

REVISTA  
INAF

CIENCIA Y TECNOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE



ISSN 0719-8429



Año 1 - número 2 - 2017



**Director** **Martín Mihovilovic Contreras**  
**Editor responsable** **Sergio Guarda Etcheverry**  
**Comité Editor** **Jorge Édison Cabello Terán**  
**Raúl Santana Núñez**  
**Rocío Yáñez Verdugo**

**Consultores** **Antonio Bores Cerezal**  
**Héctor Trujillo Galindo**  
**Docentes INAF**

**Colaborador** **Claudio Gatica Solar**

Derechos reservados, prohibida su reproducción

Es propiedad del Instituto Nacional del Fútbol, Deporte y Actividad Física®

Las expresiones de los autores son de su exclusiva responsabilidad y no representan necesariamente la opinión de la Institución.

**Dirección** Av. Quilín 5635-A, Peñalolén, Santiago, Chile

**Fono** 56 - 2 - 222 807 90

**Correo electrónico** revista@inaf.cl

**Diseño portada** Mauricio Hormazábal Palma

**Impresión y  
Diagramación** PRINTECH.

Revista semestral de distribución gratuita



## SUMARIO

|  | Página |
|--|--------|
| <b>EDITORIAL</b><br>Martín Mihovilovic Contreras, Rector INAF  | 3      |
| <b>UN MODELO PARA LA FORMACIÓN DEL JUGADOR DE FÚTBOL; DESDE JUEGOS SIMPLES E INDIVIDUALES A JUEGOS COMPLEJOS Y COLECTIVOS</b><br>Luis Rodríguez Muelas, Docente INAF | 5      |
| <b>LA DIDÁCTICA DEL FÚTBOL: EL APRENDIZAJE TÉCNICO TÁCTICO DEL FÚTBOL</b><br>Benjamín Valenzuela Becerra, Docente INAF   | 10     |
| <b>CUANTIFICACIÓN DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO EN EL FÚTBOL</b><br>Luis Daniel Mozo Cañete, Doctor en Ciencia Pedagógicas, Instructor FIFA área Preparación Física   | 14     |
| <b>JUEGOS DE CALENTAMIENTO EN FÚTBOL</b><br>Antonio Bores Cerezal y David García Martín, Académico Universidad Europea del Atlántico                                 | 20     |
| <b>IDENTIFICACIÓN DEL TALENTO DEPORTIVO EN EL FÚTBOL Y TRATAMIENTO DE LAS VARIABLES DE RENDIMIENTO</b><br>George Biehl Saldías, Docente INAF                         | 29     |
| <b>FÚTBOL COMO DEPORTE</b><br>Rocío Yáñez Verdugo, Docente INAF  | 35     |
| <b>EL MIEDO ORATORIO</b><br>Jorge Édison Cabello Terán, Docente INAF   | 46     |
| <b>RÉQUIEM DE DOS AMIGOS</b><br>Jorge Cabello Terán, Docente INAF  | 51     |
| <b>SEMINARIOS DE TÍTULO: RESÚMENES</b><br>Sergio Guarda Etcheverry, Docente INAF   | 52     |
| <b>EL RINCÓN DEL LECTOR</b><br>Nuevos textos en la Biblioteca del Instituto  | 55     |



Me complace en presentar el segundo número de nuestra Revista Institucional, y demostrar que con esta nueva edición estamos dando cumplimiento al compromiso contraído al momento de entregar nuestro primer número.

En menos de seis meses, nuestra Comunidad ha sabido responder a este desafío, libremente aceptado, de dar a conocer a través de escritos, artículos, ensayos y/o ponencias que guarden estrecha relación con nuestra área de estudio.

Una de las tareas más importantes que tenemos como Instituto, es un camino constante a la Verdad, y por ello, esta publicación permite y posibilita a nuestros colaboradores, en su mayoría docentes del INAF, publicar y cumplir con la ineludible tarea de acercar el conocimiento a nuestra sociedad.

En la actualidad, el saber evoluciona constantemente y es responsabilidad de las Casas de Estudios Superiores responder a la exigencia de dar a conocer de manera eficaz dichas novedades. INAF, a través de estas páginas que encontrará el lector, desea entregar desde distintas perspectivas estas miradas, no con el afán de pontificar si no de contribuir.

La producción de esta revista es también una oportunidad para invitar a nuestros académicos(as) y ex alumnos(as) que hoy se desempeñan en los distintos ámbitos del deporte y la actividad física, a participar a través de este medio en el desarrollo de una plataforma comunicacional efectiva que nos permita aportar conocimientos y reflexión crítica, y de esta forma, contribuir al mejor desarrollo de nuestra actividad.



Martín Mihovilovic Contreras  
Rector INAF



# UN MODELO PARA LA FORMACION DEL JUGADOR DE FÚTBOL, DESDE JUEGOS SIMPLES E INDIVIDUALES A JUEGOS COMPLEJOS Y COLECTIVOS

## A MODEL FOR SOCCER PLAYERS INDUCTION/TRAINING, FROM SIMPLE AND INDIVIDUAL TO COMPLEX AND COLECTIVE GAMES

### Luis Rodríguez Muelas

Profesor Educación Física,  
Entrenador de Fútbol,  
Instructor Nacional de Fútbol,  
Director de Carrera Entrenador de Fútbol,  
Magister ©Entrenamiento Deportivo, Gestión Deportiva,  
Universidad Europea del Atlántico, España.



### Resumen

*Ser jugador de fútbol profesional de un equipo de Primera División, aspiración de muchos niños de nuestro medio, implica recorrer un largo camino de aprendizaje de habilidades técnicas y desarrollo de una condición acorde a las demandas cualitativo física de este deporte colectivo de contacto, para aplicarlas en situaciones competitivas. En el presente artículo se analizan las sucesivas etapas que todo entrenador debería tener presente al trabajar en un proceso de formación futbolística.*

*Palabras Claves: fútbol, capacidad de aprendizaje, capacidad física, habilidades técnicas, método analítico, método sintético.*

### Abstract

*Becoming a professional football player, aspiration and dream of many children in our country, implies going through a long process of acquiring technical abilities, and a correct physical development, in order to respond efficiently to the demands of this collective and contact-nature sport and thus, perform correctly in competitive situations. The current article analyzes the successive stages that any coach should have in consideration during the formation process in football soccer.*

*Key words: Football soccer, learning capacity, physical capacity, technical abilities, analytic method, synthetic method.*

## Introducción

A través de una serie de diapositivas, que sirven de base para la creación y orientación de un modelo formativo en fútbol, especialmente elaborado para los estudiantes de la carrera de Entrenador y Técnico de Fútbol del Instituto, se entregan directrices y sugerencias que permitan la aplicación en distintos contextos de intervención, desarrollando un proceso progresivo según edad, aptitudes de ingreso, nivel de experiencias, capacidad de aprendizaje, aspectos motivacionales, estímulos y oportunidades de desarrollo, etc., conducente

a niveles superiores de participación.

En el primer cuadro que abarca desde el primer nivel (6 a 8 años), hasta la etapa de competición (15-16 a 20 años) se establecen los distintos tipos de juegos que forman parte de este proceso formativo, estimulando el desarrollo de habilidades técnico táctico y la mejora de las capacidades físicas básicas, aplicando según situación, método analítico, analítico sintético y globalizado.



**UN MODELO PARA LA FORMACION DEL JUGADOR DE FUTBOL  
DE JUEGOS SIMPLES E INDIVIDUALES A JUEGOS COMPLEJOS Y COLECTIVOS**

|  |  |         |                               |   |
|--|--|---------|-------------------------------|---|
| Descubrimiento<br>Primer Nivel                   | Juegos de Habilidades y Capacidades Básicas                            |         | Juegos de :                   | Malabarismo<br>Conducción y Persecución<br>Control, Pase, y Tiro Libres<br>1:1    |
| Iniciación<br>Segundo Nivel<br>08 – 10 Años      | Juegos para Mini-Fútbol<br>Juegos de Habilidades y Capacidades Básicas |         | Juegos de :                   | Preparatorios, Correctivos<br>3:1 / 3:2 / 3:3 / 4:4<br>Iniciación de los Arqueros |
| Tercer Nivel<br>"EDAD<br>DE ORO"<br>10 – 12 años | Juegos para Fútbol 7:7   | Juegos: | Juegos Tácticos Menores       | Libre Dirección   |
|  | Juegos de Habilidades y capacidades Básicas                            |         | Test de la Capacidad de Juego | En una Dirección Of. y Def.   |
|  |  |         |                               | Uso de Apoyos Externos  |

**FUNDAMENTACIÓN**

|                               |   |                         |   |  |
|-------------------------------|---|-------------------------|---|--|
| Cuarto Nivel<br>+12 – 15 años | Enseñar – Entrenar - Aplicar                                  | Juegos Tácticos Menores | Repetir Etapa Anterior                          |  |
|                               | Programas Formativos para los Principios de Juegos Of. y Def. |                         | Método Analítico                                |  |
|                               |   |                         | Método Analítico - Sintético                    |  |
|                               |   |                         | Ejercicios Individuales Téc – Tác - Físicos     |  |
|                               |   |                         | Ejercicios con el Compañero en Ataque y Defensa |  |
|                               | 3 Momentos  |                         |   |  |
| Juegos para Fútbol 8:8 /9:9   |   |                         |   |  |

**COMPETICIÓN**

|  |                              |                                      |                                |
|--|------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| Quinto Nivel<br>+15 – 16 → 20                | Juego Reglamentario 11:11    | Ejercicios de Posiciones y Funciones |                                |
|  | Enseñar – Entrenar - Aplicar | Ejercicios Individuales              | Of. y Def.                     |
|  |                              | Ejercicios con el Compañero          | Método Analítico               |
|  |                              | Ejercicios con el Bloque             | Método Analítico - Sintético   |
|  |                              | Ejercicios con el Equipo             | Método Sintético o Globalizado |
| Progresión Metodológica Ofensiva - Defensiva |                              |                                      |                                |

En el segundo cuadro se presenta un análisis más detallado del modelo de formación del jugador de fútbol, correspondiente a la etapa del descubrimiento o el despertar, lo que ocurre en nuestro medio entre los 7 y 9 años de edad. En esta presentación se incluye el mé-

todo a aplicar, las características de los niños, la propuesta del entrenador, material a utilizar y las precauciones o medidas de seguridad que se deben adoptar. Una evaluación positiva del niño alcanzada al término de esta etapa debería permitirle avanzar hacia a una etapa superior.

| <b>UN MODELO PARA LA FORMACION DEL JUGADOR DE FUTBOL</b><br><b>Etapas del Descubrimiento o del Despertar</b><br><b>Edad : Países Futbolizados: 05 – 08 años Países no Futbolizados: 07 – 09</b> |   |
|---|---|
| Método del Proceso Educativo  | <b>Sintético</b> o Global:<br>Técnico – Táctico – COF. – Aspecto Psicológico – Aspecto Reglamentario = “Jugar para Aprender” <ul style="list-style-type: none"> <li>• A través del juego libre, la motivación que sea con presentación de modelos de niños jugando.</li> <li>• Corta explicación del juego, su capacidad de atención es muy limitada. Asimilan poca información Demostración de calidad. No tienen el modelo ideal del gesto técnico, a veces ni del juego. Estimular el invento</li> </ul>   |
| Características de los Niños: Personas Influyentes: Madre, Padre = Casa   | <b>Egocéntricos</b> se preocupan más de sí mismo que de los demás.<br>Les gusta tener el balón el mayor tiempo posible. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Están altamente motivados y entusiasmados, les gusta estar activos todo el tiempo.</li> <li>• Carecen todavía de una buena técnica y no entienden su tarea tanto en ataque como en defensa.</li> <li>• A todos les gusta marcar goles.<br/>Son muy sensibles a la crítica.</li> </ul>  |
| Propuesta del Entrenador: “El Entrenador debe poseer una gran calidad de observación  | <b>Mantener</b> la motivación, uso de una gran variedad de juegos y cambios de actividad, un objetivo cada vez : E: creativo. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos juegan simultáneamente, sin hileras, sin suplentes en lo posible. E: debe escuchar a los niños.</li> <li>• Espacios reducidos 3:3 /4:4 /etc., así los niños tocan más el balón y marcan goles. Los padres árbitros</li> <li>• Seleccionar juegos en que la cooperación sea fundamental (imprescindible) para ganar. Incluirse en el juego para reiterar la demostración. Motivador permanente</li> </ul> |
| Material  | <b>Calzado : Ojalá las zapatillas más livianas y delgadas, el niño tiene que “sentir” el balón.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balón : Pelota de tenis, de goma. etc. que mande el niño y no el balón.</li> <li>• Arcos (porterías): De acuerdo a la edad. Ojalá siempre con redes.</li> <li>• Área o Cancha: Espacios reducidos de acuerdo a la red y al número de jugadores</li> </ul>  |

|  |   |
|--|---|
| <b>PRECAUCIONES</b>                                    | <b>Niño Sano: Certificación media. Mediciones: acuidad visual y auditiva. Enfermedades hereditarias ( E.j. epilepsia)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deportista Sano: Examen postural : Pie plano, estado de la pelvis, estado de la columna, etc.</li> <li>• <b>Alimentación adecuada: Niño creciendo, niño estudiando, niño jugando, niño que realiza deporte.</b></li> </ul> |
| Al término de la etapa el niño debería conocer         | En lo Técnico: Dominar los controles y la utilización del balón: conseguidos a través de juego y simples ejercicios<br>En lo Táctico: Posesión del balón (cubrirlo, cuidarlo, pasarlo bien) jugar con el y los compañeros.<br>Observar como: Defiende a) Atacando al adversario<br>b) Cubriendo espacios  |
| En lo reglamentario:                                   | Observar como entiende las reglas.  |
| En lo Cognoscitivo:                                    | Observar como es su relación tiempo-espacio   |
| En lo Motriz:  | Observar el desarrollo de su motricidad: coordinación (óculo manual – óculo pedal) dominio del cuerpo.  |
| ¿ ALCANZARA EL TIEMPO PARA OBLIGARLO A GANAR PARTIDOS? |   |

En el tercer cuadro, siguiendo los mismos criterios de la etapa anterior, se presenta el método, características de los niños de 10 a 12 años, la propuesta del En-

trenador, materiales a utilizar, precauciones y medidas adoptar y los logros que deberían alcanzar al culminar esta etapa, para seguir avanzando en el proceso.

