONA
- FLUOCORTOLONA
- HIDROCORTISONA
- METILPREDNISOLONA
- PARAMETASONA
- PREDNISONA
- TRIAMICINOLONA

Betabloqueadores

- ACEBUTOLOL
- ALPRENOLOL
- ATENOLOL
- LABETALOL
- METROPROLOL
- NADOLOL
- OXPRENOLOL
- PINDOLOL
- PROPANOLOL
- SOTALOL
- TIMOLOL

Aminas usadas en el tratamiento del asma

BITOLTEROL
 ORCIPRENALINA (Metaproterenol)
 SALBUTAMOL (jarabe y tabletas)
 SALMETOROL
 TERBUTALINA

Aminas usadas en el tratamiento del asma permitidas con restricciones (sólo en forma de aerosol o inhalante)

SALBUTAMOL
 TERBUTALINA

Descongestionantes de uso restringido

EFEDRINA
 EFEDRINA HERBAL
 FENILEFRINA
 FENILPROPANOLAMINA (NOREFEDRINA)
 FENOTEROL
 ISOEFEDRINA
 PROPILHEXEDRINA
 PSEUDOEFEDRINA

6.6 CONTROL DEL DOPAJE.

El entrenador debe conocer la forma en que se realizó el protocolo de muestreo del control de dopaje, ya que sus atletas puedan ser solicitados para ello.

Los controles de dopaje se realizan en competencia y fuera de competencia.

A. En competencia se realiza el control de dopaje a:

1. Atletas ganadores.
2. Atletas elegidos por sorteo.

El atleta debe:

- Ser notificado por escrito por el comisario de dopaje, dentro del tiempo señalado en la notificación.
- Presentarse en el área de control de dopaje con un acompañante.

- Saber que de no presentarse será considerado como positivo.
- Proporcionar una muestra de orina o de sangre según sea el caso.
- Envasar la muestra de orina y sellarla en un kit especial.
- Firmar el formato de protocolo de muestreo, (el acompañante, el federativo y el comisario de dopaje).

B- El control del dopaje fuera de competencia se realiza en el lugar de Entrenamiento del atleta y puede ser con aviso o por sorpresa.

Son motivo de anulación de una muestra:

1- El conocimiento del nombre del deportista por su inclusión como tal como firma en cualquier documento llegado al laboratorio.

2- La ausencia o ruptura de alguno de los precintos de los envases individuales.

3- El hallazgo del frasco "a" o el frasco "b" (contraanálisis) roto al abrirse el contenedor individual.

4-La existencia de insuficiente orina (menos de 50 mililitros) en el frasco "a" o (menos de 25 mililitros) en el frasco "b" (contraanálisis).

5- La presencia del frasco "a" en el envase "b" o viceversa.

6-La no coincidencia de los códigos de los frascos "a" y "b" (contraanálisis) de los precintos de los envases con los reflejados en las actas de control de dopaje en competencia y de envío de muestras.

7-La no inclusión de los códigos de los frascos y de los envases en las actas de control de dopaje en competencia y envío de muestras.

6.7 PROCESAMIENTO ANALÍTICO

Las muestras de los controles de dopaje son analizadas:

A. En competencia, para todas las sustancias y métodos prohibidos.

B. Fuera de competencia, para agentes anasolizantes, algunas hormonas peptídicas y análogas, diuréticos.

El análisis se realiza por el método de cromatografía y de espectrografía de masas.

La muestra "a" se analiza y si resulta negativa se da por finalizado el procedimiento y no se requiere notificación al organismo solicitante.

Si la muestra "a" resulta positiva es necesario realizar el análisis de la muestra "b" para lo cual se notifica al atleta el resultado; y es requerida su presencia junto con un acompañante, en el laboratorio, para que en su presencia se abra el frasco "b" y se realice el contraanálisis. Si la muestra "a" resulta negativa, finaliza el procedimiento. Si la muestra "b" es positiva se notifica el resultado al organismo solicitante, el cual impone las sanciones.

6.8 PECULIARIDADES DEL ENTORNO DEL ATLETA QUE UTILIZA SUSTANCIAS DOPANTES

Las condiciones sociales a que está sometido el atleta, tales como la presión por ganar, aquellas provenientes de los instructores, entrenadores y directivos predisponen y facilitan la utilización de sustancias y/o métodos prohibidos para la obtención del logro deportivo.

Sin embargo, en la generalidad de los casos a excepción del dopaje de estado, el acto de doparse es una acción completamente voluntaria y consciente por parte del atleta; aún en los casos de ingesta por desconocimiento, el atleta sigue siendo responsable, por no tener el cuidado de verificar el tipo de medicamentos o sustancias que esta ingiriendo.

El uso de sustancias dopantes por el atleta está mediado por factores que inciden en la personalidad, como la motivación personal de ganar a cualquier precio, tener reconocimiento social, ser recompensado económicamente, y padecer de lesiones crónicas.

6.9 RIESGOS PARA LA SALUD POR EL USO DE SUSTANCIAS Y MÉTODOS PROHIBIDOS

La utilización de diversas sustancias y métodos prohibidos posibilita la presencia de:

- Deshidratación.
- Pérdida de conocimiento
- Enfermedades coronarias

-
-
- Desórdenes del comportamiento
 - Infertilidad
 - Enfermedad del hígado
 - Enfermedad de los riñones
 - Muerte

6.10 ASPECTO LEGAL DE LA LUCHA Y PREVENCIÓN DEL DOPAJE

La colaboración entre las organizaciones deportivas y autoridades públicas en el combate contra el dopaje, deberá reforzarse de acuerdo a la responsabilidad de cada parte. Por lo que es importante realizar acciones conjuntas en los campos de la educación e investigación científica.

En la actualidad, existen grandes lagunas en lo legislativo, mismas que deberán subsanarse a partir de que todos los involucrados presenten iniciativas de ley que armonicen los derechos individuales con las justas sanciones que deben sufrir quienes cometan estos ilícitos.

6.11 CONCLUSIONES

El atleta deberá conceptualizar el deporte como una forma de vida y como un medio de obtener éxito personal y el logro deportivo. Es necesario conocer las reglas que rigen este apartado en el deporte y reconocer las sustancias y métodos prohibidos para no hacer uso de ellos.

Es imprescindible valorar los riesgos que en la salud que implica el uso de dichas sustancias y métodos prohibidos.

Desde la perspectiva legal la colaboración entre las organizaciones deportivas y las autoridades públicas deberá realizar acciones en todos los ámbitos para proteger a los atletas con relación al dopaje.

Se debe siempre privilegiar la prevención a través de la educación y concientización del atleta y del entrenador, para evitar caer en escenarios punitivos.

6.12 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

Para abordar los contenidos del presente capítulo se recomienda:

- Presentar videos a los entrenadores, en los cuales se aprecien las reacciones de los atletas que han consumido alguna sustancia prohibida en la práctica del deporte.
- Con el apoyo de gráficos y láminas, mostrar a los entrenadores el proceso y reacciones que acusan las sustancias prohibidas dentro del organismo humano.

- Organizar cinco grupos de trabajo, cada grupo representará una de las clases de sustancias prohibidas por el COI (estimulantes del sistema nervioso central, analgésicos narcóticos, esteroides anabólicos androgénicos, diuréticos y hormonas peptídicas, miméticas y análogas), elaborarán un listado de 10 de las sustancias que estén representando y explicar frente al grupo los efectos y daños que causan en el organismo.

6.13 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta y anótela en el paréntesis de la derecha.

1. El Comité Olímpico Internacional considera al dopaje en el deporte como: ()
 - a) Prohibido.
 - b) Permitido en algunas competencias.
 - c) Prohibido solo para ciertas sustancias o métodos.
2. La lucha en contra del dopaje es responsabilidad de: ()
 - a) Sólo las federaciones nacionales e internacionales.
 - b) Organizaciones del movimiento olímpico, deportivas, gubernamentales, no gubernamentales, atletas y personal auxiliar.
 - c) Sólo del movimiento olímpico y los gobiernos.
3. El código médico del Comité Olímpico Internacional aplica: ()
 - a) Sólo a atletas que participan en competencias avaladas por el COI y federaciones internacionales.
 - b) Sólo a entrenadores y médicos y paramédicos que trabajan con deportistas que participan en competencias internacionales.
 - c) A todos los atletas, entrenadores, trainers, oficiales y personal médico y paramédico que trabajo con, o atiende atletas que participan o se preparan para participar en competencias avaladas por el COI.
4. El juramento olimpico debe extenderse además de los atletas a: ()
 - a) Médicos y paramédicos que atienden a los atletas.
 - b) Auxiliares y dirigentes deportivos.
 - c) A los padres de familia y entrenadores
5. Es responsabilidad personal del competidor sujeto al código médico del COI: ()
 - a) Informar al comité médico las sustancias que esta ingiriendo.
 - b) Estar seguro de que no ingiere ninguna sustancia prohibida o usa cualquier método prohibido.
 - c) Presentarse a las competencias sin haber ingerido sustancias prohibidas.
6. Se define al dopaje como: ()
 - a) El consumo de sustancias y medicamentos considerados como dopantes.

- b) El uso de drogas de abuso.
 c) La administración a los deportistas o la utilización por estos, de sustancias naturales o químicas que modifiquen y/o incrementen el rendimiento deportivo en forma artificial.
7. Las sustancias prohibidas se clasifican en: ()
 a) Estimulantes, narcóticos, antitérmicos, depresores, drogas de abuso.
 b) Estimulantes, narcóticos, agentes anabólicos, diuréticos, hormonas peptídicas, miméticas y análogas.
 c) Estimulantes, narcóticos, anticancerosos, antianginosos, diuréticos.
8. Se consideran métodos prohibidos: ()
 a) Dopaje en sangre, cateterismo cardíaco.
 b) Manipulación física y química, dopaje en sangre.
 c) Dopaje en sangre, manipulación farmacológica, química o física.
9. Se consideran sustancias retringidas: ()
 a) Alcohol, cocaína, marihuana.
 b) Canabinoides, cocaína, corticoides, LSD.
 c) Alcohol, canabinoides, anestésicos locales, corticoides, betabloqueadores.
10. El control del dopaje se realiza en: ()
 a) Competencia y fuera de competencia.
 b) Competencias internacionales.
 c) Competencias nacionales.
11. Son motivos de anulación de una muestra: ()
 a) Conocimiento del nombre del atleta en el laboratorio, ausencia o rotura de precintos de envases individuales, insuficiente orina en los frascos "a" y "b".
 b) Cantidad adecuada de orina en el frasco e integridad de frascos "a" y "b".
 c) Coincidencia de los códigos de frascos y precintos de envases, frascos "a" y "b" íntegros.
12. Son acciones que el atleta debe realizar durante un control de dopaje: ()
 a) Negarse a firmar la notificación para acudir al área de control de dopaje.
 b) Recibir y firmar la notificación del control de dopaje, presentarse al área de control en el tiempo señalado y proporcionar una muestra de orina.
 c) Presentarse al área de control de dopaje sin la notificación y sin acompañante.
13. El procesamiento analítico en el control de dopaje se realiza por: ()
 a) Gammagrafía.
 b) Cromatografía y espectrografía de masas..
 c) Tomografía.
14. La utilización de sustancias prohibidas aumenta el riesgo de padecer: ()
 a) Deshidratación, pérdida de conocimiento y muerte.
 b) Calambres y convulsiones.

c) Enfermedades del páncreas.

15. En la prevención y lucha contra el dopaje, el aspecto legal debe complementarse con acciones de: ()
- a) Económicas y de comunicación.
 - b) Educación y salud.
 - c) Técnicas.

CAPÍTULO 7

ANEXOS

Hoja de respuestas

HOJA DE RESPUESTAS

CAPÍTULO 1	
1.	C
2.	E
3.	B
4.	A
5.	D
6.	E
7.	C
8.	A
9.	B
10.	D
11.	C
12.	C
13.	A
14.	B
15.	D

CAPÍTULO 2	
1.	A
2.	B
3.	B
4.	A
5.	A
6.	B
7.	E
8.	D
9.	A
10.	C
11.	C
12.	A
13.	A
14.	A
15.	B

CAPÍTULO 3		CAPÍTULO 4
1.	D	1. C
2.	C	2. B
3.	E	3. A
4.	A	4. B
5.	B	5. C
6.	E	6. E
7.	D	7. A
8.	A	8. D
9.	B	9. B
10.	C	10. C
11.	C	
12.	B	
13.	B	
14.	A	
15.	A	

CAPÍTULO 5		CAPÍTULO 6
1. D		11. A
2. A		12. B
3. B		13. C
4. A		14. A
5. C		15. C
6. A		16. C
7. A		17. B
8. D		18. C
9. D		19. A
10. A		20. A
11. A		21. A
12. A		22. B
13. D		23. B
14. C		24. A
15. D		25. B

CAPÍTULO 7		CAPÍTULO 8
1. A		1. C
2. B		2. C
3. D		3. A
4. C		4. B
5. C		5. A
6. D		6. B
7. A		7. C
8. D		8. C
9. B		9. A
10. B		10. D
11. A		11. E
12. A		12. A
13. C		13. B
14. C		14. D
15. B		15. C

CAPÍTULO 9		CAPÍTULO 10
1. D		1. C
2. B		2. C
3. A		3. B
4. C		4. C
5. B		5. A
6. A		6. B
7. B		7. B
8. C		8. B
9. B		9. C
10. B		10. A



SEP



**SISTEMA DE CAPACITACIÓN Y CERTIFICACIÓN
PARA ENTRENADORES DEPORTIVOS
Modelo curricular 10 niveles**

ÁREA TÉCNICO PRÁCTICA

**MANUAL PARA EL ENTRENADOR DE
FÚTBOL
NIVEL 6**

MEXICO

Dirección diseño y elaboración

D. T. José Luís Reyes Ortega

D. T. Roberto Montoya López

Dr. Luís Fernando Alcocer Díaz

D. T. Carlos Leonel Trucco Medina

Psic. Parma O. Aragón Mladovich

Prof. Samuel Cibrian Tovar

Prof. Wolfgang Fritzler

Tudor Bompa

Estructura Pedagógica

Lic. Patricia González Esquivel

Apoyo técnico

Srita. Cecilia Gutiérrez García

PRESENTACIÓN

Nunca como hoy el deporte ha representado el grado de desarrollo cultural de los pueblos, dado que su influencia se ha convertido progresivamente en factor de implicación social en la salud, en la educación y en la integración comunitaria. El deporte hoy es un factor político y económico de magnitudes insospechadas, es un foco de atención permanente de los medios de comunicación es, en síntesis, un fenómeno social.

En el deporte destaca el fútbol asociación, si no como el más importante, sí como uno de los que repercuten en mayor magnitud para prácticamente cualquier sociedad del mundo.

La actual administración de la Federación Mexicana de Fútbol Asociación, consciente de lo anteriormente dicho, acepta su responsabilidad ante la sociedad mexicana de proporcionar un fútbol que cumpla las expectativas de bienestar social en sus órdenes de espectáculo, promoción de la salud, educación y desarrollo humano.

Por tal motivo, octubre de 1994 se convirtió en un momento de innegable trascendencia para el fútbol mexicano: Isla de Navidad congregó a la representatividad de nuestra familia futbolística. El Consejo Nacional, directores técnicos, representantes de los sectores de la Federación y ejecutivos de la misma revisaron en intensas y analíticas sesiones de trabajo la problemática y proyección del fútbol.

Una las conclusiones obtenidas, señalada en primer término, fue la propuesta unánime de un elemento base de despegue de cualquier desarrollo, y por consiguiente de este deporte: la capacitación.

Ello implicó la puesta en marcha por parte del Consejo Nacional de un modelo que garantizara el propósito citado y que tuviera repercusión nacional. En enero de 1995 se integró un grupo multidisciplinario de profesionales en la formación de recursos humanos, la mayoría de ellos profesionales titulados, directores técnicos, licenciados en educación física, especialistas en campos afines a las ciencias del deporte, algunos con maestría y doctorado, pero además con un mínimo de 10 años de docencia en el ámbito de la enseñanza superior. Se trataba de garantizar un equipo con la capacidad y experiencia suficiente para enfrentar el reto de conformar un nuevo paradigma del fútbol nacional, el fútbol 2000.

La capacitación entonces fue conceptualizada en dos órdenes o caminos:

La formación de los recursos humanos que a su vez formará a futbolistas.

La formación de futbolistas de excelencia.

Se procedió entonces a diseñar un modelo académico que permitiese alcanzar los propósitos enunciados, modelo al que se le llamó, dadas sus características operativas, Sistema Nacional de Capacitación.

En primera instancia, debíamos precisar un perfil profesional de quien se haría cargo de formar y desarrollar nuestras futuras generaciones de futbolistas; el perfil que debía implicar como características sobresalientes una sólida formación científica, una adecuada capacidad pedagógica, un profundo dominio de los elementos futbolísticos y una conducta de cambio con base en una recia personalidad, sustentada en los componentes señalados, pero por encima de todo una actitud de orgullo e identidad nacional.

El modelo específico se aplicó en dos formas, que recibieron su nombre con base en su respectiva orientación de los mismos.

La Escuela Nacional de Directores Técnicos, (Endit) y la Escuela Nacional de Entrenadores Aficionados (ENEA) cuya proyección debía repercutir en ambos sectores en un tiempo razonable.

Este proceso, ambicioso pero viable, que en menos de dos años se descentralizó en 12 ciudades del país, y hasta la fecha ha permitido egresar, a 108 directores técnicos, manteniéndose en proceso 650 aspirantes.

Por otro lado, el sector de aficionados, anteriormente sector amateur, en coordinación con el Sistema Nacional de Capacitación implementó un modelo de enseñanza específico, la ENEA, que permite una regularización en la enseñanza del fútbol asociación que pretende, con base en una atención masiva, proporcionar a todos aquellos participantes en la conducción técnica de equipos infantiles y juveniles no profesionales los recursos de tipo técnico, biológico, psicopedagógico y sociológico que fundamentan la práctica y desarrollo formativo del futbolista.

Paralelamente se pretende desarrollar la capacidad de análisis, así como dotar de los procedimientos adecuados para el manejo infantil y juvenil mediante una correcta dosificación del esfuerzo y la comprensión de la importancia de valorar el fútbol asociación como una alternativa de salud, educación e integración social.

Consideramos que con base en lo anteriormente citado podíamos garantizar el recurso humano formador de futbolistas, pero en lo referente a la meta sustantiva de formar futbolistas de excelencia, con una identidad y estilo propio, se diseñó un modelo académico de enseñanza específico que se ha manifestado en la Escuela Nacional de Iniciación al Fútbol (ENIF).

Ante la gran demanda de capacitación para entrenadores de nuestra disciplina y concedores de la intención de la Comisión Nacional del Deporte por unificar a nivel nacional todos los deportes en un Sistema que además de capacitar, certifique los conocimientos, habilidades y experiencia de cada entrenador, se decidió integrar los

diversos programas educativos de la Federación Mexicana de Fútbol al Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos (SICCED), se conformó así un modelo único que norma la capacitación que en esta disciplina se desarrolla en el país. Se estructuró, entonces, del siguiente modo:

Nivel I	Teoría
Nivel II	Teoría
Nivel III	ENEA 1 y ENIF 1,2 y 3 Técnico-práctica
Nivel IV	ENEA 2 Técnico-práctica
Nivel V	Teoría
Nivel VI	ENEA 3 Técnico-práctica
Nivel VII	Endit Módulo III y SICCED Técnico –investigativa
Nivel VIII	Endit Módulo IV y SICCED Técnico –investigativa
Nivel IX	FMF- SICCED Técnico-investigativa
Nivel X	FMF- SICCED Técnico-investigativa

El SICCED, en los niveles técnico-prácticos de Fútbol, en este caso el nivel VI que estamos presentando, se desarrollará en las 32 entidades federativas y en las instituciones incorporadas al Sistema; al igual que los niveles teóricos y contará con el reconocimiento de la Secretaría de Educación Pública.

Capítulo 1

DIRECCIÓN DEL PARTIDO

- 1.1 Introducción
- 1.2 Planeación del partido
- 1.3 Manejo del partido
- 1.4 Conclusiones
- 1.5 Sugerencias didácticas
- 1.6 Autoevaluación

Capítulo 2

ENTRENAMIENTO EN EL FÚTBOL (SISTEMAS ENERGÉTICOS, FUERZA, POTENCIA, AGILIDAD Y RAPIDEZ)

- 2.1 Introducción
- 2.2 Sistemas energéticos en el fútbol
- 2.3 Estructura del plan de entrenamiento y programación
- 2.4 Programa de entrenamiento sugerido para el desarrollo de fuerza máxima y potencia
- 2.5 Entrenamiento de la agilidad
- 2.6 La rapidez en el fútbol
- 2.7 Conclusiones
- 2.8 Sugerencias didácticas
- 2.9 Autoevaluación

Capítulo 3

FORMAS DE JUEGO A LA DEFENSIVA

- 3.1 Introducción
- 3.2 El despeje
- 3.3 Anticipación
- 3.4 Cobertura
- 3.5 Enfrentamientos
- 3.6 El pressing y achique
- 3.7 El fuera de lugar
- 3.8 Conclusiones
- 3.9 Sugerencias didácticas
- 3.10 Autoevaluación

Capítulo 4

FORMA DE JUEGO A LA OFENSIVA

- 4.1 Introducción
- 4.2 Juego a la ofensiva
- 4.3 Tiro a gol y remate
- 4.4 Conclusiones
- 4.5 Sugerencias didácticas
- 4.6 Autoevaluación

Capítulo 5
METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA EN EL FÚTBOL
PARA EL GRADO III NIVEL 6 (14-15 AÑOS)

- 5.1 Introducción
- 5.2 Preparación física
- 5.3 Preparación técnico – táctica
- 5.4 Conclusiones
- 5.5 Sugerencias didácticas
- 5.6 Autoevaluación

Capítulo 6
SISTEMAS DE JUEGO

- 6.1 Introducción
- 6.2 Sistemas de Juego
- 6.3 Sistema 4-4-2
- 6.4 Sistema 4-3-3
- 6.5 Sistema 3-4-3
- 6.6 Conclusiones
- 6.7 Sugerencias didácticas
- 6.8 Autoevaluación

CAPÍTULO 1

DIRECCIÓN DEL PARTIDO

SECCIÓN	CONTENIDO
1.1	Introducción
1.2	Planeación del partido
1.3	Manejo del partido
1.4	Conclusiones
1.5	Sugerencias didácticas
1.6	Autoevaluación

SICCED Manual para el Entrenador de Fútbol
Nivel 6

DIRECCIÓN DEL PARTIDO

OBJETIVO:

Establecer acciones estratégicas y tácticas en la planeación del partido, considerando los diferentes factores que influyen durante la realización del mismo.

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, al finalizar usted será capaz de:

- ✓ Identificar los factores que influyen en la planeación del partido.
- ✓ Determinar las acciones estratégicas y tácticas para utilizarse en el manejo del partido.

1. 1 INTRODUCCIÓN

Planear estratégicamente un partido de futbol es en verdad una actividad fascinante dentro del popular deporte, porque hay muchos factores que condicionan su éxito o su fracaso.

Habrá infinidad de situaciones de cada uno de los factores o elementos que intervienen, y para el entrenador del equipo será una ardua tarea la planeación del partido adecuadamente.

En este capítulo analizaremos los factores preponderantes en los que deberá el entrenador poner especial atención.

1.2 PLANEACIÓN DEL PARTIDO

Factor humano

En muchas ocasiones ha ocurrido que un capacitado entrenador con ideas definidas y con métodos adecuados de trabajo, no puede aplicar su criterio y concepción del estilo que pretende juegue su equipo, porque el plantel con que cuenta no tiene conocimiento de una serie de conceptos futbolísticos ni la aplicación de ellos en el terreno de juego. Generalmente el entrenador les habla de la necesidad de aplicar las dos caras básicas del futbol; la del sacrificio, cuando el adversario tiene la pelota y estamos a la defensiva, y la de la creatividad atinada cuando les hemos quitado el balón y estamos a la ofensiva.

Los chicos futbolistas, jugadores acostumbrados a un juego recreativo y de formación, piensan que estamos exagerando en enseñarles la verdad más simple del fútbol. El fútbol es un proceso educativo y será indispensable procurarlo metodológicamente con quienes estamos trabajando, a fin de cuentas les hablamos de: espacios, jugar al hueco, moverse antes y después de entregar la pelota, jalar la marca y desmarcarse, eso deben entender que esto es sólo parte de la técnica y táctica del fútbol.

Cuando no se tienen los resultados apetecidos dentro de un torneo, hay varios aspectos que considerar: ¿fue el entrenador el causante?, ¿fueron los jugadores?, ¿fue la directiva que no supo planificar a corto y mediano plazo? Aunque se tengan a los mejores jugadores dentro de un equipo de fútbol no representa esta situación una garantía de éxito. Hay factores psicológicos de los participantes o en los participantes, que influyen considerablemente en el deterioro del buen comportamiento del grupo, lo que redundará en un fracaso.

La planificación futbolística sólo podrá ser efectiva, cuando un entrenador encuentre jugadores que posean una mentalidad táctica definida.

Mentalidad táctica es la capacidad que tienen los futbolistas de la actualidad, para resolver sus propios problemas en el partido que están jugando; para analizar los problemas tácticos generales que presenta el rival y con determinadas acciones tácticas contrarrestarlos.

Permite pensar, razonar, analizar, tener una visión de todo lo que está aconteciendo en la cancha, adoptando y aplicando las acciones y soluciones favorables a su equipo.

Como particularmente, el equipo que se maneje estará en una categoría, será conforme a esa experiencia, que la mentalidad táctica aflore en mayor o menor grado, lo que será parte de la educación permanente de los futbolistas y que como entrenadores tendremos la obligación de enseñar.

Factores extra-partido

¿Jugamos como locales o salimos fuera de nuestro barrio? No es igual jugar en nuestra cancha que hacerlo fuera de nuestro ámbito.

¿Nos tocará jugar en cancha fangosa o empedrada, será de pasto o tepetate duro?. Es increíble como el estado del campo condiciona nuestra planificación. Sería absurdo jugar balones adelantados "al hueco" si la cancha fuera una laguna y el balón pareciese de jabón.

Deberíamos jugar, acercándonos más y poner el balón al pie, para darle seguridad a nuestra acción.

Es delicado y muy cansado jugar al medio día, con altas temperaturas y con alto porcentaje de humedad. Si esto no se prevé adecuadamente, los jugadores en las primeras carreras del partido podrían quedar reventados y deshidratados. Se requiere de una planificación especial para climas cálidos y así su preparación para el juego.

Como lo descrito, hay múltiples factores que se presentan permanentemente y otros eventualmente que se tendrán que afrontar, previéndolo anticipadamente como parte de la planeación, tales como: viajes, transportación, alimentación, hospedaje, etcétera.

Factores técnicos

¿Quién es el rival en turno?, ¿Qué muestra, que encaje a la perfección con lo que tenemos en nuestro equipo?, ¿Qué tácticas utiliza generalmente nuestro próximo rival?, ¿Qué estilo predomina en el juego de nuestros contrincantes?, ¿Cual es su estilo habitual?, ¿Se defiende porque carece de ataque?, ¿Juega en corto?, ¿Al ras del suelo?, ¿Usa el contraataque?, ¿Presiona?, ¿Reduce espacios?, ¿Da libertad?, ¿Juega por alto?, ¿Cuales son sus mejores jugadores?, ¿Que debilidades tiene?.

Para efectuar un análisis concienzudo requerimos conocer la imagen táctica del adversario que, explicada cuidadosamente, permita a todo el plantel compenetrarse de la forma como habrá de encarar la batalla próxima, tomando en cuenta, por sobre todas las cosas, la calidad nuestra.

Nuestro próximo rival podría tener jugadores con las siguientes características:

Portero:

Juega bien por alto.
Inseguro de manos.
No sale del área.

Libero:

Buen cabeceador.
Desplazamiento rápido.
No anticipa.
Apoya bien. Barredora.

Defensa derecho:

Pesado.
Marca bien.
No apoya.

Defensa central:

Muy bien de alto.
Gran marcador.
Retrocede mal

Defensa izquierdo:

Maneja solo la izquierda.
Barre bien y mucho.
Avanza hasta meta contraria.

Volante derecho:

El creativo, hombre clave.
Completísimo.
Capitán y cerebro.

Volante central:

Fuerte marcador.
Temperamental.
Jamás avanza, pero apoya con pases profundos

Volante izquierdo:

Super marcador
De entrega corta y lateral.
Gran remate.

Puntero derecho:

Gran acarreador driblador.
Velocísimo.
Maneja muy bien la pierna derecha.

Centro delantero:

Buen cabeceador.
En corto de gran velocidad.
Se desplaza a todos lados.
Débil en el choque.
Gran remate con ambas piernas.

Puntero izquierdo:

Acarreador con gran velocidad.
Sin finta.
Buen remate.
Disparo media distancia con ambas piernas.

Es fácil apreciar que al analizar las características del rival, hemos colocado sus principales virtudes y a la vez importantes defectos, en cada posición.

Una primera observación táctica al esquema contrario, nos permite hacer importantes deducciones, de las que debemos sacar ventajas:

Su defensa domina el juego de altura o por alto.

Portero, líbero y defensa central, son notables en ese aspecto. ¿Qué tenemos nosotros en nuestro cuadro que pueda equilibrar esa situación? ¿Qué debemos hacer en tiros de esquina en contra, cuando se nos vengán el líbero y el central rivales a rematar?. Si no tenemos hombres fuertes y cabeceadores en nuestro elenco, ¿no será mejor buscar atacar de otro modo, que no sea por alto?.

Su defensa izquierdo, que avanza demasiado y se “barre” mucho, nos abre muchas posibilidades.

El medio campo adversario está desequilibrado. El volante derecho es el gran motor, hombre clave, pero ni el volante central ni el volante izquierdo, representan mucho como elementos de apoyo. No sucede así en los equipos de fútbol, porque significa dar muchas ventajas, es solo un ejemplo. ¿Qué ocurrirá si toda la preocupación de nuestro marcaje, consigue el propósito de anular al jugador creativo?

También podemos observar que el puntero izquierdo rival estará muy aislado puesto que el volante central jamás avanza y que el izquierdo es eminentemente marcador y tiene entrega lateral y corta. ¿Quién lo pondrá en acción a cada instante? ¿El defensa izquierdo que avanza mucho? Si así fuera, quedaría a nuestro favor un largo pasadizo por el flanco derecho que podemos aprovechar si lo estudiamos muy bien.

Factores estratégicos-tácticos

¿Táctica o Estrategia?

La estrategia y la táctica son términos que son también en el mundo del fútbol frecuentemente fuente de confusión. No hay unanimidad sobre su significado y muchas veces se confunden completamente sus conceptos y se utiliza el término táctica en vez de decir estrategia (o viceversa).

Según, J. Riera el **término estrategia** **simple implica el planificar con tiempo** la adecuación deportiva para la próxima competición (actualización a corto plazo), para la actual temporada (actuación a medio, plazo) o para un ciclo olímpico (actuación a largo plazo).

Aborda la globalidad de los aspectos que inciden en el rendimiento deportivo, como por ejemplo los criterios de la selección de los jugadores, su óptima formación, la organización de los entrenamientos, la alimentación de los jugadores, así como la consideración de todos los factores externos (la disponibilidad de un campo de hierba artificial, la clase y calidad del mismo, los directivos, el equipo técnico, el público, etc.).

También el término **“estrategia”** **implica todas las variables que influyen en la consecución del objetivo principal fijado** por el equipo, como quedarse entre los 4 primeros, no descender, ganar, marcar en campo contrario, etc., todas éstas como estrategias colectivas. Pero existen también estrategias individuales de cada uno de los componentes del equipo, como no recibir ninguna tarjeta, evitar lesiones, no provocar penalti o no fatigarse en exceso.

Citando nuevamente a Riera:

“Actuaciones que se realizan de forma inmediata no entran en el término “estrategia”, sino en el de la “táctica”.

Ejemplo de actuaciones que han de contemplar la estrategia

Todos estos ejemplos tienen en común una preocupación por incidir en todos los factores que intervienen en una competición deportiva:

- Mojar el terreno de juego antes del partido.
- Reducir o ampliar el terreno de juego, dentro de los límites permitidos.
- Ganar tiempo, dejando entrar un jugador fresco al final del partido.
- Cambiar jugadores durante el partido en función del resultado, de las trajetas del árbitro o en función de enfrentamientos entre oponentes determinados.
- Cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido.
- Demostrar un comportamiento que invita a los espectadores a participar y animar a nuestro equipo.
- Seleccionar a los jugadores según el sistema de juego que se quiere implantar.
- Planificar los descansos de los jugadores.
- Arriesgar fuera de casa en los primeros 15 minutos, para sorprender al contrario que esperaba un contrario muy defensivo.
- Escoger los zapatos adecuados a las características del estado del terreno de juego.
- Estudiar con antelación por medio de videos u observación directa al oponente "personal", el comportamiento del portero en las jugadas estudiadas o a todo el equipo contrario.
- Pelear por un futbolista que en realidad no nos interesa, pero que parece interesar a un club rival, esto con la finalidad de perjudicar las finanzas del otro club.
- Intentar marcar en campo contrario, si valen el doble los goles en caso de un empate global en la eliminatoria.

Para evitar que los términos táctica y estrategia se confundan, y se utilicen en el fútbol como sinónimos hace falta definir también el significado de la táctica. **Así como la definición de la estrategia se asocia a un objetivo principal, la "táctica" siempre se refiere a un objetivo parcial que muchas veces es un objetivo inmediato**, como por ejemplo:

- Buscar el regate a un contrario.
- Evitar ser rageteado por el contrario.
- Conseguir que el balón se quede el tiempo máximo posible en nuestra posesión.
- No entrar en el radio de acción del defensa.
- Evitar la situación 1:1 en el ataque.
- Buscar sistemáticamente la situación 2:1 en el ataque.
- Llevar al contrario a zonas del campo en las cuales es más fácil defenderse.
- No precipitarse en las entradas, etc.

Aparte de éstas tácticas generales, cada uno de los jugadores, según la demarcación que ocupa en el partido, tiene que actuar con una táctica específica cuyos objetivos parciales están también supeditados al objetivo principal, por ejemplo ganar el partido o clasificarse para la próxima ronda.

Es decir, la **táctica** ha de estar supeditada al objetivo **estratégico**.

Todo lo mencionado con anterioridad va de la mano con la Dirección del partido en donde el responsable (Director Técnico), debe de lograr convencer a los jugadores de que la estrategia utilizada, la aplicación táctica y su adecuada técnica individual les ayudará para que dentro de la cancha tomen buenas decisiones al momento de ejecutar la jugada que les dará el triunfo o evitará la derrota, ya que de lo contrario, no se logrará el objetivo planteado.

Cada detalle del rival debe ser estudiado con cuidado y aprovechar todo para formular nuestros planes de acción.

Ya tenemos conocimiento del rival y ahora debemos analizar como estamos nosotros.

De nada serviría conocer a fondo el estilo general del rival, y las características más importantes de sus integrantes, si en nuestro plantel no tenemos las piezas adecuadas para explotar sus debilidades y para ponernos a cubierto de las dificultades y trampas que nos ponga.

Si el portero rival no juega bien por alto, no debemos hacerle centros inoperantes y fáciles, pero a la vez, después de cada remate de un delantero nuestro, sus compañeros deberán correr presurosos al marco, conocida como es su inseguridad de manos que debemos aprovechar. Nuestro puntero derecho, muy veloz, de gran dribling, debe confrontar al zaguero izquierdo, y mejor “por dentro” que es su pierna derecha. Como se “barre” mucho, será útil que siempre tenga cerca a un compañero. Este hombre podría ser nuestro centro delantero. Así, lo seguiría el defensa central que una vez en persecución de su hombre, al ser burlado, retrocederá muy mal y muy lento. Por ahí habrá que tender una trampa nuestra, utilizando el vacío que ahí se crea a nuestro favor. Así sucesivamente, deberán estudiarse las virtudes igual que los defectos de todos los jugadores del equipo rival, y formular con nuestra gente como contrarrestarles y poderles ganar, planeando adecuadamente el partido.

Otros razonamientos de acuerdo a las virtudes y defectos supuestos de nuestro próximo rival podrían ser los siguientes:

El ala izquierda topará con un jugador que marca bien, pesado, pero que no apoya. ¿Qué podemos aprovechar de esto? Que nuestro extremo si se atrasa un poco a organizar, estará casi siempre con mucha libertad, salvo que el defensa derecho contrario lo marque personal.

El volante izquierdo, fuerte, veloz, gran marcador, anticipador e inteligente será capaz para anular al gran motor rival: el volante derecho. Jugará solamente para anular al hombre cerebral del adversario pero lo hemos elegido porque tiene las características ideales para contrarrestarlo.

El medio centro, debe estudiar que el medio central contrario jamás avance. Esto lo debemos explotar sin descuidar las espaldas de su compañero volante derecho que por coincidencia igual que el oponente es el gran creador y conductor del equipo.

El volante derecho, deberá explotar al máximo la lucha entre nuestro puntero derecho y su marcador defensa izquierdo. Deberá apoyarlo tanto como sea posible y aquí es donde entra su sensatez de determinación. Cuando avancen los volantes laterales, se justifica plenamente que nuestro centro medio se convierta en hombre de contención. Cuando actúa así como contención, está invitando a alguno de nuestros propios zagueros laterales a que se vayan al ataque.

El defensa derecho se encontrará a un puntero veloz pero sin finta, y deberá frenarlo antes de que tome velocidad porque tiene dribling largo y sobre la carrera. Si no lo dejamos tomar impulso le estamos quitando su mejor arma.

El defensa central, veloz y buen cabeceador como el centro delantero al que debe custodiar, lo analizará bien y hasta podrá bloquearlo por ser débil al choque. Debe jugar sincronizado con nuestro libero y de la mitad de la cancha hacia adelante nuestro central deberá ser la sombra del centro delantero contrario, respaldado siempre por nuestro libero. Y en cada ocasión dentro de las normas legales y reglamentos, en que nuestro central entre en choque con el centro delantero oponente, el nuestro deberá poner toda la “carne en el asador”.

Si como lo hemos planteado; nuestro defensa derecho frena la velocidad de su hombre el puntero izquierdo contrario, y nuestro central, persigue sin contemplaciones y miramientos en la mitad defensiva de la cancha al centro delantero rival, el potencial de ataque adversario dependerá de lo que haga el extremo derecho y de la habilidad de su “gran motor o cerebro”. Por supuesto estamos deliberadamente planificando contra un adversario desequilibrado en sus líneas y en su potencial humano.

El defensa izquierdo también es muy veloz y sabe que su atacante derecho es un gran driblador, pero solo maneja una pierna. El problema es simple, deberá empujarlo o llevarlo hacia la línea de banda tanto como le sea posible, pegado a esa línea ya no podrá desplegar su velocidad ni podrá driblar fácilmente.

Planificar es una tarea fascinante colectiva

Hemos visto la serie de factores que intervienen y así, la forma en que cada uno de ellos puede modificar la estrategia a seguir para un partido. Del análisis que hemos logrado de todos esos factores que conocemos, tanto del equipo contrario como del nuestro e igualmente de la hora y lugar del partido, condiciones meteorológicas y transportación a los sitios correspondientes, determinaremos la planeación de la forma como realizar el partido. Todo esto es estrategia.

El estudio táctico del rival que tendremos en nuestro próximo partido debe iniciarse en el primer entrenamiento de la semana; una vez realizado el análisis del partido anterior con relación al comportamiento del conjunto que forma nuestro equipo, tanto en lo positivo como en lo negativo.

Todos los jugadores deben ser partícipes de la planificación, así se compenetran mejor de múltiples detalles esto les permitirá tener mas posibilidades de corregir aquellas situaciones que no estén dando el resultado esperado durante el partido.

Cuando son considerados para realizar la planificación o estrategia a seguir, - por jovencitos que ellos sean- y se tome en cuenta con seriedad todo lo que sugieren y opinen, seguramente se comprometerán en poner toda su atención y su mejor esfuerzo en lograr los objetivos propuestos, que no serán otros que: tácticamente poner en práctica lo estratégicamente decidido a hacer, dentro de las reglas del juego, jugar bien y ganar el partido.

1.3 MANEJO DEL PARTIDO

Durante la semana, de la fecha en que se realizó el partido anterior a la en que se realizará el próximo partido, habremos entrenado de mutuo acuerdo conforme a lo estratégicamente planeado, en donde se tendrá considerado el que hacer en función de lo que vaya sucediendo en el partido y modificar tácticamente la forma de jugar si así fuere necesario. En este periodo de tiempo, durante los entrenamientos, se harán los ensayos de jugadas en forma dinámica y estática y se podrá prever todo cambio posible circunstancial.

- ***Charla previa al partido***

Con toda tranquilidad, una vez que el conjunto de jugadores ha regresado del calentamiento previo del partido y están ya arreglados para salir al campo, unos minutos antes, en plena relajación y concentración, debemos recordarles lo que hemos entrenado, los propósitos por los que se ha hecho y la forma en que habremos de jugar.

Apuntar nuevamente las situaciones que se pueden presentar y lo que deben de hacer en función de una u otra circunstancia.

Hacerles notar, como juegan los contrarios y como debemos contrarrestarlos, igualmente ratificar las jugadas ofensivas y defensivas tanto dinámicas como estáticas, y el momento o situación en que deben realizarlas.

Recomendarles jugar limpiamente, dentro de las reglas del juego, con toda honestidad, respeto al árbitro, a los contrarios y a público o porras de los equipos. Que muestren su personalidad.

- ***Charla en el intermedio del partido***

El descanso, después del primer tiempo de juego, es un período dedicado a ajustes de todo tipo. Los jugadores salen generalmente alterados por lo que han jugado; si el resultado parcial no es favorable algunos vienen nerviosos, enojados y regañándose

mutuamente. Es aquí donde la actitud psicológica del entrenador es fundamental y en este breve período de tiempo deberá platicar con sus pupilos en forma mesurada, atinada y tranquilamente, por ejemplo:

¡Todos tranquilos, se va perdiendo, pero, todo cambiará en el segundo tiempo! ¡No quiero, por favor, discusiones, reclamos, ni nada!. ¡Tranquilos, nadie opine nada! ¡Suéltense las medias, los zapatos y el cordón de su pantaloncillo, acuéstense sobre las mantas colocados en el piso y levanten las piernas sobre las bancas. Relájense, suelten sus músculos, por favor, no piensen en el partido, pongan su mente en blanco. Deben tomar un poco de té caliente muy azucarado y el que prefiera puede tomar jugo de frutas con azúcar también.

Todo lo anterior será una primera medida saludable. Terminar cualquier indicio de discusión y procurar un descongestionamiento físico y mental. Después de tres minutos, empezaremos nuestros comentarios, con voz pausada, mesuradamente.

“Estamos cometiendo errores muy importantes. ¿ No creen que hemos aflojado la marca en nuestra área y que en ocasiones por cuidarla, no hemos interceptado el balón adecuadamente y nos han ganado pelotas nuestras? ¿ No creen que los punteros contrarios están actuando con mucha libertad? Anden a buscarles un poco más adelante, tú Roberto y tú Juan péguense a ellos antes de que tengan el balón en sus pies, por ahí, se nos está complicando el partido porque ellos mueven a su equipo desde las bandas. ¿No habrá problema, verdad? ¿Cómo creen ustedes que sea la mejor manera de anular el ímpetu y fogosidad del centro delantero contrario que nos ha rematado con mucha frecuencia y peligrosidad sin que podamos frenarlo? ¿Verdad que es buena medida amarrar a los punteros para que no le centren? Hay que anular esa vía de ataque de ellos.” “Nuestro ataque está viéndose muy pobre. No tenemos salidas con velocidad y no producimos ninguna sorpresa, ellos se nos vienen encima para frenar nuestra salida. Pero ya hemos estudiado en los entrenamientos esa posibilidad. Recuerden, en vez de abrirnos, debemos juntarnos más y jugar mas preciso a un toque o a dos toques. Así no podrán ensimarnos.

Debemos aprovechar el saque de nuestro portero, tú Rubén manda largo tu servicio, y ustedes entretengan la bola y agrúpanse triangulando en corto para dominar. Seguramente les anotarán dos goles de esa manera, suelten los disparos al marco de cualquier ángulo, que todo termine en la meta contraria. ¿De acuerdo?”.

“Faltan dos minutos, mójense la cabeza, péinense, amárrense medias, calzado y calzoncillos y al entrar a la cancha hagamos un breve calentamiento. Vamos, arriba todos, si alguien quiere cambiar algo en lo táctico, dígalo para aprovecharlo ahora”.

¡Adelante, jueguen con mucha fe en lo que pueden hacer y con todo su entusiasmo, a ganar!.

Y si se va ganando, igual debe analizarse lo que estamos haciendo. Lo bueno y lo malo. ¿Estamos ganando por nuestro mejor juego? ¿Han cometido errores en el juego, nuestros contrarios? ¿No juegan bien, ellos? o ¿Estamos haciendo lo correcto, así lo planeamos?.

“Procuremos seguir jugando como hasta ahora con mucha serenidad y concentración en lo que hacemos. No demos tregua en ningún momento”

- **Charla pospartido**

Debemos esperar a nuestros jugadores en los vestidores e independientemente del resultado, recibirlos con una palabra de aliento y una palmada en la espalda. Si hemos ganado, mostraremos una actitud digna y no soberbia, felicidades. Si hemos perdido, evitaremos de momento cualquier comentario técnico.

Esperemos a que todos terminen de darse su duchazo y una vez que se vistan y arreglen para salir, perdida la tensión y reencontrada la serenidad, después de comer o cenar se les despide a todos. No debe hacerse ningún comentario con relación al partido.

El día siguiente al partido se les dará de descanso y al segundo día será el primero de entrenamiento en donde todos se integrarán, con brío, optimismo, fe y entrega total, que son las condiciones básicas para empezar a planificar el partido venidero contra el rival en turno.

Sistema

Se entiende como la combinación de partes reunidas para obtener un resultado o formar un conjunto y también como un conjunto de partes interrelacionadas entre si, con un propósito o para lograr un objetivo. En el futbol, sistema será: “La situación de un equipo de futbol sobre el terreno de juego o la ubicación de los jugadores del equipo de futbol en el campo de juego. Justamente como coloquemos a nuestros jugadores, según sus aptitudes y cualidades dentro del terreno de juego, será nuestro sistema y será bueno recordar que por lo general, son ellos por sus capacidades los que de hecho determinan el sistema de juego.

Estilo

Como nuestros jugadores se desenvuelvan dentro del terreno de juego así será el estilo que nuestro equipo desarrolla generalmente en los partidos, y la forma en que ellos muevan la pelota: pases cortos, pases al ras del césped, pases a media altura, etc., será el estilo que dominen. En el futbol, estilo será: la forma que por costumbre, casi invariablemente juega un equipo de futbol, en sus modos ofensivo y defensivo.

Acciones estratégicas

Hemos llamado estrategia a todos los planes realizados -en función del conocimiento de los “factores”- para el desarrollo de los entrenamientos e igualmente del partido.

De tal forma que éstas acciones estratégicas serán todo lo que hagamos previamente al partido incluyendo el plan estratégico de como llevar el juego, aunque esto, por si mismo, sea lo más importante en el evento.

Si el desarrollo del juego es en nuestra cancha, acciones estratégicas serán: Si jugamos al

medio día, mojar demasiado la cancha, dejar el pasto muy crecido. Todo esto nos favorece en virtud que así nosotros entrenamos. Calzar zapato con seis tacos altos también nos ayuda.

Si debemos de jugar en campo contrario algunas acciones estratégicas serán: Viajar cómodamente, llegar a un buen lugar a dormir, acostarse temprano a dormir, cenar de acuerdo a la dieta prescrita y así, otras relacionadas con el entorno del sitio donde se llevará a cabo el juego.

Alineaciones

De acuerdo al estilo que deseamos imprimir al juego, debemos de escoger a los jugadores en función de su técnica individual y conocimiento de la táctica ofensiva y defensiva que se ha previsto aplicar en el juego.

Debemos alinear a los jugadores que estando en su mejor condición mental, en lo físico estén excelentemente, técnicamente sean los más aptos y creamos que aplicarán tácticamente la estrategia establecida para este partido.

Acciones tácticas

Serán todas las acciones que realicen nuestros jugadores dentro del campo de juego durante el desarrollo del partido. Será la aplicación de la estrategia en función del estilo y con la operatividad del sistema.

Será la forma de jugar de acuerdo a lo planeado y aplicación sistemática de los principios que orientan las acciones tanto individuales como de conjunto a la ofensiva y defensiva.

Debemos reconocer la táctica fija y la táctica dinámica; siendo la fija toda aquella jugada derivada de una acción a balón parado, tanto a la ofensiva como a la defensiva y la dinámica la que sucede de toda acción con balón en movimiento tanto a la ofensiva como a la defensiva, y por lo general producto de lo estratégicamente planeado.

Como hemos anotado con anterioridad, de acuerdo al desarrollo del juego, nosotros podremos modificar la forma de jugar si ordenamos la aplicación de la táctica dos, previamente planeada como otra alternativa en virtud de tales circunstancias.

Así tendremos la posibilidad, que de acuerdo como vaya el juego cambiar la táctica de nuestra forma de jugar, conforme a la estrategia correspondiente, previamente especificada.

1.4 CONCLUSIONES

Si bien la preparación técnico-táctica son base para definir el buen desarrollo de sus jugadores gran parte del éxito reside en la planeación del partido y el manejo que haga de sus jugadores, esto es responsabilidad del entrenador. Como también es su responsabilidad, sacar provecho de las características de cada una de las posiciones de sus jugadores y las posiciones de los rivales.

La planeación debe ser efectiva y considerar todos los factores que puedan influir en ella, técnicos, humanos y extrapartido, principalmente, para establecer una estrategia de juego que lleve al equipo al triunfo.

1.5 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

Con la finalidad de comprender mejor los contenidos de este capítulo se recomienda que:

- Los participantes hayan estudiado el capítulo con anterioridad.
- Preferentemente se deberá contar con cuatro equipos de jugadores e instalaciones e implementos deportivos necesarios.

El conductor organizará grupos pequeños de trabajo y una vez formados, les pedirá lo siguiente:

- Que definan la planeación del partido considerando los factores que existen en ese momento (instalaciones, clima, tiempo, etcétera).
- Definan estrategias a seguir antes y después del partido.
- Organicen cuatro juegos rápidos.
- El conductor deberá asegurarse de que el entrenador sostiene charlas con el equipo que se asigne a grupo equipo de participantes, y establecen acciones técnicas y tácticas antes y durante los juegos.
- Al finalizar la revisión de los contenidos, en grupos pequeños se analizarán y elaborarán conclusiones sobre el trabajo realizado.

1.6 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta y anótela en el paréntesis de la derecha.

1. Factores que permiten pensar, razonar y analizar lo que acontece en la ()
cancha:
 - a) Sociales
 - b) Extra-partidos
 - c) Técnicos
 - d) Humanos

-
-
2. Elementos importantes en la dirección del partido: ()
- Planeación y manejo del partido
 - Alineación y cambios
 - Técnica y táctica
 - Actividad física y técnica
3. En un partido de futbol hay muchos factores que condicionan su éxito o () fracaso uno de ellos es:
- No entrenar lo técnico
 - Planear el partido
 - No saber escuchar
 - No ver
4. ¿A qué factor hacemos referencia, cuando se dice que en muchas () ocasiones ha ocurrido que un capacitado entrenador con ideas definidas y con métodos de trabajo no puede aplicar su estilo?
- Humano
 - De sistema
 - Biológico
 - Alineaciones
5. La planificación futbolística solo podrá ser efectiva, cuando un entrenador () encuentre jugadores que posean una _____ definida:
- Posición
 - Disposición
 - Mentalidad táctica
 - Fuerza
6. Es la capacidad que tienen los futbolistas de la actualidad, para resolver sus () propios problemas en el partido que están jugando:
- Mentalidad táctica
 - Dirección del partido
 - Planeación del partido
 - Instruir
7. ¿A qué factor nos referimos? jugamos como locales o salimos fuera de () nuestro barrio, no es igual jugar en nuestra cancha que hacerlo fuera de nuestro ámbito:
- Extra-partido
 - Interno
 - Extra-fútbol
 - Técnico

8. Sería absurdo jugar balones adelantados al “hueco” si la cancha fuera una () laguna y a ras del piso, ¿a qué factor hacemos referencia?
 a) Técnico-Físico
 b) Factores físicos
 c) Extra-partido
 d) Estratégico
9. ¿Quién es el rival en turno?, ¿qué tácticas utiliza generalmente nuestro () próximo rival?, ¿cuál es su estilo habitual?, ¿Juega en corto?, ¿con que jugadores hace sus salidas?, estos son algunos de los factores:
 a) Físicos
 b) Psicológicos
 c) Manejo del partido
 d) Técnicos
10. Factores en los que cada detalle del rival debe ser estudiado con cuidado y () aprovechar todo para formular los planes de acción:
 a) Estratégicos – tácticos
 b) Físicos – técnicos
 c) Técnicos – psicológicos
 d) Humanos
11. Charla que se desarrolla una vez que los jugadores han regresado del () calentamiento antes de iniciar el partido, recordándoles lo que se ha entrenado y la forma de jugar, en lo individual y colectivo:
 a) Previa al partido
 b) Plática
 c) Comunicación
 d) Otros factores
12. El descanso, después del primer tiempo, es un periodo dedicado a ajustes () de todo tipo, en este breve espacio de tiempo se platica con los jugadores en forma atinada y tranquila, nos referimos a:
 a) Charla en el intermedio del partido
 b) Charla pospartido
 c) Charla previa al partido
 d) Charla biometodológica
13. Charla en la que se espera a los jugadores en los vestidores e () independientemente del resultado, se les debe recibir con palabras de aliento:
 a) Interactiva
 b) Previa al partido
 c) Técnica
 d) Pospartido

14. Es la forma de jugar de un equipo, tanto a la ofensiva como en la defensiva y () depende del desenvolvimiento de cada uno de los jugadores:
- a) Sistema
 - b) Técnica
 - c) Estilo
 - d) Acción táctica
15. Es la aplicación de la estrategia basada en todas las acciones que realizan () los integrante del equipo dentro del campo de juego durante el desarrollo del partido?
- a) Sistema
 - b) Técnica
 - c) Estilo
 - d) Accion táctica

CAPÍTULO 2

	SECCIÓN	CONTENIDO
<p>ENTRENAMIENTO</p> <p>EN EL FÚTBOL</p> <p>(SISTEMAS ENERGÉTICOS,</p> <p>FUERZA, POTENCIA,</p> <p>AGILIDAD Y RAPIDEZ)</p>	2.1	Introducción
	2.2	Sistemas energéticos en el fútbol
	2.3	Estructura del plan de entrenamiento y programación
	2.4	Programa de entrenamiento sugerido para el desarrollo de fuerza máxima y potencia
	2.5	Entrenamiento de la agilidad
	2.6	La rapidez en el fútbol
	2.7	Conclusiones
	2.8	Sugerencias didácticas
	2.9	Autoevaluación

SICCED

Manual para el Entrenador de Fútbol
Nivel 6

ENTRENAMIENTO EN EL FÚTBOL

(SISTEMAS ENERGÉTICOS, FUERZA, POTENCIA, AGILIDAD Y RAPIDEZ)

OBJETIVO:

Aplicar conjuntamente los sistemas energéticos, la fuerza, la potencia, la agilidad y la rapidez en el entrenamiento y práctica del fútbol.

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, al finalizar usted será capaz de:

- ✓ Identificar la interacción de los sistemas energéticos en un entrenamiento de fútbol.
- ✓ Conocer programas de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza máxima, la potencia y la agilidad en el fútbol.
- ✓ Determinar métodos de entrenamiento de la rapidez para la práctica del fútbol.

2.1 INTRODUCCIÓN

Es importante conocer la forma en que los sistemas energéticos influyen en la práctica de un deporte, en este caso del fútbol, de esta manera desde el entrenamiento se irán aplicando ejercicios dirigidos a éstos. Es por ello que en este capítulo se mencionan además de las características, un plan de entrenamiento de los sistemas energéticos sugerido para los futbolistas.

Se presentan también ejemplos de entrenamientos para el desarrollo de la fuerza máxima, la potencia y agilidad aplicadas en la práctica del fútbol específicamente. La rapidez es una de las capacidades físicas más importante y que mayormente es utilizada en el fútbol, por lo tanto conoceremos sus características y algunos métodos de entrenamiento.

2.2 SISTEMAS ENERGÉTICOS EN EL FÚTBOL

- Aportación energética para el fútbol:
–ATP/CP 15% - Lactato 15% - Aeróbico 70%
- Sistemas energéticos predominantemente utilizados, según la posición:

	ATP/CP	Lactato	Aeróbico
Portero	X		
Defensa	X	X	
Mediocampista		X	X
Delantero	X	X	X

Distancia promedio recorrida (km), por posición		Distancias según los tipos de desplazamiento					Exigencia fisiológica del juego (%)	
		CAMINAR	TROTAR	% DE VELOCIDAD	SPRINT	OTROS	ALTA	BAJA
DELANTERO	9.5	2.5	4.0	1.25	0.8	0.95	40	60
MEDIO-CAMPISTA	11	2.8	5.0	1.5	1.0	0.8	50	50
CENTRALES	8.5	2.5	3.5	1.1	0.6	0.8	30	70
LATERALES	6	2.1	2.5	0.6	0.5	0.3	30	70

1. El sistema anaeróbico-aláctico

- Acciones de menos de 10 segundos.
- Contribuye a la energía hasta los 30 seg.
- Intensidad mayor de 95%.
- Frecuencia semanal de entrenamiento: 2 hasta máx. 3 veces.
- Volumen total por sesión: 75-200 seg.

2. El sistema anaeróbico-láctico

- Provee energía hasta 60-90 segundos.
- Contribuye a la energía hasta los 3 minutos.
- Intensidad cerca del máximo.
- Acciones de 20-90 segundos.
- Frecuencia semanal de entrenamiento: 2, raramente, hasta 3 veces.
- Volumen total por sesión: 5-7 minutos.
- Buena base aeróbica = recuperación más rápida.

3. El sistema aeróbico

- Provee energía desde 2-3 min hasta 1-2 horas.
- No produce lactato.
- Cuanto mejor es la resistencia aeróbica, menor es la importancia del sistema láctico.
- El jugador puede trabajar más antes de producir lactato.
- Frecuencia semanal del entrenamiento: 2-3 veces.
- Volumen total por sesión: 30-60 min.

INTERACCIÓN DE LOS SISTEMAS ENERGÉTICOS

Relaciones entre el tiempo de trabajo y la utilización del sistema energético (según Bompa & Chambers, 1999)

<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo de trabajo físico -menos de 10 seg -10 a 90 seg -90 seg a 2-3 min -mayor que 3 min 	<ul style="list-style-type: none"> • Sistema energético predominante -aláctico -aláctico y láctico -láctico y aeróbico -aeróbico
--	--

Recuperación después del ejercicio

Tiempos recomendados de recuperación (recopilación de datos de Fox, 1984, y Willmore & Costill, 1999)

PROCESOS DE RECUPERACIÓN	TIEMPO	
	Mín.	Máx.
Fosfágenos musculares (ATP/CP).	2 min.	3-5 min.
Pago de la deuda aláctica de oxígeno.	3 min.	5 min.
Pago de la deuda láctica de oxígeno.	30 min.	1 hora
Recuperación del glucógeno muscular: a) Después de una actividad intermitente. b) Después de una actividad prolongada sin interrupción.	a) 40% en 2 horas; 55% en 5 horas; 100% en 24 horas b) 60% en 10 horas; 100% en 48 horas	
Eliminación del lactato del músculo y de la sangre.	25% en 10 min; 50% en 25 min; 95% en 1-1.5 horas	
Vitaminas y enzimas.	24 horas	

2.3 ESTRUCTURA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO Y PROGRAMACIÓN

Estructura de la sesión

- Modelo para la enseñanza de habilidades.
 1. Calentamiento de 20 minutos.
 2. Habilidades técnico-tácticas: aprendizaje – perfeccionamiento – entrenar la precisión de pases y tiros.
 3. Preparación física: potencia / fuerza máxima.
 4. Aflojamiento.

- Modelo para el perfeccionamiento de habilidades técnico-tácticas y de la precisión de pase y tiro.
 1. Calentamiento de 20 minutos.
 2. Provocación de la fatiga:
 - ejercicios técnico-tácticos en condiciones anaeróbico-lácticas y aeróbicas.
 - entrenamiento general y específico de rapidez y potencia.
 3. Ejercicios técnico-tácticos para mejorar la precisión de pase y tiro (con fatiga).
 4. Aflojamiento.

- Modelo para el desarrollo de rapidez y potencia.
 1. Calentamiento de 20 minutos.
 2. Ejercicios generales y específicos para el desarrollo de rapidez y potencia.
 3. Ejercicios técnico-tácticos para la automatización (repetición de habilidades dominadas).
 4. Aflojamiento.

- Modelo para el desarrollo de rapidez y potencia en condiciones de fatiga.
 1. Calentamiento de 20 minutos.
 2. Provocación de la fatiga: ejercicios técnico-tácticos prolongados (utilización del sistema aeróbico).
 3. Ejercicios para el desarrollo de rapidez y potencia (en condiciones de fatiga).
 4. Aflojamiento.

- Modelo para la sesión matutina del día de un juego oficial.
 1. Calentamiento breve y ligero de 10 minutos.
 2. Ejercicios técnico-tácticos cortos / explosivos / rápidos de 10 min (aumento de la capacidad contráctil del músculo y de la producción de potencia antes del juego).
 3. Aflojamiento de 10 min (buen estiramiento).

Estructura de un microciclo con un juego de exhibición

DÍA	1	2	3	4	5	6	7
SISTEMA ENERGÉTICO	----	Aeróbico	Aláctico-láctico	Aeróbico	Aláctico-láctico	Aeróbico	Todos
CARGA	----	Media	Alta	Media	Alta	Media	Alta
OBJETIVOS	Recuperación Regeneración Técnica (o libre)	Técnica Táctica	Técnica Táctica Rapidez Potencia Agilidad Fuerza máxima (30 min.)	Técnica Táctica Ejercicios prolongados	Rapidez Potencia Agilidad Fuerza máxima (30 min.)	Táctica Entrenam. modelo	Juego de exhibición.