|   |   |
|---|---|
| Edad 10 a 12 años<br>Método<br>Proceso Educativo  | <b>Sintético o Global: Incluir los Aspecto Técnico –Táctico - COF. - Psicológico – Reglamentario: “Aprender para Jugar”. A través del “Juego Orientado”.</b><br>• Educación, lúdica (juego) educación técnico táctico del movimiento.<br>Adquisición de habilidades – manipulación del implemento con su cuerpo, aprender gestos técnicos generales .   |
| Características de los niños: Colegio – Club<br>Personas influyentes: Profesor y Entrenador | <b>El niño descubre ciertas complejidades del juego, donde intervienen un elemento físico: La velocidad. de reacción. Conoce el entrenamiento así como la práctica de otros deportes.</b><br>• Edad Crítica: No sabe a quien obedecer: El padre – El profesor – El entrenador.<br>El niño empieza a descubrir cambios: Crecimiento físico desproporcionado, despertar de los genitales, cambios de conducta .   |
| Propuesta del Entrenador:<br>“Debe poseer una gran capacidad de persuasión” debe convencer  | <b>Mantener la motivación - gran participación en la orientación del juego – decidir posibilidades de los jugadores.</b><br>• Erigirse en la autoridad técnica.<br>• Principios de juegos ofensivos y defensivos – descubrir las especialidades de acuerdo a características.<br>• Juegos tácticos menores – principios de profundidad - apoyos y coberturas.<br>• Trabajo de los puestos y funciones - en realidad de juego – (enseñar – entrenar y aplicar).<br>• Test de capacidad de juego. |
| Material  | <b>Áreas o Canchas: 8-9 años 5:5 jugadores (25x35 m), 10 a 12 años 7:7 jugadores (45 x 55 m).</b><br>• Balón Nº 4.<br>• Arcos (porterías) de acuerdo a la edad, especialmente por los arqueros .<br>Uso de canilleras (espinilleras).   |

|  |   |
|--|---|
| Precauciones   | <b>Cuidado con los ejercicios. Etapa de crecimiento (hueso – tendón – músculo)</b><br>• Alimentación adecuada..<br>La competición debe ser a su medida.   |
| Al término de la etapa el niño debe conocer                                      | <b>En lo técnico: Dominar con habilidad y destreza el balón.</b><br>• En lo táctico: Tener sentido de anticipación (defensiva y ofensiva). Interceptar y recuperar el balón con eficacia. Saber decidir lo mejor, según la jugada que se presente.<br>• En lo reglamentario: Jugar conociendo las reglas.<br>• En lo cognoscitivo : Se desarrolla la capacidad de análisis, proponiendo sus propias decisiones.<br>En lo Motriz: Mejora la resistencia, la recuperación después del esfuerzo es relativamente más rápida. |
| <b>¡¡QUE EL OBLIGARLO A GANAR NO PERTURBE EL CORRECTO PROCESO DE APRENDIZAJE</b> |   |

|   |  |
|---|--|
| Edades de 12 a 15 años<br>Metodo  | <b>Global, Estructurado y Analítico :</b> En lo Técnico – Táctico – COF – Aspecto Psicológico - Aspecto Reglamentario.<br>• A través del juego correctivo.<br>• Ejercitación – corrección - repetición. libre expresión de las destrezas. Enseñar a competir.  |
| Características de los Jugadores:<br>Imita a sus Idolos                                       | • El jugador comienza a ser preparado individualmente en todos los aspectos, se verá su propuesta.<br>• Manifestará sus condiciones al ser entrenado :<br>1) con el compañero.<br>2) con el bloque.<br>3) con el equipo.<br>• Manifestará sus propias opiniones frente a las dificultades del juego.<br>Verificará y palpará su formación muscular y sus capacidades físicas (velocidad – potencia).                   |
| Propuesta del Entrenador: “Gran Demostrador”<br>“Conocimiento del Juego”<br>“Duro pero Justo” | • Confeción de planillas: Test de la capacidad de juego. Análisis de partidos 11:11.<br>• Principios de juego ofensivos y defensivos. Los 3 momentos del juego. La lucha por la posesión del balón.<br>• Organización del juego: Características de los jugadores.<br>• Planificación del partido: Características del juego. (local, visita, ubicación del equipo, definición de goles, etc.)<br>Dirección del equipo |
| Material  | • <b>Áreas o Canchas:</b> 13 años (10:10) 14 y 15 años (11:11) campo reglamentario. Posiciones y Funciones.<br>Balón Nº 5<br>Uso de Canilleras.  |

De la misma forma que en las etapas anteriores, se presenta el método, las características de los jóvenes de 12 a 15 años, la propuesta del Entrenador, materia-

les a utilizar, precauciones y medidas adoptar y los logros que deberían alcanzar al culminar esta etapa, para entrar al nivel de competición y rendimiento.



|   |  |
|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atender a los conflictos propios de la edad – titular – suplente.</li> <li>• Aparecer las finezas individuales, estímulo.<br/>Aparecen los líderes.</li> </ul>  |
| Al término de la etapa el jugador debe: | <p>En lo técnico: La calidad y variedad del uso de las superficies de contacto, la precisión y la orientación de los toques (golpes al balón)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En lo motriz: Un buen equilibrio, coordinación y lateralidad que da como resultado la desenvoltura en su acción.</li> <li>• En lo táctico: Deberá estar siempre disponible al juego y al equipo.</li> </ul> <p>Iniciativa personal y libre expresión: Jugador creativo e imaginativo.</p> <p>En lo Cognoscitivo: Concentración sobre el balón, compañeros y adversarios</p> |

|   |   |
|---|---|
| Edades 15 -16 en adelante<br>M e t ó d o<br>Proceso Educativo | <p>Global, analítico y estructurado: A través del juego competitivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificación de la aplicación de lo entrenado.<br/>Autocrítica - Autoanálisis.</li> </ul>   |
| Características de los Jugadores: "Ideas de Profesionalismo"  | <p>Su capacidad debe ser reconocida por los jugadores. Credibilidad. Programación – Evaluación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominio de la táctica funcional y fija. Dominio de los sistemas. Organización de juego, plan de juego.</li> <li>• Dominio de la preparación del equipo relacionada con el fútbol de competición. Equipo compacto.</li> <li>• Dominio de las diversas Formas de juego Ofensivo: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Ataque construido</li> <li>b) Contra-ataque.</li> </ul> </li> </ul> <p>Defensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a)Retirada progresiva</li> <li>b) Reagrupamiento defensivo:</li> <li>c) Pressing.</li> </ul> |
| Material  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todo tipo de material.</li> <li>• El campo de juego debe estar preparado antes del entrenamiento.<br/>Estrategia – plan – programas – sesiones de entrenamiento.</li> </ul>  |

|   |   |
|---|---|
| Precauciones                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El entrenador no debe adelantar algo que no podrá cumplir.<br/>Se debe atender al hombre – jugador.</li> </ul>   |
| Al término de la etapa el jugador Debe: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• En lo técnico: Debe dominar todos los aspectos de la técnica en velocidad y en conflicto.</li> <li>• En lo Táctico: El jugador está integrado a un sistema dado, debe destacarse mediante el cumplimiento de las funciones determinadas en el juego.<br/>Saber analizar el partido durante – después.</li> <li>• En lo Físico: Responder como adulto.</li> </ul> |
| <b>PUEDA COMPETIR</b>                   |   |

Entrar a este quinto nivel, implica comprometerse con un proceso de alta especificidad conducente al profesionalismo con miras al alto rendimiento, esto

determina entrar a dominar los sistemas de juego y las formas a adoptar según el modelo juego del Entrenador y la competencia donde le corresponda intervenir.

## Conclusiones

A través de lo expuesto, se quiere remarcar que un proceso de formación deportiva, y especialmente en deportes colectivos, como es el fútbol, precisa del cumplimiento de etapas sucesivas que permitan el desarrollo tanto de fundamentos técnicos tácticos propios de este deporte como el logro progresivo de una condición física que facilite la interpretación de éstos en las variadas situaciones de juego que se presentan en una competencia.

A partir de las directrices expuestas corresponderá al encargado de guiar este proceso elaborar un programa detallado de trabajo de enseñanza aprendizaje y de aplicación para cada una de las etapas, con las correspondientes evaluaciones periódicas utilizando las competencias como instancia para ello.

# LA DIDÁCTICA DEL FÚTBOL: EL APRENDIZAJE TÉCNICO TÁCTICO DEL FÚTBOL

## TEACHING APPROACH IN SOCCER: TECHNICAL-TACTICAL LEARNING IN SOCCER

---



**Benjamín Valenzuela Becerra**

Profesor de Educación Física  
Instructor Nacional de Fútbol  
Docente INAF  
Email: bvalenzuela@inaf.cl

### **Resumen**

*“El fútbol no se enseña, el fútbol se aprende”. En el presente artículo, el autor analiza las principales funciones que le competen cumplir clase a clase al profesor iniciador, con el objeto de brindar su apoyo al desarrollo del alumno-jugador, aplicando una correcta didáctica y una adecuada metodología correspondiente a este nivel.*

*Palabras claves: fútbol, didáctica, metodología, aprendizaje, retroalimentación.*

---

### **Abstract**

*“Soccer is not taught, but learned”. In the current article, the author analyses the class-after-class functions of the teacher during training sessions, in order to provide support to the development student teacher, applying and accurate teaching approach and adequate methodology corresponding to this level.*

*Key words: football soccer, teaching approach, methodology, learning, feedback.*

---

## **Introducción**

Para poder entender el valor de la técnica y la táctica en cualquier deporte colectivo y en especial en el fútbol, ante todo se debe tener una claridad meridiana de que es el FÚTBOL, sus componentes asociados, su estructura, su dinámica y su lógica interna.

“El fútbol, es un deporte de habilidades abiertas, de colaboración, de oposición y de invasión; características esenciales y trascendentes en el desarrollo del juego”, en el cual la acción técnico-táctica que más se produce es el DUELO: la lucha y disputa con el balón y

por el balón, teniendo además, como objetivo común, que cada equipo defienda con eficacia su portería, al no estar en posesión del balón y ataque en forma eficiente y exitosa el arco contrario al recuperarlo, haciendo uso de manera proficiente de la técnica individual y colectiva, de la táctica funcional y fija, del factor psicológico, de la condición física y del buen uso del reglamento. Para mayor claridad y entendimiento, es necesario realizar una breve explicación de esta conceptualización del Fútbol como deporte.

El fútbol es un deporte de habilidades abiertas, es decir, que todo es impredecible e imprevisible, de una incertidumbre total, pues ninguna jugada es igual a otra, jamás hay dos acciones idénticas en un mismo partido, razón por la cuál es fundamental la atención y concentración para dar respuesta certera y veloz a los diversos estímulos que el jugador recibe, es decir, a cada instante debe ser capaz de tomar decisiones certeras, rápidas y eficaces, ya sea cuando su equipo está en posesión del balón, lo posea el rival o cambie de dueño (en ese preciso instante, reconversión).

Se dijo además, que es un deporte de colaboración y de oposición, es decir, en cada acción de juego habrán compañeros que ayudarán y colaborarán en la defensa de su arco y en la progresión del juego y otros jugadores rivales o adversarios que impedirán que nuestras acciones de juego tengan éxito.

Se debe considerar como muy importante, que además de ser un deporte de habilidades abiertas, de colaboración y de oposición, como lo son el vóleybol y el tenis dupla, por ejemplo, el fútbol, además es un deporte de invasión, de roce, de duelos, de lucha permanente y cada uno de éstos duelos se realizan a cada instante, ya sea en balones aéreos que aún no tienen dueño, en balones a ras de piso o en balones que ya están en posesión de algún jugador, por lo cual, se provoca de manera natural la lucha por el balón y con el balón, es decir, utilizar todo el cuerpo y especialmente los pies, para ganar la posesión del implemento.

Progresar con el balón en ataque a través de combinaciones o en forma individual y defender recuperándolo, son acciones coordinadas que realiza cada jugador, cada bloque y el equipo, con el uso exclusivo de su cuerpo, especialmente con los pies, siendo por esta característica un deporte colectivo, único, difícil de ejecutar, razón por la cual muchos sociólogos lo han tildado de "arte".

Para finalizar con esta introducción al tema técnico táctico propiamente tal, se debe dejar establecida esta gran contradicción: "El fútbol no se juega con los pies, el fútbol se juega con la cabeza" No puede haber una frase o verdad mayor que ésta, que refleje lo que pensamos que es el fútbol. Si el fútbol se juega sólo con los pies, es un juego mediocre, si el fútbol se juega utilizando la inteligencia, dará como resultado un juego bello, veloz, eficiente y eficaz. Con esto se quiere dejar establecido que el factor más importante para jugar bien, con y sin balón, es hacer uso de la intelligen-

cia, del conocimiento, de la memoria, de las experiencias anteriores, de la lectura de juego, de la toma de decisiones correctas, y de la sabiduría; lo que se llama sentido futbolístico.

La técnica es el dominio del balón, la condición física es el dominio del cuerpo, el aspecto psíquico es el dominio o fortaleza de la mente, el aspecto reglamentario es el conocimiento y aprovechamiento de las reglas del juego y la táctica es la inteligencia y dominio del juego, es decir, tener el control de éste, saber en cada segundo que está ocurriendo, que es lo que se debe hacer, en cada situación de juego, preveer, pensar antes, adelantarse al rival en el desarrollo del juego.

El mayor poder en el fútbol, está dado por la unión del dominio del balón y dominio del juego, es decir, un equipo que logre conjugar y armonizar la calidad técnica y la inteligencia táctica, tendrá muchas posibilidades de jugar bien el juego, de ganar partidos y por lógica si mantiene esa mixtura durante el torneo, sin lugar a dudas ganará campeonatos, con la ayuda por cierto de los otros tres factores del juego : los deseos de ganar, la fortaleza física y el buen uso y respeto de las reglas de juego. Es de esperar que haya quedado claro, qué es el fútbol como deporte y el papel que desempeña el aspecto técnico y táctico en este maravilloso juego.

- Todo lo expuesto anteriormente, son las características y cualidades del Fútbol, pues bien; es en este contexto que se debe transferir a los alumnos o jugadores el fútbol, es este contexto con todo lo que esto significa, lo que se tiene que tener presente para el aprendizaje de este deporte de manera correcta.
- Pero sin lugar a dudas y sin temor a equivocarme, considero que para conseguir aprendizajes eficientes y significativos en nuestros dirigidos, se tiene que hacer uso de una metodología que facilite la transferencia del juego, utilizando métodos didácticos que ayuden a la entrega de los contenidos en forma teórica, pero esencialmente prácticas.

A continuación se presentan algunos procedimientos metodológicos y didácticos que facilitarán la entrega de contenidos en clases y entrenamientos de fútbol.



## **La Didáctica en el aprendizaje del fútbol: “El fútbol no se enseña, el fútbol se aprende”**

La guía o apoyo del mediador es el conjunto de sugerencias y acciones de colaboración por la cual el orientador va desarrollando las siguientes labores.

El profesor iniciador debe brindar su apoyo al alumno (jugador) a través de la correcta aplicación de la didáctica y la metodología correspondiente a este nivel, de tal manera que este orientador pueda ir clase a clase desarrollando y ejecutando las ocho siguientes funciones:

### **1. Incorporar al alumno jugador al propósito de aprendizaje, de ser mejor, conseguir la manera de motivar al niño para que él quiera, conscientemente lograr aprendizajes significativos\* y vivenciar con intensidad todo aquello que a él le interesa y le gusta hacer.**

Procurar que el estudiante establezca un puente entre el propósito de la nueva tarea y su experiencia previa. Anclar, enganchar los nuevos conocimientos y las nuevas tareas, con todo aquello que el alumno o jugador YA SABE, ya tiene en su estructura cognitiva y motriz.

### **2. Despertar en el aprendiente la motivación: Aprendizaje por descubrimiento.**

Cada ser, cada hombre, cada niño, siempre responde a lo que sienten, por lo cual, sus acciones y reacciones siempre se manifiestan más por sus emociones\* que por sus acciones.

Generar en el niño jugador inquietud y afán por aprender a jugar el juego, que el niño se sienta feliz de practicar este deporte, con sus compañeros, amigos y con su técnico, que el niño experimente una gran atracción\* hacia el fútbol, mayor que lo experimenta por los video juegos (Play station, celular etc.). Lograr el interés del aprendiente por involucrarse en la tarea a partir de entender su sentido.

Generar el estado de ánimo necesario para obtener respuestas del niño. Ser capaz de hacer entender lo que él hace, el iniciador debe obtener respuestas certeras\* y valores de sus niños jugadores, a través de la comprensión del juego\* mismo y de entender el significado de cada uno de las acciones que él niño jugador realiza. Que cada acción técnica le de una orientación y aplicación en el juego. Hacer creer al niño a que sus sue-

ños y anhelos, él los puede realizar con mucha actitud al juego y creatividad, que él descubra nuevas formas de manifestarse y de participación en el juego mismo.

### **3. Mantener la Orientación**

El iniciador debe ser capaz de no perder de vista jamás el horizonte, debe tener muy claro sus objetivos y su metodología para llegar a un feliz destino, saber a ciencia cierta hasta donde y como puede llegar con todos y cada uno de sus dirigidos. Evitar la deriva hacia otras actividades, mantener la atención hacia los objetivos alcanzables por sus niños, alumno y jugadores. Por lo cual debe, manifestar en cada una de sus clases una fuerte orientación y coherencia de las actividades hacia el cumplimiento de los objetivos técnicos-tácticos perseguidos.

El iniciador debe generar en su actitud con su carisma, con su vocación, una atracción y admiración del niño alumno hacia él (modelo) y aprovechar esto al máximo para la transferencia de los contenidos para lograr los aprendizajes esperados.

### **4. Reducir las dificultades.**

Propender a que el niño tenga un camino expedito, que nada dificulte su proceso de aprendizaje del juego. Aterrizar las actividades a su edad, a su capacidad cognitiva\*, técnica y a su desarrollo motriz\*.

\*contenidos, las actividades y juegos\*. Simplificar la tarea a límites alcanzables por el alumno (por ejemplo, disminuir el número de instrumentos y/o el de operaciones necesarias para la solución).

Que al niño le resulte agradable y fácil las nuevas tareas, que en las actividades y juegos se pueda manifestar en todo su esplendor a través de lo que más le gusta hacer: Jugar.

Entender que el alumno jugador es el centro del proceso y que es necesaria una orientación permanente hacia su formación integral\*.

### **“No todos los niños son iguales y menos aun, ellos no son adultos pequeños.”**

### **5. Señalar las características dominantes**

El iniciador debe, antes de cada juego, ser capaz de explicar muy brevemente el contenido o tema de la clase, realizar excelentes demostraciones de los fundamentos, de las acciones más importantes del juego y de lo que debe hacer y lo que no está permitido. Dar

las informaciones sobre las características de la tarea al inicio, durante y al finalizar la clase, proveyendo de estímulos y correcciones útiles para su logro.

El profesor iniciador debe estar INVOLUCRADO de manera permanente en toda la clase; demostrando, corrigiendo, estimulando, variando, bajando el nivel de exigencia o subiendo un peldaño, estar viviendo junto a sus niños cada instante de la práctica. Disfrutar con el niño y al interior del juego, jamás desde afuera, arbitrando o mirando el trabajo, el orientador debe estar observando y evaluando lo que está ocurriendo en cada instante.

## 6. Demostrar

Es la mayor cualidad de un iniciador pues el niño aprende a través de la observación, el imita todo lo que ve en sus seres queridos o en sus ídolos o modelos. Pero deben recordar que él imita todo lo bueno y lo malo. El niño pone atención, pero adolece de concentración, por lo cual lo fundamental es que el iniciador sea un modelo digno de imitar en todo aspecto.

Observar los ensayos de solución y aplicación de los alumnos y sus representaciones, impulsándolos a tomar conciencia del modelo empleado en la mediación, a partir de lo que sabe hacer cada uno. Conjuntamente con demostrar, ser capaz de observar de manera permanente lo que ocurre en cada clase, lo que acontece con cada uno de los niño-jugadores, para poder evaluar clase a clase su participación, sus avances, sus fortalezas y sus debilidades, para poder así entregar apoyo diferenciado a cada uno de sus alumno-jugadores.

## 7. Controlar las frustraciones

Ser capaz de corregir, de volver atrás, de hacer, repetir, pero sin hacerle sentir mal al niño, saber cómo sacar al niño de sus errores y de sus defectos, pero sin que él se sienta inferior, incapaz o frustrado ante cualquier desafío.

Ayudar al alumno a valorizar lo que ha realizado (o lo que han realizado sus compañeros), creando un clima positivo en que el error se transforma en hipótesis de trabajo, en un buen motivo para avanzar, para mejorar.

Dar "en esta edad" y "en esta etapa", un mayor interés y valorización a los aciertos, a las virtudes, a los éxitos más que a los desaciertos, defectos o errores cometidos por el alumno, incentivando, motivando y ensalzando buenas acciones realizadas durante el juego.

## 8. Retroalimentación

Apoyar al alumno-jugador en el proceso de autoevaluación y autocrítica de sus propios aprendizajes, de los aprendizajes del grupo curso-equipo y de la retroalimentación con su iniciador profesor. Que el alumno sea capaz de autoevaluar, de vivenciar por sí mismo sus avances, sus progresos, sus errores y retrasos en el aprendizaje. Pero antes de todo, será el profesor quien debe tener una autoevaluación y análisis del trabajo con sus dirigidos; el iniciador debe realizar una observación, análisis y autoevaluación del trabajo realizado con los niños.

Ofrecer opciones de evaluación diagnóstica y de proceso de autoevaluación del proceso. Verificar los logros. Siempre, antes, durante y después de cada proceso debe existir un amplio conocimiento de alumnos y del proceso, por parte del iniciador.

Como saber si los objetivos planteados se están cumpliendo, en que etapa se está, como poder avanzar mejor, etc. Todo esto lo debe tener muy claro el iniciador para poder planificar y progresar en sus actividades futuras.

Espero que este documento, fruto de mis experiencias como entrenador de fútbol, constituya un aporte a los iniciadores para realizar clases y entrenamientos con mayor éxito en los aprendizajes esperados.

# CUANTIFICACIÓN DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO EN EL FÚTBOL

**Dr.C. Luis Daniel Mozo Cañete**  
Especialidad Entrenamiento Deportivo  
Doctor en Ciencias Pedagógicas  
Instructor FIFA - Área de Preparación Física



## Resumen

*Los niveles de rendimiento deportivo en el Fútbol actual, se encuentran estrechamente vinculados al potencial físico de los jugadores, dadas las cada vez más crecientes exigencias que se le presentan a los mismos durante el desarrollo de los partidos, especialmente desde el punto de vista psico - funcional, por lo que se hace en extremo necesario establecer certeros mecanismos de control y evaluación en cuanto a la capacidad de adaptación de los jugadores a las referidas exigencias, para lo cual, sin duda alguna, la utilización de recursos tecnológicos de última generación se convierte en una indiscutible FORTALEZA, en función de concretar una de las prioridades de FIFA: La eficiencia del proceso de entrenamiento.*

*Palabras claves: carga, control, evaluación, cuantificación.*

## Abstract

*The levels of sport performance in today 's Football are closely linked to the physical potential of the players, given the increasing demands placed on them during game development, especially from a psycho - Functional, so it is extremely necessary to establish accurate monitoring and evaluation mechanisms in terms of the players' ability to adapt to these requirements, for which the use of state-of-the-art technological resources is undoubtedly becoming a Indisputable FORTALEZA, in order to fulfill one of FIFA's priorities: The efficiency of the training process.*

*Key words: load, control, evaluation, quantification*

## Introducción

Dentro del proceso de entrenamiento deportivo, la realización de controles sistemáticos de forma integral es sin lugar a dudas uno de los elementos que contribuye directamente al éxito del mismo, al permitir perfeccionar continuamente la planificación realizada en función de los resultados obtenidos a partir de la aplicación de los mismos.

El control, puede definirse como el conjunto de mecanismos de supervisión y/o verificación en función de lo planificado, organizado y ejecutado. La aplicación del control conlleva asimismo al empleo del método de medición el cual permite poder comprobar a partir de la aplicación de test o pruebas el grado de desarrollo de un determinado indicador (capacidad física, funcional, psicológica, etc.), rela-



cionados a la manifestación del rendimiento de los deportistas, a partir de una atribución cuántica, que en lo preferible debe ser secundada por la emisión de un criterio valorativo (evaluación), con lo cual se alcanza mayor eficacia del proceso de entrenamiento desde un enfoque integral.

El control dentro del proceso de entrenamiento, debe aplicarse de forma sistemática a cada uno de los componentes fundamentales del proceso, reconocidos en: los aspectos físico, técnico, táctico, psicológico y teórico, en interrelación con los controles médicos-antropométricos, considerados como indispensables para determinar el nivel de adaptación psico-morfo-funcional del deportista a las diferentes cargas a las cuales es sometido.

Todos los componentes mencionados con anterioridad poseen una notable incidencia en el organismo del deportista, sin embargo, por sus propias características, la Preparación Física clasifica como uno de los más exigentes, dado los grandes volúmenes de trabajo que en ocasiones se utilizan para el desarrollo de la misma, acompañados estos de tiempos muy cortos de recuperación entre un estímulo y otro, a lo que se adiciona la utilización de intensidades cada vez más elevadas en correspondencia con los niveles de asimilación funcional que va expresando el mismo, lo que progresivamente conduce, sin lugar a dudas, a un significativo incremento de la Capacidad de Trabajo del deportista, precedente idóneo para la reproducción ulterior de altos rendimientos deportivos, los cuales muchas veces van

acompañados de óptimos resultados desde el punto de vista competitivo.

Los estudios técnicos realizados por la FIFA, han permitido que el Fútbol sea clasificado como un deporte de alta intensidad, de esfuerzos intermitentes (umbral anaeróbico) y de utilización mayoritaria de la fuerza explosiva, todo lo cual deja en claro el gran despliegue físico que se le exige actualmente a los jugadores y, con ello, la necesidad de realizar controles y evaluaciones de forma sistemática que permitan, en primer lugar, preservar la salud de los mismos y, por otra parte, generar eficientes procesos de adaptación fisiológica a las cargas de entrenamiento que posibiliten a su vez proyectar los niveles de rendimiento en la competencia.

En esta línea la FIFA, ha creado dentro de sus Programas de Desarrollo Técnico, el Curso Juegos con efectivos reducidos y Preparación Física Integrada, con la finalidad de actualizar el sistema de conocimientos de los Preparadores Físicos de todos sus países miembros, tomando en cuenta las últimas tendencias de entrenamiento que marcan la notoria evolución de este deporte.

Dentro de este curso, uno de los temas a desarrollar es precisamente el que da título a este artículo y que en mi calidad de Instructor-Asesor de Preparación Física he tenido la oportunidad de impartir en varios países, de los cuales he escogido la última experiencia desarrollada en Costa Rica por el alto valor científico que dejó como aporte el desarrollo teórico-práctico de este tema.

## FIFA. Cuantificación de la Carga de Entrenamiento.

La cuantificación de la carga debe tener en cuenta la combinación de los componentes **fisiológicos** y **psicológicos**.

Los indicadores fisiológicos son esencialmente la intensidad, la frecuencia y la duración de los partidos y las sesiones de entrenamiento.

En el **plano fisiológico**, debido a la relación lineal entre el gasto energético ( $VO_2$ ) y la frecuencia cardíaca para todos los niveles de intensidad, la frecuencia cardíaca se utiliza muy frecuentemente para estimar la intensidad de trabajo en el terreno; se puede medir fácilmente y, por ello, es una herramienta adecuada para controlar y ajustar el ritmo de la intensidad de trabajo.

La frecuencia cardíaca, es el factor más importante en el aumento del gasto cardíaco durante el ejercicio. Durante ejercicios dinámicos, la frecuencia cardíaca aumenta con la carga de trabajo y el  $VO_2$ , hasta alcanzar el  $VO_2$  máximo.

Hay que tener en cuenta que más allá de los 170 lpm (latidos por minuto), se produce un retardo creciente del incremento de la frecuencia cardíaca con cierta tendencia a acercarse asintóticamente a un valor máximo. Este comportamiento de alguna manera ha sido utilizado por algunos autores (Conconi), para determinar de forma no invasiva el umbral anaeróbico durante el ejercicio, de cuyo desarrollo depende en gran medida en el **rendimiento de los jugadores de Fútbol**.

En el **plano psicológico**, la escala de percepción del esfuerzo (RPE, siglas en inglés), permite valorar el **grado de dificultad del esfuerzo percibido**, siendo un indicador de la capacidad física y, por otro lado, **un método validado para estimar, prescribir y controlar la intensidad del ejercicio**.

Los caracteres psicológicos también influyen en las sensaciones experimentadas durante el ejercicio y la intensidad con la que se lleve a cabo, no sólo las fisiológicas, como su estado de ánimo, motivación o experiencia previa. Si bien al comienzo de la actividad física las sensaciones provienen principalmente de los músculos y las articulaciones, a medida que va aumentando esta actividad, sobre todo cuando pasa al umbral anaeróbico, las sensaciones proceden del sistema nervioso central.

## Percepción del Esfuerzo.

Consiste en una escala que usa el **esfuerzo percibido** con un código numérico para determinar el nivel de esfuerzo e intensidad del ejercicio durante una sesión de entrenamiento. La ventaja radica en que se utilizan las sensaciones de los aspectos fisiológicos que resultarían más complejos de determinar todos los días durante las sesiones, por lo que se trata del esfuerzo percibido a nivel psicofisiológico.