Estructura de un microciclo

Recomendación para la alternancia de los sistemas energéticos en un microciclo de 3 días

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
- Técnica: aláctico - Rapidez máxima - Potencia Agilidad Fuerza máxima	-----	- Táctica: aláctico y aeróbico - Resistencia de la fuerza rápida	-----	- Técnica-táctica: aláctico-láctico - Potencia Fuerza máxima	-----	-----

Estructura de un microciclo con un juego oficial

DÍA	1	2	3	4	5	6	7
SISTEMA ENERGÉTICO	—	Aeróbico	Alláctico-láctico	Aeróbico	Aláctio-láctico	Aeróbico	Toodos
CARGA	—	Baja/Media	Alta	Media	Alta	Baja	Alta
OBJETIVOS	Recuperación Regeneración (o libre)	Técnica-táctica Ejercicios prolongados	Técnico-Táctica Rapidez Pootencia Agilidad Fuerza máxima (30 min.)	Técnico-táctica	Técnico-táctica Rapidez Potencia Agilidad Fuerza máxima (30 min.)	Entrenam. Modelo (45 min.)	Juego oficial

Estructura de un microciclo con dos juegos oficiales

DÍA	1	2	3	4	5	6	7
SISTEMA ENERGÉTICO	—	Aláctico-láctico	Todos	Aeróbico	Láctico-aláctico	Aeróbico	Toodos
CARGA	—	Media	Alta	Baja	Alta	Baja	Alta
OBJETIVOS	Recuperación Regeneración (o libre)	Técnica-táctica Rapidez Potencia y agilidad (20 min.)	Juego Oficial	Mañana: Recuperación Regeneración Tarde: Técnico-táctica	Técnico-táctica Rapidez Potencia Agilidad Fuerza máxima (30 min.)	Táctica: Entrenam. Modelo (30-45 min.)	Juego oficial

Estructura del microciclo en un torneo (2-3 semanas)

DÍA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ACTIVIDAD	EM	EM	JG	R + RO ₂	EM	JG	R + RO ₂	EM	JG	R + RO ₂	EM	JG

Leyenda:

EM = entrenamiento modelo

JG = juego

R + RO₂ = resistencia anaeróbica y aeróbica

2.4 PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO SUGERIDO PARA EL DESARROLLO DE FUERZA MÁXIMA Y POTENCIA

Estrategia neuromuscular

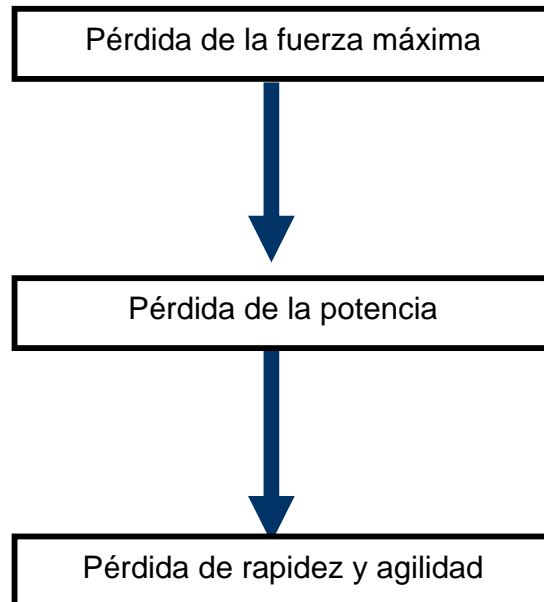
1. Aumento del reclutamiento de las fibras rápidas
 - Entrenamiento de la fuerza máxima
2. Aumento de la frecuencia de los impulsos nerviosos en las fibras rápidas
 - Entrenamiento de la potencia

Periodización del entrenamiento de la fuerza

Fases del entrenamiento	Período de preparación			Período de competencia (liga)	Período transitorio
Estrategia neuromuscular	Adaptación	Aumento del reclut. de FT	Aumento de frecuencia de impulsos en FT	Mantenimiento de reclut. y frecuencia en FT	Desarrollo muscular equilibrado
Periodización de la fuerza	Adaptación Anatómica	Fuerza máxima	Potencia	Mantenimiento de fuerza máxima y potencia	Adaptación anatómica

FT = fast twitch (fibras rápidas)

Periodización del entrenamiento de la fuerza



Fase de Adaptación anatómica

No.	EJERCICIOS	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	PAUSA (MIN.)
1	Trote (min)	8	10	12	1
2	Press pierna	50/3 x 15	60/3 x 12	70/3 x 10	2
3	Abdominales				1
4	Lanzar B. M.	3 x 20	3 x 20	3 x 25	2
5	Press militar	50/2 x 12	60/2 x 10	60/3 x 12	1
6	Trote (min)	8	10	10	1
7	Remo	60/3 x 10	60/3 x 12	70/3 x 10	1
8	Press banco	60/3 x 10	60/3 x 12	70/3 x 10	1
9	Flexión rodilla	50/2 x 10	50/2 x 12	60/2 x 12	2
10	Trote (min)	10	10	10	1

6 semanas de fuerza máxima

#	EJERCICIO	1	2	3	4	5	6	PAUSA (MIN.)
1	Sentadilla	60/2 x12	70/3 x 10	70/3 x 12	70/2 x 10	80/3 x 7	85/3 x 6	3-4
2	Flex. Rodilla	50/2 x 8	50/2 x10	60/2 x 8	50/2 x 12	60/2 x 10	70/2 x 6	2
3	Abdominales	Individual, pero provocando cansancio						1
4	Giro tronco	2 x 8	2 x 10	2 x 12	2 x 10	2 x 12	2 x 12	2
5	Press banco	60/2 x 12	70/2 x10	70/2 x 12	70/2 x 8	80/2 x 8	85/2 x 5	2
6	Biceps	60/2 x 12	70/2 x 10	70/2 x 12	70/2 x 8	80/2 x 8	85/2 x 5	2
7	¿?	70/2 x 10	70/3 x 12	80/3 x 10	70/2 x 10	80/3 x 8	90/3 x 3	1-2
8	Carga	baja	media	alta	baja	media	alta	

4 semanas de potencia

#	EJERCICIO	1	2	3	4	PAUSA (MIN.)
1	Sentadilla c/salto	50/3 x 8	60/3 x 8	60/3 x 8	60/3 x 10	3-4
2	Lanzar B.M.	3 x 10	3 x 12	3 x 12	3 x 15	2
3	Salto pliom.	3 x 6-8	4 x 8	4 x 8	4 x 8	3
4	Laanzar B.M. con pies	3 x 6-8	4 x 8	4 x 8	4 x 8	3
5	Arranque y freno B.M.	6 x 10-15 m.	6 x 10-15 m.	6-8 x 15 m.	6-8 x 15 m.	3-4
6	Carga	Baja	media	media	alta	

Resistencia de la potencia (alto volumen de alta intensidad)

#	EJERCICIO	1	2	3	4	PAUSA (MIN.)
1	Salto en profundidad + 10 steps	12-15 x	15-18 x	18-20 x	20 x	2-3
2	Lanzar B.M. lateralmente	10 x 15	10 x 15	10 x 20	12 x 25	3
3	10 saltos sobre vallas bajas	12 x	15-18 x	20-22 x	25 x	3
4	Lanzar B.M. con pies	5 x 15	5 x 20	7 x 20	8 x 25	3
5	Carga	Baja	Media	Alta	Alta	

2.5 ENTRENAMIENTO DE LA AGILIDAD

- **Cambios de dirección**
 - carrera pendular (ida y vuelta).
 - cambios de dirección (zigzag).
 - malentendido: agilidad se desarrolla con ejercicios de agilidad; depende de la rapidez.
- **Cambios de dirección**
 - agonistas principales: gastrocnemio / soleo; tibiales anteriores; cuadriceps.
 - esencial para un freno rápido: principalmente cuadriceps; contracción excéntrica; se almacena energía elástica.
 - esencial para el arranque: sincronización de músculos gastrocnemio y soleo; fuerte impulso contra en piso; fuerza reactiva del piso.
- **Características del entrenamiento**
 - para mejorar la agilidad y el trabajo de pies:
 - hay que mejorar la capacidad de frenar.
 - hay que aumentar el nivel de la potencia.
 - bajo nivel de potencia = bajo nivel de agilidad y destreza.
 - exageración de repeticiones del ejercicio para la agilidad y trabajo de pies:
 - adaptación = mejoramiento
 - altiplano = no hay mejoramiento
- **El mejoramiento de la agilidad depende de:**
 - sincronización entre piernas y brazos.
 - primero la acción de brazos.
 - segundo la reacción de las piernas.
 - la rapidez de la pierna depende de la rapidez del brazo opuesto.

- **Fuerza aplicada contra el piso depende de:**
 - arranque de más fuerza (fase de propulsión).
 - fuerza concéntrica = mayor fuerza reactiva del piso.
 - cuanto mayor es la carga excéntrica, más explosiva es la fase de propulsión (arranque).

Periodización de la agilidad

- **Primera fase:**
 - aprendizaje
- **Segunda fase:**
 - aumento de la fuerza máxima y de la potencia por medio de la periodización del desarrollo de la fuerza y agilidad.

2.6 LA RAPIDEZ EN EL FÚTBOL

Velocidad o rapidez

- Capacidad de trasladarse rápidamente.
- Capacidad de mover rápidamente las partes del cuerpo.
- Capacidad de reaccionar rápida y adecuadamente frente un estímulo exterior.
- Ganar la disputa por balones divididos.
- Poder mover las piernas rápidamente en poco espacio.
- Realizar fintas y cambios de dirección rápidos.

La rapidez

Este término define la capacidad de llevar a cabo acciones motrices en un tiempo mínimo, es decir, se refiere a la ejecución del movimiento. Es una propiedad del Sistema Nervioso Central (SNC) que se manifiesta de manera compleja en la reacción motriz, está condicionada por factores genéticos y, **a excepción de las edades tempranas, es poco mejorable.**

La velocidad

Este término de la física identifica la relación distancia sobre tiempo ($v=d/t$) de los movimientos o del desplazamiento espacial del jugador en forma cíclica o acíclica.

Clasificación de la rapidez

(sprint de 100 m).

La salida: La **rapidez de reacción** es la *capacidad de responder en el menor tiempo posible ante un estímulo exterior*. El estímulo puede ser simple (tiro de salida) o complejo (la finta del delantero). La respuesta puede ser prevista (el arranque de los bloques) o seleccionada (¿con qué técnica detiene el portero el tiro de penal?).

En el fútbol, ambos componentes son complejos. La capacidad de observación para identificar el estímulo esencial y la capacidad de seleccionar rápidamente la respuesta adecuada son entrenables.

Los primeros pasos: La **aceleración** (también llamada: **rapidez acíclica** o fuerza de carrera) es la *capacidad de aumentar la velocidad de desplazamiento en el menor tiempo posible*. Esta cualidad está estrechamente relacionada con la fuerza rápida, ya que requiere de contracciones fuertes y rápidas para empujar el cuerpo hacia delante en cada paso. En el caso del fútbol interesa principalmente el desarrollo de la coordinación en pequeños espacios, sobre todo en combinación con cambios de dirección y la alternación de frenados y arranques.

A la mitad: La **rapidez máxima** (o **rapidez cíclica**, a veces también rapidez de frecuencia) es la *capacidad de desplazarse con la mayor velocidad posible al repetir movimientos cíclicamente* (sobre todo al trasladarse) *y sin tener que vencer grandes resistencias*. Ella está determinada por la relación óptima entre la fuerza aplicada en cada ciclo y la frecuencia de los movimientos. El velocista, por ejemplo, tiene que encontrar la máxima zancada sin tener que reducir la frecuencia de los pasos.

La fase final: La **resistencia de la rapidez** significa la *capacidad de realizar acciones de rapidez durante un tiempo prolongado o con muchas repeticiones*. El factor decisivo es la capacidad de suprimir y/o compensar los síntomas de la fatiga, provocada primordialmente por el aumento de ácido láctico en la musculatura. Por consecuencia, esta cualidad física está íntimamente relacionada con la resistencia anaeróbico-láctica.

Fuerza de carrera

- Capacidad de arrancar o frenar lo más rápido posible.
- Arrancar sin o con balón en corta distancia.
- Superar al contrario con un autopase.
- Arrancar después de una finta.
- “Velocidad de aproximación”.

Medios auxiliares: Llantas para arrastre, subidas, resistencia por ligas y/o compañeros.

Resistencia de la rapidez

- Capacidad de realizar muchas acciones de velocidad seguidas.
- Capacidad de realizar acciones de velocidad aún con fatiga.
- Mantener un alto ritmo de juego por todos los 90 min.
- Ganar al contrario en la fase final del juego .

Rapidez específica (en el fútbol)

La **rapidez de acción**: en el fútbol, la rapidez “física” es solamente una base para la rapidez de acción, es decir, la *capacidad de seleccionar y ejecutar rápidamente la correcta acción técnico-táctica de acuerdo con la situación del juego*.

El desarrollo de esta capacidad implica el uso del balón y el diseño de ejercicios que simulan las exigencias físico-técnico-tácticas del juego.

La rapidez en el fútbol

Es una de las capacidades mas importantes en el fútbol actual, y como componente de la habilidad gestual del jugador, según Bompa (1998), requiere de tres elementos:

- Tiempo de reacción (**procesos senso-perceptuales**).
- Frecuencia de movimientos.
- Tiempo de traslado en una distancia dada.

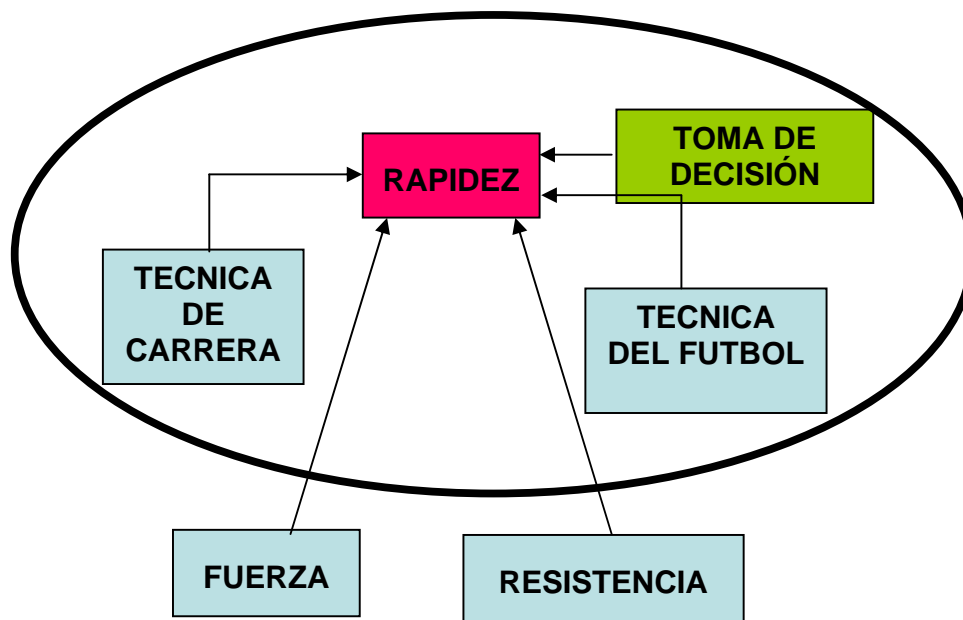
La rapidez en el futbolista

“Es una capacidad multiple; no solo está compuesta por la velocidad de reacción y el tratamiento rápido de la información, de las salidas rapidas y aceleraciones, la velocidad gestual al conducir el balon, los sprints y las paradas, sino también está formada por **el reconocimiento y valoración inmediatos de la situación.**” (Weineck 1996).

La rapidez está compuesta por diferentes componentes

- Rapidez de realización; situaciones de juego y sus modificaciones.
- Rapidez de anticipación.
- Rapidez de decisión; análisis de la situación, **toma de decisión (discriminación entre varias posibilidades)** y ejecución.
- Rapidez de reacción.
- Rapidez de aceleración cíclica y acíclica.
- Rapidez gestual; actuar en situaciones técnico-tácticas complejas.

Rapidez: factores determinantes



La base biológica de la rapidez está en las edades tempranas (Israel 1980)

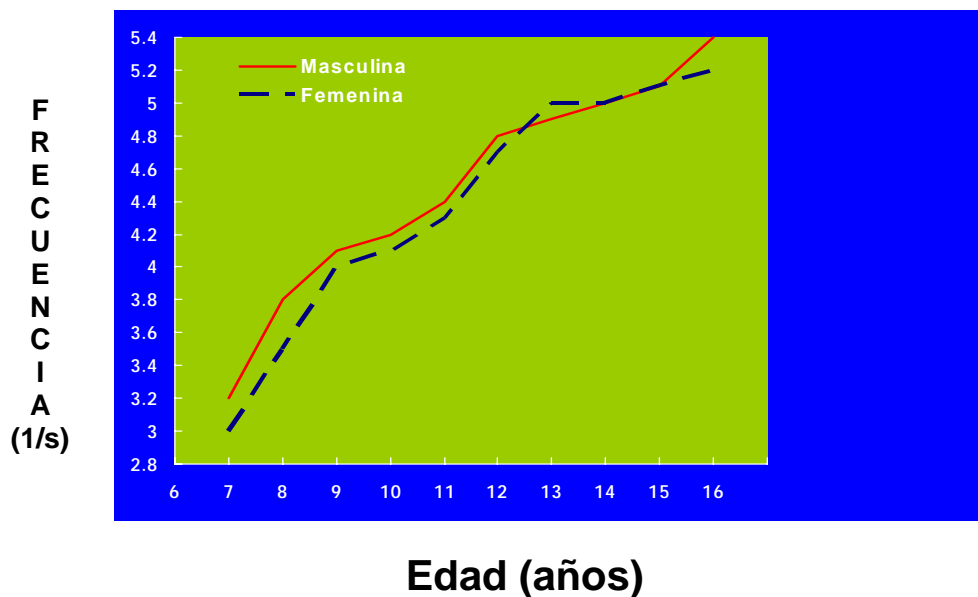
En las edades comprendidas entre los 8 y los 12 años, la plasticidad de la corteza cerebral y la inestabilidad morfológica del SNC permiten una buena estimulación básica de la capacidad de rapidez (Konzag, 1988)

En la niñez se debe entrenar la parte coordinativa de la rapidez; es muy difícil tratar de enseñarles a correr para jugar fútbol a los niños de 15-16 años.

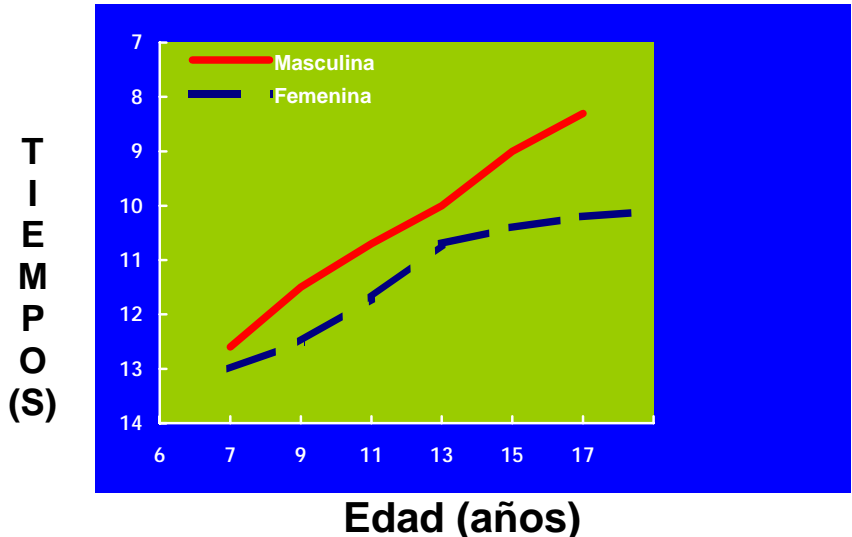
El incremento de la velocidad frecuencial se debe a:

- Una mejora de la coordinación en las **edades tempranas**
- Un aumento de la fuerza en las fases prepuberal y adolescente
- Ambos aspectos contribuyen a la **eficiencia mecánica** del movimiento en la etapa juvenil y con ello disminuye el costo metabólico.

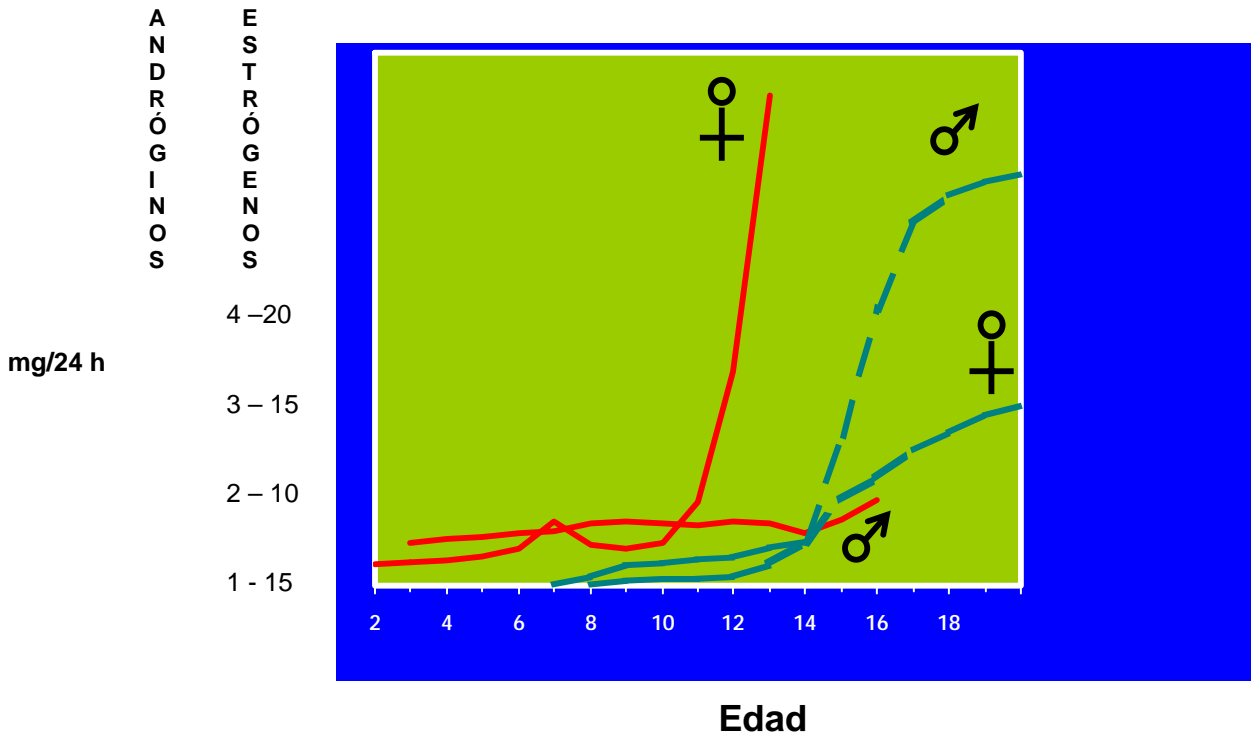
Evolución de la frecuencia en movimientos de poca amplitud en edades infantil y juvenil (Farfel, en Meinel y Schnabel 1987)



Evolución de los tiempos de carrera sobre 60 m para edades infantil y juvenil



Segregación de testosterona (---) y estrógeno (___) en chicos y chicas, según la edad (Tanner 1979)



**¿Qué hacer en cada edad?
(Modificado de Grosser 1994)**

edad (años)	Características	
	fuerza	velocidad
7-9	<ul style="list-style-type: none"> • Bajo nivel testosterona • 23% musculatura • Inicio fza. expl. ligera sobrecarga 	<ul style="list-style-type: none"> • incremento de vel. de reacción • vel. frecuencial • Mínimas diferencias por el sexo
9/10 a 12	<ul style="list-style-type: none"> • Bajo nivel testosterona • Musculatura: chicos 25%, chicas 28% aprox. • Mayor fza. expl., poca proporción de fza. resistencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Fase sensible para: Velocidad de reacción <u>+(percepción)</u> Velocidad frecuencial Agilidad
A partir de 11/13 a 15/17	<ul style="list-style-type: none"> • Liberación de andrógenos y estrógenos, inicio musculación • Musculatura: Chicas 30% Chicos 35% • Esqueleto inestable • Crecimiento longitudinal 	<ul style="list-style-type: none"> • Al principio de la fase: fza. ráp. con ligera sobrecarga • Al final de la fase: fza. ráp. con mayores sobrecargas • Mejora de la resistencia de la velocidad • Mejora de la eficiencia mecánica
15/17- 17/19	<ul style="list-style-type: none"> • Estabilización • Musculatura 35% y 42% • Fza. max., fza. ráp., fza. reactiva 	<ul style="list-style-type: none"> Velocidad de base Fza. ráp., resistencia máxima de la velocidad En las chicas desde los 15 años

Rapidez óptima:

- Es la que más nos interesa y engloba los tipos de rapidez descritos y la velocidad de traslación con o sin balón.
- De nada le sirve al jugador moverse a una velocidad elevada si esto le impide realizar con eficiencia las habilidades técnicas.
- Entonces, el componente perceptivo hace mas significativos los factores de equilibrio y coordinación.

¿Entrenamos la percepción?

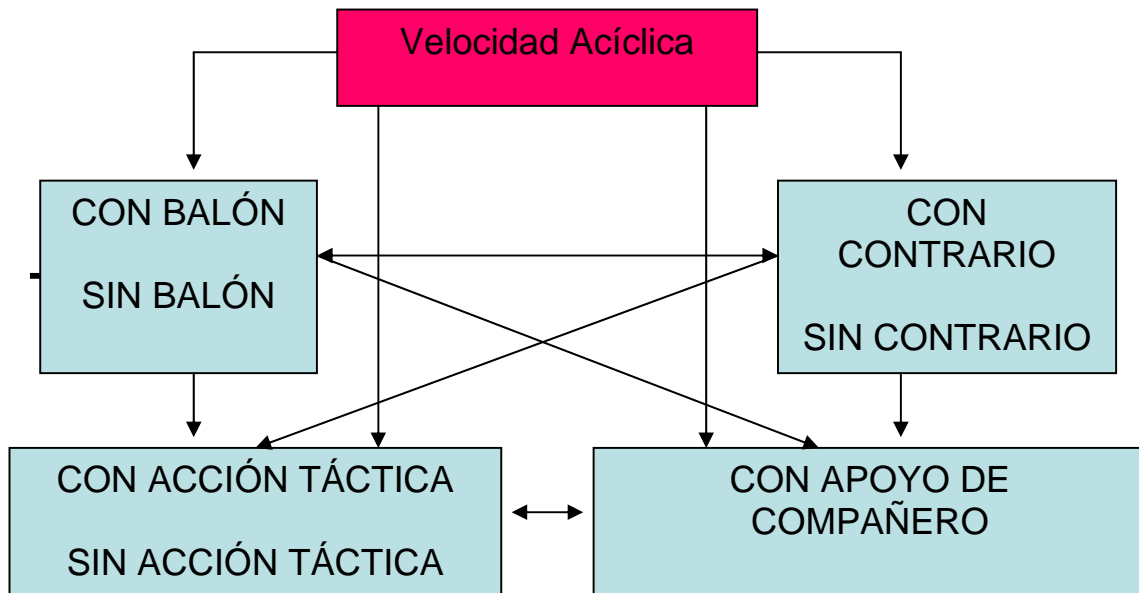
La percepción

El jugador se enfrenta, durante todo el partido, con una gran cantidad de información (en los niños más visual y auditiva, y en los jóvenes se adiciona una mejor interpretación cinestésica) que debe filtrarse lo más rápidamente posible durante el juego. Es la parte mental que desencadena la rapidez: “para el sprint se necesita cerebro”

Factores Hereditarios, evolutivos de aprendizaje	Factores sensorial-cognoscitivos, psíquicos	Factores neuronales	Factores tendomusculares
--	---	---------------------	--------------------------

Sexo	Concentración (atención selectiva)	Reclutamiento y frecuenciación de unidades motoras (coordinación intramuscular)	Distribución de los tipos de fibras musculares
Talento	Recepción de la información, su asimilación, control y regularización	Cambios de excitación e inhibición en el sistema nervioso central	Sección transversal de las fibras ET
Constitución	Motivación, fuerza de voluntad, disposición para el esfuerzo	Velocidad conductora de estímulos	Velocidad de contracción muscular
Edad		Preinervación	
Técnica deportiva (grado de calidad)		Inervación refleja	
Anticipación al movimiento			

**R
A
P
I
D
E
Z**



Entrenamiento de la rapidez

La rapidez se mide en tiempo, velocidad o frecuencia.

Como cualidad física, la rapidez está estrechamente ligada con la coordinación y la fuerza rápida, lo que debe reflejarse también en el entrenamiento. Sobre todo en el fútbol, hay que utilizar una gran variedad de ejercicios con exigencias coordinativas. Esto incluye, aparte de la carrera en línea recta, cambios de dirección, diferentes técnicas de carrera (de espaldas, lateral, de perfil, skipping, etc.) y la combinación con giros y saltos.

Consejos para el entrenamiento de la rapidez

Primero mencionaremos algunos aspectos a considerar obligatoriamente a la hora de planificar y organizar un entrenamiento de la rapidez: El entrenamiento de la rapidez requiere un buen calentamiento que incluye también aspectos coordinativos. Así, es conveniente realizar los ejercicios específicos de la rapidez después de un calentamiento general, 2 ó 3 veces con mediana intensidad. El mejoramiento de la rapidez se logra solamente con esfuerzos máximos. Por eso, es muy útil organizar los ejercicios en forma de competencias.

Hay que asegurar suficientes pausas para que los jugadores no acumulen fatiga. La duración y la frecuencia dependen del número de jugadores y el nivel de rendimiento. Reglas de oro: un jugador que realiza un sprint de 15 m debe descansar, al menos, 45 segundos; después de 5 a 8 sprints con pausas de hasta 1 min entre sí, hay que permitir una pausa prolongada de 3 min; con pausas más largas se puede realizar un mayor

número de sprints antes de tener la pausa de 3 min; situaciones de 1 contra 1 después de un sprint aumentan la carga y exigen pausas más largas. Para simular las cargas del juego, hay que exigir sprints solamente sobre distancias de entre 5 y 25 m. Como el objetivo principal es el desarrollo de la rapidez, los jugadores deben dominar los contenidos técnicos de los diferentes ejercicios.

Arranques para llegar al balón con acciones posteriores

La mayoría de los ejercicios tradicionales de la rapidez pueden modificarse para que sean más motivadores y más cercanos a las exigencias del juego. Así, los jugadores deben reaccionar a señales visuales reales del juego (por ejemplo, el arranque de un jugador contrario o el movimiento del balón), y después de un sprint hacia el balón hay que exigir acciones de máxima dinámica y precisión (por ejemplo, tiro a gol o situación 1 contra 1). Además, la organización de competencias motiva a los jugadores a realizar los ejercicios con máxima intensidad.

Lo que no se ha desarrollado a tiempo no podrá desarrollarse posteriormente. Entre los 5 y los 7 años se produce una considerable mejoría de los movimientos de carrera (por el proceso de aprendizaje motor), por lo tanto, deberán efectuarse una gran cantidad de ejercicios de velocidad en tramos cortos y en formas jugadas competidas. (modificado de Meinel, 1976).

Para desarrollar la rapidez en los niños utilizaremos:

De 7 a 10 años: Juegos de esquivar y persecuciones, relevos, enfatizar la forma correcta de la carrera (el niño, por querer ganar, se olvida de correr bien), ej., el jugador solo podrá ser cada vez más veloz si en la fase de propulsión la pierna se encuentra completamente extendida (tobillo, rodilla y cadera); de otra manera faltaría fuerza, por lo que se tendrá que fortalecer y corregir esta posición.

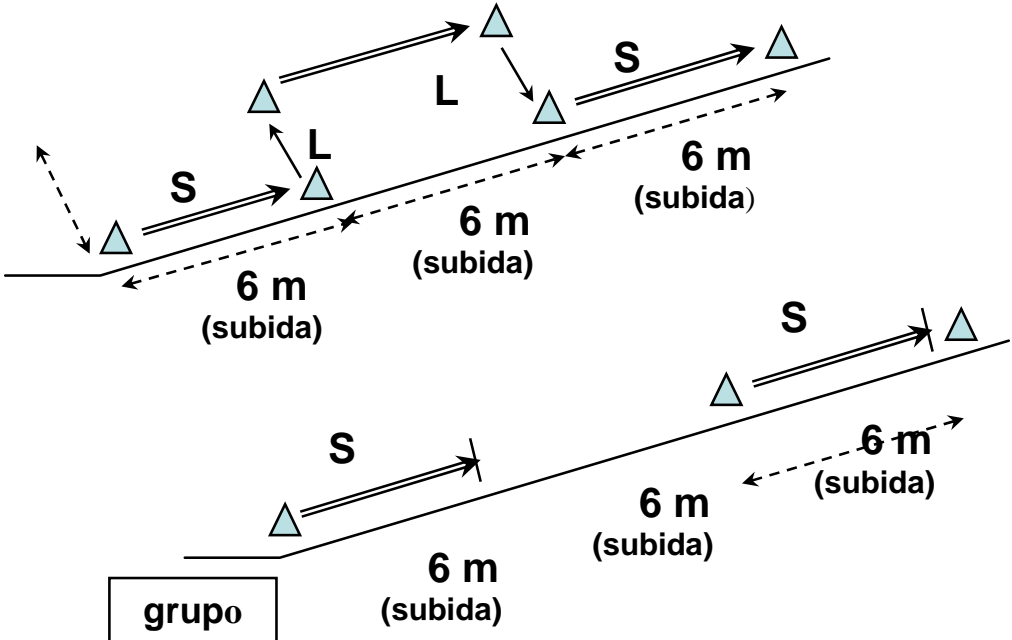
Trabajo de la rapidez

- Rapidez de reacción:** situaciones reales de juego; selección de respuestas adecuadas
- Rapidez acíclica:** distancias hasta 15 m; juegos menores y competencias, relevos; fuerte relación con la fuerza rápida
- Rapidez cíclica:** distancias hasta 30 m, facilitando la fase de aceleración; relevos
- Resistencia de la rapidez :** en niños sólo con formas de juegos; mayor énfasis en el trabajo específico a partir de la pubertad

Recuerde...

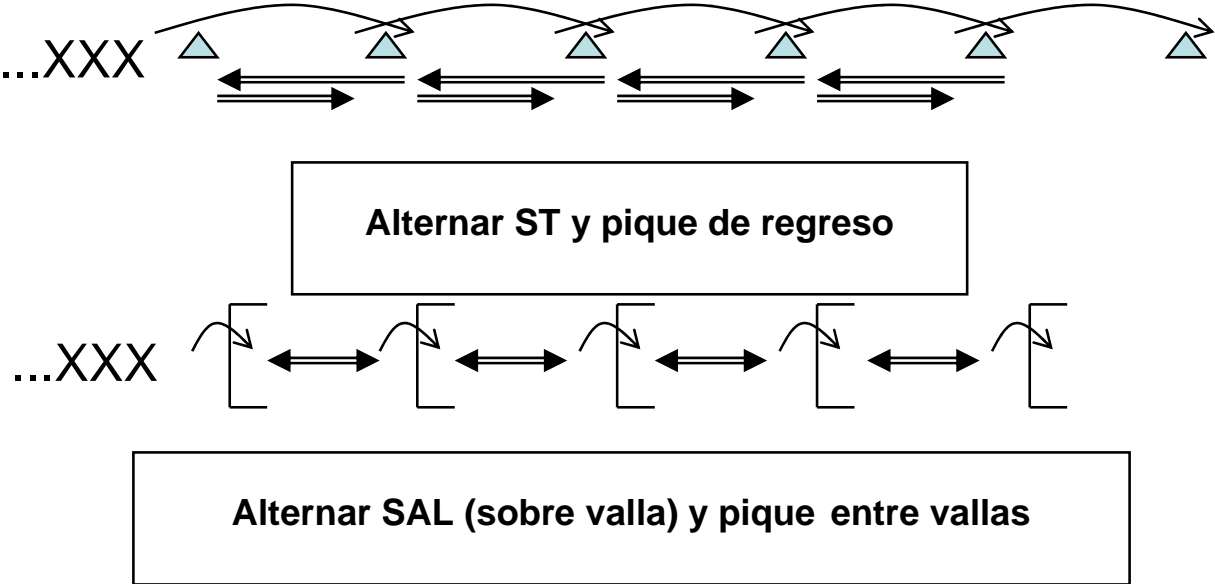
En el fútbol, la velocidad óptima está en función de la potencia (sobre todo de las piernas), por lo tanto, un jugador no puede ser más veloz si antes no es más fuerte y más coordinado.

Fuerza de carrera



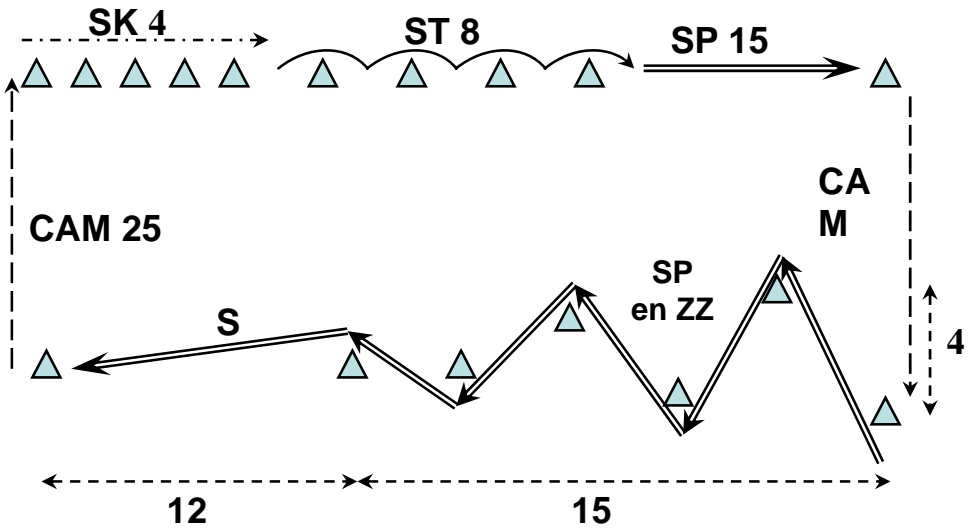
S= Sprint
L= Lateral

Saltos y rapidez

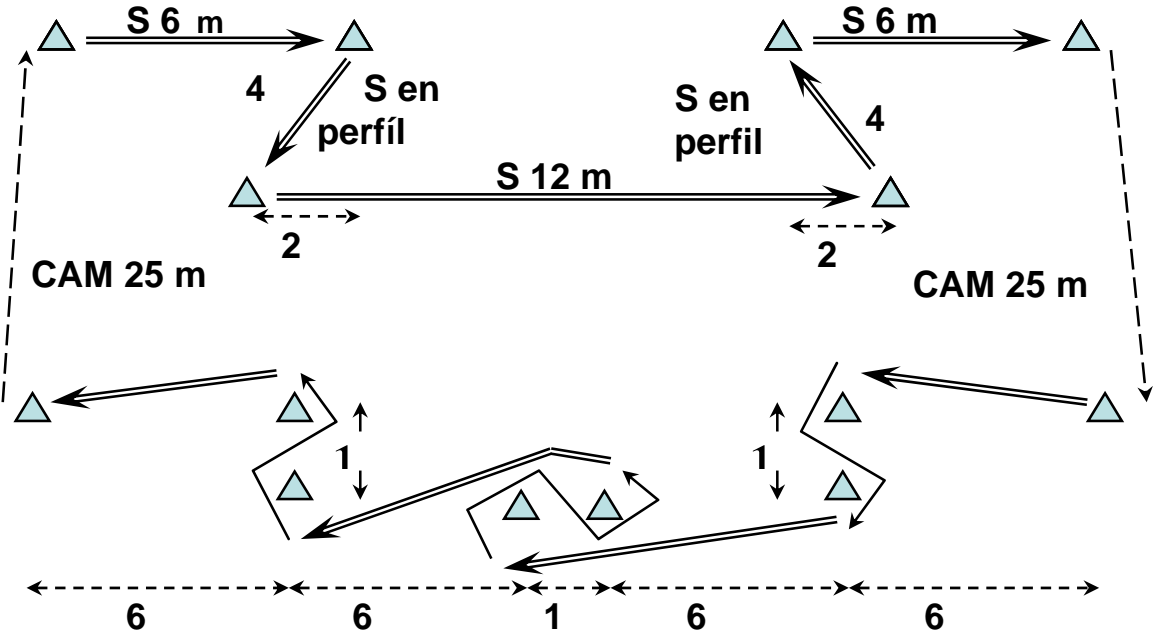


ST= Salto

Rapidez

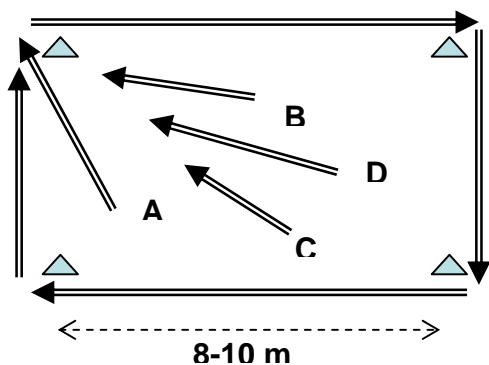


SK=Skipping
CAM=Caminar
ZZ=Zig Zag

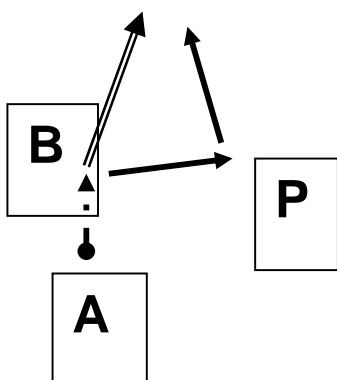


S=Sprint
CAM=Caminar

Rapidez (con balón)

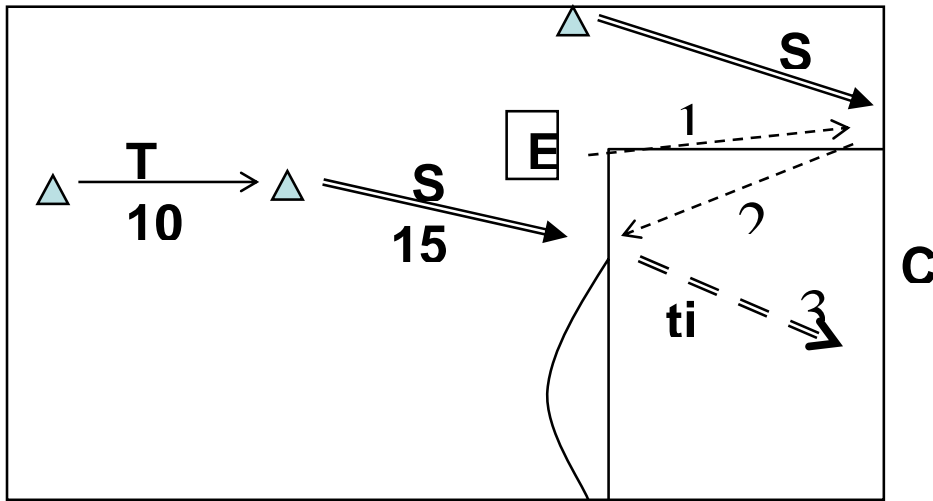


4 jugadores en el cuadrado; A es líder y decide picar a una esquina y corre una vuelta por el cuadrado. Los demás le tienen que perseguirle. El último obtiene un punto negativo y se convierte en el siguiente líder.
 Var.: (1) Igual, pero cada uno conduce un balón. (2) Igual, pero solo el líder tiene un balón.

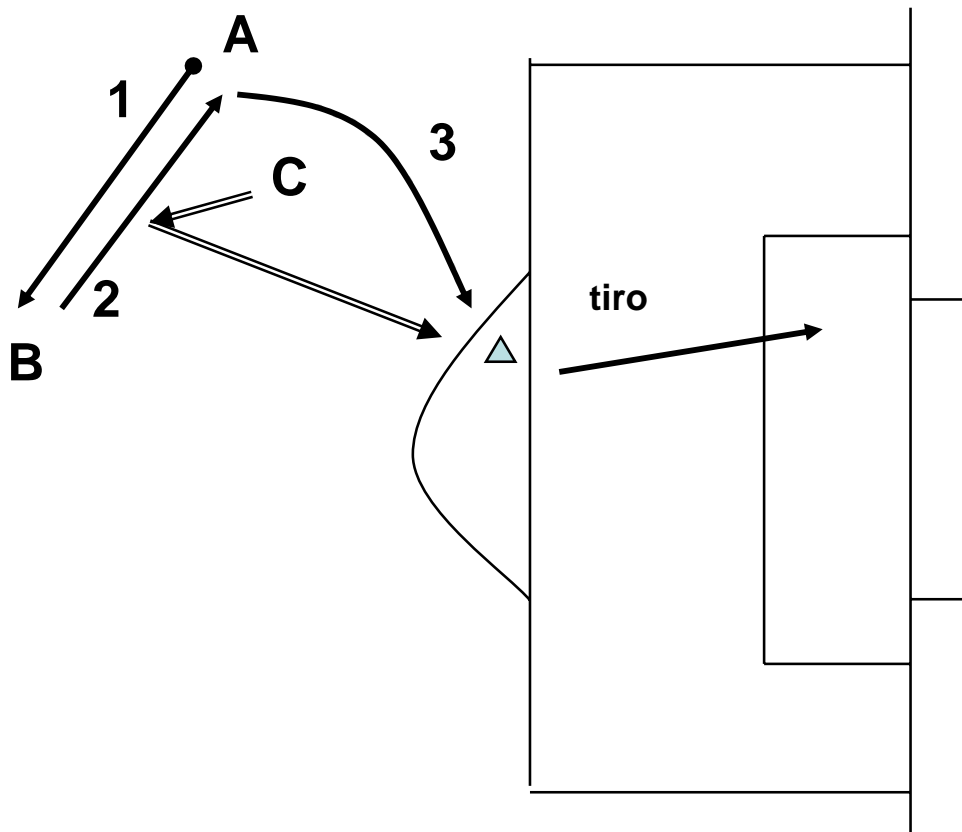


A tiene un balón y regatea contra B. A utiliza a P como pared; P no puede desplazarse y tiene un solo toque. A pica contra B y debe pasar la línea controlando el balón.

▲ Variante: En vez de pasar la línea hay que tirar a gol.

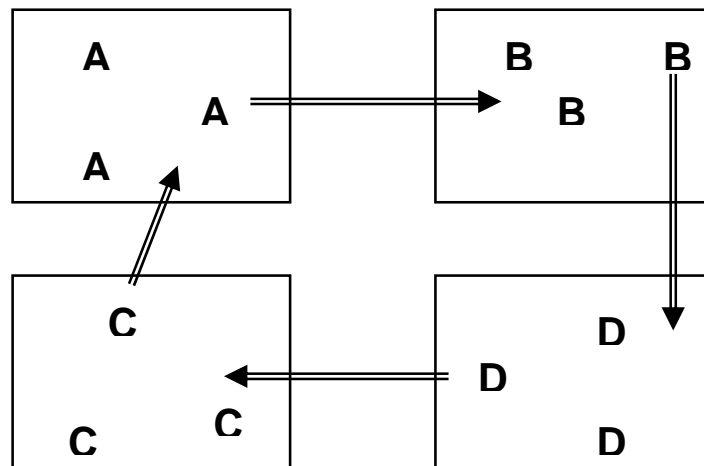
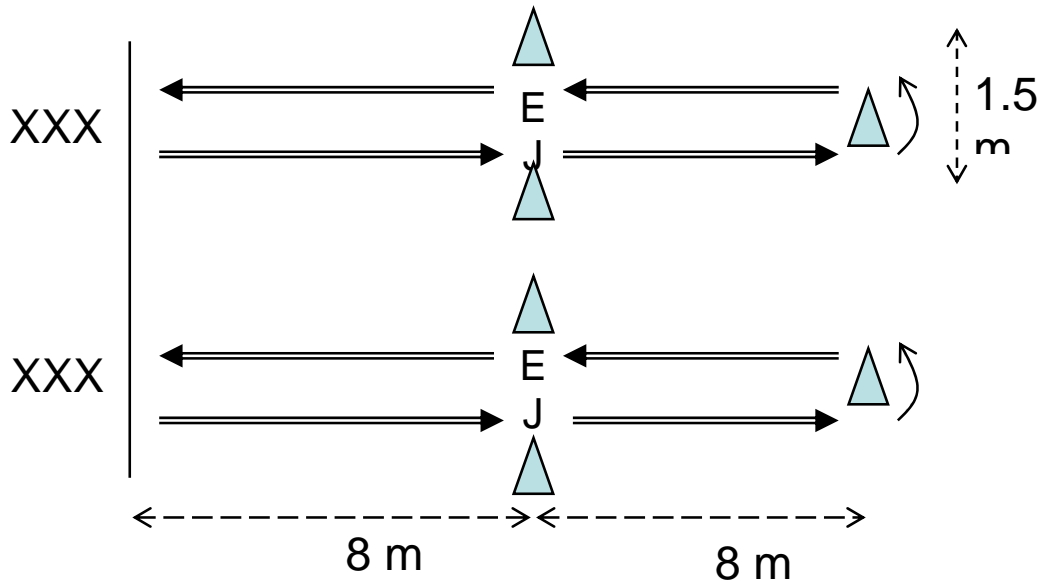


E pasa en profundidad, B alcanza balón y lo pasa fuerte hacia el punto X. En el momento del pase de E, A arranca y mide su velocidad para llegar a X y tirar directamente. El jugador C en el poste se acerca para tapan el tiro. Luego cambio del lado.



A tiene el balón y hace doble pase con B (1, 2). C pide la devolución, pero la deja pasar, da vuelta y pica hacia el cono para tirar desde allí el pase de A (3). Se repite desde el lado opuesto. La fila está en A; C -> A, A -> B, B -> C.

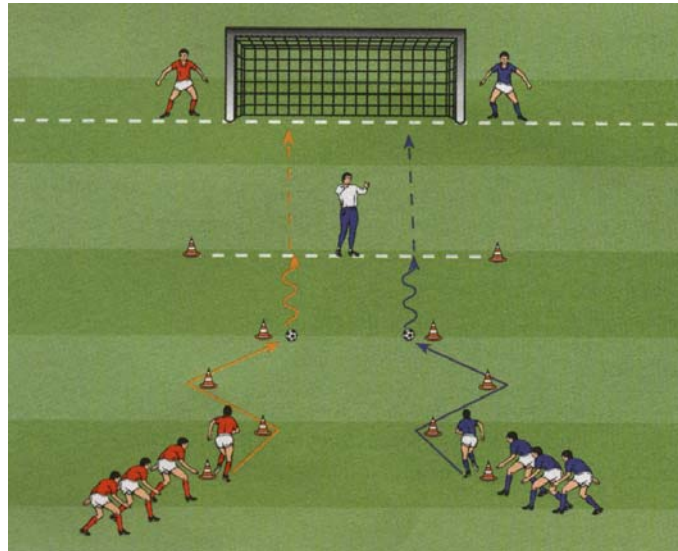
Rapidez (relevo)



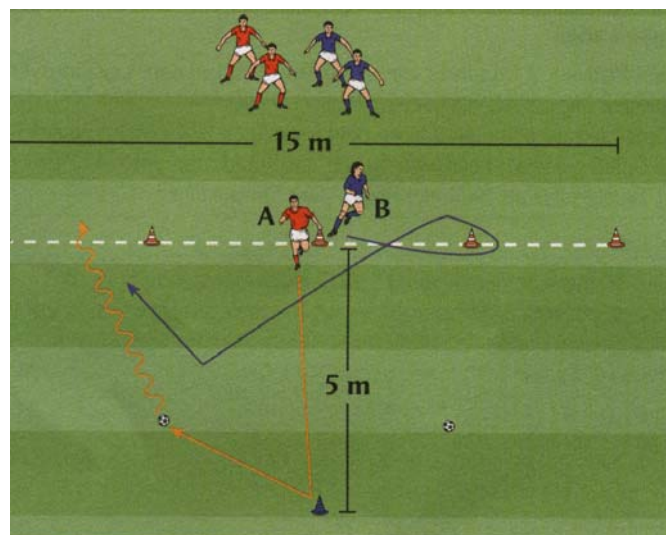
Cada grupo de 3-4 jugadores se ubica en un cuadrado de 8-10 m de lado. A la señal, sale un jugador de cada grupo para “quemar” a uno del siguiente cuadrado. Luego, regresa y sigue el segundo, etc. Var.: En cada grupo se juega “torito”; en vez de quemar hay que tocar el balón.

Entrenamiento con principiantes

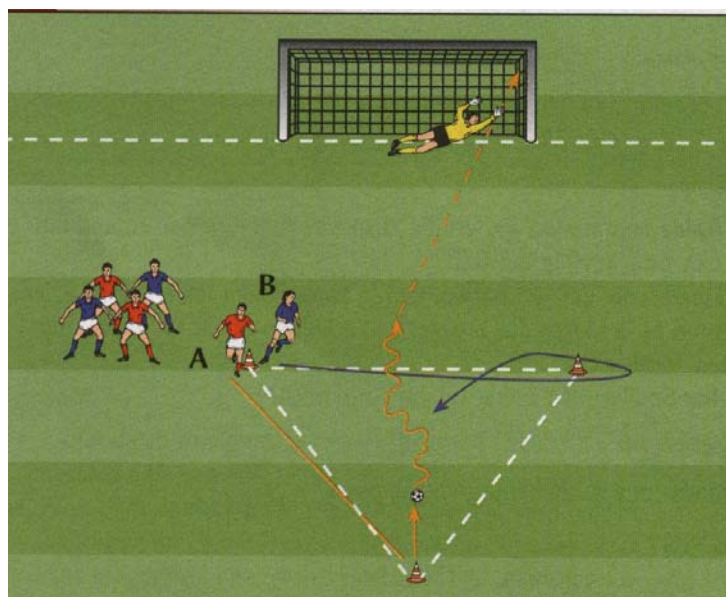
Ejercicio 1: Competencia de carrera con una acción técnica posterior



Ejercicio 2: Competencia de carrera con una situación de 1 vs 1 posterior (1)

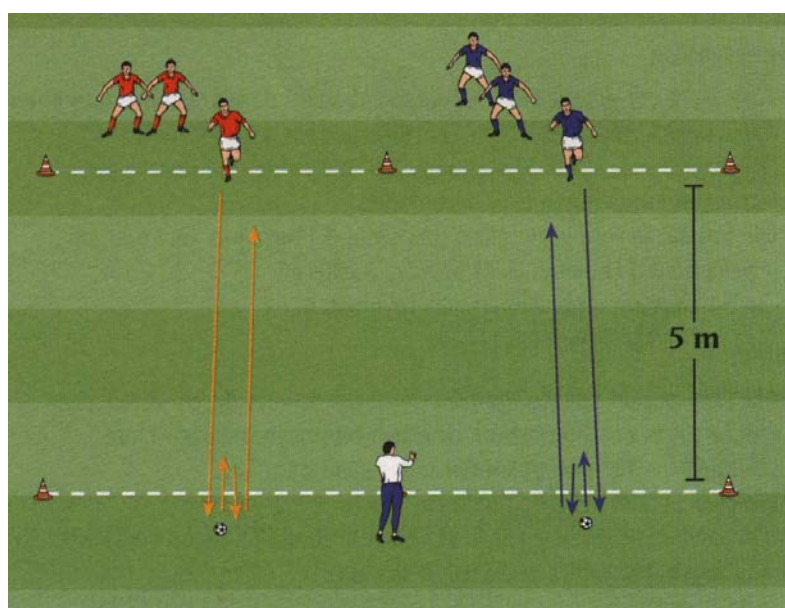


Ejercicio 3: Competencia de carrera con una situación de 1 vs 1 posterior (2)

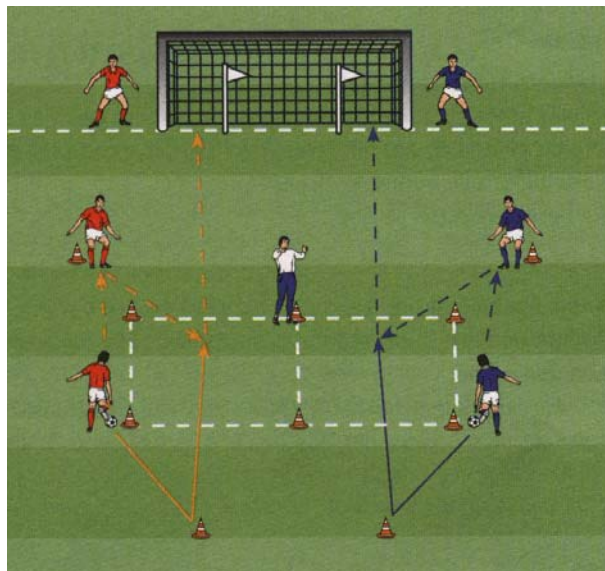


Entrenamiento con avanzados

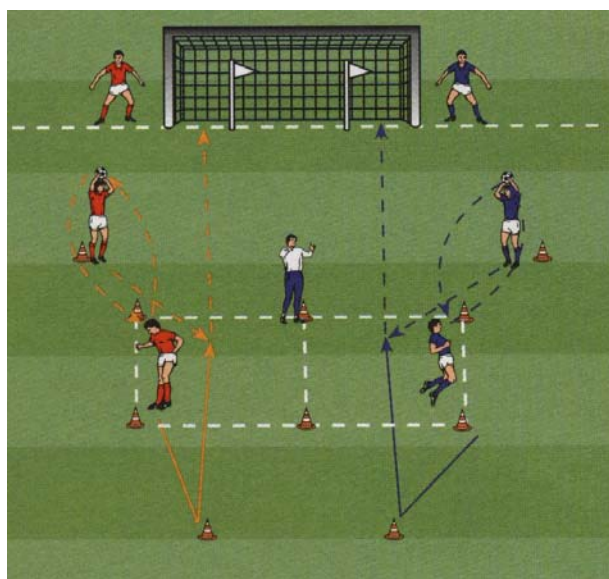
Ejercicio 1: Competencia de carrera con una tarea técnica



Ejercicio 2: Competencia de carrera con tiro a gol posterior (1)

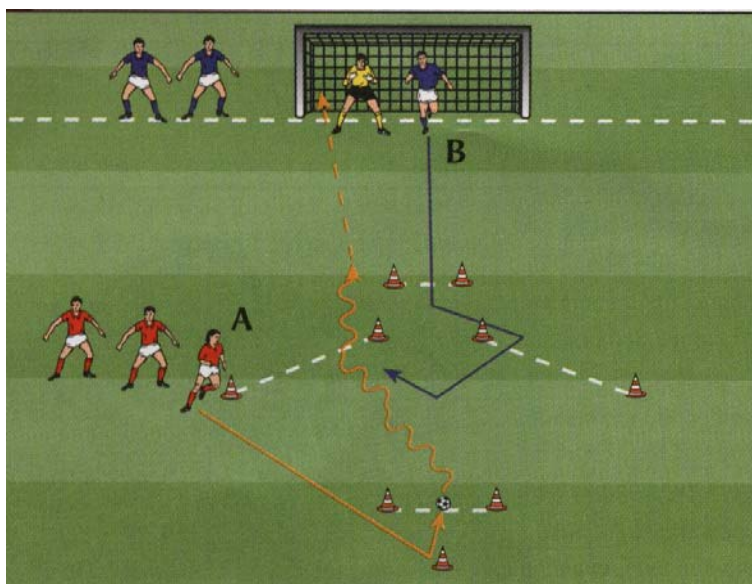


Ejercicio 3: Competencia de carrera con tiro a gol posterior (2)

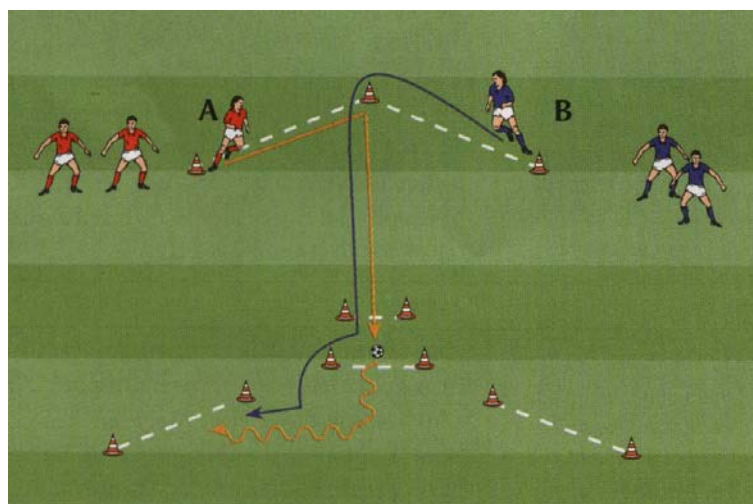


Entrenamiento de alto rendimiento

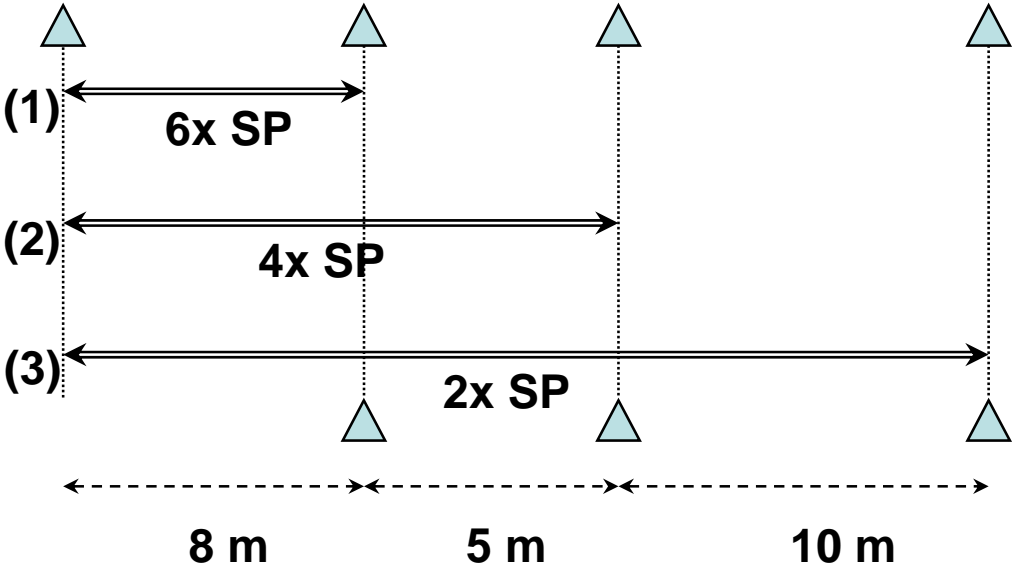
Ejercicio 1: Competencia con decisión táctica (1)



Ejercicio 2: Competencia con decisión táctica (2)



Resistencia de rapidez

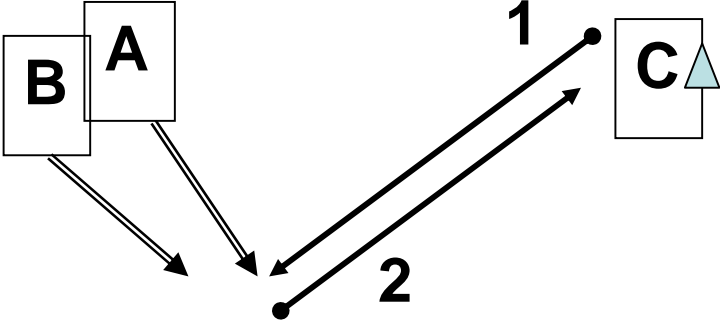


Resistencia de la rapidez (con balón)

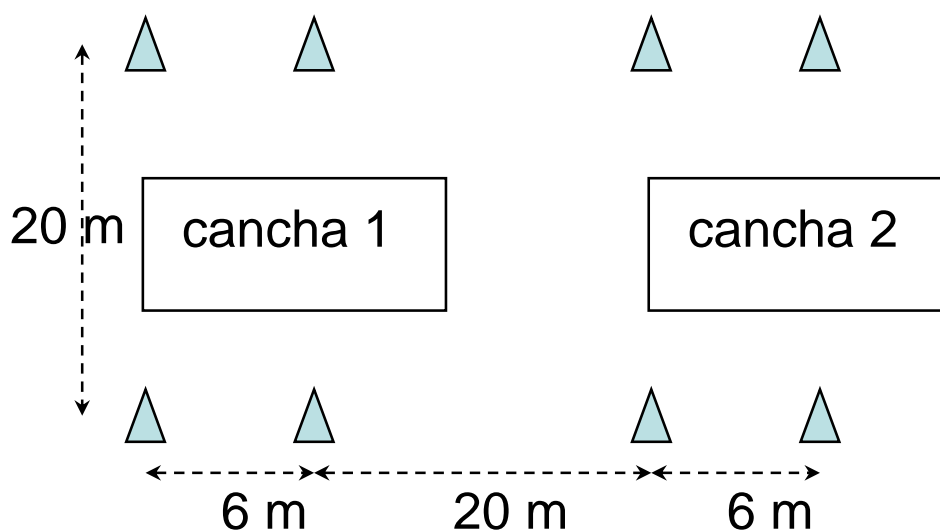
Tercias con 1 balón. B marca a A quien tiene que desmarcarse constantemente para que C pueda realizar dobles pases con A. C queda en su lugar, mientras A puede moverse libremente.

¿Quién puede contar más dobles pases en 30 segundos?

Variante: Se juega con las manos.



Torneo de juegos 2 vs. 2 con dos porterías de 6 m. No hay “balón fuera”. Un gol cuenta sólo si el balón es tocado por un jugador del equipo en ofensiva después de haber pasado la línea de gol. Se puede meter gol desde ambos lados de la portería. Cada juego dura 2 min, con una pausa de 1:30 min.