Gunnar Borg, fisiólogo sueco creó una primera tabla para valorar sensaciones en 1973, que es la versión clásica basada en una escala de 0 a 20. Posteriormente, en 1982 la modificó para una escala de 0 a 10 para que fuese más práctica. En el presente trabajo será utilizada la primera que se encuentra como contenido en el manual del curso de referencia

## FIFA. Escala de Borg. "Intensidad del Esfuerzo"

|  |                        |
|--|------------------------|
| La percepción del esfuerzo depende principalmente del grado de exigencia que se siente en los músculos o de la falta de aliento y de la intensidad con que se percibe el esfuerzo. | 6 Ningún ejercicio     |
|  | 7                      |
| → 8 Extremadamente ligero  | 9 Muy ligero           |
|  | 10                     |
| El valor 6 significa "ningún esfuerzo en absoluto" y 20 "esfuerzo máximo".   | 11 Ligero              |
| → 12   | 13 Un poco duro        |
| Ejemplo: el valor 9, esfuerzo muy ligero.  | 14                     |
| 13, esfuerzo percibido como un poco duro, pero el sujeto se siente bien y puede continuar.   | 15 Duro                |
| → 16   | 17 Muy duro            |
| 17, esfuerzo muy duro.   | 18                     |
| 19, esfuerzo con un nivel de intensidad extremadamente fatigante (figura 2)  | 19 Extremadamente duro |
|  | 20 Esfuerzo máximo     |

Escala de Borg.

| Jugadores | Percepción del Esfuerzo | Valoración          |
|-----------|-------------------------|---------------------|
| Y.B.      | 15                      | Duro                |
| T.M.      | 18                      | Extremadamente duro |
| P.G.      | 15                      | Duro                |
| M.Z.      | 16                      | Duro                |
| K.M.      | 15                      | Duro                |
| J.C.      | 14                      | Un poco duro        |
| J.F.      | 20                      | Esfuerzo máximo     |
| I.A.      | 14                      | Un poco duro        |
| E.V.      | 13                      | Un poco duro        |
| E.C.      | 14                      | Un poco duro        |
| D.V.      | 13                      | Un poco duro        |
| C.R.      | 15                      | Duro                |
| C.A.      | 14                      | Un poco duro        |
| C.M.      | 18                      | Extremadamente duro |
| A.G.      | 14                      | Un poco duro        |
| A.A.      | 15                      | Duro                |
| Promedio  | 13,5                    | Un poco duro – Duro |

## Procedimiento.

Antes de comenzar el trabajo se le explica a los jugadores en que consiste la tabla, indicándoles que al final de la sesión se les pedirá que le asignen un valor número de acuerdo al rango establecido en relación a cómo han percibido el esfuerzo por ellos realizado.

Este valor numérico se puede utilizar también para estimar la frecuencia cardíaca máxima manifestada, lo que permite verificar si existe equivalencia entre la percepción psicológica y la manifestación funcional, a través de la siguiente fórmula:

## FC = RPE x 10

**FC:** Frecuencia cardíaca

**RPE:** Percepción del Esfuerzo (siglas en inglés)

Para calcular una medida de intensidad de la sesión, se pide a los jugadores al finalizar la misma que respondan la siguiente pregunta:

### ¿Qué le ha parecido la sesión de entrenamiento?

En la clase práctica que será descrita a continuación se combinaron la aplicación de la Escala de Borg con el control de indicadores físico - funcionales obtenidos a través del empleo de la tecnología GPS, gracias a la colaboración de la Federación Costarricense de Fútbol y la Universidad Nacional de Costa Rica, a través del Centro de Investigación y Diagnóstico en Salud y Deporte. Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida.

La tecnología GPS al control del entrenamiento permite la monitorización de nuevas variables físicas hasta ahora no contempladas; distancia recorrida, velocidad máxima, aceleración y desaceleración, impactos, pulsaciones... Una infinidad de parámetros, ya sean grupales o individuales, y que pueden resultar de enorme interés a la hora, por ejemplo, de prevenir lesiones, administrar cargas de trabajo o calcular el desgaste energético de cada jugador con vistas a mejorar el trabajo personalizado para optimizar el rendimiento. Todo con el objetivo de desarrollar nuevas rutinas de entrenamiento que permitan la monitorización de la carga y el trabajo físico y la optimización de los ejercicios. Los datos recogidos en cada dispositivo se transmiten a una docking station (replicador de puertos) y el PC, que permite su posterior análisis a través de un software.

#### Fuentes:

- <http://www.raco.cat/> La tecnología GPS aplicada a la evaluación del entrenamiento y la competición en fútbol / David Casamichana Gómez
- <http://www.diariogol.com/> GPSports, tecnología al servicio del fútbol / Aitor Labrador

### Aplicación Práctica.

**Participantes:** Equipo juvenil de la Primera División Belén FC, de Costa Rica.

**Edades:** 16 - 18 años.

#### Descripción del Trabajo.

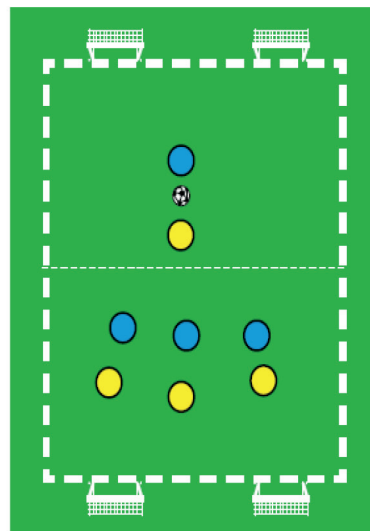
##### Cualidad física: potencia aerobia 4 contra 4

4 contra 4, sin porteros, 2 pequeñas metas; juego a lo ancho

Ofensivo: utilizar la anchura y la profundidad del terreno

Defensivo: defender la zona desplazándose lateralmente

|  |                                   |  |                      |
|--|-----------------------------------|--|----------------------|
| RPE: 18 x 12' → 216 UA   | Control de la frecuencia cardíaca | Frecuencia cardíaca de recuperación al final de las series |                      |
| <b>Organización:</b> terreno de 40 x 25 m; 4 grupos de 4 jugadores.  |                                   |  |                      |
| <b>Desarrollo:</b> oposición y juego a lo ancho a 3 toques de balón. El gol es válido solamente si la totalidad de los jugadores del equipo atacante atraviesa la mitad del terreno. Respetar la regla del fuera de juego. |                                   |  |                      |
| <b>Consignas:</b> utilizar las acciones de apoyo/respaldo/desmarque de apoyo y cambio de frente para desalinear la defensa adversaria.   |                                   |  |                      |
| <b>Variantes:</b> juego a 2 toques en su mitad defensiva y libre en la mitad ofensiva.   |                                   |  |                      |
| Tiempo de trabajo  | Tiempo de recuperación            | Número de repeticiones                                     | Modo de recuperación |
| 2'   | 1'                                | 6  | Semiactiva           |





Centro de Investigación y Diagnóstico en Salud y Deporte  
Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida  
Universidad Nacional de Costa Rica

KEZPUNTE GPS

Fecha: 09 Febrero 2017

Cliente: Federación Costarricense de Fútbol (FEDERFUT)



| Actividad        | Dirección   | Distancia Total (Kms) | Velocidad Media (km/h) | Velocidad Máxima (km/h) | Frecuencia Cardíaca Media | Frecuencia Cardíaca Máxima | Carga Corporal (U/A) | Impulsores Totales +2g | Distancia 0-11 km/h (descenso, descenso o trinchado) | Distancia 11-14 km/h (carrera a baja intensidad) | Distancia 14,1-19 km/h (carrera moderada intensidad) | Distancia 19,1-23 km/h (carrera alta intensidad) |
|------------------|-------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------|------------------------|--|--|--|--|
| <b>Bloque 1</b>  | 00:02:00,00 |                       |                        |                         |                           |                            |                      |                        |  |  |  |  |
| <b>Promedios</b> |             | 272,9                 | 8,2                    | 21,3                    | 163                       | 176,38                     | 11,09                | 444,56                 |  |  |  |  |
| <b>Bloque 2</b>  | 00:02:00,00 |                       |                        |                         |                           |                            |                      |                        |  |  |  |  |
| <b>Promedios</b> |             | 265,6                 | 8,0                    | 21,9                    | 161                       | 174,19                     | 10,68                | 431,81                 |  |  |  |  |
| <b>Bloque 3</b>  | 00:02:00,00 |                       |                        |                         |                           |                            |                      |                        |  |  |  |  |
| <b>Promedios</b> |             | 238,7                 | 7,2                    | 21,3                    | 164                       | 177,25                     | 9,27                 | 375,94                 |  |  |  |  |
| <b>Bloque 4</b>  | 00:02:00,00 |                       |                        |                         |                           |                            |                      |                        |  |  |  |  |
| <b>Promedios</b> |             | 240,8                 | 7,2                    | 20,1                    | 165                       | 177,75                     | 9,64                 | 380,50                 |  |  |  |  |
| <b>Bloque 5</b>  | 00:02:00,00 |                       |                        |                         |                           |                            |                      |                        |  |  |  |  |
| <b>Promedios</b> |             | 251,4                 | 7,5                    | 20,8                    | 163                       | 174,69                     | 9,43                 | 385,56                 |  |  |  |  |
| <b>Bloque 6</b>  | 00:02:00,00 |                       |                        |                         |                           |                            |                      |                        |  |  |  |  |
| <b>Promedios</b> |             | 237,0                 | 7,1                    | 19,6                    | 168                       | 178,38                     | 9,24                 | 353,88                 |  |  |  |  |
| <b>Total</b>     | 00:12:00,00 | 1506,3                | 7,5                    | 20,8                    | 164                       | 176                        | 9,89                 | 2372,25                | 70,57  | 371,64   | 455,55   | 529,68   |
| <b>Promedios</b> |             |                       |                        |                         |                           |                            |                      |                        | 149,48   |  |  |  |

Kendall Godoyera Vergara MSc.

Coordinador

Centro de Investigación en Salud y Deporte (CIDISAD)

www.cidisad@una.ac.cr

cidisad@una.ac.cr

facebook.com/cidisad

Tel: (506) 25624788



| Actividad          | Duración (minutos) | Distancia Total (Km.) | Velocidad media (km/h) | Velocidad máxima (km/h) | F.C. media | F.C. máxima | Carga corporal (UA) | Impactos totales más 2 g | Distancia 0 a 11 km./h (detenido, caminando o trotando) | Distancia 11,1 a 14 km./h. (carrera a baja intensidad) | Distancia 14,1 a 19 km./h. (carrera a moderada intensidad) | Distancia 19,1 a +23 km./h. (carrera a alta intensidad) |
|--------------------|--------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|------------|-------------|---------------------|--------------------------|---|--|--|---|
| Bloque 1 Promedios | 2'00               | 272,9                 | 8,2                    | 21,3                    | 163        | 176,38      | 11,09               | 444,56                   | 55,33   | 74,89  | 109,29   | 33,35   |
| Bloque 2 Promedios | 2'00               | 265,6                 | 8                      | 21,9                    | 161        | 174,19      | 10,68               | 431,81                   | 54,43   | 76,65  | 102,53   | 31,96   |
| Bloque 3 Promedios | 2'00               | 238,7                 | 7,2                    | 21,3                    | 164        | 177,25      | 9,27                | 375,94                   | 65,24   | 72,94  | 75,36  | 25,19   |
| Bloque 4 Promedios | 2'00               | 240,8                 | 7,2                    | 20,1                    | 165        | 177,25      | 9,64                | 380,50                   | 65,09   | 73,73  | 86,9   | 15,14   |
| Bloque 5 Promedios | 2'00               | 251,4                 | 7,5                    | 20,8                    | 163        | 174,69      | 9,43                | 385,56                   | 60,98   | 81,48  | 84,73  | 24,19   |
| Bloque 6 Promedios | 2'00               | 237                   | 7,1                    | 19,6                    | 168        | 178,38      | 9,24                | 353,88                   | 70,57   | 75,88  | 70,88  | 19,66   |
| Total Promedios    | 12'00              | 1506,3                | 7,5                    | 20,8                    | 164        | 176         | 9,89                | 2372,25                  | 371,64  | 455,55   | 529,68   | 149,48  |

## Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos desde cada una de las formas de control o cuantificación de la carga de entrenamiento, se puede establecer lo siguiente:

Existe correspondencia entre la percepción del esfuerzo promedio (13,5) y la manifestación de las frecuencias cardíaca media (164 lpm) y máxima promedio (176 lpm), comportamiento que se relaciona con el de las velocidades promedio y máximas desarrolladas (intensidad) en cada uno de los bloques de trabajo, es decir, la percepción del esfuerzo por parte de los jugadores en el rango de un poco duro a duro, es equivalente con la respuesta funcional lo que permite corroborar el cumplimiento de los objetivos previstos para la sesión enmarcado en desarrollar la potencia aeróbica o umbral anaeróbico, cualidad física de suma importancia en el rendimiento de los jugadores durante un partido, en torno al cual investigaciones científicas han establecido que alrededor del 75% del tiempo que dura el encuentro, los jugadores manifiestan una frecuencia cardíaca que oscila entre 160 - 180 lpm.

Esta información en base a los resultados obtenidos, se convierte entonces en una importante referencia en cuanto a la forma de organizar las sesiones de entrenamientos y puntualmente en cómo trabajar este sistema energético.



### Bibliografía Consultada.

1. Casamichana, D.G. La tecnología GPS aplicada a la evaluación del entrenamiento y la competición en Fútbol. Recuperado de <http://www.raco.cat>
2. FIFA. (Ed.). (2014). Juegos con efectivos reducidos y preparación física integrada. Zürich, Suiza. Federación Internacional de Fútbol Asociado.
3. Le Gall, Franck. (2011). Test y Ejercicios de Fútbol. Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
4. Labrador, A. GPSports, tecnología al servicio del Fútbol. Recuperado de <http://www.diariogol.com>
5. Mozo, L.D. (2013). Fútbol. Preparación Física. Divisiones Menores. Santa Cruz de la Sierra. Bolivia. Federación Boliviana de Fútbol.



# JUEGOS DE CALENTAMIENTO EN FÚTBOL

## WARMING-UP GAMES IN FOOTBALL SOCCER

### Dr. Antonio Bores Cerezal

Académico Universidad Europea del Atlántico  
Máster en Alto Rendimiento Deportivo  
Entrenador Nivel III de Fútbol Sala  
y Nivel I de Fútbol  
antonio.bores@uneatlantico.es  
Colaborador: David García Martín.



### Resumen

*En este artículo, se presenta a modo de introducción una clasificación propia de los diferentes juegos motores que se plantean más adelante y que sirven al calentamiento introductorio y específico en el fútbol; en la primera parte, juegos que se realizan sin uso de ningún tipo de material; en la segunda parte, juegos con utilización de diferentes tipos de materiales; y en la tercera parte, juegos específicos en donde se varían diferentes parámetros propios del juego, donde el elemento básico a utilizar siempre es el balón.*

*Palabras claves: fútbol, calentamiento, juegos motores, balón de fútbol,*

### Abstract

*The current article presents as introduction a series of different motor games, which will be explained later as part of the introductory and specific warming session in soccer training. These games are divided into three main groups: games using no material or equipment at all, games using any type of material or equipment, and finally, games varying the proper parameters of the game, where the basic element in use is the soccer ball.*

*Key words: football soccer, warm-up, motor games, soccer ball.*

## Introducción:

El juego se puede designar como una acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que, saliendo de la vida habitual, se efectúa en una limitación temporal y espacial conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas, y cuyo elemento informativo es la tensión (José María Cagigal, 1957).

Al mencionar la palabra juego, rápidamente se debe pensar en una actividad voluntaria, placentera, agradable, pero sin duda alguna dotada de orden. El juego es el resultado de un acuerdo grupal; en este sentido, se tendría que entender la actividad lúdica como un pacto establecido por los jugadores de antemano, ya que, al jugar, todos tendrán que respetar las mismas

limitaciones, las mismas prescripciones de actuación, es decir, las mismas reglas. Por ello, hablar de juego, es hablar de orden, de organización.