Ejemplos de pruebas para la rapidez

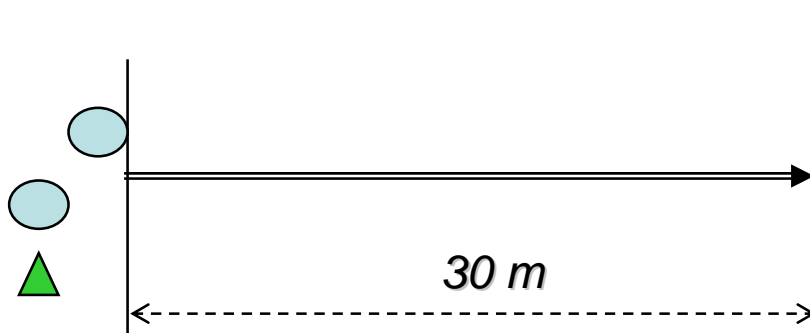
Tiempo total para recorrer una distancia corta.
 Carrera corta en triángulo, rectángulo o péndulo.
 Recorrer un espacio limitado con desplazamientos específicos.
 tiempo o número de repeticiones.

Ejemplos de pruebas para resistencia de rapidez

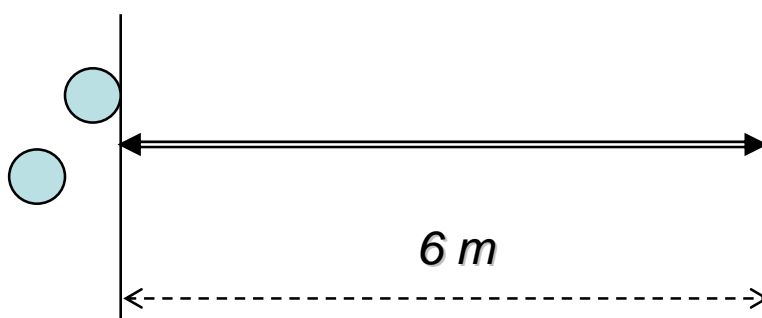
- Tiempo para recorrer una distancia específica.
 –puede incluir cambios de dirección.
- Mantener una alta frecuencia definida de movimientos.
 –tiempo o número de repeticiones.
- Realizar ejercicios de precisión con una carga física definida.
- 6-12 carreras cortas con pausas definidas.
 –tiempo promedio; diferencia entre primera(s) y última(s).

Carrera de 30 m

Salida alta (posición parado) tumbando un cono atrás de la línea de salida, lo que es la señal para arrancar el cronómetro. Tiempo total en centésimas de segundo.

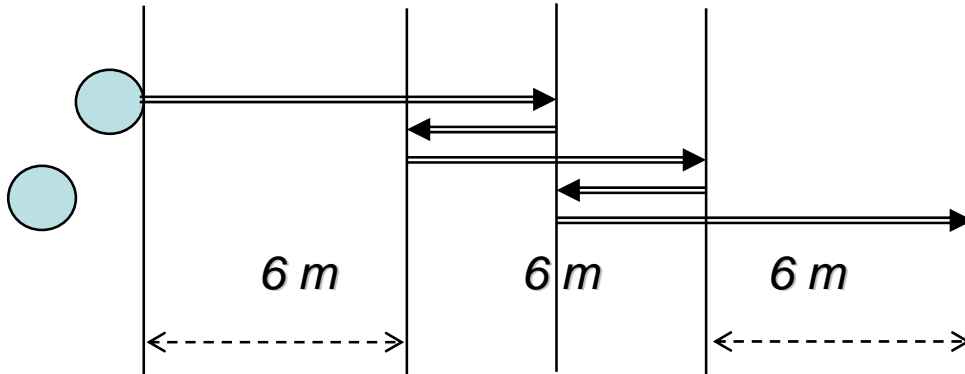
**Carrera de 6x6 m**

Salida alta (posición parado) a una señal, tocando cada vez las líneas con un pie. Tiempo total en centésimas de segundo.



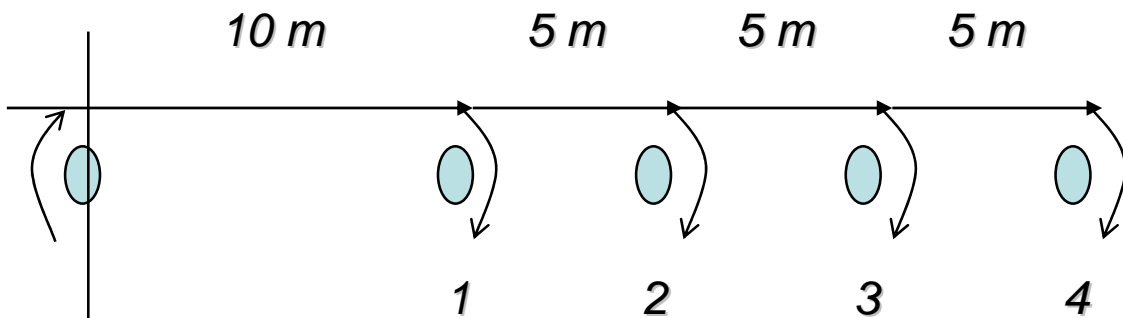
Carrera de 9-3-6-3-9 m

Salida alta (posición parado) a una señal, tocando cada vez las líneas con un pie (líneas de una cancha de voleibol). Tiempo total en centésimas de segundo.



Carrera pendular (140 m)

Salida alta a una señal y redondear 4 estacas altas regresando siempre a la línea de salida. Tiempo total en centésimas de segundos.



2.7 CONCLUSIONES

La práctica del fútbol, como todos los deportes depende de un entrenamiento de capacidades generales que se entrenan en todos los deportes, pero además de un entrenamiento específico, que se centra en las capacidades que con mayor frecuencia se utilizan en este deporte, como la fuerza máxima, la potencia, la agilidad y la rapidez.

Es importante que como entrenadores se conozca la importancia del entrenamiento específico de las capacidades anteriormente señaladas, con cada uno de los ejercicios que se proponen en este capítulo se refuerzan los conocimientos y aplicación de los ejercicios que son utilizados en la mayoría de los entrenamientos del fútbol, ya sea para los futbolistas principiantes, avanzados o de alto rendimiento.

2.8 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

Para un mejor aprendizaje de los contenidos de este capítulo se sugiere:

- Pedir a los entrenadores que formen equipos de cinco integrantes cada uno, por equipos elaborar un plan de entrenamiento semanal, considerando el entrenamiento de las principales capacidades físicas y los sistemas energéticos que intervienen en dicho entrenamiento. Al finalizar, discutir cada uno de los programas diseñados.
- En cancha y por equipos (de cinco integrantes), los entrenadores deberán ejecutar un ejercicio para el desarrollo de la fuerza máxima, la potencia, la agilidad y la rapidez en el fútbol. El conductor señalará los errores y ejecución correcta de cada uno de los ejercicios presentados.

2.9 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta y anótela en el paréntesis de la derecha.

1. Distribución del 100% de la aportación energética durante la práctica del () fútbol:
 - a) 50% aerobio, 25% lactato y 25% ATP/CP
 - b) 70% lactato, 15% aerobio y 15 % ATP/CP
 - c) 70% aerobio, 15% lactato y 15 % ATP/CP

2. El mejoramiento de la agilidad depende, primordialmente de: ()
 a) La rapidez en los movimientos corporales.
 b) La sincronización entre piernas y brazos.
 c) La fuerza de las piernas.
3. Se refiere a la ejecución de acciones motrices en un tiempo mínimo: ()
 a) Rapidez
 b) Velocidad
 c) Agilidad
4. Son los tres factores que determinan la medición de la rapidez en un ()
 ejercicio:
 a) Repeticiones, volúmen y velocidad.
 b) Tiempo, velocidad y frecuencia.
 c) Fuerza, frecuencia y repeticiones.
2. Fases de la periodización de la agilidad: ()
 a) Enseñanza y ejecución del ejercicio.
 b) Aprendizaje y desarrollo de ejercicios de potencia.
 c) Aprendizaje y aumento de la fuerza máxima y la potencia.

Instrucciones: Relacione ambas columnas y anote en el paréntesis la letra que corresponda a la respuesta correcta.

- | | | |
|---|-----|------------------------------|
| 6. Realizar acciones de rapidez durante un tiempo prolongado con muchas repeticiones. | () | a) Rapidez máxima |
| 7. Desplazamiento con la mayor velocidad posible al repetir movimientos cíclicos. | () | b) Rapidez de reacción |
| 8. Se logra la relación distancia sobre tiempo de los movimientos corporales. | () | c) Aceleración |
| 9. Capacidad de responder en el menor tiempo posible ante un estímulo exterior. | () | d) Velocidad |
| 10. Aumentar la velocidad de desplazamiento en el menor tiempo posible. | () | e) Resistencia de la rapidez |

CAPÍTULO 3

SECCIÓN CONTENIDO

FORMAS DE JUEGO A LA DEFENSIVA

- 3.1 Introducción
- 3.2 El despeje
- 3.3 Anticipación
- 3.4 Cobertura
- 3.5 Enfrentamientos
- 3.6 El pressing y achique
- 3.7 El fuera de lugar
- 3.8 Conclusiones
- 3.9 Sugerencias didácticas
- 3.10 Autoevaluación

SICCED Manual para el Entrenador de Fútbol
Nivel 6

FORMAS DE JUEGO A LA DEFENSIVA

OBJETIVO:

Aplicas los principios y elementos necesarios para el desarrollo de las habilidades principales de la técnica de defensiva en sus diferentes formas de juego: despeje, anticipación, cobertura, enfrentamiento, pressing, achique y fuera de lugar.

INSTRUCCIONES:

Lea cada uno de los puntos que aborda este capítulo, al término del mismo usted será capaz de:

- ✓ Identificar los principios y elementos básicos que se deben aplicar en la enseñanza del aprendizaje del despeje, la anticipación y los enfrentamientos.
- ✓ Describir los elementos del pressing y el achique así como del fuera de lugar.

3.1 INTRODUCCIÓN

El conocimiento de los principios y elementos de las técnicas de la defensiva del fútbol, permiten su mejor aplicación y son las bases para realizar su enseñanza.

En este capítulo abordaremos los principios y elementos de despeje, anticipación y cobertura, mostrando algunas sugerencias para su enseñanza en niños, jóvenes y alto rendimiento, de igual modo se revisarán conceptos de enfrentamientos, pressing y achique, así como del fuera de lugar.

3.2 EL DESPEJE

DEFINICIÓN:

Acciones individuales que deberán de ejecutarse bajo un sistema, con el objeto de recuperar la posesión del balón ante el rival, mediante la utilización del elemento técnico del golpeo.

CONCEPTO:

Elaborar un sistema defensivo, que nos permita aplicar movimientos y principios para practicar acciones defensivas que nos permitan construir simultáneamente acciones ofensivas.

PRINCIPIOS

1. **Saber leer el fútbol:** Capacidad para identificar el estilo de juego del equipo rival, en otras palabras “leer el fútbol”, que realiza ofensivamente el equipo contrario con un alto grado de precisión, ya que ello nos permitirá ubicarnos en los sitios hacia donde se dirigen los ataques en forma anticipada y oportunamente.
2. **Selectivamente destruir:** Establecer un criterio diferencial en torno a aquellas avanzadas del contrario en donde es preciso destruir la jugada por no contar con una situación posicional de jugadores propios en forma adecuada (equilibrada en espacio y tiempo), o bien, por ser una jugada en situación muy reforzada. Este principio es aplicado tan solo en la zona defensiva.
3. **Selectivamente construir:** Comprender y aplicar en las zonas de media cancha y líneas de ataque acciones que desde el primer contacto anticipado con el balón ya exista una dirección mentalmente definida de amplia conveniencia para nuestro equipo, esto por un lado y por el otro lado aplicar este principio en la zona defensiva siempre y cuando exista una clara evidencia de que no pongamos en peligro nuestra propia meta arriesgando innecesariamente el balón.

ELEMENTOS

1. **Posición inicial y arranque:** Ejecutar una posición que otorgue equilibrio corporal al jugador, a través de “perfilarse” en forma adecuada al balón, a la jugada o al sitio a donde se desee proyectar el balón. Este elemento diferencia básicamente en cada uno de los puestos de la línea defensiva y se interrelaciona con el sistema táctico defensivo en general.
2. **Aproximación a velocidad al balón:** Este segundo elemento se refiere a que los jugadores deberán de desplazarse rápidamente al encuentro del balón con el objeto de anticiparse al rival en forma ágil y rápida.
3. **Golpeo de precisión:** La ejecución del golpeo al contacto con el balón exige de una precisión para jugar bajo la filosofía del fútbol constructivo. La capacidad para golpear por arriba, por abajo, en corto y largo deberá de ser realizado con una precisión que nos ubique en una posición de clara ventaja para contraatacar.
4. **Regate sin perder de vista el balón:** La disputa del balón a través del regate, es la característica corporal que nos ubica en la posibilidad inmediata de frenar el ataque rival, además de convertirse en circunstancia de recuperar el balón en el momento preciso, y con ello mantener el control del partido.
5. **Quite el balón:** Es el elemento consecuencia final de una adecuada cadena de movimientos que en forma individual deberán de ser ejecutados con la finalidad de terminar una jugada ofensiva rival y hacer óptimo con ello un sistema defensivo

global, ya sea como producto del proceso antes descrito, o bien como una resultante de una adecuada y oportuna anticipación a un rival, sinónimo de inteligencia en el jugador, ya que este poseerá la capacidad de “leer el fútbol”.

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

CON LOS NIÑOS

Se sugiere que se construyan ejercicios de aproximación sucesiva a la práctica de los 3 elementos que integran la técnica de ejecución de este tipo de sistema, su utilidad se encuentra en que al descomponer en partes un gesto motor tan específico como lo es el golpeo anticipado y con orientación muy definida del balón, exige un manejo perfecto del tiempo y el espacio en los niños, así como de un alto grado de exactitud en su coordinación óculo podálica y óculo cefálica (ojo-pie, ojo-cabeza), por lo tanto en los niños, la enseñanza de los elementos se elevan al rango de fundamento técnico desglosado y referido a pie derecho e izquierdo así como a la cabeza (frente y parietales). La utilización del muslo, pecho o cualquier otra parte corporal permisible por el reglamento serán inducidos tan solo como recursos ocasionales.

CON LOS JÓVENES

A diferencia de los niños la práctica ya no será ejecutada primordialmente, en forma desglosada, sino como una acción de juego tácticamente dirigida a un sistema en concreto, razón que nos induce a diseñar ejercicios.

Aquí vale resaltar que el principio táctico será el de ejecutar la técnica del golpeo para construir y no para destruir en forma espontánea y descontrolada, pero siempre valorando el riesgo de esta actitud. La inasistencia de que en este nivel se acentúe la importancia central que adquiere la capacidad de leer previamente, las jugadas que realizará el rival, dotará al jugador del siguiente nivel de la posibilidad integral para “leer el fútbol del rival”.

EN EL ALTO RENDIMIENTO

La perfección será el objetivo de la práctica de los elementos 1, 2, y 3, de esta propuesta táctica en el fútbol. Los ejercicios requerirán de una dosificación en donde la exigencia física y la precisión técnica serán los pilares de toda práctica de este sistema.

3.3 ANTICIPACIÓN

DEFINICIÓN:

Acción individual defensiva que hace referencia un jugador con el objeto de interceptar un pase que proviene de un adversario, y que lleva como destino final conectar con su compañero, llegando antes que este haciendo contacto con el balón con cualquier parte de

su cuerpo, neutralizando así la acción ofensiva del rival, y enviarlo hacia alguna zona determinada o para quedarse con él.

CONCEPTO:

Sistema integral de defensa, en donde participen todas las líneas de un equipo.

PRINCIPIOS

- 1) **Retardar:** Hace referencia al acto de frenar la velocidad del avance ofensivo del rival.
- 2) **Equilibrio:** Acto conjunto e individual de los jugadores para evitar quedar en desventaja numérica ante el rival.
- 3) **Orientar:** Acto individual o grupal que nos permite obligar al rival a desplazarse hacia las zonas en el terreno de juego en donde cause el menor daño posible, además de colocarnos en un sitio estratégico de preferencia para recuperar el balón a nuestra conveniencia táctica.
- 4) **Quitar:** Este principio es la consecuencia de la adecuada aplicación de los 3 principios arriba citados y que nos permiten cambiar de una táctica defensiva a una ofensiva. (reconversión).

ELEMENTOS

Es la progresión de las acciones individuales a la defensiva que obstruye y destruye un conjunto de acciones rivales a la defensiva.

1. **Desplazamientos multidireccionales:** Consiste en desarrollar la capacidad en todos los jugadores sin importar su posición específica, para desplazarse al frente, lateral (izquierda - derecha), atrás, así como en diagonal al frente y otras, izquierda y derecha, mediante la utilización de la técnica de perfiles y fildeo, de acuerdo a la posición y velocidad del balón.
2. **Aproximación a velocidad:** Se refiere a desplazarse hacia un sitio determinado a velocidad, con el objeto de realizar un frenado rápido ante el rival, ocasionando un "retardo en su evolución".
3. **Enfrentamiento con perfil adecuado:** Es el elemento técnico que sigue en la cadena de evoluciones a la defensiva y que permite colocar el cuerpo en una posición de balance y de amplia posibilidad de desplazamiento frente al rival en un mínimo de distancia, obstruyendo su avance ofensivo y orientándolo hacia la zona de menos peligro que más conviene para recuperar el balón.

4. **Regate sin perder de vista el balón:** La disputa del balón a través del regate, es la característica corporal que nos ubica en la posibilidad inmediata de frenar el ataque rival, además de convertirse en circunstancia de recuperar el balón en el momento preciso, y con ello mantener el control del partido.
5. **Quite el balón:** Es la consecuencia final de una adecuada cadena de movimientos que en forma individual deberán de ser ejecutados con la finalidad de terminar una jugada ofensiva rival y hacer óptimo con ello un sistema defensivo global, ya sea como producto del proceso antes descrito, o bien como una resultante de una adecuada y oportuna anticipación a un rival, sinónimo de inteligencia en el jugador, ya que este poseerá la capacidad de “leer el fútbol”.

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

CON LOS NIÑOS

La enseñanza de los elementos desplazamientos multidireccionales y enfrentamiento con perfil adecuado, deberá de enseñarse pero *no* como fundamento táctico del fútbol, sino a través de ejercicios de coordinación motora sin balón, en donde se utilicen los desplazamientos al frente, atrás, lateral, (izquierda - derecha) frenadas con diferentes posiciones del centro de gravedad así como los miembros inferiores (perfilados).

CON LOS JÓVENES

Dado que se observa madurez de la estructura corporal, así como un mayor nivel en las funciones neutrales, ya se considera pertinente y necesario que el manejo de acciones tácticas alcancen niveles de aplicación profundas y amplias en este nivel de desarrollo, por tanto, el conocimiento, manejo y aplicación de los 4 elementos de la táctica de la defensiva por cada uno de los puestos en un equipo (desplazamiento multidireccional, enfrentamiento, regate y quite) así como de los también 4 principios de la táctica de conjunto a la defensiva (retardo, equilibrio, orientar y quitar) deberán de aplicarse sistemática y metodológicamente en los planes y programas de entrenamiento.

EN EL ALTO RENDIMIENTO

La programación, la dosificación individualizada y de acuerdo a la estrategia de un equipo, las prácticas especializadas por puesto y por partido específico, se vuelven la razón principal en el diseño de un sistema defensivo con una amplia gama de variantes, que tiene que ser práctica, a lo largo de una temporada con todos sus periodos de trabajo.

3.4 COBERTURA

DEFINICIÓN:

Conjunto de acciones individuales y de conjunto que tienen como objetivo tácticamente neutralizar los movimientos dentro de una franca ofensiva del rival y recuperar la posesión del balón.

CONCEPTO :

Es la acción de crear un sistema integral de defensa, en la que participan todas las líneas de un equipo.

PRINCIPIOS

1. **Retardar.-** Hace referencia al acto de frenar la velocidad del avance ofensivo del rival.
2. **Equilibrio:** Acto conjunto e individual para evitar quedar en desventaja numérica ante el rival.
3. **Orientar:** Acto individual o grupal que nos permite obligar al rival a desplazarse hacia las zonas en el terreno de juego en donde cause el menor daño posible, además de colocarnos en un sitio estratégico de preferencia para recuperar el balón a nuestra conveniencia táctica.
4. **Quitar:** Este principio es la consecuencia de la adecuada aplicación de los 3 principios arriba citados y que nos permiten cambiar de una táctica defensiva a una ofensiva. (reconversión)

ELEMENTOS

Es la progresión de las acciones individuales a la defensiva que obstruye y destruye un conjunto de acciones rivales a la defensiva.

1. **Desplazamientos multidireccionales:** Consiste en desarrollar la capacidad en todos los jugadores sin importar su posición específica, para desplazarse al frente, lateral (izquierda-derecha), atrás, así como en diagonal al frente y atrás, izquierda y derecha, mediante la utilización de la técnica de perfiles y fildeo, de acuerdo a la posición y velocidad del balón.
2. **Aproximación a velocidad al balón:** Se refiere a desplazarse hacia un sitio determinado a velocidad, con el objeto de realizar un frenado rápido ante el rival, ocasionando un "retardo en su evolución"
3. **Enfrentamiento con perfil adecuado:** Es el elemento técnico que sigue en la cadena de evoluciones a la defensiva y que permite colocar el cuerpo en una posición de

balance y de amplia posibilidad de desplazamiento frente al rival en un mínimo de distancia, obstruyendo su avance ofensivo y orientándolo hacia la zona de menos peligro que más conviene para recuperar el balón.

4. **Regate sin perder de vista el balón:** La disputa del balón a través del regate, es la característica corporal que nos ubica en la posibilidad inmediata de frenar el ataque rival, además de convertirse en circunstancia de recuperar el balón en el momento preciso, y con ello mantener el control del partido.
5. **Quite el balón:** Es el elemento consecuencial final de una adecuada cadena de movimientos que en forma individual deberán de ser ejecutados con la finalidad de terminar una jugada ofensiva rival y hacer óptimo con ello un sistema defensivo global, ya sea como producto del proceso antes descrito, o bien como resultante de una adecuada y oportuna anticipación a un rival, sinónimo de inteligencia en el jugador, ya que este poseerá la capacidad de “leer el fútbol”.

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

CON LOS NIÑOS

La enseñanza de los elementos 1 y 2 (desplazamientos multidireccionales y enfrentamiento con perfil adecuado), deberá de enseñarse pero *no* como fundamento táctico del fútbol, sino a través de ejercicios de coordinación motora sin balón, en donde se utilicen los desplazamientos al frente, atrás, lateral, (izquierda-derecha) frenadas con diferentes posiciones del centro de gravedad, así como los miembros inferiores (perfilados).

CON LOS JÓVENES

Dado que la madurez de la estructura corporal, así como el nivel alcanzado en las funciones neutrales, ya se considera pertinente y necesario que el manejo de acciones tácticas alcancen niveles de aplicación profundas y amplias en este nivel de desarrollo, por tanto, el conocimiento, manejo y aplicación de los 4 elementos de la táctica de la defensiva por cada uno de los puestos en un equipo (desplazamiento multidireccional, enfrentamiento, regate y quite) así como de los también 4 principios de la táctica de conjunto a la defensiva (retardo, equilibrio, orientar y quitar) deberán de aplicarse sistemática y metodológicamente en los planes y programas de entrenamiento.

EN EL ALTO RENDIMIENTO

La programación, la dosificación individualizada y de acuerdo a la estrategia de un equipo, las practicas especializadas por puesto y por partido específico, se vuelven la razón principal en el diseño de un sistema defensivo con una amplia gama de variantes, que tiene que ser practica, a lo largo de una temporada con todos sus períodos de trabajo.

3.5 ENFRENTAMIENTOS

DEFINICIÓN:

Es una acción individual o de conjunto que se refiere a la colocación de uno o varios jugadores frente a uno o varios adversarios que tienen presión del balón con el objetivo de neutralizar el avance a partir del cumplimiento de los principios tácticos a la defensiva.

PRINCIPIOS

1. **Retardar.-** Principio que hace referencia al acto de frenar la velocidad del avance ofensivo del rival.
2. **Equilibrio.-** Hace referencia al acto conjunto e individual para evitar quedar en desventaja numérica ante el rival.
3. **Orientar.-** Acto individual o grupal que nos permite obligar al rival a desplazarse hacia las zonas en el terreno de juego en donde cause el menor daño posible, además de colocarlos en un sitio estratégico de preferencia para recuperar el balón a nuestra conveniencia táctica.
4. **Quitar.-** Este principio es la consecuencia de la adecuada aplicación de los tres principios arriba citados, y que permiten cambiar de una táctica defensiva a una ofensiva. (reconversión).

ELEMENTOS

1. **Saber leer el fútbol.-** Acción que se refiere al movimiento en lo individual y colectivo para poder despejar al contrario del balón en el menor tiempo posible.
2. **Velocidad de aproximación:** Desplazarse a velocidad e ir bajando esta como se vaya acercando al contrario.
3. **Bajar su centro de gravedad:** En el desplazamiento a velocidad se va dejando su centro de gravedad, esto es flexionando sus rodillas para buscar un rápido desplazamiento hacia cualquier lado.
4. **Picoteo:** Cuando llegamos a una distancia que nos permita quitar el balón en la velocidad de aproximación moveremos los pies sobre las puntas para un rápido desplazamiento hacia los lados.
5. **Perfil:** Es el elemento que le permite al jugador colocarse en una posición corporal de equilibrio para moverse más rápido en el menor tiempo posible.

6. **Movimientos multidireccionales:** Acción que marca la capacidad para moverse de frente hacia atrás, lateral en diagonal al frente atrás.

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

CON LOS NIÑOS

- Desglosar y practicar posiciones corporales para iniciar el desplazamiento corporal en forma adecuada.
- Generar la posibilidad de desplazamiento corporal en cualquier dirección (con balón y sin balón)
- Proporcionar la capacidad de cambiar rápida y eficientemente de dirección (con balón o sin balón)
- Conducir protegiendo el balón
- Practicar el principio de la seguridad y confianza en la conducción del balón.

CON LOS JÓVENES

- Además de todas las recomendaciones antes citadas, se deberán de asignar responsabilidades tácticas para cada puesto ya sea en la línea defensiva, media y ofensiva.
- Construir ejercicios para aplicar el principio de la ventaja numérica dando múltiples opciones para recibir el balón en pase (principio de seguridad y cobertura de auxilio)
- Perfeccionar y automatizar la práctica de la conducción

EN EL ALTO RENDIMIENTO

El manejo de balón siempre condicionará o generará el control del partido, por ello la práctica de la conducción siempre estará sujeto a la estrategia cambiante de un partido con sus variantes siguientes:

1. Con ventaja del marcador
2. Con desventaja numérica
3. Para ampliar la cancha
4. Para generar tiempo y movimientos de los compañeros para dar profundidad a la cancha.

3.6 EL PRESSING Y EL ACHIQUE

El **pressing** es la acción defensiva individual y de conjunto, que se refiere al movimiento que realiza uno o varios jugadores en cualquier zona del terreno de juego. Con el objetivo de no dejarlo pensar ni actuar cómodamente, para quitarle el balón en el menor tiempo posible.

ELEMENTOS

- 1) **Saber leer el fútbol:** Capacidad que se refiere al movimiento que realiza para presionar al contrario en cualquier zona del terreno de juego, de una forma oportuna.
- 2) **Visión periférica:** Este elemento hace referencia a mantener una relación de su cuerpo orientado de una manera que tenga una ubicación que le permita observar a sus compañeros y adversarios.
- 3) **Posición inicial:** Postura del cuerpo que marca la posición de apoyo en la que se encuentra para se encuentra para una rápida realización de un desplazamiento hacia el balón.
- 4) **Tiempo y espacio:** Es mantener una relación de equilibrio con la ubicación del rival que ocupa dentro del terreno de juego.
- 5) **Desplazamientos multidireccionales:** Acción que marca la capacidad para moverse de frente, hacia atrás, lateral, en diagonal al frente y atrás.
- 6) **Viaje de la pelota al ras de piso a media altura o por elevación:** Saber en que momento podemos acercarnos para el posible quite del balón al contrario.
- 7) **Cuando el adversario no tiene control del balón:** Hacer mención de que cuando el contrario no a podido controlar el balón, poder acercarse a velocidad para quitárselo y si lo controlo buscar el principio del retardo.
- 8) **Cuando el adversario está de espalda:** Buscar que cuando el jugador pueda o no vea al contrario buscar quitar el balón, y si no se pudiese lograr, se orienta al jugador hacia su propio campo buscando retardar el avance.
- 9) **Cuando el balón viaja en sentido contrario a nuestra portería:** Cuando esto ocurra, se busca el momento oportuno para buscar quitarle el balón al contrario ya sea en lo individual como en lo colectivo.

El **achique** es la acción defensiva que se refiere al movimiento que se realiza en conjunto coordinado y sincronizado para reducir el espacio de acción del rival, con el objetivo de recuperar el balón en el menor tiempo posible; este movimiento se utiliza como un recurso para jugar al fuera de lugar.

ELEMENTOS

- 1) **Saber leer el fútbol:** Acción que se refiere al movimiento en lo colectivo sincronizado para reducirle el espacio al rival.
- 2) **Posición inicial:** Postura del cuerpo que nos marca la posición de apoyo en la que se encuentra para una rápida realización de desplazamientos.
- 3) **Perfil adecuado:** Es la posición de apoyo en la que se encuentra el jugador de una manera previa a la realización de un desplazamiento (o salida) en cualquier dirección.
- 4) **Desplazamiento frontal:** Esta acción nos marca un movimiento en especial hacia delante o hacia la portería contraria con el fin de reducir el espacio contrario.
- 5) **Tiempo y espacio:** Es la capacidad de mantener un equilibrio con la ubicación del rival, el compañero dentro del terreno de juego.
- 6) **Viaje de la pelota por elevación, a ras de piso o a media altura:** Saber en que momento podemos reducir el espacio, para un posible quite o buscando el fuera de lugar como recurso.
- 7) **Cuando el adversario no tiene control del balón:** Buscar un movimiento coordinado de las diferentes líneas para acercarse a velocidad al rival para poderle quitar el balón.
- 8) **Cuando el balón viaje en sentido contrario a nuestra portería:** Cuando esto ocurra se busca el momento oportuno para tratar de quitarle el balón al contrario en un movimiento de coordinación de las diferentes líneas.
- 9) **Cuando el adversario está de espaldas:** Este elemento se puede lograr, porque en este momento el jugador contrario, pierde toda visión del terreno del rival, lo que este aprovechará para hacer el movimiento para quitarle el balón o reducir el espacio del contrario hacia su portería.
- 10) **Visión periférica:** Este elemento hace referencia a mantener una relación de su cuerpo orientado de una manera que tenga una ubicación que le permita observar a sus compañeros y adversarios.
- 11) **Zona de la cancha donde se realiza:** En este elemento se tiene que hacer mención que se hace en el terreno del equipo que tiene el balón, siempre hacia la portería del equipo que en ese momento ataque.

3.7 EL FUERA DE LUGAR

DEFINICIÓN:

Acción que nos permite en forma individual o colectiva sincronizada, sacar ventaja de la regla N° 11 para destruir el avance del rival.

CONCEPTO :

Crear un sistema defensivo integral en donde la utilización de la técnica de la recepción nos otorgue el control del balón (en referencia al factor tiempo) y del partido, a través de aplicar los principios de la anticipación e intercepción del balón.