En el ámbito del Deporte, y más concretamente de fútbol o modalidades cooperación y oposición similares como el fútbol sala, se emplean juegos de carácter corporal llamados "**juegos motores**", entendiéndolos como una forma de actividad física organizada. Se podrán utilizar actividades diferentes con distinta complejidad y terminología variada, según la corriente de la cual emanen: **Formas jugadas:** paso intermedio entre el ejercicio y el juego. Acciones con componentes lúdicos de diversión, pero que, al no tener una estructura interna clara, un sistema de reglas establecido, no se pueden considerar juegos.

- **Juegos simples:** son los juegos de menor organización estructural.
- **Juegos populares tradicionales:** son actividades lúdicas, que ofrecen privilegiadas formas. Pueden tener una lógica interna igual o incluso superior a la de los deportes.
- **Deportes:** desde un punto de vista estructural, tiene los mismos elementos constitutivos que el juego. Son una evolución de los juegos simples, que se han ido progresivamente codificando hasta alcanzar un nivel extraordinario de reglamentación y de organización.

Una de las múltiples orientaciones que se puede dar al juego, es utilizarlo como medio de calentamiento. La principal ventaja respecto al calentamiento tradicional es que, a parte de las funciones y objetivos atribuidos al calentamiento, se pueden trabajar otras cualidades o destrezas al mismo tiempo (toma de decisión, coordinación, agilidad, equilibrio, velocidad de reacción, etc.). Básicamente, se tienen dos posibilidades de introducir el juego como parte del calentamiento:

**a) Como parte específica del calentamiento.** Es decir, que previamente se ha realizado una parte general de 5-10 minutos (estiramientos, carrera continua, movilidad articular).

**b) Como parte entera del calentamiento.** Se puede utilizar un solo juego, al que se le va realizando modificaciones durante su ejecución, para que no sea monótono y sea un calentamiento progresivo. O se pueden utilizar varios juegos con la misma intención. La ventaja principal de esta fórmula es que se aprovecha más el

tiempo para jugar y lograr otros objetivos además del calentamiento corporal.

Para que un juego se pueda utilizar correctamente como medio de calentamiento en un entrenamiento deportivo, éste debe cumplir cuatro condiciones principales, en especial cuando no se hace un calentamiento general previo:

- 1. Máxima participación.** Evitar que los participantes estén parados y reducir el tiempo entre intervenciones. Todos deben participar.
- 2. Intensidad progresiva.** Ir de menos a más intensidad. Evitar sprints y esfuerzos intensos prolongados, al menos, en el comienzo.
- 3. Cierta relación con el trabajo posterior.**
- 4. Diversión.**

Los "**juegos motores**" son una forma organizada de la actividad motriz, tanto reglada como espontánea. Tienen una evolución que va desde las formas más espontáneas a formas regladas y más especializadas, donde el deporte tiene un mayor peso, en el cual los juegos pasan a ser deportes.



### La clasificación de los juegos:

Los intentos de clasificación del juego no han sido exclusivos de aquellos que se dedicaban o se dedican a la educación, a la educación física o al desarrollo del ocio y el deporte, han sido muchas más las áreas preocupadas por este tema, lo que demuestra su universalidad y su estrecho contacto con el saber y la cultura, aún así la clasificación que nos interesa está más directamente relacionada con la Educación Física y el Deporte.

| JUEGO DEPORTIVO                | DEPORTE                          |
|--------------------------------|----------------------------------|
| - Situación motriz             | - Situación motriz               |
| - Juego                        | - Juego                          |
| - Competición (pasatiempo)     | - Competición (rendimiento)      |
| - Reglas libres \ modificables | - Reglas fijas \ no modificables |
| - No institucionalizado        | - Institucionalizado             |

El deporte está dentro del juego deportivo.

El juego deportivo es la antesala del deporte.

El juego deportivo tiene connotaciones de juego, aunque con características de deporte

El juego engloba al juego deportivo y al deporte.

**PIERRE PARLEBAS (1988)**, realiza una clasificación de los juegos deportivos, según las características de reglas, distinguiendo:

### 1. JUEGOS PSICOMOTORES

(ninguna interacción motriz):

- Ausencia de un sistema de reglas:

#### CUASI-JUEGOS DEPORTIVOS

- Presencia de un sistema de reglas:

#### a) JUEGOS DEPORTIVOS TRADICIONALES

#### b) JUEGOS DEPORTIVOS INSTITUCIONALES:

atletismo, gimnasia, natación.

### 1.2 JUEGOS SOCIOMOTRICES

(con interacción motriz):

- Ausencia de un sistema de reglas, ausencia de roles socio-motrices precisos: **CUASI-JUEGOS DEPORTIVOS**
- Juegos organizados según un sistema de reglas preciso, con roles socio-motrices claramente diseñados ("sistema funcional"):

#### a) JUEGOS DEPORTIVOS TRADICIONALES

#### b) JUEGOS DEPORTIVOS INSTITUCIONALES: fútbol sala.

**DOMINGO BLÁZQUEZ (1986)**, también realiza un intento de clasificar los juegos, señalando que las numerosas clasificaciones que existen de los juegos definen, únicamente, aspectos "formales", es decir, utilizan

como criterio algunas de las conductas que aparecen visibles en su aspecto exterior.

La clasificación de Domingo Blázquez es realizada tomando como punto de partida la estructura de los juegos. Cada juego supone un nivel de complejidad diferente, debido al mayor o menor número de información o variables a tener que tratar. De esta forma, agrupa los juegos en tres grandes bloques, mencionando que, además, existe una forma previa, la del JUEGO LIBRE Y ESPONTÁNEO, que se realiza normalmente fuera de la influencia del entrenador, pero de gran importancia.

### 1. JUEGOS DE ORGANIZACIÓN SIMPLE:

de tipo individual, en los que el jugador se compara a los demás, casi sin acciones de cooperación o colaboración ni de oposición, sin problemas de espacio, con reglamentación sencilla y normas poco complejas.

### 2. JUEGOS CODIFICADOS:

donde aparecen ya relaciones de colaboración o cooperación, por lo que la comunicación motriz es ya más elevada, pero todavía no existen acciones de oposición directa frente a otros; el espacio es utilizado con diferentes criterios, el marcaje y desmarcaje constituye una acción constante, la estrategia aumenta con el aspecto grupal, pero es más una suma de acciones individuales que una acción sincronizada del conjunto; la reglamentación aumenta su complejidad.

### 3. JUEGOS REGLAMENTADOS:

en los que la comunicación motriz adquiere su forma más elevada, por la colaboración con los compañeros y las acciones de oposición con respecto al equipo contrario; el espacio supone una utilización compleja (zonas prohibidas, zonas restringidas, etc.), las demarcaciones están definidas y con medidas estandarizadas; la estrategia se basa en acciones defensa-ataque; reglamentación complicada, que supone un aprendizaje previo para poder jugar correctamente.

En realidad, la mejor clasificación de los juegos es aquella que más se domina y mejor se entiende, aquella que más fácilmente nos lleva al juego que buscamos, es decir, la que es realizada con criterios personales.

La utilización del juego en la preparación física pue-

de ser variable. En un primer momento se puede establecer una clara diferenciación, en función del momento en el que se aplican los juegos:

- **Juegos aplicados a la preparación general, que tendrían como objetivo el desarrollo armónico de las cualidades físicas**, sin incidencia especial en ninguna de ellas. Son muchísimos los juegos que pueden aplicarse en esta fase de la preparación física y puede ser significativa su contribución.
- **Juegos aplicados a la preparación específica, cuyo objetivo principal sería conseguir una relación directa con las exigencias de la disciplina y especialidad deportiva y el rendimiento**. En esta fase los juegos deberían ser específicos y muy adaptados a las particularidades de la especialidad

### **Principios que establecen una relación entre el juego y la preparación física:**

1. La contribución más importante del juego a la preparación física es su carácter motivador, consecuencia directa de la variedad que aporta. En la preparación física el juego puede conseguir alejar a los deportistas de la peligrosa monotonía de los estiramientos supermetódicos y supersistemizados, en los que únicamente importa el rendimiento.
2. El juego puede proporcionar a la preparación física beneficios de enorme interés en el deporte, como la creatividad, la concentración, la relación social, el espíritu de superación, la cooperación.
3. El juego es complemento de la preparación física, pero no su único elemento o medio. Lo ideal es aportar variedad y los juegos pueden introducirse en aquellas partes de la sesión en las que interese una mayor y más entusiasta participación.
4. La selección de los juegos en la preparación física debe ser adecuada a los objetivos de cada sesión que se plantea, así como adaptados al grupo de personas al que se dirige el trabajo.
5. El número de juegos que puede aplicarse en una sesión de preparación física puede ser variable, dependiendo de muchos factores como son: el período de entrenamiento (general o específico), el tiempo de la sesión, el nivel de exigencia, la predisposición del grupo, el momento de aplicación.
6. Una característica importante en la aplicación del juego a la preparación física es la competición. Mediante el juego se dan pautas para la comparación,

y del rendimiento que se desea conseguir, por lo que es más difícil, pero no imposible, encontrar los juegos apropiados. Por este motivo es aconsejable que el propio Preparador Físico sea el que pueda diseñar algún juego que se corresponda con la tarea específica y el objetivo que desea lograr

Por esto mismo se podría plantear una clasificación de los juegos en función de las cualidades físicas a las que se puede orientar:

1. Juegos de fuerza
2. Juegos de resistencia (aeróbica, anaeróbica láctica y anaeróbica aláctica)
3. Juegos de flexibilidad
4. Juegos de capacidades coordinativas

pero es imprescindible que este tema sea correctamente utilizado como factor motivante, evitando siempre la minusvaloración o el desánimo. Se debería dejar claro que el objetivo no se encuentra en la competición o comparación, sino en el contenido y en el proceso.

Otra definición de **juego** podría ser la de Johan Huizinga (1938) ya que sentó cátedra al afirmar: "el juego, en su aspecto formal, es una acción libre ejecutada "como si" y sentida como situada fuera de la vida corriente, pero que, a pesar de todo, puede absorber por completo al jugador, sin que haya en ella ningún interés ni se obtenga en ella provecho alguno, que se ejecuta dentro de un determinado tiempo y un determinado espacio, que se desarrolla en un orden sometido a reglas y que da origen a asociaciones que propenden a rodearse de misterio o a disfrazarse para destacarse del mundo habitual".

Podemos encasillar a Johan Huizinga como uno de los teóricos que ven al juego como un fenómeno antropológico ya que entiende **AL JUEGO COMO UNA REALIDAD QUE SOBREPASA A TODO FENÓMENO CULTURAL**. Para Johan Huizinga el comienzo de todas las competiciones se halla en el juego.

Johan Huizinga (1938), cita las siguientes características, que son, precisamente, con las que construye su definición de juego:

- Actividad libre.
- No significa vida "corriente".

- Absorbe al jugador.
- Sin interés material.
- Determinación temporal y espacial.
- Origina asociaciones.

Johan Huizinga desarrolla la teoría de que, la evolución del deporte ha influido para que el juego se conciba cada vez con mayor seriedad. Las reglas se hacen más rigurosas y elaboradas y las exigencias son cada vez más altas. "El deporte se va alejando cada vez más en la sociedad moderna de la pura esfera del juego".

El deporte debería representar en nuestra cultura el elemento lúdico en su grado máximo, pero no es así al haber consumido lo mejor de su contenido lúdico. El deporte es reconocido como juego, pero ha sido llevado a un grado tan alto de organización técnica, de equipamiento material y de perfeccionamiento científico, que en su práctica pública colectiva amenaza con perder su auténtico tono lúdico.

No existe ninguna actividad como el juego, que permanezca con tanta fijación a lo largo de las etapas de la vida de la persona, las razones del éxito del juego en todas las edades son las siguientes:

- El juego produce placer y alegría
- El juego aleja de la realidad, aportando un equilibrio emocional y afectivo
- El juego representa el medio perfecto para conocer mejor a las personas
- El juego es un campo permanente de ejercitación y experimentación
- El juego se adapta perfectamente a cada edad y situación
- El juego es una necesidad vital para el ser humano

El juego representa el origen de la mayor parte de los deportes, lo que, lógicamente, influye en la consideración de las similitudes y diferencias entre ambas actividades, que se desarrollan en el siguiente esquema adaptado de José María Cagigal (1957):

Los juegos a los que se hace mención en este último apartado del artículo de "Juegos de Calentamiento", son aquellos juegos motores con los cuales se busca

completar nuestro calentamiento de una manera específica del deporte que estamos tratando que es Fútbol Sala.

La principal característica que presentan estos juegos, son que se trabaja de manera específica el fútbol sala, pero modificando diferentes parámetros del juego como pueden ser limitar zona de finalización (gol dentro del área), limitar el espacio de juego, orientación de las porterías, límite de toques por jugador...

Estos juegos suelen ser los más motivantes para los jugadores, por su componente competitivo y su carácter lúdico frente al calentamiento tradicional.

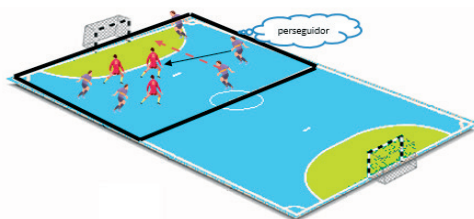
| Principal similitud: <b>CARÁCTER LÚDICO</b>         |                                   |
|---|-----------------------------------|
| Principal diferencia: <b>CARÁCTER INSTITUCIONAL</b> |                                   |
| <b>JUEGO</b>  | <b>DEPORTE</b>                    |
| 1. Carácter libre, espontáneo                       | 1. Liberal, espontáneo            |
| 2. Desinteresado, intrascendente                    | 2. Desinteresado                  |
| 3. No es vida ordinaria                             | 3. Diversión-distracción          |
| 4. Conforme a reglas                                | 4. Sometido a reglas              |
| 5. Su elemento es la tensión                        | 5. Lucha (carácter agonístico)    |
| 6. Movimiento natural                               | 6. En forma de ejercicios físicos |
| 7. Amplitud en formas                               | 7. Delimitado en formas           |
| 8. Variable, adaptable                              | 8. Invariable-adaptación limitada |



## JUEGOS DE CALENTAMIENTO (SIN MATERIAL)

### “El Cortahíos”

En un espacio reducido, como el 10x20m o el 20x20m, un jugador será quien tenga que perseguir a uno de sus compañeros, si cualquiera se cruza en la trayectoria entre el perseguidor y el perseguido, será este que corta él tiene que escapar ahora.



### “La Cadeneta”

Se delimita el espacio en función del nº de jugadores, a más participantes mayor espacio, el objetivo es pasar de un lado a otro de la cancha sin que el jugador que está en medio consiga tocarnos, en caso de que este logre tocarnos, nos uniremos a él formando una cadeneta cada vez más grande.

El jugador que se la queda y está en medio, solo podrá moverse sobre su horizontal, con desplazamientos laterales a un lado y otro, pero nunca hacía adelante o atrás.