ELEMENTOS

1. ***Saber leer el fútbol:*** Es decir, intuir, anticiparse mentalmente a la posible jugada a efectuar por el rival con el objeto de desplazarse oportunamente en tiempo y en espacio para ganarle el balón al rival.
2. ***Interpretar el pase del rival:*** Mediante la utilización de una posición corporal apropiada desplazarse hasta el sitio a donde es impulsado el balón para recepcionarlo (siempre y cuando no pongamos en peligro la propia meta) y retomar el control del partido ejecutando un pase o bien conduciendo el reinicio de un contragolpe.
3. ***Zona del terreno de juego:*** Esta jugada se hará en nuestra mitad de cancha y dependiendo de la distancia de nuestra portería en relación al balón.
4. ***Posición inicial y arranque:*** Ejecutar una posición que otorgue equilibrio corporal al jugador, a través de “perfilarse” en forma adecuada al balón, a la jugada, o el sitio a donde se desee proyectar el balón. Este elemento se diferencia básicamente en cada uno de los puestos de la línea defensiva y se interrelaciona con el sistema táctico defensivo en general.
5. ***Aproximación a velocidad al balón:*** Este punto se refiere a que los jugadores deberán de desplazarse rápidamente al encuentro del balón con el objeto de anticiparse al rival en forma ágil y rápida
6. ***Recepción orientada:*** Consiste en controlar el balón dependiendo de la percepción de los elementos (balón, compañeros, adversarios y espacio) y así decidir el lugar preferencial para llevar el balón fuera del alcance del rival permitiéndole preparar la siguiente jugada ya sea para pasar o selectivamente conducir.
7. ***Desplazamiento específico:*** Desplazamiento hacia al frente que se ejecutará rápidamente como movimiento específico para la pronta recuperación del balón o como movimiento táctico.

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

CON LOS NIÑOS

En primer lugar se sugiere que se construyan ejercicios de aproximación sucesiva a la práctica de los tres elementos que integran la mecánica de ejecución de este tipo de sistema; su utilidad se encuentra en que al descomponer en partes un gesto motor tan específico como lo es la recepción orientada, debemos de exigir el manejo del tiempo y el espacio en los niños, primeramente realizar el desarrollo de la habilidad con el balón sin adversarios para posteriormente involucrarlo en acciones técnicas que se relacionen con la ejecución óptima dentro del juego de fútbol, en donde participan el balón, adversarios y compañeros, se debe desarrollar tres puntos fundamentales:

1. Percepción
2. Decisión
3. Ejecución.

CON LOS JÓVENES

En este estadio, su práctica será enfocada como una acción de juego tácticamente dirigida a un sistema en concreto, razón que nos induce a diseñar ejercicios para su práctica. La técnica de recepción deberá de perfeccionarse, dirigida hacia terminar con las ofensivas del rival, recuperando el balón para así tener el control del partido. La práctica de los ejercicios deberá de ser con el objeto de perfeccionar y automatizar todas y cada una de las variantes para la utilización de la recepción orientada.

EN EL ALTO RENDIMIENTO

La elaboración de los ejercicios y su práctica deberán de ejecutarse bajo un diseño en el que se contemplen los principios de la dosificación de la carga de trabajo, ya que la exigencia física y la precisión técnica serán los pilares en la práctica de este sistema.

3.8 CONCLUSIONES

La efectividad de la técnica defensiva depende en un primer momento del dominio de sus principios y elementos de su aplicación como una base para dominar la técnica defensiva en sí y poder realizar variantes.

La enseñanza de la técnica y su perfeccionamiento las define el entrenador siguiendo sus principios y fundamentos.

3.9 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

Para abordar los contenidos de este capítulo se recomienda:

- Realizar lectura previa del mismo
- Tener monitores para evaluar la ejecución de los ejercicios,
- Tener el espacio adecuado para realizar los ejercicios, así como balones e implementos necesarios.
- Utilizar videos para analizar jugadas y/o ver en una práctica la correcta ejecución de la técnica
- El conductor antes de iniciar la sesión: debe en un lenguaje claro y sencillo explicar los objetivos, la metodología a seguir, los recursos, la(s) forma(s) de evaluación y los horarios del curso.
- Realizar ejemplos de ejercicios definiendo la técnica adecuada de los mismos (despeje, ofensiva, pressing, etcétera).
- Incrementar el grado de dificultad en algunos ejercicios por medio de alguna variante, como la velocidad.
- Mostrar ya sea por medio de láminas o pizarrón algunas jugadas donde se visualice alguna técnica o su combinación.
- Ver videos en los que los entrenadores identifiquen las técnicas, así como sus errores.
- Pida a los entrenadores que realicen el siguiente cuadro especificando las características, ventajas y desventajas de cada técnica.

<i>Técnica</i>	<i>Características</i>	<i>Ventajas</i>	<i>Desventajas</i>
Despeje			
Anticipación			
Enfrentamientos			
Pressing			
Achique			

- Al final de la sesión, se formarán grupos pequeños en los que se comentarán las actividades realizadas y se fomentará la retroalimentación con base en las experiencias de cada participante.

3.10 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta y anótela en el paréntesis de la derecha.

1. ¿Qué principio se refiere a la capacidad para identificar el estilo de juego del () equipo rival?
 - a) Saber leer el fútbol
 - b) Visión periférica
 - c) Anticipación
 - d) Orientar

2. Principio que establece aquellas avanzadas del contrario en donde es () preciso destruir la jugada por no contar con una situación posicional, o bien por ser una jugada en situación forzada:
 - a) Amplitud
 - b) Selectivamente destruir
 - c) Movilidad
 - d) Retardar

3. Comprender y aplicar en las zonas de media cancha y línea defensiva, () acciones que desde el primer contacto anticipado con el balón ya exista una dirección mentalmente definida y de amplia ventaja para nuestro equipo este principio es:
 - a) Visión periférica
 - b) Zona del terreno de juego
 - c) Tiempo y espacio
 - d) Selectivamente construir

4. A qué elemento nos referimos, cuando la ejecución del golpeo al contacto () con el balón exige de una precisión para jugar bajo la filosofía del fútbol constructivo. La capacidad para golpear por arriba, por abajo, en corto y largo:
 - a) Tiempo y espacio
 - b) Visión periférica
 - c) Golpeo de precisión
 - d) Retardar

5. A qué nos referimos cuando decimos que es una acción individual defensiva, () que hace referencia al desplazamiento a velocidad que realiza un jugador con el objeto de interceptar un pase que viene de un adversario y que lleva como destino final conectar con su compañero:
 - a) Perfil
 - b) Posición inicial
 - c) Anticipación
 - d) Retardar

6. Este elemento dice que es consecuencia final de una adecuada cadena de () movimientos que en forma individual deberán de ser ejecutados con la finalidad de terminar una jugada ofensiva del rival:
- Perfil adecuado
 - Movilidad
 - Tiempo y espacio
 - Quite del balón
7. ¿Qué principio hace referencia al acto individual y conjunto para evitar () quedar en desventaja numérica ante el rival?
- Equilibrar
 - Quitar
 - Presionar
 - Velocidad de aproximación
8. ¿Qué principio hace referencia al acto grupal o individual que nos permite () obligar al rival a desplazarse hacia las zonas del terreno en que cause menor daño?
- Equilibrar
 - Tiempo y espacio
 - Visión periférica
 - Orientar
9. Acción defensiva que se refiere al desplazamiento a velocidad que realiza un () jugador con el objetivo de proteger la espalda de su compañero una vez que este ha sido superado en un enfrentamiento directo o cuando le ha sido ganada la espalda por medio de un pelotazo hacia el espacio:
- Pressing
 - Cobertura
 - Recorrido de líneas
 - Anticipación
10. ¿Cuál es el elemento técnico que sigue en la cadena de evoluciones a la () defensiva y que permite colocar el cuerpo en una posición de balance y de amplia posibilidad de desplazamiento frente al rival en un mínimo de distancia?
- Vista periférica
 - Enfrentamiento con perfil adecuado
 - Orientación
 - Pique

11. Elemento de enfrentamiento a la defensiva que hace referencia a la forma () de llegar al contrario moviendo los pies sobre las puntas para un rápido desplazamiento hacia los lados:
- Picoteo
 - Quitar
 - Orientar
 - Cobertura
12. Elemento de enfrentamiento a la defensiva que se refiere al desplazamiento () en dirección del jugador que trae el balón con el objeto de retardar o quitar el balón:
- Saber leer el fútbol
 - Velocidad de aproximación
 - Visión periférica
 - Recepción orientada
13. ¿Qué elemento de enfrentamiento a la defensiva dice que es el elemento () táctico que le permite al jugador colocarse en una posición corporal de equilibrio para moverse más rápido en el menor tiempo posible?
- Picoteo
 - Vista periférica
 - Perfil
 - Retardar
14. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de una acción individual o de () conjunto que se refiere a la ubicación de uno o más jugadores frente al adversario con la intención de superarlo en el menor tiempo posible con balón controlado?
- Enfrentamientos a la ofensiva
 - Cobertura
 - Pressing
 - Amplitud
15. Elemento de enfrentamiento que se refiere al acto de moverse para el frente () sin balón con el objeto de tener superioridad numérica para distraer al contrario:
- Visión periférica
 - Movimientos frontales específicos
 - Defunción
 - Perfiles

CAPÍTULO 4

FORMA DE JUEGO A LA OFENSIVA

SECCIÓN	CONTENIDO
4.1	Introducción
4.2	Juego a la ofensiva
4.3	Tiro a gol y remate
4.4	Conclusiones
4.5	Sugerencias didácticas
4.6	Autoevaluación

SICCED Manual de Entrenador de Fútbol
Nivel 6

FORMA DE JUEGO A LA OFENSIVA

OBJETIVO:

Aplicar los principios y elementos que sustentan la forma de juego a la defensiva, en el tiro a gol y remate.

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente el contenido de este capítulo, al término del mismo usted sea capaz de:

- ✓ Identificar los principios y elementos utilizados en el juego a la ofensiva, así como el tiro a gol y remate

4.1 INTRODUCCIÓN

Todo entrenador debe considerar los principios básicos de la forma de juego a la ofensiva, y conjugar los elementos que las caracterizan, en este capítulo se revisarán sus aplicaciones en el tiro a gol y remate, así como algunas recomendaciones para la enseñanza de los mismos.

4.2 JUEGO A LA OFENSIVA

DEFINICIÓN:

Conjunto de acciones individuales (con y sin balón), que tienen como objetivo táctico generar las mejores condiciones para vulnerar la defensa del rival, cuyo propósito final será lograr la construcción de un gol.

CONCEPTO :

Construir un conjunto de movimientos táctico-estratégicos que nos permitan elaborar un sistema ofensivo lógico que aproveche las características individuales de los jugadores propios y que utilice a su favor los puntos susceptibles de vulnerabilidad del rival, con la participación de todas las líneas de un equipo.

PRINCIPIOS :

Construir un conjunto de movimientos táctico-estratégicos que nos permitan elaborar un sistema ofensivo.

1. **Amplitud:** Acción de abrir el terreno de juego de manera transversal aprovechando al máximo sus dimensiones hacia lo ancho, con el objeto de generar espacio mediante un desplazamiento con balón o sin él.
2. **Movilidad:** Este principio hace referencia a los desplazamientos realizados por los jugadores sin posesión del balón, dirigidos a proporcionar apoyos (al jugador con balón) buscando desmarcarse creando espacios para ser ocupados por algún compañero mejor ubicado.
3. **Penetración:** Es la acción de golpear el balón rápida y oportunamente de manera longitudinal, siempre en dirección a la meta del rival y con el objeto de desequilibrar primeramente y acto segundo vulnerar.
4. **Definición:** Culminar jugada ofensiva en donde se contemplen llegadas al arco del rival con el mayor número de jugadores, en cuyo caso se fabrica un ataque complejo y que nos acerque lo más que se pueda a la meta contraria o bien, llegar con pocos hombres generando opciones de gol a través de tiros de larga y media distancia.

ELEMENTOS

Es la progresión de acciones individuales a la ofensiva que construyen y concluyen movimientos de ataque hacia la meta rival.

1. **Desplazamientos multilateral:** Constituye en desarrollar la capacidad en todos los jugadores, sin importar su posición específica, para desplazarse al frente, lateral (izquierda – derecha), atrás ya sea conduciendo el balón o realizando un apoyo al compañero, pero siempre en dirección a un sitio alejado de la marca rival.
2. **Enfrentamiento con perfil adecuado:** Es checar el elemento técnico que le permite al jugador colocarse en una posición corporal de equilibrio propio para desequilibrar al rival, en el menor tiempo posible.
3. **Finta de engaño:** Gesto encabezado a realizar un movimiento corporal con o sin balón al lado contrario de donde se pretende desplazarse al momento de enfrentar al rival.
4. **Dribling:** Gesto motor que utiliza para enfrentar y superar al adversario, sus características técnicas son:
 1. Bajar el centro de gravedad (equilibrio corporal)
 2. Balón pegado al pie (control)
 3. Finta o engaño
 4. Protección del balón con el cuerpo (caderas, brazos, hombro).
5. **Tiro a gol y remate:** Acción final de una franca ofensiva cuyo objetivo fundamental es la de vulnerar la defensiva del rival.

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA

CON LOS NIÑOS

La enseñanza de los elementos 1, 2, 3 y 4, deberá de enseñarse bajo la forma de ejercicios de coordinación motora general y descompuestos en ejercicios de técnica de individual desglosados o descompuestos parte por parte.

CON LOS JÓVENES

Se considera pertinente y básico iniciar el proceso de conocimiento y manejo de acciones tácticas a la defensiva que alcancen niveles de aplicación profundas y extensas, serán componentes insustituibles en el proceso de entrenamiento en este grado de desarrollo.

EN EL ALTO RENDIMIENTO

La programación, la dosificación individualizada y de acuerdo a la estrategia de un equipo, las prácticas especializadas por puesto y por línea, se vuelven la razón central en el diseño de un sistema. Con variantes, practicadas durante todos los períodos de trabajo que integran un ciclo anual de trabajo. El fundamento principal de toda la construcción de un sistema ofensivo y sus variantes siempre estarán condicionadas por la capacidad de desempeño físico técnico de cada uno de los jugadores.

4.3 TIRO A GOL Y REMATE

TIRO A GOL

Acción individual que se refiere a golpear el balón con cualquier superficie del pie hacia la portería, buscando la definición, jugada que se realiza posterior a un dribling o a una recepción es decir, después de una segunda jugada.

REMATE

Es una acción donde la jugada es de primera intención; por lo regular se lleva a cabo con los pies o cabeza y se realiza posterior a una asistencia, con el objetivo de lograr un tanto a su favor cumpliendo con el principio de la definición de la táctica dinámica a la ofensiva.

PRINCIPIOS

- Amplitud
- Penetración
- Movilidad
- Definición
- Apoyo (profundidad a la ofensiva)

ELEMENTOS

1. **Saber leer el fútbol:** Capacidad que se refiere al movimiento que se realiza en terreno de juego para una posible anotación que se realiza después de una segunda jugada (dribling).
2. **Posición inicial:** Postura del cuerpo que marca la posible posición de apoyo en la que se encuentra una rápida realización de un tiro a la portería contraria.
3. **Tiempo y espacio:** Mantener una relación de equilibrio con la ubicación del marco contrario y distancia de este.
4. **Visión periférica:** Hace mención de mantener una realización de su cuerpo orientado de una manera que tenga la ubicación que se permita observar al contrario y portería contraria.
5. **Zona del terreno de juego:** Saber en que momento se puede realizar un tiro de primera intención o buscar una posible segunda jugada, esto dependerá de la jugada cerca o lejos de la portería contraria.
6. **Desplazamientos multidireccionales:** Acción que marca la capacidad de moverse al frente, hacia atrás, en diagonal, al frente y atrás.
7. **Perfil adecuado:** Es la posición de apoyo en la que se encuentra el jugador de una manera previa a la realización de un desplazamiento en cualquier dirección.
8. **Golpeo de precisión:** tiene que ser de una manera efectiva que nos proporcione una definición en las diferentes formas de jugarlo.

4.4 CONCLUSIONES

Los principios y elementos aquí presentados son la base para desarrollar la ofensiva, sin embargo, el desarrollo y perfeccionamiento de la técnica, se logra a partir de una buena planificación y el desarrollo de ejercicios.

Como en el juego defensivo, la ofensiva comprende acciones específicas, las cuales se deben de trabajar correctamente para lograr el objetivo principal en un partido de fútbol, es decir, para lograr la anotación la ofensiva tendrá que ejecutar el tiro a gol y remate con la mayor precisión y una buena técnica.

4.5 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

Para abordar los contenidos del capítulo se recomienda:

- Leer el capítulo con anterioridad.
- Tener el espacio adecuado para realizar los ejercicios, así como balones e implementos necesarios.
- Utilizar videos para analizar jugadas.
- Los participantes realizarán todos los ejercicios y el conductor corregirá los errores en los que incurran.

4.6 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta y anótela en el paréntesis de la derecha.

1. Acción individual que se refiere a golpear el balón con cualquier superficie () del pie hacia la portería, buscando la definición:
 - a) Pressing
 - b) Cobertura
 - c) Tiro a gol
 - d) Despeje

2. Acción que consiste en golpear el balón rápidamente de manera longitudinal () con el objetivo de desequilibrar al rival:
 - a) Retardar
 - b) Orientar
 - c) Penetrar
 - d) Definir

3. Es un elemento táctico de tiro a gol: ()
 - a) Saber leer el fútbol
 - b) Perfil adecuado
 - c) Movilidad
 - d) Definición

4. Acción donde la jugada es de primera intención, por lo regular se lleva a () cabo con los pies o a la cabeza y se realiza posterior a una asistencia, con el objetivo de lograr un tanto a su favor cumpliendo con el principio de la definición:
 - a) Despeje
 - b) Remate
 - c) Cobertura
 - d) Recorrido de líneas

5. Acción de abrir el terreno de juego de forma transversal: ()
 - a) Amplitud
 - b) Retardo
 - c) Cobertura
 - d) Penetración

6. Jugada que generalmente se realiza después de un dribling o una recepción: ()
 - a) Finta de engaño
 - b) Tiro a gol
 - c) Despeje
 - d) Definición

7. Postura del jugador que marca la posición de apoyo para una rápida () realización del tiro a gol:
 - a) Perfil
 - b) Posición base
 - c) Posición inicial
 - d) De frente a la jugada

8. Se refiere a la relación del equilibrio con la ubicación del marco contrario y () distancia de éste:
 - a) Visión periférica
 - b) Perfil adecuado
 - c) Tiempo y espacio
 - d) Precisión de distancia

9. Orientación del cuerpo de manera que se tenga la ubicación para observar () al contrario y portería contraria.
 - a) Visión periférica
 - b) Perfil adecuado
 - c) Tiempo y espacio
 - d) Precisión de distancia

10. Posición de apoyo del jugador de manera previa a la realización de un () desplazamiento hacia cualquier dirección:
 - a) Posición base
 - b) De frente al balón
 - c) Posición inicial
 - d) Perfil adecuado

Instrucciones: Relacione ambas columnas y anote en el paréntesis la letra que corresponda a la respuesta correcta.

11. Conjunto de movimientos táctico-estratégicos que permiten elaborar un sistema. () a) Movilidad
12. Conjunto de desplazamientos realizados por los jugadores que se encuentran sin posesión del balón. () b) Elementos
13. Pogramación de acciones individuales que construyen y concluyen movimientos. () c) Dribling
14. Culminación de una jugada en el arco rival. () d) Remate
15. Gestomotor que se utiliza para enfrentar al adversario. () e) Principios

CAPÍTULO 5

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA EN EL FÚTBOL PARA EL GRADO III NIVEL 6 (14 y 15 AÑOS)

SECCIÓN CONTENIDO

- | | |
|------------|--------------------------------------|
| 5.1 | Introducción |
| 5.2 | Preparación física |
| 5.3 | Preparación técnico - táctica |
| 5.4 | Conclusiones |
| 5.5 | Sugerencias didácticas |
| 5.6 | Autoevaluación |

**SICCED Manual de Entrenador de Fútbol
Nivel 6**

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA EN EL FÚTBOL PARA EL GRADO III NIVEL 6 (14 y 15 AÑOS)

OBJETIVO:

Desarrollar adecuadamente la metodología de la enseñanza de la técnica en adolescentes.

INSTRUCCIONES:

Lea con atención cada uno de los puntos que se abordan en este capítulo, al concluir usted será capaz de:

- ✓ Identificar los aspectos básicos para la preparación física.

5.1 INTRODUCCIÓN

En este capítulo se pretende que el entrenador comprenda principalmente, la administración de ejercitaciones correspondientes al dominio de la fundamentación futbolista sin olvidar por completo las motivaciones de movimiento.

El grado III considerado como avanzado, representa la fase de caracterización y consiste en la orientación del joven hacia un desarrollo físico, específico paralelo a la organización de un sistema técnico-táctico en donde el alumno practique el mayor número de alternativas posibles con el fin de que los conozca tanto a nivel de planteamiento como su fundamentación de aplicación práctica en el partido.

5.2 PREPARACIÓN FÍSICA

(Adecuación física integral)

El desarrollo físico, incluye 6 estaciones de administración independientes, cuyo objetivo es proporcionar al alumno una adecuación física que garantice, por un lado un buen estado de salud y por otro lado, la capacidad necesaria para intervenir en la práctica cubriendo su alta exigencia de la competencia en este nivel de desarrollo.

ESTACIONES:

1. RESISTENCIA
2. FUERZA
3. VELOCIDAD
4. FLEXIBILIDAD
5. AGILIDAD
6. COORDINACIÓN MOTORA

Básicamente a la revisión de los aspectos de fundamentación físico-técnicos del deporte, considerado, desde luego que desde los grados anteriores y dentro de este mismo, el alumno ha pasado por un proceso de desarrollo, mediante el cual confiamos en convertirlo primero, dentro del concepto genérico de la palabra, para inmediatamente buscar su realización como deportista destacado en la disciplina de su elección, situación que concretará en las distintas escuelas de deporte.

Condiciones que implican en primera instancia, la dosificación progresiva de cargas de esfuerzo en la práctica deportiva y que se efectúa sobre los parámetros básicos de la aptitud física:

- RESISTENCIA
- FUERZA
- VELOCIDAD
- FLEXIBILIDAD

Y a partir de ellos se buscará incrementar la agilidad, equilibrio, tiempo de reacción y coordinación motora, que comprende la realización físico técnica específica del fútbol.

La mecánica de desarrollo además considerada una área de complementación, representada por la administración de actividades físicas comprendidas en el concepto del entrenamiento multilateral que incluyen el medio acuático así como otros tipos de estímulo. Con esta se espera implementar positivamente tanto el desarrollo motor como la preparación física, por lo que se sugiere administrarse en sesiones adjuntas al desglosamiento cronológico del programa (tareas).

Ahora bien, la administración de actividades física dentro de esta fase encuentra su fundamento en el concepto de entrenamiento como sistema de trabajo, tanto individual, como colectivo y presenta un objetivo terminal: Mejorar el coeficiente de realización de todos y cada uno de los factores que intervienen en el desarrollo de una actividad deportiva como el fútbol asociación.

Donde concretamente, cualquier gesto motor de la preparación física, debe repercutir positivamente en la preparación técnico – táctico; de igual manera el proceso inverso deberá obtener un efecto similar lo que nos permite entonces considerar una adecuada iniciación a la aplicación deportiva integral específica.

5.3 PREPARACIÓN TÉCNICO -TÁCTICA

(Capacidad para la acción táctica)

Como “capacidad para la acción táctica”. Entendemos la capacidad del jugador/del grupo de jugadores del equipo para alcanzar los objetivos y tareas relacionadas con el juego, a través del empleo estructurado de conocimientos/experiencias.

El concepto de táctica aquí tiene siempre dos connotaciones:

1. Táctica como planificación, preparación y organización del partido.
2. Táctica como realización de acciones y en aspecto de capacidad de acción arriba descrita. La competencia social, es decir, la capacidad de cooperación y comunicación táctica se desarrolla también dentro del grupo y del equipo.

Aparte del concepto "táctica" se desarrolla en el fútbol el concepto de estrategia procedente del lenguaje militar. Con ello se entiende más bien los planes y medidas de organización, con los que el equipo directivo resuelve las tareas a lo largo de un año de juego.

1. La acción táctica es una sucesión de análisis del juego, ante la acción mental (anticipación) y solución motriz de una situación de juego.
2. Para el análisis se necesitan aparte de la motivación y de la concentración resultante, una serie de capacidades sensoriales (ver, oír), a igual que una gran experiencia en el juego.
3. Las capacidades cognoscitivas como el conocimiento de las medidas adecuadas para la solución de típicas soluciones de juego e informaciones con respecto al adversario, son importantes para la solución mental.
4. Las cualidades psíquicas (tranquilidad, seguridad en sí mismo, disposición para el riesgo), constituyen los requisitos para una solución mental y motriz. A esto se ha de añadir el placer y la emoción para el juego.
5. Cada solución motriz depende de la disponibilidad de habilidades técnicas y aptitudes para la condición física necesaria (igual que las características relevantes de la personalidad).
6. Los planes de actuación táctica fracasarán desde un principio si no se tienen en cuenta las capacidades motrices, psíquicas e intelectuales tanto propias como del adversario.
7. Existe una diferencia enorme entre los conocimientos tácticos donde el entrenador tiene una cierta ventaja basada en la información y la capacidad de actuación táctica que necesita el jugador en la competición.
8. A parte de los conocimientos también todos los demás factores se han de comprobar en la práctica y se han de elaborar dentro, del entrenamiento de la táctica.

PROCESO DE FORMACIÓN DEPORTIVA

(Propuesta de un sistema básico)

El sistema básico sugerido implica, la distribución operativa del terreno de juego y la funcionalidad táctica por puesto conforme a una numeración estándar, y depende del acomodamiento posicional del sitio en donde se encuentra el balón.

5.4 CONCLUSIONES

Las actividades que se propongan para la preparación física en niveles de especialización deben considerar el dominio de la técnica y táctica, de esta forma se apoya el desarrollo integral del deportista.

La preparación táctica será efectiva sólo si se cuenta con una sólida preparación básica y un dominio de la técnica.

5.5 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

Para revisar los contenidos de este capítulo se recomienda que:

- El conductor proponga ejercicios que desarrollen las acciones tácticas, observando y corrigiendo los errores de los entrenadores.
- Los entrenadores formen cuatro equipos de trabajo, cada equipo presentará una propuesta de preparación física para adolescentes, uno de los equipos se referirá específicamente al trabajo de resistencia, otro a la fuerza, el tercero a la velocidad y por último, el cuarto equipo trabajará la flexibilidad.

5.6 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta y anótela en el paréntesis de la derecha.

1. Se le conoce como capacidad de acción táctica: ()
 - a) El mejoramiento de una técnica.
 - b) La mejor jugada del partido.
 - c) El logro de los objetivos planteados para el partido.

2. La táctica en el fútbol implica: ()
 - a) Conocer la cancha del rival.
 - b) Planificar, preparar y organizar el partido.
 - c) Organizar y desarrollar juntas previas al partido.

3. Son algunas de las capacidades físicas a desarrollar con mayor énfasis () durante la enseñanza del fútbol en jóvenes de 14-15 años:
 - a) La destreza, imaginación y resolución de problemas.
 - b) La agilidad, fuerza y resistencia.
 - c) La fuerza muscular, el dribling y la potencia muscular.

-
-
4. ¿Cuáles son las capacidades sensoriales relevantes para el análisis del ()
juego?
a) El tacto y el sentido.
b) El sentido, la vista y el gusto.
c) La vista y el oído.
 5. Para la solución mental de acciones presentadas en un partido, intervienen ()
las capacidades:
a) Cognitivas
b) Físicas
c) Motoras
 6. ¿Qué cualidades psíquicas se presentan durante la solución mental de ()
acciones de juego?
a) La fortaleza y el espíritu de competencia.
b) La tranquilidad y seguridad en sí mismo.
c) El placer de jugar y la fuerza física.
 7. La solución motriz de acciones durante un partido, depende de: ()
a) El físico de cada uno de los jugadores.
b) Las habilidades técnicas y aptitudes físicas de los jugadores.
c) El carácter y fortaleza para enfrentar al rival.
 8. ¿Qué se logra con la funcionalidad táctica de los jugadores y la distribución ()
operativa del terreno de juego?
a) El mejoramiento de las jugadas.
b) La estrategia adecuada para el partido.
c) El sistema adecuado a las condiciones del partido.
 9. La táctica depende en mucho de la relación entre las siguientes ()
capacidades:
a) Físicas, humanas y psíquicas.
b) Intelectuales, de reacción y destreza.
c) Psíquicas, intelectuales y motrices.
 10. ¿Qué es la acción táctica? ()
a) La sucesión del análisis del juego, ante la anticipación y solución de una
jugada.
b) El análisis de las capacidades físicas del equipo rival.
c) La anticipación de jugadas para desequilibrar la coordinación motriz del
rival.

CAPÍTULO 6

	SECCIÓN	CONTENIDO
SISTEMAS DE JUEGO	6.1	Introducción
	6.2	Sistemas de juego
	6.3	Sistema 4-4-2
	6.4	Sistema 4-3-3
	6.5	Sistema 3-4-3
	6.6	Conclusiones
	6.7	Sugerencias didácticas
	6.8	Autoevaluación

SICCED

Manual de Entrenador de Fútbol
Nivel 6

SISTEMAS DE JUEGO

OBJETIVO:

Aplicar el sistema de juego adecuado a las necesidades del equipo, con las modificaciones tácticas adaptadas a las condiciones del partido.

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente el contenido de este capítulo, al término del mismo usted sea capaz de:

- ✓ Conocer los principios ofensivos y defensivos que determinan un sistema de juego, así como sus ventajas y desventajas.
- ✓ Identificar las características propias de los sistemas de juego más utilizados actualmente: 4-4-2, 4-3-3 y 3-4-3.
- ✓ Determinar el sistema de juego y las modificaciones tácticas necesarias durante un partido de fútbol.

6.1 INTRODUCCIÓN

El juego de fútbol tiene la particularidad como en otros deportes de mantener la presencia en el campo de dos equipos, en donde las acciones de juego son determinadas por la cooperación y acompañamiento del equipo que está en posesión del balón y que tiene como referencias la posición del balón, la posición del compañero y la posición del adversario. Solo cuando tenemos contemplados éstos elementos será posible elaborar una solución eficaz de la situación del juego, es claro, que el objetivo primario es la posesión del balón o la recuperación de la misma dentro de todo el juego a lo que llamamos respectivamente ataque y defensa que constituye gran parte de la dinámica del juego.

Debido a la multiplicidad de situaciones; de la rapidez en el tiempo y espacio se deben manejar los principios y elementos tácticos a la ofensiva y defensiva en general y que de ahí el concepto de **ORGANIZACIÓN** resulte primordial que cada equipo debe poseer independientemente de la edad del jugador, de la categoría en que se juega, la repetición del ejercicio para la fase ofensiva-defensiva y la táctica fija constituyen un instrumento importantísimo que contribuirá al continuo mejoramiento de la organización general del equipo.

Por otra parte, durante el juego la manera de estar en el campo y la forma de jugar además del trabajo específico del equipo (que se maneja durante la semana anterior del juego), una diferencia básica en el juego es la capacidad del entrenador de leer rápidamente desde el punto de vista táctico las fases de recuperación y posesión del balón propias de nuestro equipo y del adversario.

Es claro que el saber leer el juego es uno de los componentes más calificados de la actividad del entrenador además de la rápida decisión de modificar el paso del juego corrigiendo la posición y la labor táctica del jugador en el campo (por ejemplo modificar la marca) y para lo cual necesita inteligencia, fantasía, intuición y un adecuado entrenamiento mental prolongado y conducido con buenos métodos y razonamientos. Todavía la lectura de la situación así como la ejecución del jugador se debe manejar para llegar a la perfección sin tomar en cuenta que el adversario cuente con alguna característica superior (física-técnica-táctica-mental) que para llegar a disminuir tales ventajas es necesario que nuestro equipo cuente con una adecuada **ORGANIZACIÓN** que se consigue solo con los ejercicios adecuados durante el entrenamiento táctico así como sus variantes. Lógicamente el entrenador deberá elaborar el programa más adecuado observando atentamente el comportamiento del jugador durante el juego ya que sólo ahí se verá la realidad (puntos fuertes-débiles) y por ello, el entrenador debe contar con el personal propio para el análisis del equipo de forma metódica, organizada que permita tener una evolución global más objetiva posible.