### “El círculo”

Todos los jugadores colocados formando un círculo amplio, y uno queda por fuera que será quien estará dando vueltas hasta que decida tocar la espalda de un jugador, que empezará una persecución, si consigue tocarlo antes de que este llegue a su lugar cambiarán los roles, sino el perseguidor se convertirá en perseguido y comenzará de nuevo.



### “Las líneas”

Juego de persecución normal, un jugador se la queda y tiene que intentar coger a los demás, pero todos se tienen que desplazar por las líneas del campo, aquel que no lo haga pasará a perseguir a los demás.

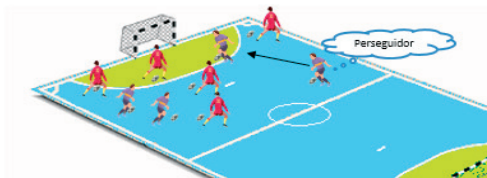


## JUEGOS DE CALENTAMIENTO (CON MATERIAL)

### “Pillar con Balón”

En mitad de cancha (20x20m) un jugador se la queda y tiene que pillar a cualquiera, en caso de hacerlo, se intercambian los roles. La única pauta común a todos los participantes es que todos llevan en conducción un balón.

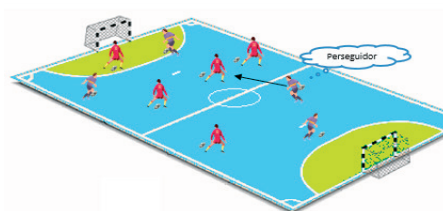
**Variante 1:** Conducir con una pierna u otra, perseguidor con dominante los demás con no dominante, etc.



### “Eliminar con Balón”

Delimitar espacio en función de la cantidad de jugadores, se trata de ir eliminando jugadores, uno de ellos, el que persigue puede llevar el balón de la mano, los eliminará tocándoles con el balón, los demás, con el balón en conducción en los pies, tendrán que escapar.

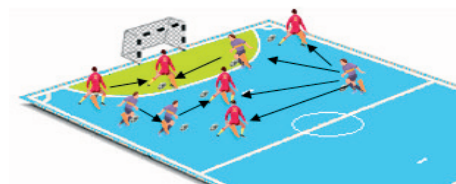
**Variante 1:** Por equipos, de tal manera que para poder eliminar tendrá que ir pasándose el balón entre ellos, sin poder correr con él.



### “Las Colas”

En mitad de cancha (20x20m) todos los jugadores llevan un peto en el pantalón, como si fuera una cola, tienen que quitar el mayor número de colas posibles y evitar que le quiten la suya. La única pauta común a todos los participantes es que todos llevan en conducción un balón.

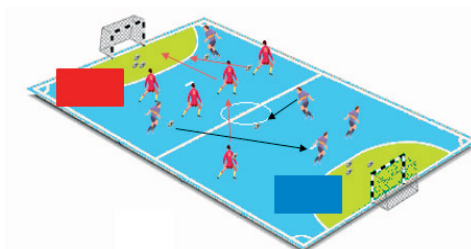
**Variante 1:** Conducir con una pierna u otra, robar balón y colas, etc.



### “Trasladar los balones”

En todo el campo, dos equipos, ganará el equipo que sea capaz de meter más balones en su área de juego, no se puede robar balones en campo propio, solo interceptar los pases.

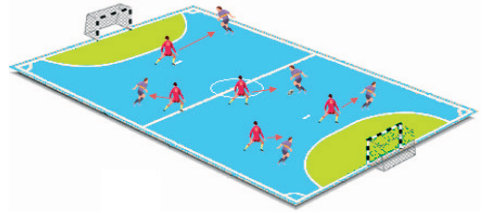
**Variante 1:** Modificar reglas y pautas para darle mayor dinamismo al juego, por ejemplo: todos con la pierna no dominante, todos con un balón siempre en conducción, prohibido pases elevados, etc.



## “Los Pases”

En un espacio por delimitar, puede ser a toda la cancha (40x20m) o menos, dos equipos tratan de mantener la posesión del balón, en un número determinado de pases, sin que el otro equipo pueda robar el balón.

**Variante 1:** Limitar los toques, utilizar una sola piedad, si consigues el objetivo poder finalizar en portería, etc.

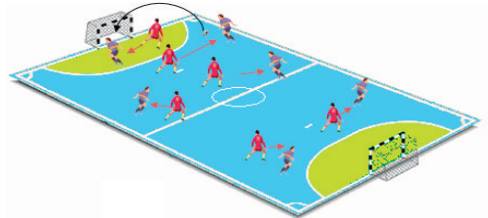


## JUEGOS DE CALENTAMIENTO (CON PARÁMETROS PROPIOS DEL FÚTBOL SALA)

### “Peladao”

En 40x20 m, dos equipos, cada uno ataca y defiende una portería, pero sólo se puede hacer gol de cabeza dentro del área, no hay porteros.

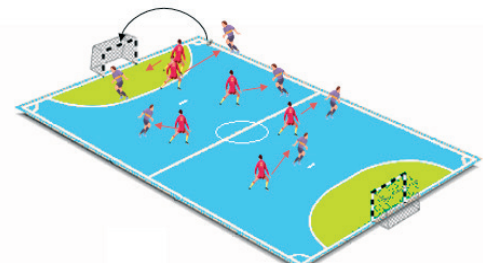
**Variante 1:** Limitar los toques, utilizar una sola piedad, gol válido si todos los jugadores están en campo contrario, etc.



### “Baloncesto”

En 40x20m, dos equipos, cada uno ataca y defiende una portería, pero sólo se puede hacer gol si el pase viene de un compañero elevado y al primer toque conseguimos dejarlo en la cesta, la parte de arriba de la portería.

**Variante 1:** Limitar los toques, utilizar una sola piedad, gol válido si todos los jugadores están en campo contrario, jugar con las manos y el balón hay que dejarlo con la cabeza, etc.



### “Balón en la Mano”

En 40x20m, dos equipos, se pasarán el balón de manera siempre consecutiva, un pase con las manos, y el siguiente pase con los pies, y siempre siguiendo esta secuencia, si el otro equipo roba el balón tendrá que hacer lo mismo.

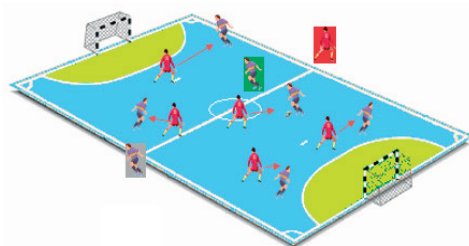
**Variante 1:** Limitar los toques, utilizar una sola piedad o mano, hacer gol de primeras dentro del área en cualquier portería, etc.



## “Los comodines”

En 40x20m, dos equipos, con el objetivo de mantener la posesión del balón, podrán asociarse con los comodines interiores o exteriores, generando en ambos equipos situaciones de superioridad o inferioridad

**Variante 1:** Limitar los toques, utilizar una sola pierna, si consigues el objetivo poder finalizar en portería, comodines por dentro, comodines por fuera, sólo conectar con el comodín de tu color, etc.



## “Porterías Pequeñas”

En espacio por delimitar, dos equipos, podrán hacer gol en 1, 2, 3 o todas las porterías después de cumplir la pauta técnica o táctica que decida el entrenador.

**Variante 1:** Limitar los toques, atacar en las porterías que están enfrentadas, hacer gol en todas para conseguir ganar el juego, etc.



# IDENTIFICACIÓN DEL TALENTO DEPORTIVO EN EL FÚTBOL Y TRATAMIENTO DE LAS VARIABLES DE RENDIMIENTO.

## IDENTIFICATION OF SPORT TALENT IN SOCCER AND TREATMENT/PRECEDURES OF VARIANTS IN PERFORMANCE



**George Biehl Saldías**

Profesor de Educación Física, Deportes y Recreación (UMCE)  
Entrenador de Fútbol (Federación de Fútbol de Chile)  
Máster en Rendimiento Deportivo:  
Tecnificación y Alto Nivel (U. Barcelona-España)

### Resumen

*Tradicionalmente encontramos gran controversia y diferentes opiniones y posturas en relación al tema del talento deportivo en general, y en el fútbol en particular; ¿el deportista nace o se hace? Es la interrogante madre. El objetivo de este artículo ha sido realizar una revisión bibliográfica del tema, considerando además cuáles son las variables más importantes que se contemplan a la hora de realizar un proceso de detección de talentos en el fútbol, finalizando con un tratamiento y descripción de lo que a mi entendimiento son las dimensiones, estructuras o variables que, interrelacionadas entre sí, condicionarán el rendimiento deportivo en el fútbol.*

*Palabras claves: talento deportivo, fútbol, proceso, formación, variables de rendimiento.*

### Abstract

*Traditionally, there is great controversy and different opinions when speaking about sport talent, and more particularly in football soccer. Is the sport person born or formed? This is probably, the major query. The main objective of the current article is to make a revision of the literature on this topic, and considering at the same time, the most important variants when identifying new talents in soccer. Finally, this article includes a treatment and description of the dimensions, structures or variants that, interrelated, condition the performance in football soccer*

*Keywords: Sport talent, football soccer, process, performance variants.*

### Introducción

¿El deportista (futbolista) nace o se hace?; ¿genotipo o fenotipo?; ¿de qué depende el éxito deportivo?

Esto ha sido una constante controversia, siendo muchos los técnicos y entrenadores que aceptan que prácticamente la naturaleza genética es la única responsable de que aparezca un jugador extraordinario.

El diccionario de la Real Academia Española, define talento como "el conjunto de dones naturales o sobre-

naturales con que Dios enriquece a los hombres. Dotes intelectuales como ingenio, capacidad, prudencia, etc., que resplandecen en una persona".

En palabras simples, Ruiz y Sánchez (1997), definen al sujeto talentoso como aquel que desde una temprana edad muestra una aptitud especial para desarrollar alguna actividad. Los mismos autores expresan que "negar la participación de la herencia en el desarrollo motor y en el rendimiento físico sería un error tan gra-



ve como aceptar que es la única razón de tales rendimientos" (p. 236).

Lorenzo (2000, p. 16), menciona que Brill, (en Tschiene, 1989) plantea tres criterios para la detección de talento, y el primero de ellos es el componente genético, el cual se expresa mediante las características anatómicas y fisiológicas del individuo.

De esta manera se fortalece la idea de la existencia y la necesidad de aptitudes de origen genético para poder alcanzar resultados deportivos de alto nivel, algo que, al parecer en la actualidad, y como se verá continuación, no es suficiente.

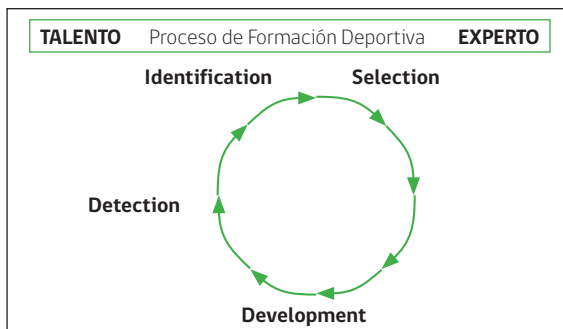
Hahn (1988), afirma que el talento deportivo "es una aptitud acentuada en una dirección, superando la medida normal, que aún no está del todo desarrollada". Añadiendo además que "es la disposición por encima de lo normal, de poder y querer realizar unos rendimientos elevados en el campo del deporte" (p. 98). De esta manera, este autor, da énfasis en la existencia en el deportista de un alto nivel de disposición para el esfuerzo y estar dotado de una gran personalidad, rasgos que, hoy en día los expertos destacan como factores diferenciadores entre los deportistas que logran el alto nivel y los que no lo logran.

Para Baker y Davids (2007), el talento deportivo se debe a dos causas diferenciadas: por un lado, a factores genéticos, y por otro, a la práctica deliberada (proceso del entrenamiento deportivo). De esta manera, se establece la idea de un «proceso de formación deportiva».

Bouchard (1997, p.91), afirma que "aunque los factores genéticos pueden decir con mayor seguridad las posibilidades atléticas de un niño, la relación entre las condiciones innatas del atleta y su rendimiento posterior sólo será de un 45%, siendo el 55% restante aportado por el entrenamiento, los factores sociales y los psicológicos".

Williams, A., Reilly, T. (2000), manifiestan una visión de entendimiento similar en cuanto al proceso de formación deportiva (talento deportivo), especificando y diferenciando conceptos como los de detección, identificación, selección y desarrollo del talento deportivo, hasta llegar al nivel de experto.

Por otro lado, Riera, J. (2005), aporta al entendimiento y desarrollo de esta visión de «proceso» del concepto talento deportivo, definiendo y diferenciando los conceptos de: Aptitud, Habilidad, Competencia y Capacidad.



Williams, A., Reilly, T. (2000) "Talent identification and development in soccer" (Adopted from Williams and Franks, 1998).

En relación a lo mismo, y siguiendo la idea presentada por Reilly y Williams (2000), García Manso y col. (2003), hablan de un proceso de detección, captación y selección de talentos, definiéndolos de la siguiente manera:

**Detección:** Proceso predominantemente transversal, objetivado a la evaluación de aquellas aptitudes individuales y habilidades específicas necesarias para afrontar un proceso de tecnificación deportiva.

**Captación:** Proceso longitudinal objetivado a la evaluación de aquellas aptitudes individuales, habilidades específicas y competencias deportivas necesarias para afrontar un proceso de alto rendimiento deportivo.

**Selección:** Proceso longitudinal objetivado a la evaluación de aquellas aptitudes individuales, habilidades específicas y competencias deportivas necesarias para alcanzar el éxito competitivo internacional.

Una vez establecido el contexto adecuado de entendimiento del concepto de talento deportivo, será importante poder determinar cuáles serán las variables determinantes a considerar en el proceso de detección y desarrollo del talento deportivo en el fútbol.

Al parecer está claro, que en el caso de los deportes individuales es fácil determinar las variables y criterios de rendimiento, dado que el proceso de detección de talentos se basa en predecir un valor sobre una medida de rendimiento, la cual se puede y es importante objetivar (por ejemplo, el objetivo de un corredor es cubrir una determinada distancia en el menor tiempo posible), algo que, en los deportes colectivos como el fútbol es imposible, "ya que en este tipo de deportes el criterio de rendimiento no es unidimensional ni inmediatamente obvio" (Régnier, G, Salmela, J. y Russell, S., 1993, p. 92) en Lorenzo, A. (2002, p. 15).

Distintos estudios aportan a la discusión sobre cuáles serían las variables más importantes en el proceso de identificación del talento deportivo en el fútbol:

- Williams y Reilly (2000), físicas, fisiológicas, psicológicas, cognitivas y sociológicas;
- Sánchez (2002), capacidad de aprendizaje, entorno social y deportivo, entrenadores, oportunidades, plantearse objetivos, autoconfianza y suerte;
- Lorenzo (2002), la cantidad y calidad del entrenamiento, entrenadores, familia, competición, efecto relativo de la edad y factores contextuales.
- Gómez, P. (2011), bajo una visión holística, determina los siguientes contextos o subsistemas que condicionan el rendimiento del jugador de fútbol: condicional, del acto motor (cognitivo-táctico y coordinativo-técnico), emocional, y socio-afectivo.
- Para Sáenz-López y col. (2006), los factores más importantes son contexto social y contexto deportivo, psicológico individual y psicológico colectivo, técnica, táctica, condición física y datos antropométricos.

Siguiendo esta clasificación, Pazo, C. y col. (2011), concluyen que los coordinadores técnicos de fútbol formativo entrevistados destacan cinco dimensiones como claves: contexto social y deportivo, psicológico individual, técnica y táctica. La dimensión condición física la consideran con una importancia media, y las dimensiones datos antropométricos y psicológico colectivo tienen baja relevancia.

Nadori (1993) en Lorenzo (2002, p. 16) señala a la creatividad como una característica fundamental que deben tener los talentos en los deportes colectivos, así como la capacidad de percibir y comprender la situación como importante. El mismo autor, señala a la capacidad de juego como una cualidad fundamental en los deportes colectivos, definiéndola como un don muy complejo que consiste en saber utilizar las capacidades condicionales, de coordinación, intelectuales y la habilidad técnica de manera que pueda resolver bien el objetivo del juego, generalmente personal.

En la misma línea, Reina y Hernández (2012), realizando una revisión bibliográfica, agrupan las variables o factores estudiados por diferentes autores en tres grandes grupos: primero, los factores físicos o fisiológicos, luego, los factores psicológicos y contextuales, y, por último, el bloque de los factores específicos del fútbol, los factores técnico-tácticos y estratégicos.

Finalmente, Brill, (en Tschiene, 1989) referenciado por Lorenzo, (2002, pp. 16), plantea tres criterios para

la detección de talentos: el primero, son las dotes del componente genético, expresado por los factores anatómicos y fisiológicos. El segundo criterio, es su actitud y talento para el juego, que se expresa por un número complejo de habilidades y capacidades que caracterizan la personalidad del jugador. Por último, el tercer criterio está representado por la habilidad específica en la actividad del juego, constituida por la habilidad motora técnica y el repertorio táctico.

Si bien es cierto, que se podrían encontrar un sinnúmero de variables de todo tipo que estarían influenciando el proceso de identificación y desarrollo del talento deportivo hacia el alto rendimiento, será importante determinar la importancia que tienen y de qué manera se debe atender cada una de ellas, lo cual estará directamente en relación con las características del fútbol como deporte.

Al respecto, Castelo, J. (1999), las orienta hacia el contexto en el que se desenvuelve el fútbol cuando dice: "El fútbol contiene una enorme complejidad secundada por numerosas variables; de ahí que deba considerarse como un sistema abierto " conjunto de elementos en mutua interacción dinámica, que posee una estructura que aúna varias características importantes ". Como refiere Ackoff, (1985) en Cervera, A. (2010, p. 8), "un sistema es un todo que no puede ser descompuesto sin que pierda características esenciales. Debe, por tanto, ser estudiado como un todo. Además, antes de explicar un todo en función de sus partes, es necesario explicar las partes en función del todo. En consecuencia, las cosas deben verse como partes de totalidades mayores y no como entidades que deben ser separadas".

Dicho esto, se observa en el fútbol un contexto de desarrollo de carácter perceptivo y decisional, en el cual, el jugador tendrá que estar constantemente tomando decisiones frente a los estímulos que aparecen en las distintas y variadas situaciones juego, situaciones, ninguna exactamente igual a otra, variando constantemente elementos como: espacio, tiempo, compañeros, adversarios, sector del campo de juego, etc. Como señala Cano, O. (2001), "Propugnamos la intención de tener entrenados los canales perceptivos, ya que debemos dar respuesta instantánea de lo que ocurre, a fin de modificar-crear un nuevo estímulo beneficioso o responder al que ya está actuando". De esta manera, la conceptualización del fútbol, requerirá de "un paradigma que pueda distinguir, pero sin desarticular, asociar sin identificar o reducir".

Reforzando esta idea sistémica, Cano (2009), en Gó-

mez, P. (2011, p. 130) dice que "no podemos despedazar al jugador. Hasta en la conducta menos compleja, el futbolista moviliza el todo que representa. Las estructuras no se pueden activar de manera sectorial, ya que ese hecho nos conduciría a entender al sujeto como un ente mecanizado, compuesto por piezas".

Se puede concluir entonces que, bajo una visión sistémica y compleja, en el fútbol ningún factor o variable de rendimiento tiene vida por sí misma. Por el contrario, solo tienen expresión cuando logran desarrollarse en una constante interacción e interrelación entre todas ellas (realidad de juego).

A continuación, y, una vez determinado el contexto de desarrollo del fútbol como deporte colectivo, y revisado en la literatura los estudios de muchos autores referente a las variables de rendimiento en el deporte en general y el fútbol en particular, se describirá brevemente, de acuerdo a nuestro entendimiento, las dimensiones o estructuras, que, interrelacionadas entre sí, condicionarán el rendimiento deportivo en el fútbol.

## 1. Dimensión táctica

La variable táctica (cognitiva), considerada como un factor de rendimiento, constituye el elemento central en los deportes colectivos de colaboración y oposición (Gregaigne, J.F., 1992, Olivera, J. 2004). Son muchos los autores que han definido a lo largo del tiempo el concepto de táctica. Al respecto, Hernández Moreno (1994), habla de la táctica deportiva, definiéndola como "parte de la conducta motriz de un individuo, grupo o equipo, actuando en una situación motriz determinada, que hace posible la resolución práctica de los problemas que dicha situación plantea". Este concepto de táctica, es defendido por Teodorescu (1984), en Cano (2001, p. 33) como "la totalidad de las acciones individuales y colectivas puestas en práctica por los jugadores de un equipo en el dominio de la preparación técnica, física, psicológica y teórica, así como también otras medidas específicas seleccionadas, organizadas y coordinadas unitariamente, de cara a su utilización racional y oportuna del juego, con el objetivo de obtener la victoria, dentro de los límites del reglamento y la deportividad".

Castelo, J. (1999), plantea que al observar el juego del fútbol, inmediatamente se llega a la conclusión del elevado grado de complejidad que los comportamientos técnico-tácticos de los jugadores encierran en sí mismos, y que, efectivamente, el comportamiento de los jugadores sólo es comprensible si se les considera individuos que tienen que dar una respuesta eficaz a las diferentes situaciones momentáneas del juego, en

cuanto éstos están obligados a adaptarse rápida y continuamente a sí mismos, a las necesidades del equipo y a los problemas planteados por el equipo adversario.

En relación a esta dimensión, diversos autores coinciden que las variables con mayor grado de significación son la percepción y la toma de decisiones (Reilly, T., Williams, A., Nevil, A., y Franks, A., 2000); (Pazo, C., y col. 2011), entre otros.

## 2. Dimensión técnica

Esta variable está representada por la expresión de las distintas acciones o contenidos técnicos como, los pases, el control orientado, conducción del balón, dribling, el juego de cabeza y el tiro o remate a portería, lo que abarca a la técnica y coordinación de movimientos y desplazamientos.

Estos contenidos técnicos, en palabras de Morcillo y col. (2006) son el "conjunto de patrones de ejecución básicos para la coordinación de movimientos o procesos de acciones específicos del fútbol, que ajustan adecuadamente las fuerzas internas a las fuerzas externas y que buscan el equilibrio del jugador y su funcionalidad, economía y eficacia de movimiento requerido por la situación de juego a través de la variabilidad, adaptación y transferencia, explotando las reglas".

La variable Técnico-Coordinativa se entiende a través del complemento que entrega la siguiente cita, "las capacidades coordinativas se manifiestan a través de elementos de técnica individual y su mejora se constata en la correcta adaptación del gesto técnico a las exigencias de la situación de juego en la que se encuentra inmerso el deportista". (Cassais y Lago 2006). Y su importancia dentro del juego del fútbol como factor de rendimiento se puede encontrar en lo que, al respecto, aporta Grehaigne, J.F. (2001): "Un buen jugador que interviene y se sumerge en el juego no solo se ajusta a lo que ve, sino también a lo que prevé. No pasa el balón donde se encuentra el compañero, sino al punto al que llegará al cabo de unos instantes. Toma decisiones en función de las posibilidades de evolución del juego con, en la medida de lo posible, una apreciación global e instantánea del conjunto de los rivales y los compañeros de equipo".

Por último, señalar que la técnica y la táctica deben ir siempre unidas, la técnica es la expresión práctica de la táctica, y esta última, a su vez, debe manifestar un sentido y momento oportuno sino la respuesta motriz no será eficaz. En este sentido, Cassais y Lago, (2006) en Gómez, (2011, pp 65), aportan diciendo:

"en el fútbol las acciones técnico-tácticas individuales representan estrategias motrices singulares producto de la interpretación personal que cada deportista realiza de las diferentes situaciones de juego, y en las que se encuentran íntimamente interrelacionados elementos de tipo condicional, coordinativo y cognitivo".

### 3. Dimensión física o condicional

Respecto a este <<subsistema>>, se puede decir que, en los últimos años se han creado grandes divergencias en cuanto a cómo debe ser tratado, determinando, de esta manera, la importancia que posee para la búsqueda del rendimiento deportivo en el fútbol. Tavares (1994), dice que para la realización de las acciones de juego es imprescindible tener optimizadas algunas capacidades o formas de expresión de las mismas, de acuerdo a las exigencias concretas y específicas de cada disciplina deportiva.

En esta línea, Cano, (2001), entrega la idea de que los entrenadores también quieren jugadores poderosos en el plano físico, pero que sepan traducir esas cualidades dentro del contexto perceptivo-decisional propio de este deporte.

En este sentido, Garganta, J. (1999) señala:

"Para el futbolista no basta con llegar más lejos, ni saltar más alto, ni ser más fuerte. Más rápido no solo en llegar al lugar deseado, o en realizar una acción, sino también en pensar, encontrar soluciones, en percibir el error, en decodificar el sentido del movimiento. En síntesis, más rápido y mejor, en percibir, pensar y hacer".

De esta manera, se debe ampliar el concepto de velocidad desde el punto de vista condicional a un ámbito cognitivo-táctico (velocidad de percepción y toma de decisiones). A esto se refiere Weineck, (1994), al definir esta cualidad como la "capacidad psico-cognitiva que permite una actuación rápida en una determinada situación de juego".

La cuantificación del esfuerzo físico desarrollado por los jugadores durante los partidos ha sido uno de los aspectos que se han valorado y estudiado de manera más profunda en los últimos años (Gregson, Drust, Atkinson y Di Salvo, 2010) buscando información que permita tanto a entrenadores como preparadores físicos optimizar los medios y métodos de preparación en el futbolista, mediante la determinación, por ejemplo, de las demandas condicionales de los distintos puestos específicos y/o estilos de juego (Bangsbo, 1997; Ekblom, 1999).

Por otra parte, Reilly, T., Williams, A. y col. (2000), indican que las variables más importantes como identificadores del talento deportivo son la velocidad y la agilidad. Por su parte, el estudio de Pazo, C. y col. (2011), dice que la velocidad, como cualidad condicional es la que más deben desarrollar y poseer los jugadores de fútbol, seguida por la fuerza y las cualidades coordinativas.

En relación a la <<fuerza>>, Lago, C., (2002), expone que, "la fuerza necesaria para el fútbol es relativa. Relativa a cada ejecución, cada tarea y a la manera en que se manifieste el desarrollo del juego". A su vez, Pol, R., (2011), señala que no se puede entender la fuerza, sobre todo en un deporte donde la precisión es tan importante, como la simple generación de tensión muscular, máxima o no, sino que ésta debe estar creada en sintonía con el entorno competitivo, necesitando además de eficacia y eficiencia en la generación de estas tensiones.

Para Arjol, J.L., (2005), "la resistencia adquiere sentido cuando es desarrollada en relación al contexto que justifica su expresión". Lo cual nos orienta a que esta cualidad también debería ser valorada y entrenada en relación a ese contexto que justifica su expresión.

### 4. Dimensión psicológica

En su estudio, Pazo, C., et al (2011), concluye que la dimensión psicológica individual es fundamental para conseguir el éxito deportivo, destacando el equilibrio emocional, la autoconfianza, constancia, motivación, facultad para competir y capacidad de aprendizaje. A su vez, referenciando a Holt, N., & Mitchell, T., (2006), la misma autora plantea que dentro de los aspectos claves, los jugadores que no llegaban a la élite carecían de constancia, gratificación inmediata, autoconfianza, planificación estratégica de su carrera y apoyo tangible parental.

En relación a las emociones, Goleman, D., (1996), dice que "cualquier concepción de la naturaleza que soslaye el poder de las emociones, pecará de una lamentable miopía". El autor (Goleman, D., 1996), añade que, "nuestras emociones pueden abocar al fracaso con suma facilidad y de hecho así ocurre en multitud de ocasiones; pero cuando se hallan bien adiestradas, nos proporcionan sabiduría y sirven de guía a nuestros pensamientos, valores y supervivencia. Como dijo Aristóteles, el problema no radica en las emociones en sí, sino en su conveniencia y en la oportunidad de su expresión". De esta manera, muchos autores plantean hoy la importancia que tienen las emociones y senti-

mientos en los procesos de toma de decisiones y, por ende, en el rendimiento deportivo en el fútbol (Tamarit (2007); Guindos (2015), entre otros.

## 5. Dimensión socio-afectiva

Dentro de esta dimensión se encuentran todas aquellas variables que tienen relación con el entorno del jugador, ya sea social o deportivo. Pazo, C., (2011), plantea que, dentro del contexto social, la familia es la variable que más influencia tiene en la llegada del jugador al alto rendimiento, destacando dentro de ella el rol que juegan los padres, y en menor medida los amigos y la educación. Este estudio, plantea también que el psicólogo es el encargado de orientar y mejorar el entorno social del deportista.

En cuanto al contexto deportivo, se considera clave para la formación de los jugadores, el trabajo en el área de formación ("cantera"), en el cual destaca la influencia del entrenador, algo que es apoyado por Vanfraeche-Raway, R., (2005) al plantear que el entrenador es fundamental y que debe incidir en el aspecto socio-psicológico del deportista.

Por último, en relación a esta dimensión, Gómez,

P., (2011), señala que "aplicada al fútbol, la ley de interdependencia propuesta por Soler y Conangla, sostendría que cada uno de los jugadores es producto temporal de la influencia mutua con sus compañeros/ adversarios y el entorno, motivo por el cual, el fútbol no es acción, sino interacción, dentro de la cual, todo sistema que aspire a aumentar su potencial deberá contar de manera inexcusable con un código propio y común de interacción que sirva para codificar la mayoría de la información situacional y que les otorgue a sus miembros la capacidad de ordenar la realidad bajo un conjunto de posibilidades comunes que les posibilite elegir de manera conjunta y eficaz".

Se puede concluir entonces, que son numerosas las variables de rendimiento que intervienen a modo de interacción e interrelación en el juego del fútbol, a partir de observar al fútbol como un fenómeno complejo dotado de gran variabilidad. Será tarea luego, de cada club, asociación y federación, determinar una jerarquización de variables en relación a su importancia, y de acuerdo a la visión que se tenga, determinando, en definitiva, un "Modelo Específico de Detección de Talentos".