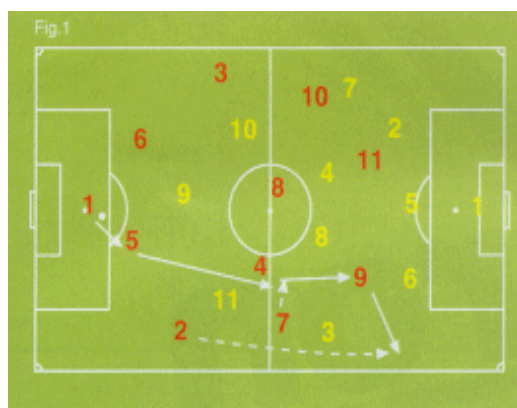
Y para lo cual es necesario realizar entre otras las siguientes preguntas:

- 1.-¿Cuál de los dos equipos tiene más posesión del balón y supremacía territorial?
- 2.-¿Cuál es el sistema de juego adoptado por el adversario?
- 3.-¿Cuál es la zona ofensiva más peligrosa (lateral o central)?
- 4.-¿Cómo marca el adversario (personal-zona-mixto)?
- 5.-¿Cuál es la zona donde pierde más el balón?
- 6.-¿Cuándo el adversario hace el pressing?
- 7.-¿Cómo se mueven a la ofensiva (pases cortos, profundos o de forma individual)?

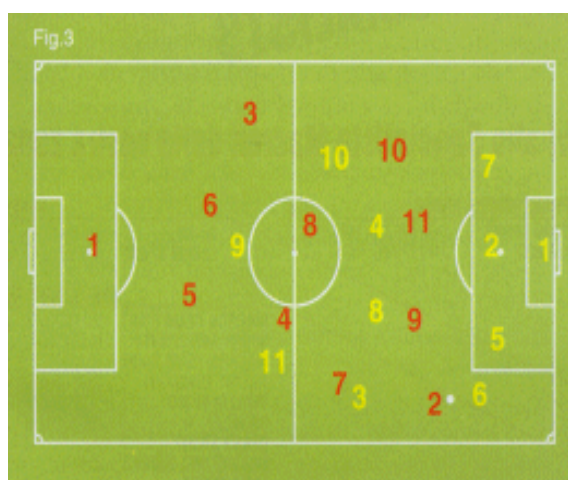
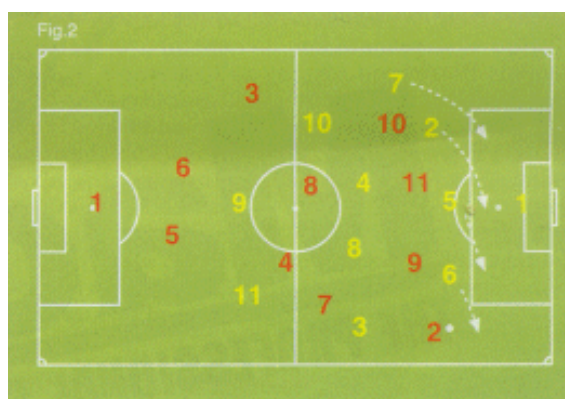
Con éstas preguntas o algunas otras el análisis del juego le permitirá al entrenador crearse una idea crítica para poder trabajar en la semana contribuyendo al mejoramiento de la **ORGANIZACIÓN** general del equipo.

Para que poder entender de una forma más aplicada veremos el siguiente ejemplo:

- 1.-El portero pasa el balón al número 5 que busca al número 7 para que controle hacia el interior del campo para que el número 9 se bote y le ayude mientras el número 7 hace esto el número 2 pasa por fuera creando una superioridad numérica por la banda derecha y a continuación veremos las siguientes soluciones.



1ª.-El número 6 corre hacia su lado izquierdo para llegar a la marca del numero 2 mientras el número 5 ira a la cobertura y marca al número 9, el número 2 recorre y marca al 11 y el mediocampista número 7 baja por su banda para integrarse a la línea defensiva.11.



6.2 SISTEMAS DE JUEGO

Las condicionales esenciales para la organización del juego son:

- a) Conocer las capacidades físicas-técnicas-tácticas-mentales del jugador.
- b) Conocer a fondo el sistema que se aplicará al equipo con sus ventajas y desventajas.

Todos los sistemas de juego tienen en común ciertos principios generales, algunos de los cuales son:

- Estar siempre concentrado y participar en el juego.
- Atacar siempre el balón y nunca esperarlo.
- Tener posesión del balón y siempre colaborar.
- Si el adversario se acerca, marcar más cerrado.
- No perder inútilmente el balón.
- Hacer un juego fantasioso lleno de sorpresa y engaño.
- Utilizar soluciones positivas y rápidas.
- Manejo de principios y elementos tácticos.

Como se puede ver, éstos no significan las bases de un verdadero sistema de juego ya que son características ideales de los mismos. Para empezar a realizar un verdadero sistema se necesita de un gran estudio en movimientos, características, manejo de zonas etc., para lo cual empezaremos a mencionar los sistemas de juego más usados en el fútbol.

Sistemas más usados

EL CATENACCIO

Cuando se habla de tácticas defensivas en el fútbol, generalmente se piensa en la renuncia del ataque, al resultado competitivo, al espectáculo, etc. Y en parte ello puede resultar posible, sobre todo observando las estadísticas, pero guardando la parte defensiva que es sin duda el objetivo a privilegiar, deberá existir un aspecto ofensivo lógico y normal sin contradecir en absoluto nuestros planes tácticos defensivos, sino que se pueda sacar ventaja de un mejor resultado deportivo.

Aquí se podría aplicar el lema de **la mejor defensa, es un buen ataque**, conocido de nuestros técnicos y estrategias del fútbol, el problema es que normalmente las teorías no son siempre aplicables y la realidad nos muestra que en la práctica no siempre con un buen ataque y una disposición táctica ofensiva se puede ganar un juego.

Mejor conocido en Italia, el Catenaccio (encadenamiento) es usado y practicado por una gran parte de los equipos de elite profesional incluso a nivel de selecciones nacionales, donde es reconocida su eficacia e interpretación sobre todo a la hora de la obtención de un

buen resultado, comparando los niveles estadísticos y los índices de resultados debemos reconocer dos aspectos principales: el factor de rendimiento y potencial individual, así como la eficacia y coordinación (mecanismos) de un juego de equipo (conjunto)

Es evidente que cuanto mayor resulta la calidad individual de los jugadores mejor y más efectiva será entonces la diferencia en el aspecto deportivo y ello no resulta una exclusividad del deporte del fútbol sino que se puede constatar en la totalidad de los deportes de conjunto de competición.

Este sistema de juego no debería mantenerse como una forma permanente y definitiva, sino ser practicado como una solución táctica momentánea para ciertos partidos y contra cierto tipo de adversarios en donde se deberá tener en cuenta factores que pueden alterar la practica del mismo (la presión de un resultado, la inferioridad numérica, la diferencia individual etc.

El catenaccio puede ser interpretado como una defensa reforzada con variabilidad y flexibilidad dependiendo del criterio del entrenador que lo aplique y de las características del jugador, a diferencia de un sistema táctico ofensivo el catenaccio pierde su eficacia generalmente cuando se conceden tiempos de desconcentración o fallas individuales notables requiriendo a su vez de una fuerte dosis mental de concentración y solidaridad y un carácter decisivo durante el transcurso del partido, en este tipo de sistema no puede existir momentos de relax o distracción pero se pueden dar pausas activas, de reposicionamientos, etc.

LA COMPOSICION DEFENSIVA

(Un sistema a desarrollar)

La distribución defensiva en sector central de la defensa está asegurada por dos marcadores, los cuales actúan estrictamente en zona, dispuestos, uno por izquierda y otro por derecha un tercer defensor posicionado un poco mas adelante hacia el medio campo marcando en zona o puede introducirse un sistema mixto de marca individual en función de actuar como un stopper sobre los atacantes rivales mas avanzados, formando lo que se conoce como triangulo defensivo.

Por los sectores laterales se sitúan en cada lado un defensor el cual forma una línea imaginaria con el stopper, los defensores laterales deben necesariamente ocupar sus sectores externos como lugar y zona de actuación solo y ordenadamente realizan incursiones ofensivas por sus sectores y cuando tienen las posibilidades de ser cubiertos en sus desplazamientos los cuales son definidos de antemano.

En medio campo se sitúan dos volantes de recuperación posicionados uno por izquierda y el otro por derecha entre los marcadores laterales y el stopper la posición permite alinearse con el stopper y también permite que en situaciones defensivas los tres actúen como bloque para la anticipación, cuando se retrocede se cierran y compactan en sus zonas y cuando se ataca se proyectan abriéndose en el terreno ocupando mayor zona y

espacio. La cobertura y la marcación se realiza en zona ya que el movimiento horizontal de éstos jugadores nos lo permite para cubrir las zonas centrales y los espacios entre las laterales y el centro del campo.

Se puede decir que ponemos un total de 7 jugadores en las funciones defensivas prevalentemente en situación de destrucción, anticipación y marcación del equipo adversario, en teoría la defensa ya esta asegurada, pero la eficacia no solamente depende de la interpretación colectiva de cada jugador sino que además es necesaria una gran concentración que permita la efectividad en todo el juego.

Las funciones de los demás jugadores se basarán en funciones de marcación-pressing o de interceptación del juego entre las líneas rivales, su eficacia no sólo ayudará a retardar el juego sino que ayudará defensivamente a reposicionar a nuestros jugadores.

LA COMPOSICIÓN OFENSIVA

(Un sistema a desarrollar)

En teoría se tiene una punta de ataque que es un jugador central el cual bota entre las posiciones defensivas rivales, éste jugador es esencial técnicamente porque deberá de ser dotado de soluciones capaces de definir individualmente las situaciones ofensivas que se presenten, sabiendo además que pueden ser definitivas para su equipo: un remate, un tiro, una incursión, etc.

En ocasiones el ataque se equilibra con la presencia y llegada de uno de los medios ofensivos, el cual juega de apoyo con la punta y crea espacios suficientes en donde incursiona con soluciones tácticas.

Aparentemente éste sistema tiene por objeto la defensa, pero es obvio que siendo eficaces en defensa necesariamente se tiene que saber usar bien el balón, sobre todo para aprovechar al máximo las ocasiones de ataque que se puedan presentar una vez se tenga la posesión del balón y para lo cual se necesita un buen tránsito del mismo.

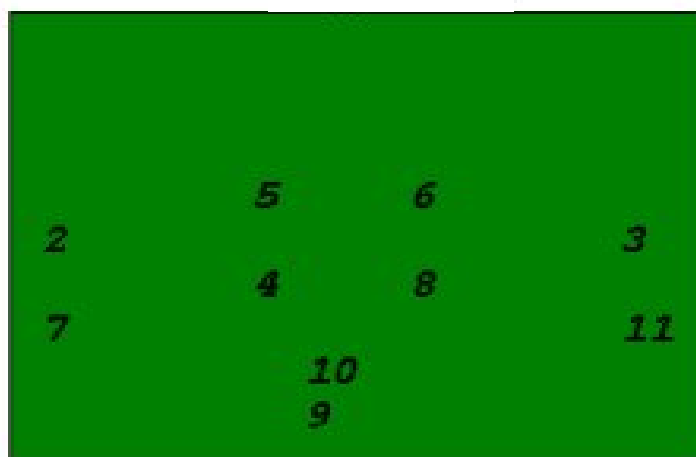
El balón debe circular entre todos los jugadores del equipo por dos razones principales: primero que cada jugador sienta que está presente y consciente de participar en la maniobra dominando el panorama del juego y sabiendo donde va a intervenir y segundo, para obligar al rival a recuperar el balón tratando sobre todo de descomponer sus acciones defensivas.

Un aspecto importante son las triangulaciones ya que en este sistema se practica un marcaje zonal el cual requiere no solamente de un buen nivel físico-técnico, sino también de una gran concentración y coordinación. Como se ha visto, el tener 2 líberos permite asegurar el sector central y el stopper dispuesto a modo de vértice defensivo central obliga a los adversarios a diagonalizar el balón sobre las zonas laterales en donde poseemos una cobertura asegurada por los laterales y nuestros volantes de contención aseguran la anticipación y cobertura central y tenemos como fin que el rival juegue por donde nosotros queremos.

Entrenamiento

Las consignas particulares de acuerdo al tipo del rival que se enfrente requieren de un trabajo teórico, si es posible con el apoyo de audiovisuales para una mejor iindicación de las funciones, movimientos y énfasis especial a los imprevistos que se pueden presentar durante el partido.

Para aplicar éste sistema se requiere de 2-3 sesiones de entrenamiento a la semana, es evidente que solo en equipos profesionales, ya que se cuenta con una mejor disposición y atención de alto nivel competitivo.



6.3 SISTEMA 4-4-2

Premisas básicas:

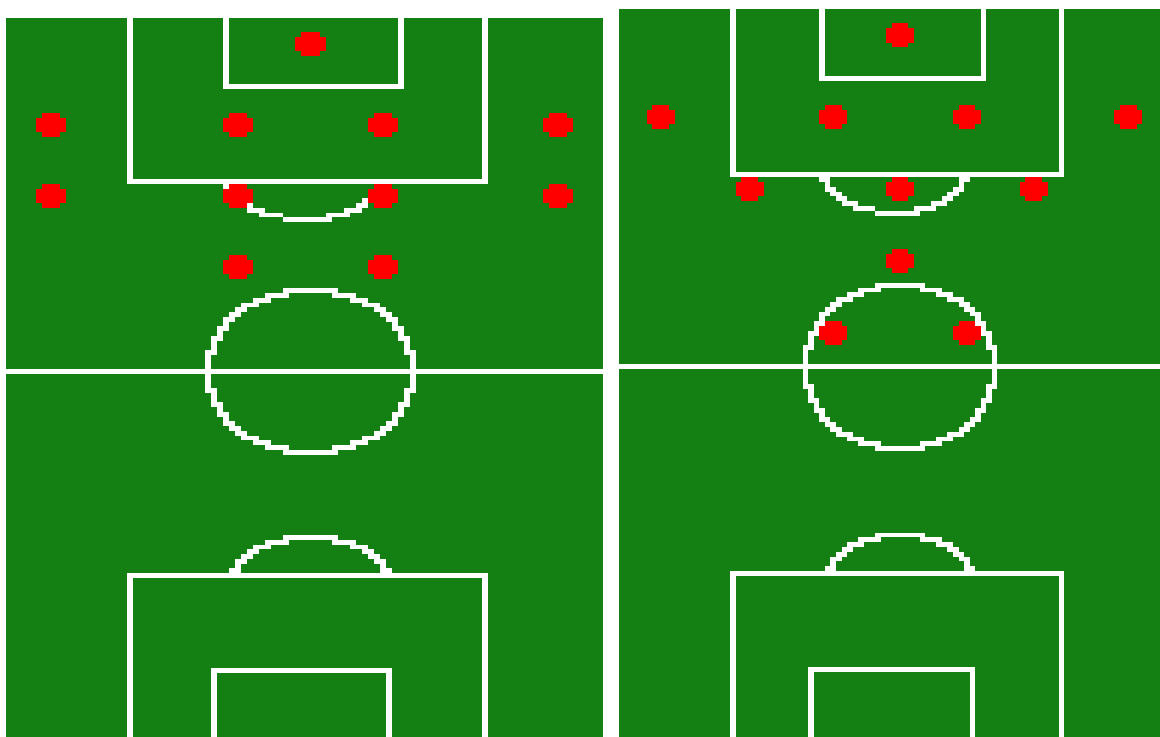
- Mantener distancias mínimas entre los jugadores (recuperamos en superioridad numérica) tomando en cuenta la orientación del juego, la posición del rival y el numero de jugadores del mismo.
- Determinar líneas que son los ejes de la estructura organizativa del sistema defensivo y ofensivo manifestando la ubicación de los jugadores en cuanto a las distancias entre ellos:

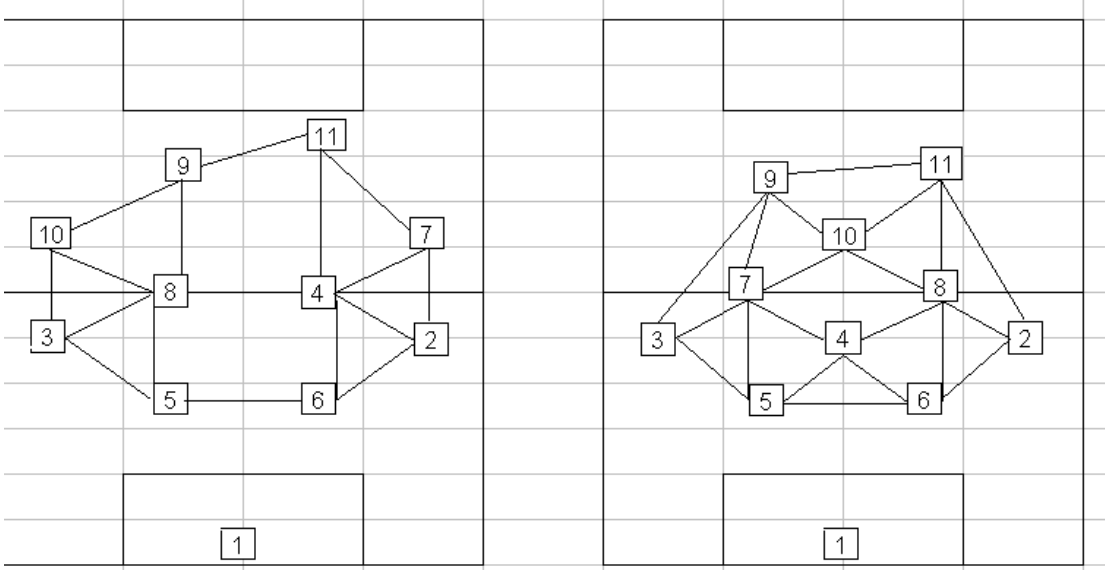
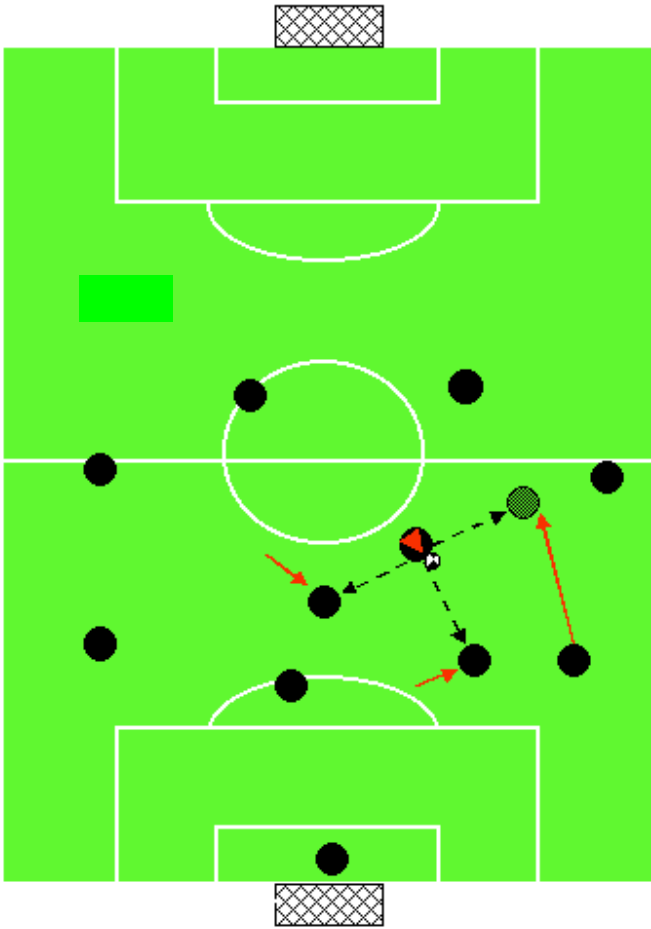
*El eje vertical nos marca los repliegues y achiques y dan la profundidad.

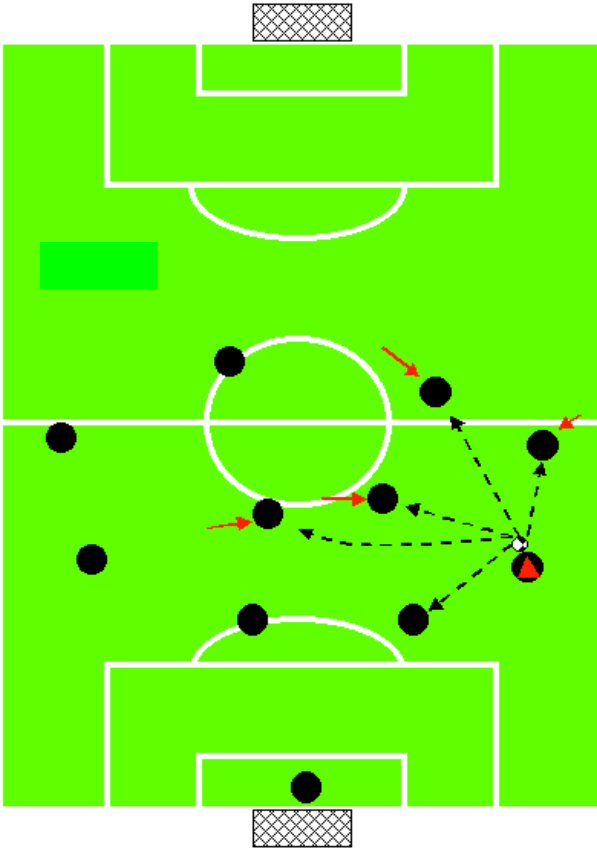
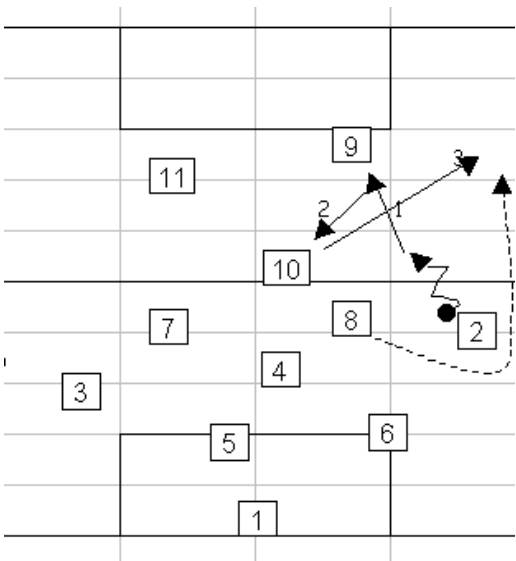
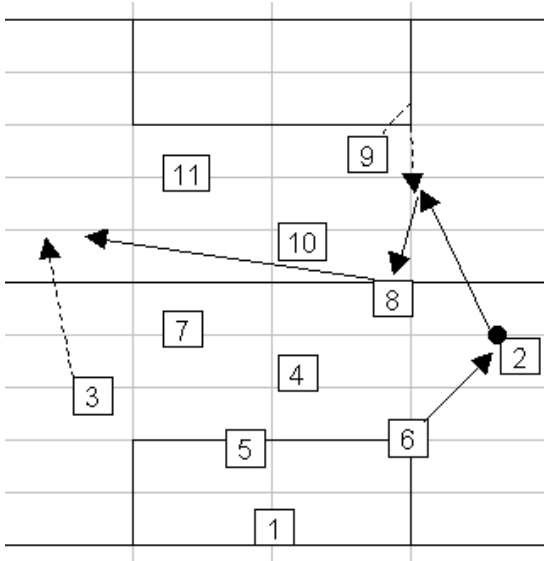
*El eje horizontal nos marca la amplitud en los recorridos.

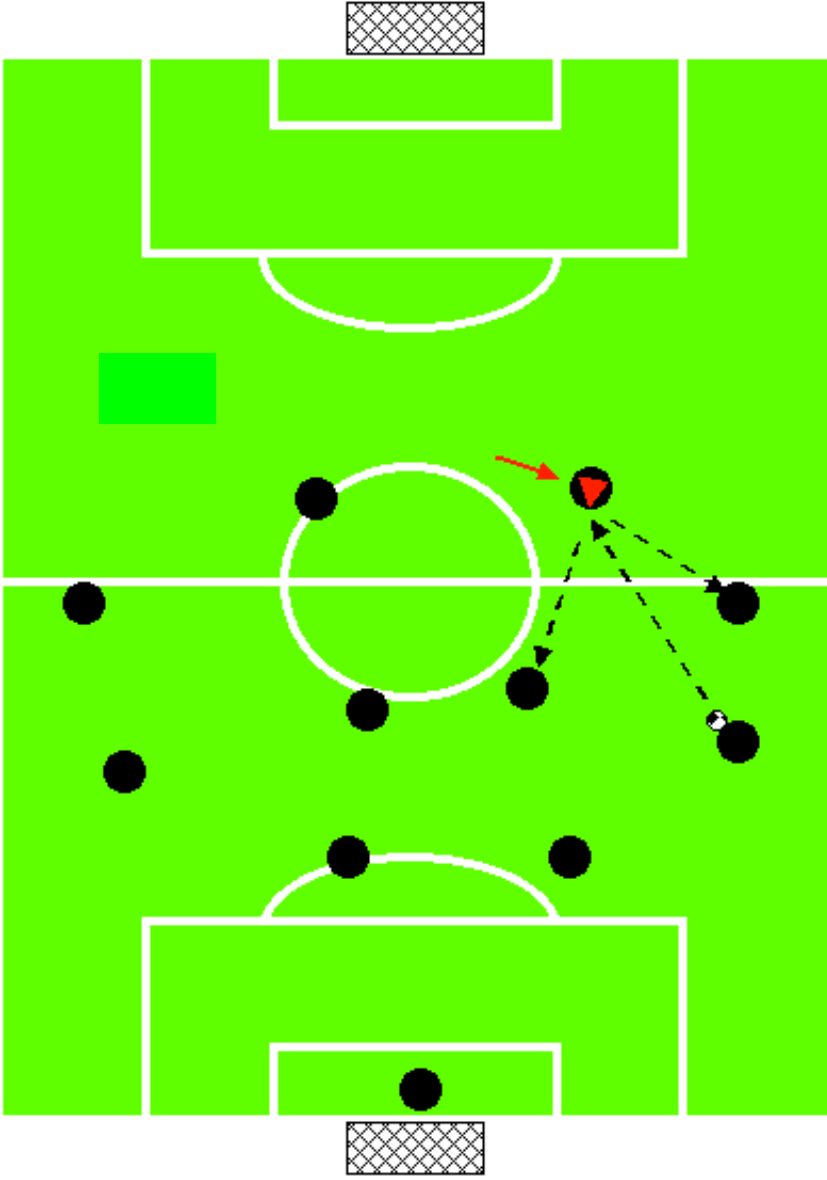
*Los hombres de transición son el contención y el enlace.

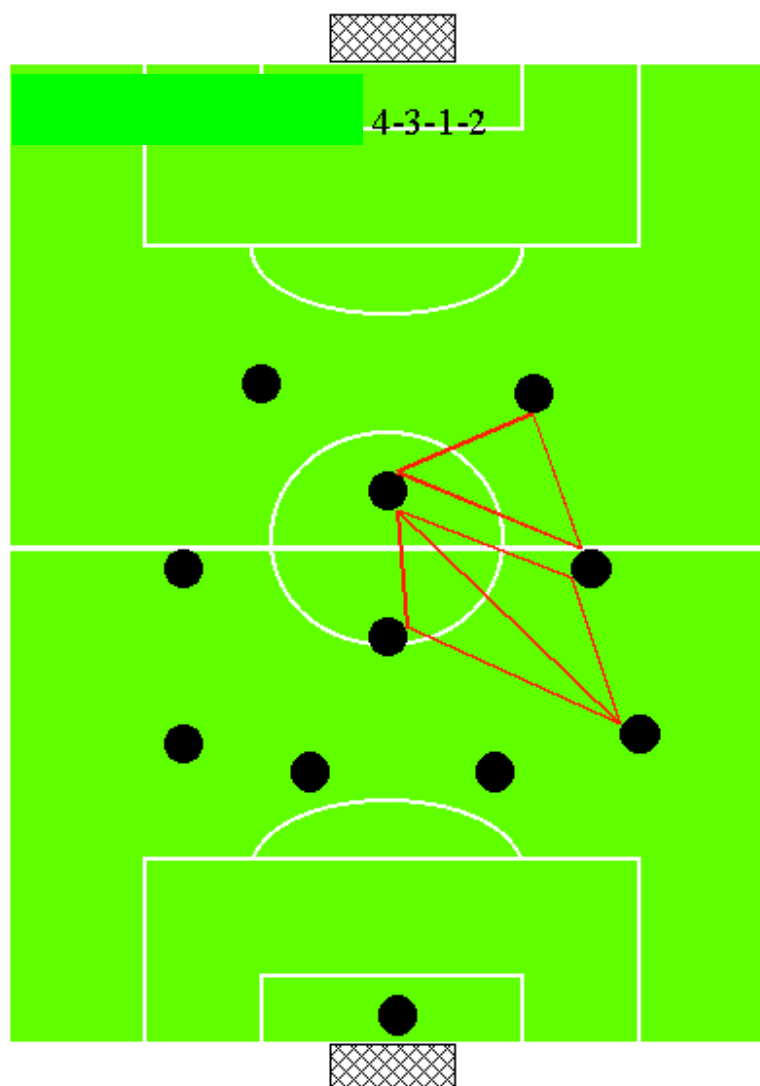
- El marcaje será zonal en medio campo y zonal o mixto en la defensa.
- Ubicación de los delanteros según la necesidad táctica.
- Superar en el 1:1 en medio campo.
- Incorporación rápida y sorpresiva de los laterales.
- Tener jugadores por delante del balón para salir a contraataque.











Ventajas del sistema:

- Gran organización al contar con coberturas múltiples.
- La disciplina táctica permite la superioridad numérica..
- Permite fácilmente la modificación del sistema.
- Alternancia de funciones entre líneas.

Desventajas del sistema:

- Perdida de ocupación si no se achican los espacios.
- Ser superado en el 1:1 en medio campo.
- La indisciplina en las marcas zonales originara desajustes numéricos.

6.4 SISTEMA 4-3-3

Este sistema de juego es ideal para desarrollar una buena fase de ataque además de respetar los principios a la ofensiva ya que garantiza mucho espacio sobre el frente ofensivo puesto que teniendo una sola punta central se pueden crear inserciones y recortes por parte de los centrocampistas y de los atacantes de las bandas (extremos) los espacios creados al lado del delantero centro sirven para realizar diagonales y verticales siempre considerando la importancia del tiempo en la acción; toda maniobra de acción se basa sobre la coordinación del movimiento de los tres delanteros.

El delantero central siendo en punta de lanza único debe poseer una grande presencia física puesto que debe sostener todo el peso del frente de ataque muy habilidoso en recibir balones de espaldas puesto que sirve de apoyo para las triangulaciones y servir de recorte para jugar por detrás de los defensores adversarios cuando el recorte de sus compañeros es hacia el centro.

Los delanteros deben caracterizarse por la velocidad, el control, y un sentido del gol además de una óptima habilidad en el 1:1; la velocidad viene explotada cuando se ataca en velocidad las marcas centrales rivales o en situaciones de infiltración con el balón jugado al pie; el control es necesario cuando reciben el balón del medio internándose hacia el centro, el sentido del gol es utilizado para sacar provecho al espacio detrás de las líneas adversarias y presentarse en posición de remate dentro del área.

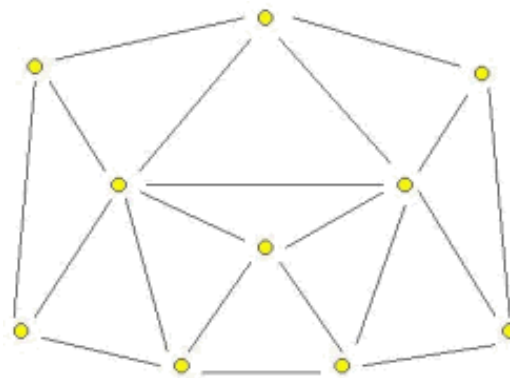
El medio recuperador que juega delante de sus defensores es útil en la contracción del juego corto y raso y debe de dar el ritmo adecuado al equipo y debe actuar como el creador del juego, esto dificulta que se proyecte en zona de definición y es indispensable en la cobertura de su propia defensa.

Los interiores actúan como medios que cubren todo terreno teniendo la característica de ser muy versátiles tanto en defensa como en ataque.

En la zona ofensiva los delanteros deben ser muy hábiles para internarse sea por los espacios centrales que en diagonal creada por los movimientos de las alas y además tener una buena capacidad de penetración buen remate y pase.

Este sistema necesita de:

- Extremos natos que actúen pegados a la banda buscando la penetración.
- Delantero centro nato que actúe como tal con gran remate y movilidad constante.
- Manifiestar una gran amplitud en el ataque.
- La reconversión entre defensa y ataque lo mas rápido posible (no estacionarse en medio campo).
- El centro del campo debe conjugar los aspectos defensivos y ofensivos aportando equilibrio al incorporarse al ataque y replegándose en defensa.

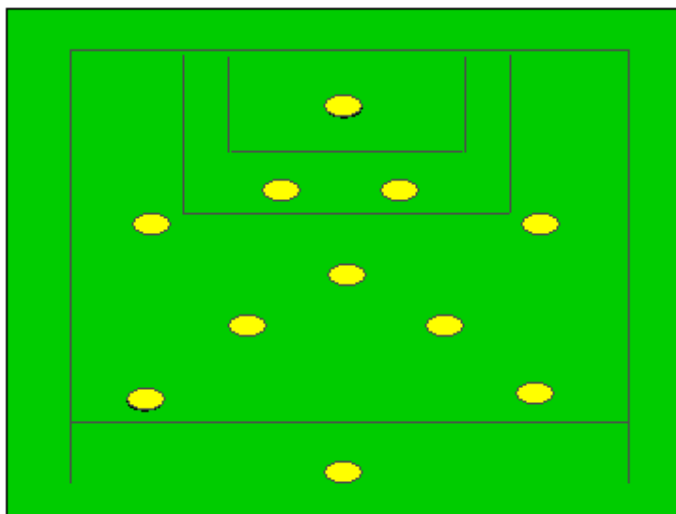


4 - 3 - 3

LA COMPOSICIÓN DEFENSIVA

Los cuatro defensas siendo que el equipo está obligado a defenderse con 7 jugadores entre los cuatro defensores y los tres medios deberán ser eficaces en la marcación respecto a quien practica un 4-4-2; además no es fácil un quinto hombre escalado en la fase defensiva aún arriesgándose a eventuales encuentros de 2:2 en el medio campo.

Hay que tener una buena diagonal defensiva larga que significa que el primer defensor central en la cobertura de sus compañeros (stopper), la diagonal central resulta mas corta en cuanto el stopper y el libero deben efectuar una marcación escalonada sobre las puntas adversarias.



LA COMPOSICIÓN OFENSIVA

En la fase de construcción los 4 defensas tienen la facilidad de sus tres medios los cuales actúan como verdaderos puntos de referencia en la iniciación de las fases ofensivas. Para realizar una buena acción de ataque es necesario considerar los factores reales de tiempo, espacio y modo:

TIEMPO: Saber el momento apropiado para desmarcarse tomando en cuenta el sentido de la anticipación.

ESPACIO: Será necesario buscar un espacio libre como normalmente viene definida la zona para buscar el pase.

MODO: A través de penetraciones en diagonal (cortes) con la utilización del cuerpo.

Para tener una precisa sincronización es necesario que el jugador sea entrenado para saber desmarcarse en el momento justo al lugar apropiado para que sus posibilidades sean:

1.- Acercarse al que trae el balón.

Esta primera opción permite recibir pero dando la espalda a la portería por lo tanto no puede ser profundo y tiene que apoyarse para integrarse al ataque.

2.- Cortar y recibir el pase.

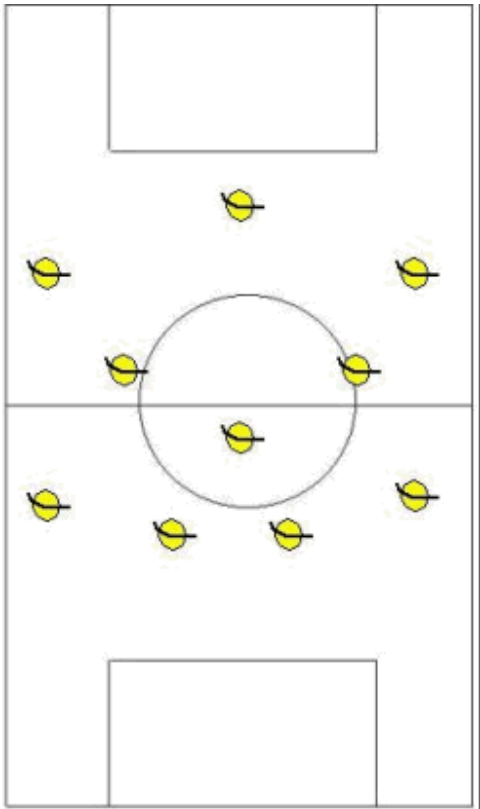
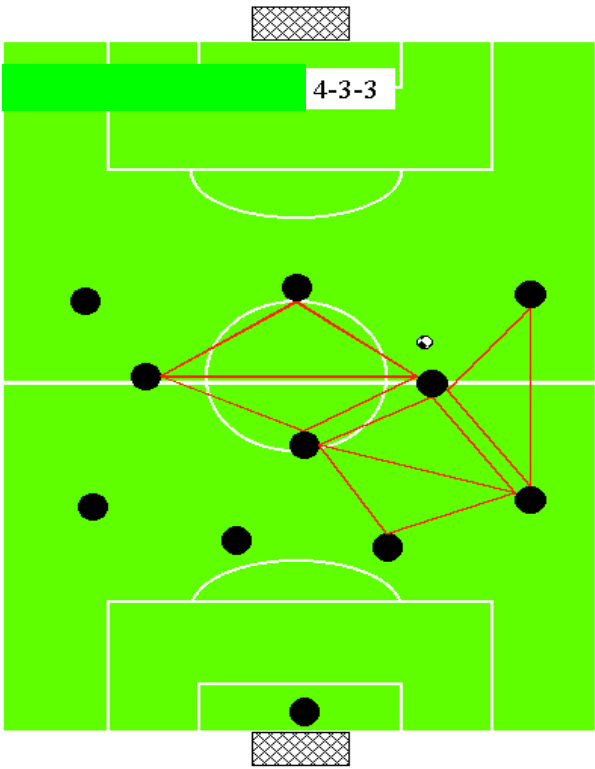
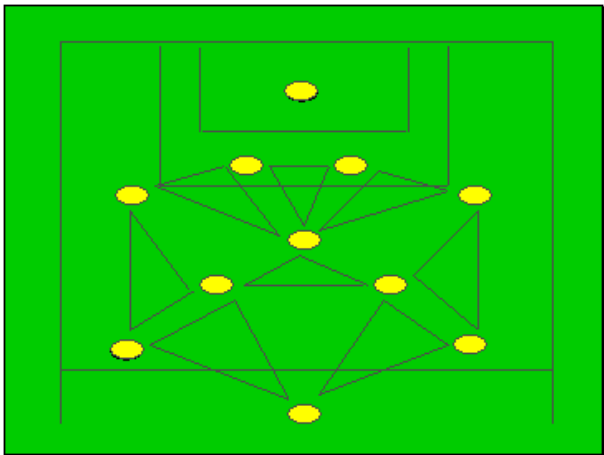
Esta segunda opción permite sortear la marca del stopper si la maniobra de entrada es a velocidad.

3.- Penetrar en velocidad.

Esta tercera opción es eficaz en cuanto a que el corte viene efectuado a las espaldas del rival por lo que le resultara difícil recuperar la marca.

4.- Proyectarse en la acción ofensiva.

Esta cuarta opción se penetra a espaldas del stopper no en vertical sino buscando un espacio vacío para triangular o enfrentar.



ENTRENAMIENTO

Para tener un alto grado de eficacia en éste sistema es necesario tener 3-4 entrenamientos a la semana y tomar en cuenta lo siguiente:

- 1.- El movimiento de los extremos.
- 2.- La triangulación interna.
- 3.- Los cambios de posiciones entre medios y extremos.
- 4.- La proyección del medio.
- 5.- Cruce entre la punta y el extremo.

Además es preferible entrenarse en situaciones de ataque a través de esquemas y no a través de situaciones se entiende por situación al tipo de ejercitación táctica la cual prevea una oposición activa de parte del rival.

En el entrenamiento por esquemas los rivales son ausentes y se trabaja por lo tanto sobre espacios y tiempos que hacen razonar al poseedor del balón y permite al equipo moverse en función de éste.

Notas positivas del sistema:

- Se intenta crear un perfecto equilibrio entre la defensa y el ataque.
- El marcaje habitual es en zona y mixto en la defensa.
- Se implica el ataque directo que debe ser bien organizado (no pelotazo).

Notas negativas del sistema:

- Que los extremos se cierren al centro del campo produciendo una gran densidad de jugadores favoreciendo a la defensa rival.
- Que las penetraciones por la banda sean únicamente de los laterales con ello no se asegura la posesión del balón.
- Que los delanteros no colaboren en el juego defensivo al medio campo.

POSICIÓN	DEFENSA	ATAQUE
PORTERO	Es el ultimo baluarte en la defensa, posee capacidad de juicio, ha de ser rápido, decidido y firme en las salidas.	Es el primer atacante por lo que debe saber organizar el ataque o el contraataque dándole fluidez a la ejecución.
DEFENSA CENTRAL	Uno tiene gran sentido de la anticipación, dominio del juego aéreo y de la anticipación. El otro realizará las coberturas.	Han de ser inteligentes para saber aprovechar su posición y subir al ataque.
DEFENSA LATERAL	Deben ser rápidos y disciplinados reduciendo las distancias entre líneas.	Deben ser hábiles con el balón, subir por la banda y buscar los centros.
CENTROCAMPISTAS	De los tres uno actúa de tapón y los otros ayudan a las coberturas defensivas para guardar el equilibrio entre líneas.	Tienen una gran calidad técnica y perfección en los pases cortos y largos así como tiro de larga distancia.
DELANTEROS	Se caracterizan por su generosidad en el esfuerzo y posteriormente regresan a su lugar.	Deben ser rápidos y muy inteligentes además de desequilibrar en el 1:1.

6.5 SISTEMA 3-4-3

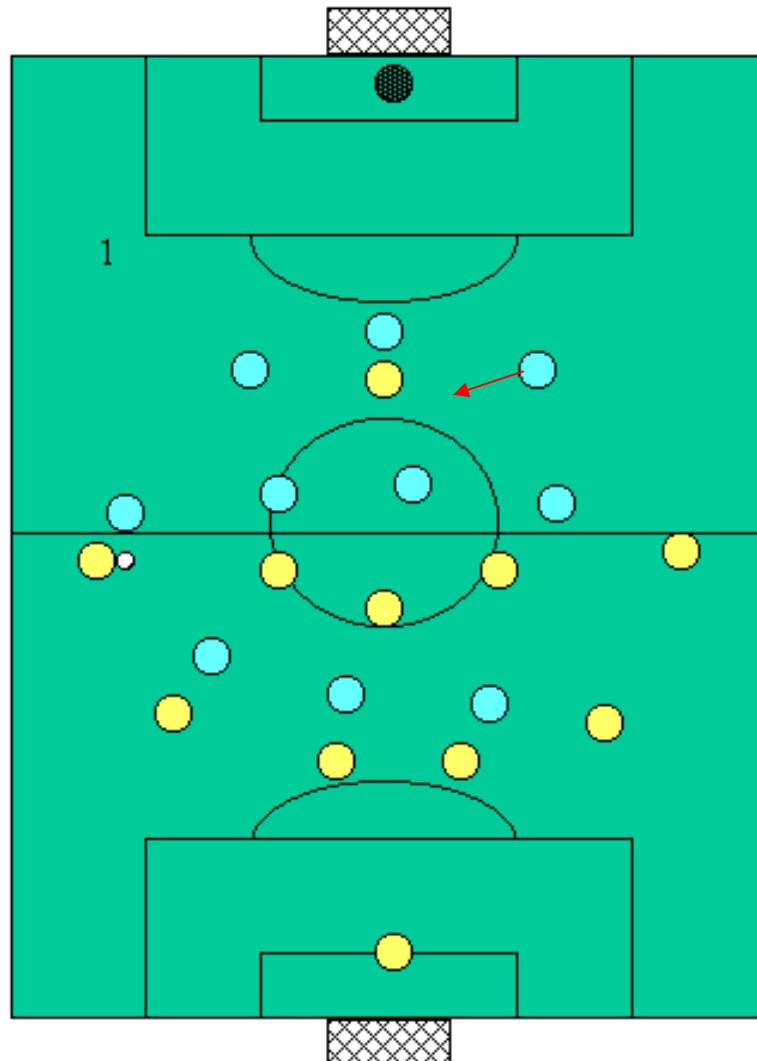
En este sistema es necesario ver el movimiento de la línea de tres así como su didáctica, para lo cual se tiene que mencionar que la línea de tres es uno de los aspectos más relevantes surgidos en los últimos años ya que nos permite roles más específicos contando con dos marcadores que son los encargados de controlar y obstaculizar al adversario directo y del libero que debe garantizar la cobertura.

LA COMPOSICIÓN DEFENSIVA

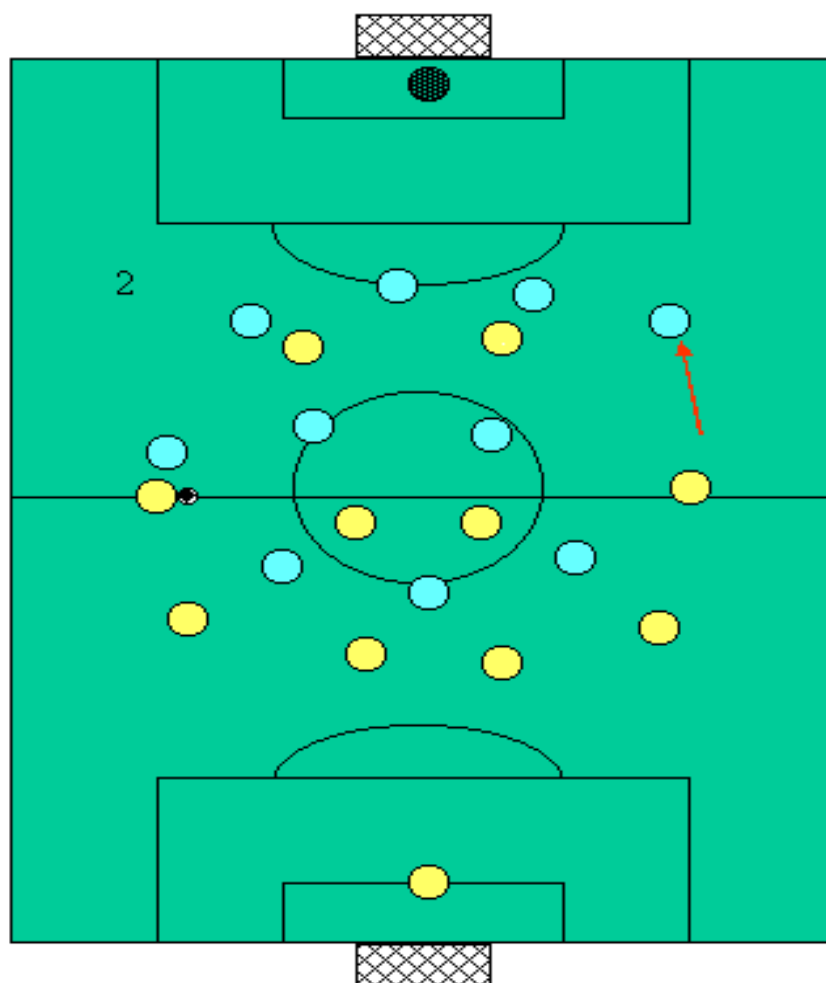
Estos tres hombres son capaces de cambiar su marca y darse cobertura ya que entre los puntos débiles es que éstos no pueden cubrir adecuadamente toda la amplitud del terreno de juego por ello la integración del medio exterior de ese lado débil y que depende del número de atacantes.

Veamos a continuación los siguientes ejemplos:

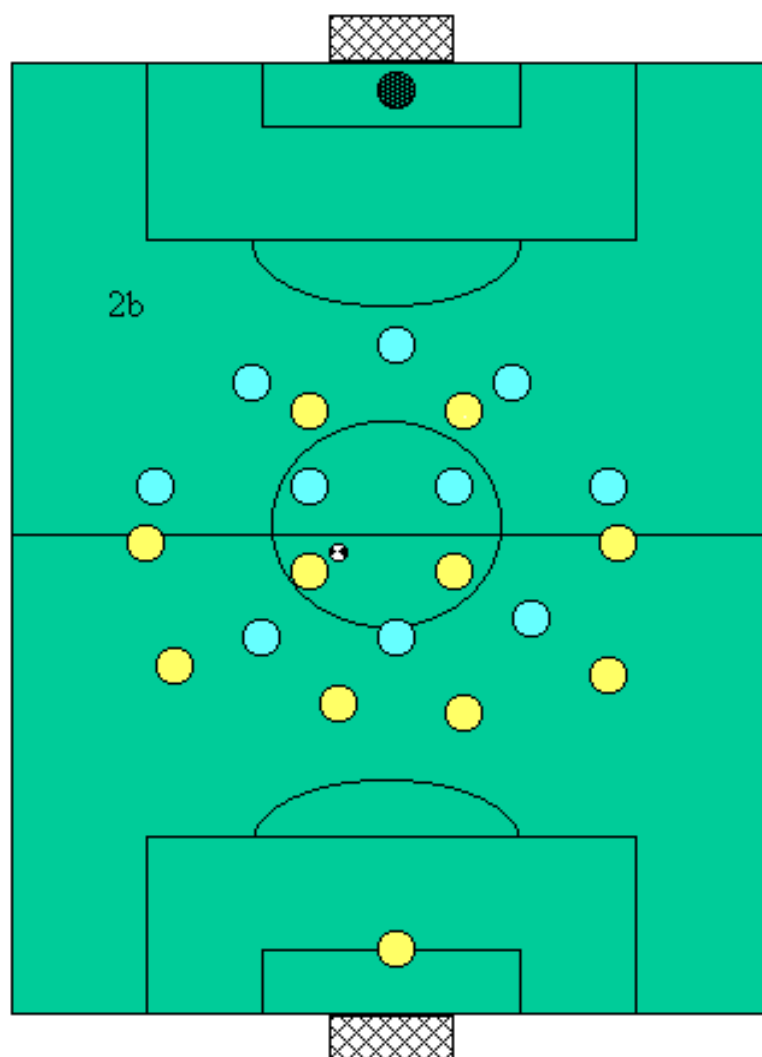
*Si hay un solo delantero el movimiento del exterior del lado opuesto seá en relación a su medio campo.



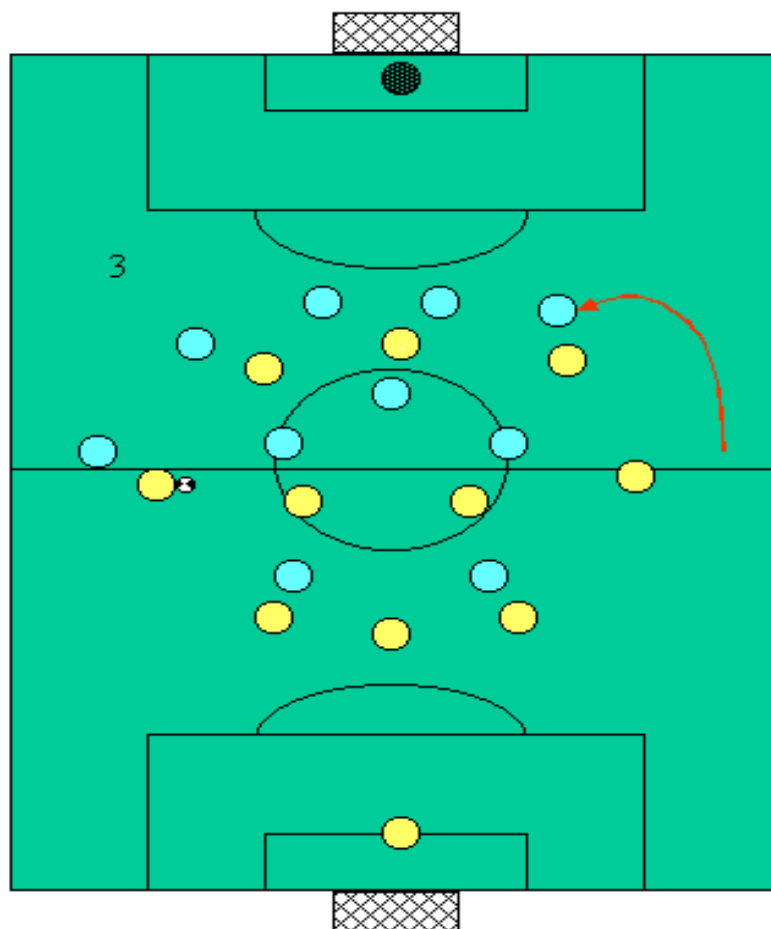
*En este caso si hay dos delanteros y el balón está en la banda el movimiento del exterior opuesto será a la línea defensiva.



*En este caso si hay dos delanteros pero el balón está por el centro el exterior debe mantener su posición.



*En este caso si hay tres delanteros el movimiento del exterior debe ser hacia su defensa para evitar la inferioridad numérica.



En la línea de tres se necesita:

- Garantizar la presencia de los centrales delante del área.
- Mantener la superioridad numérica en la defensa y medio campo para las coberturas.
- La importancia del anticipo defensivo.
- Trabajo gradual línea por línea (exteriores).
- Trabajo del fuera de juego..

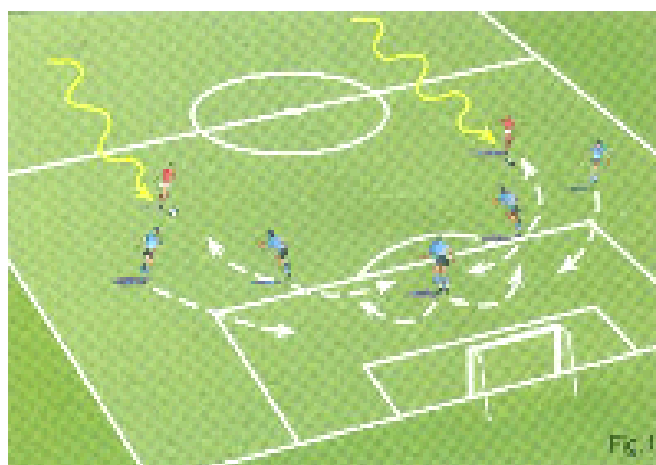


Fig. 1

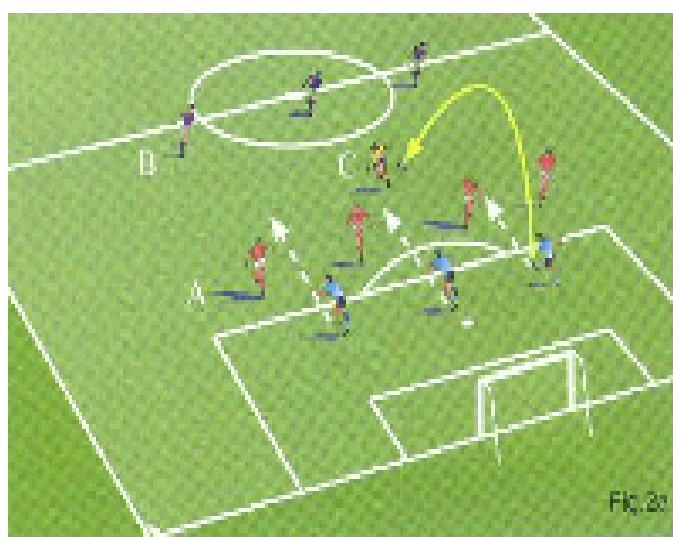


Fig. 2a

En este sistema se va a depender básicamente del balón y del posicionamiento del rival pero la marca siempre será zonal y el jugador debe evaluar si el balón puede llevar peligro además de contar con un gran equilibrio entre líneas, una buena profundidad defensiva y un excelente pressing sobre el portador del balón.

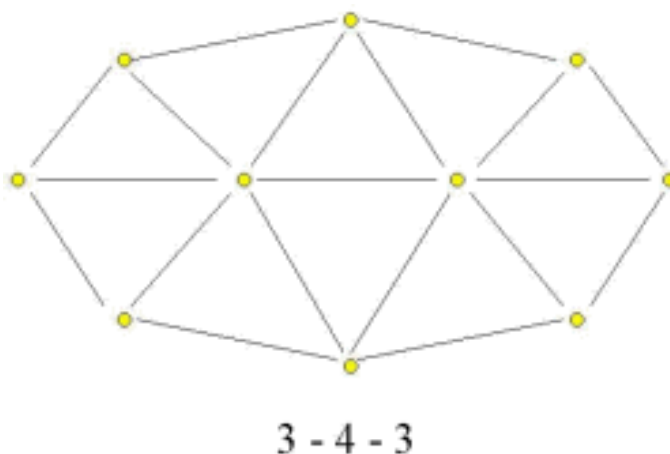
La media y la delantera son los encargados de orientar los avances del rival y cuidar los principios y elementos de la defensiva.

LA COMPOSICION OFENSIVA

La línea defensiva será la encargada del tránsito del balón si el rival hace presión la línea media será la encargada de hacer movimientos de desmarque y la integración de un lateral para crear superioridad numérica en la banda.

El medio de la contención será el encargado de la segunda fase ofensiva del equipo y normalmente juega detrás del balón, los compañeros de las bandas se desdoblan bien y centran sobre la marcha correctamente.

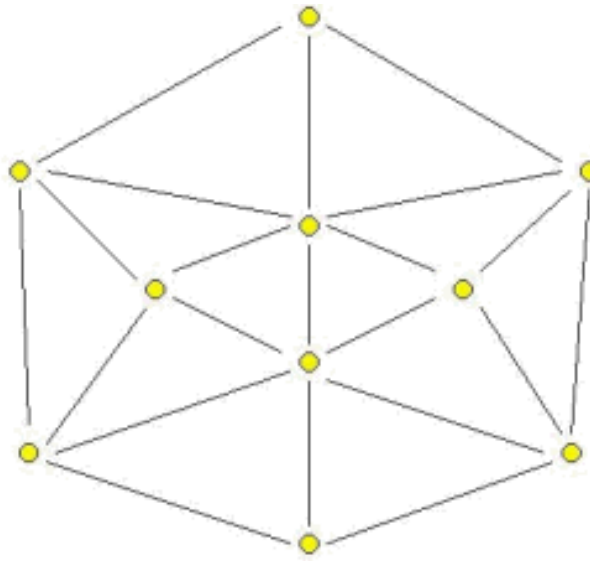
Por último los delanteros tendrán mucha movilidad y han de buscar la finalización con movimientos diagonales o laterales.



ENTRENAMIENTO

Este sistema debe entrenarse por lo menos 4 días a la semana y los contenidos varían según las necesidades; algunos son:

- Equilibrio entre líneas
- Posesión, movilidad
- Principios defensivos y ofensivos
- Cambios de juego
- Marcaje
- Pressing
- Fuera de juego



3 - 4 - 3

6.6 CONCLUSIONES

Es impensable actualmente entrenar por separado los componentes que influyen en el rendimiento del jugador por eso la técnica, la táctica y lo físico deben interrelacionarse a los niveles competitivos, además de cada entrenador para hacer jugadores y equipos más completos.

No hace mucho el entrenador del fútbol trabajaba separadamente todos los componentes hoy en día aquel entrenador tradicional de concepción analítica esta siendo sustituida por un entrenamiento global o integral teniendo en cuenta la resolución de los problemas que se le presentan al jugador dentro del juego.

Como resultado de una acción del jugador en el terreno de juego se crea una situación táctica determinada, los movimientos tácticos consecuentes serán la base para el desarrollo de los ejercicios que englobamos en este tipo de entrenamiento

Cabe señalar que los ejercicios son según las necesidades del equipo, así como de sus características y que tienen como fin el semejar situaciones que se pueden dar en el juego y para lo cual se necesita entrenar ideas básicas así como situaciones específicas

El éxito del juego colectivo depende de la práctica en cancha así como del programa de entrenamiento ya que como mencionamos se tratará de reproducir situaciones similares al juego.

La finalidad del entrenamiento táctico en equipo va a consistir en posibilitar que los futbolistas lleven a cabo un juego colectivo con una finalidad concreta tanto en el aspecto defensivo como en el ofensivo basado en una concepción que el Director Técnico propone.

Los movimientos tácticos van a tener un punto de partida, **EL SISTEMA** de la elección de uno u otro van a depender de las posteriores acciones de organización tanto en defensa como en ataque condicionando los puntos centrales del entrenamiento táctico.

6.7 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

Recomendaciones para abordar los contenidos del capítulo:

- Utilizar videos para analizar cada uno de los sistemas de juego explicados en este capítulo, donde se observen con pausas los movimientos tácticos implicados en los mismos.
- Con el apoyo de un pintarrón, explicar las posiciones de cada uno de los integrantes de un equipo durante la aplicación de los sistemas de juego planteados en este documento. También mostrar los movimientos que deben realizar durante el partido.
- En cancha, los entrenadores mostrarán las ventajas y desventajas de cada uno de los sistemas que estudiaron durante el curso.

6.8 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Relacione ambas columnas y anote en el paréntesis la letra que corresponda a la respuesta correcta.

- | | | |
|---|-----|---------------|
| 1. Sistema de juego que presenta una defensa reforzada con variaciones y no permite momentos de relajación o distracción. | () | a) 4-4-2 |
| 2.. Sistema que necesita extremos natos para buscar la penetración en el campo y un delantero nato para realizar remates. | () | b) 4-3-3 |
| 3. Este sistema presenta marcación zonal en medio campo, para superar el 1:1. | () | c) 3-4-3 |
| 4. Durante el desarrollo de este sistema de juego es necesario el movimiento de la línea de tres. | () | d) Catenaccio |

Instrucciones: Seleccione la respuesta correcta y anótela en el paréntesis de la derecha.

5. ¿Cuáles son los dos elementos que integran la táctica? ()
 a) Fuerza y disciplina.
 b) Observación y organización
 c) Organización y metodología
6. El desarrollo de un sistema de juego depende principalmente de: ()
 a) El manejo de principios y elementos tácticos.
 b) Las condiciones físicas de la cancha.
 c) La evolución técnica del rival
7. El sistema 4-4-2 permite que las distancias entre los jugadores de un equipo sean: ()
 a) Mayor de 5 metros.
 b) Mínimas
 c) Sólo mínimas entre los delanteros.
8. ¿Cuántos delanteros centrales como punta se ubican con el sistema 4-4-3? ()
 a) Tres
 b) Dos
 c) Uno
9. En el sistema 3-4-3, la defensa está compuesta por: ()
 a) Tres marcadores y un libero
 b) Dos marcadores y un libero.
 c) Dos líberos y un marcador
10. ¿A qué se refiere el concepto tiempo durante la acción de ataque en un sistema de juego? ()
 a) Al tiempo que se tarda un delantero en anotar gol.
 b) Al momento apropiado para la desmarcación, considerando la anticipación.
 c) A todos los momentos ideales para iniciar el ataque.

ANEXOS

Hoja de respuestas

HOJA DE RESPUESTAS

CAPÍTULO 1		CAPÍTULO 2
1. D		1. C
2. A		2. B
3. B		3. A
4. A		4. B
5. C		5. C
6. A		6. E
7. A		7. A
8. D		8. D
9. D		9. B
10. A		10. C
11. A		
12. A		
13. D		
14. C		
15. D		

CAPÍTULO 3		CAPÍTULO 4
1. A		1. C
2. B		2. C
3. D		3. A
4. C		4. B
5. C		5. A
6. D		6. B
7. A		7. C
8. D		8. C
9. B		9. A
10. B		10. D
11. A		11. E
12. A		12. A
13. C		13. B
14. C		14. D
15. B		15. C

CAPÍTULO 5		CAPÍTULO 6
1. D		1. C
2. B		2. C
3. A		3. B
4. C		4. C
5. B		5. A
6. A		6. B
7. B		7. B
8. C		8. B
9. B		9. C
10. B		10. A