### Referencias bibliográficas

1. Baker, J & Davids, K. (2007). Introducción. *International Journal of Sports Science* (38), 1-3.
2. Arjol, J.L. (2005). Metodología de la Resistencia en fútbol. Barcelona: Editorial Paidotribo.
3. Cano, O. (2001). Fútbol: Entrenamiento Global basado en la Interpretación del Juego. Sevilla: Wanceulen editorial deportiva, S.L.
4. Castelo, J. (1999). Fútbol: Estructura y Dinámica del Juego. Barcelona: Editorial Inde, 14.
5. Cervera, A. (2010). Modelo Organizacional-Estratégico de entrenamiento en fútbol. Editorial MC Sports.
6. García Manso, J.M., Campos, J., Lizaur, P. & Pablos, C. (2003). El talento deportivo. Formación de elites deportivas. Madrid: editorial Gymnos.
7. García Manso, J.M., & Martín González, J.M. (2005). La teoría del entrenamiento deportivo desde la óptica de los sistemas complejos. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Gran Canaria: Editorial Ayto de la villa de ingenio.
8. Garganta, J. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade? *Revista Movimento*, p 10, 40-50.
9. Gómez, P. (2011). La Preparación Física del fútbol contextualizada en el fútbol. MC Sports.
10. Gréhaigne, J.F. (1992). L'organisation du jeu en football. Paris: Editions Actio.
11. Gréhaigne, J.F. (2001). La organización del juego del fútbol. Barcelona: Inde.
12. Guindos, D. (2015). Construcción metodológica del modelo de juego. Fútbol de libro, S.L.
13. Hahn, E. (1988). Entrenamiento con niños: teoría, práctica y problemas específicos. Barcelona: Martínez Roca.
14. Lago, C. (2002). La preparación física en el fútbol. Biblioteca nueva.
15. Lorenzo, A. (2002). La detección del talento en los deportes colectivos. *Revista Kronos*, 15-23.
16. Morcillo, J.A., Cano, O., & Martínez, D. (2006). El valor de lo invisible. Fundamentación y propuesta de organización y entrenamiento específico del fútbol. [www.efedeportes.com/](http://www.efedeportes.com/) Revista digital "Buenos Aires" Año 10-nº 92.
17. Olivera, J.G. (2004). Conhecimento específico em futebol. Contributos para definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo (tesis de maestría). Faculdade de Desporto, Universidade de Porto.
18. Pazo, C., Sáenz-López, P., Fradua, L., Barata, J.A. & Coelho, M.J. (2011). La formación de los jugadores de fútbol de alta competición desde la perspectiva de los coordinadores de cantera. *Apunts. Educación Física y Deportes*. Nº104, 56-65.
19. Pol, R. (2011). La preparación ¿física? En el fútbol. Editorial MC Sports.
20. Reilly, T., Williams, A.M., Nevil, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18 (9), 695-702.
21. Reina Gómez, A & Hernández Mendo, A. (2012). Revisión de indicadores de rendimiento en fútbol. *Ricafed*, revista iberoamericana de la actividad física y el deporte, 1-14
22. Riera, J. (2005). Habilidades en el Deporte. Barcelona: Inde.
23. Ruiz, L.M., Sánchez, F. (1997). Rendimiento deportivo. Claves para la optimización del aprendizaje. Madrid: editorial Gymnos.
24. Sáenz-López, P., Ibáñez, S.J., Jiménez, F.J., Sierra, A., & Sánchez, M. (2005). Multifactor characteristics in the process of development of the male expert basketball player in Spain. *International Journal of Sport Psychology*, 36 (2), 151-171.
25. Tamarit, X. (2007). ¿Qué es la periodización táctica? Vivenciar el juego para condicionar el juego. Editorial MC Sports.
26. Weineck, E. (1994). Fútbol Total: El entrenamiento físico del futbolista. Vol II. Barcelona: Editorial Paidotribo.
27. Williams, A.M. & Reilly, T. (2000). Talent identification and development soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18,657-667.



# FÚTBOL COMO DEPORTE



**Rocío Yáñez Verdugo**  
Docente INAF  
Periodista  
Técnico de Fútbol  
rociofutbol@hotmail.com

## Resumen

*El fútbol, con su espíritu competitivo, se considera un deporte complejo sistémico (Parlebas, 1988), gracias a sus normas y reglamento que lo estructuran y que además lo individualizan del resto de las actividades deportivas debido a sus rasgos propios, los cuales serán individualizados desde su lógica y naturaleza interna del juego.*

*Palabras Claves: Fútbol, deporte, sistema complejo, la lógica interna del fútbol, la naturaleza interna del fútbol.*

## Summary

*Soccer with its competitive spirit is considered a complex systemic sport (Parlebas, 1988), thanks to its norms and regulations that structure and individualize it from the rest of the sport activities due to its own features, which will be individualized from its logic and internal nature of the game.*

*Keywords: football, soccer, sport, complex system, internal soccer logic, internal nature*

## Introducción

Las investigaciones de Parlebas, (1974, 1981, 1987, 1988, 1991, 1996, 2001 y 2003) han ayudado a entender y a clasificar los deportes, y al fútbol, como hoy los conocemos; abordando el estudio del deporte desde un pensamiento praxiológico, siendo un referente para los estudios de la especificidad en cada deporte.

Pero la praxiología motriz, "ciencia de la acción motriz, registro de sus condiciones, de los modos de funcionamiento y del resultado de llevarla a cabo" (Parlebas, 1981, p.173), es solo el punto de inicio, un principio de tantos estudios que se han adentrado en trabajos novedosos y algo cuestionados sobre el fútbol.

Al momento de clasificar distintas modalidades

deportivas, Parlebas (1988), propone tres elementos distintivos:

1. Presencia/ausencia de interacción motriz con compañeros.
2. Presencia/ausencia de interacción motriz con adversarios.
3. Presencia/ausencia de incertidumbre con el medio físico.

Para los deportes en ausencia de interacción motriz "cuando en la realización de una tarea motriz el comportamiento de un individuo influye de manera observable en el comportamiento motor de uno o de varios participante" (Parlebas, 1981, p. 102), los llamó depor-

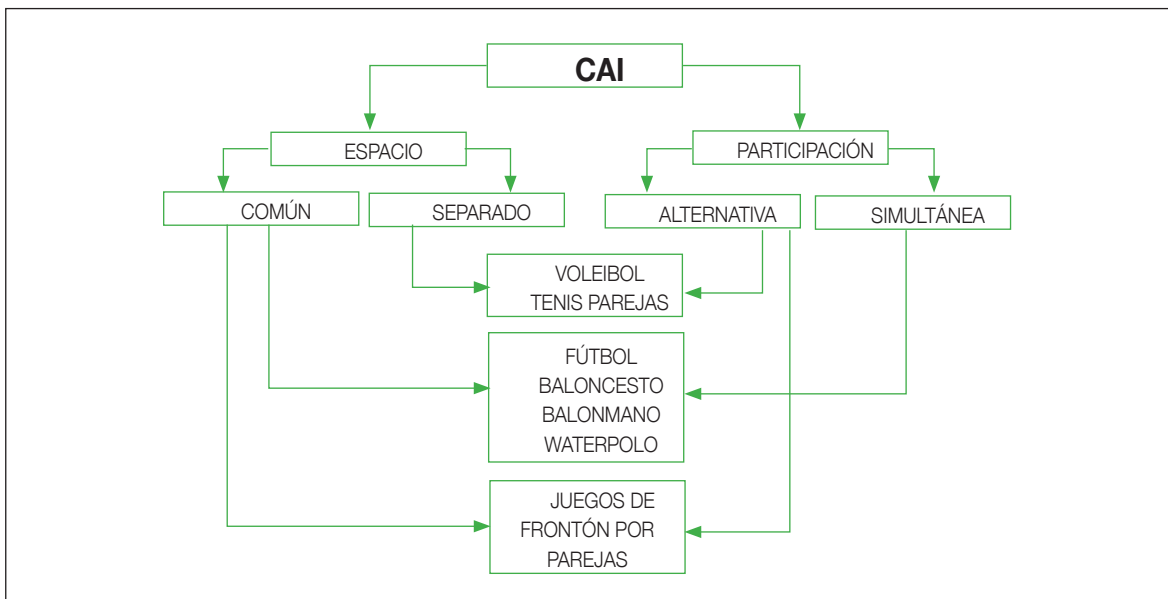
tes psicomotrices; y aquellos que poseen interacción motriz (con compañeros y/o adversarios) los nombró deportes sociomotrices, del que corresponde al fútbol, el cual es poseedor de estas tres características nombradas por el autor, ya que, con relación a la incertidumbre con el medio físico, Parlebas (1988), nombra a este medio "semi-salvaje" porque, si bien no es tan aleatoria como podría ser el surf (medio de mucha incertidumbre, salvaje), pero tampoco podríamos decir que la incertidumbre es nula (espacio doméstico), debido a que se juega en un espacio natural y al aire libre, en el cual, frente a cualquier modificación del hábitat, puede ser alterado el juego.

Gracias a la presencia/ausencia de estos tres elementos, Parlebas (1988) categorizó a los deportes en 8 grupos, y al fútbol lo clasificó como deporte de colaboración oposición, colocándolo junto con otros deportes de las mismas características, pero fue (Hernández

Moreno, 1994) quien lo diferencia aún más agregando que el fútbol se juega en un espacio común y con participación simultánea.

La Categorización de los deportes de colaboración-oposición que se juegan en un espacio doméstico en función de dos aspectos: La simultaneidad o no de la participación y el espacio utilizado (Hernández Moreno, 1994)

Siguiendo esta línea, Lagardera (1994) nos viene a proponer otro tipo de clasificación de los deportes, aquellos que tienen acciones psicopráxicas, (en las que no existe una interacción entre las personas que lo realizan, siendo actividades auto exploratorias), y las sociopráxicas, (de las cuales pertenece el fútbol) que son aquellas en donde existe una estructura comunicativa, con una interacción de los participantes, siendo socio exploratorias.



**Figura 1.** Clasificación de los deportes de colaboración-oposición.  
CAI: Interacción con el medio o entorno físico, compañeros y adversarios (Parlebas, 1981)

## 1. Juegos deportivos colectivos (JDC).

Deporte sociomotriz, de colaboración, oposición, invasión, de participación simultánea y en un medio semi-salvaje, es el resumen la definición de fútbol que tenemos hasta el momento gracias a los estudios de Parlebas y Hernández Moreno, pero a esta riqueza de especificidad deportiva se le fueron agregando otros autores, quienes articularon que aquellos juegos deportivos colectivos (JDC) poseen una gran dificultad

de desarrollo debido a la interacción de sus múltiples componentes en el juego (Konzag, 1985), lo que constituye un medio formativo por excelencia (Mesquita, 1992) a medida que su práctica, orientada correctamente, ayude al desenvolvimiento de competencias en varios planos, entre los cuales sobresalen lo táctico-cognitivo (por su estrategia de invasión y de participación simultánea en un medio semi-salvaje para

llegar a la meta rival), lo técnico (por las acciones motrices del control del balón) y lo socio-afectivo (en colaboración), detallando aún más la definición de este tipo de deporte.

Complementariamente, Metza, (1987, en Grehaigne, 2001, p.126-127) precisa que en los JDC se trata de “resolver en el acto, entre varios y simultáneamente, una serie de problemas no previstos con antelación por orden de aparición, frecuencia y complejidad. Y todo ello con la intención de resolver de modo contradictorio y en la misma acción, el ataque del campo contrario y la defensa de su propio campo”.

Gracias a la contribución de estos autores nos vamos acercando una definición de fútbol más específica.

“El fútbol es un juego deportivo colectivo, en que los jugadores están agrupados en dos equipos, una relación de adversidad entre ambos, donde existe una lucha constante para poseer el balón, respetando las reglas, con el objetivo de introducir tantas veces como sea posible en la meta del oponente y evitar que él hagan lo mismo” (Teodorescu, 1984; Gréhaigne & Grillón, 1992; Arda Suárez, 1998; Garganta y Pinto, 1998)

Con relación al reglamento, implícito en todos los JDC, Parlebas (2001) las define como infra juego, las que adquieren un papel fundamental para estos deportes ya que son el “fundamento del contrato lúdico consistente en un acuerdo previo, implícito o explícito, que comporta la adopción de reglas comunes que permiten la participación conjunta en un juego deportivo, sea o no institucional” (p.263), y es la especificidad del reglamento del fútbol, lo que separa definitivamente el fútbol de los otros juegos deportivos colectivos, con sus reglas que se rigen en La Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA), e impuestas y controladas por la International Football Association Board (IFAB).

## 2. Lógica interna del fútbol.

Para Parlebas (1988 y 2003) todos los JDC tienen una serie rasgos propios que, gracias a su reglamento, podemos desglosar y especificar su lógica interna.

Sin olvidar todo lo que ya hemos mencionado del balón pie, empezaremos a analizar los aspectos estructurales del fútbol, de los cuales hacen referencia a la acción del juego en el fútbol y de los que existen variedad de elementos configuradores gracias a los distintos autores que han propuesto sus aportaciones.

### La interacción de los participantes.

La relación de los individuos partícipes (respetando las reglas), Parlebas, (1981) la nombra red de comunicación motriz y la define como el “grafo de un juego deportivo donde los puntos representan los jugadores y en donde los arcos representan las comunicaciones y/o las contra comunicaciones motrices autorizadas por las reglas de juego.” (p. 189) y de las cuales las divide en tres tipos de relaciones de interacción.

- Comunicación Motriz: Relación de solidaridad.
- Contracomunicación Motriz: Relación de rivalidad.
- Relación de indiferencia: no se establece ninguna de las relaciones anteriores.

Siendo la relación motriz en el fútbol aquella comunicación de colaboración/oposición, pensándolo dentro de un análisis sistemático de las redes, con características en función a una clasificación estructural de variables de las propiedades que se definen en:

- Exclusivas: Los jugadores no pueden ser al mismo tiempo solidarios y rivales.
- Ambivalentes: Los jugadores pueden ser al mismo tiempo solidarios y rivales.
- De red estable: Las relaciones rivalidad y solidaridad no varía a lo largo de todo el transcurso del juego.
- Red inestable: Las relaciones de rivalidad y solidaridad son variables en el transcurso del juego. (Parlebas, 1988, p. 189)

Clasificando al fútbol en comunicaciones motrices exclusivas y de redes estables, ya que “Cada partido se juega entre dos equipos simétricos donde las relaciones son siempre de comunicación motriz entre compañeros como pases, apoyos, etc., al margen de la comunicación verbal o gestual que pueda darse entre ellos (no incluida en la definición de comunicación motriz), y de contracomunicación motriz con los adversarios en forma de regates, cargas, marcajes, interceptaciones, etc.” (Perea, 2008, p. 16), dejando en claro que los dos equipos que participen en un partido de fútbol tendrán las relaciones de solidaridad y rivalidad estables y exclusivas a lo largo de todo el encuentro.

La red de interacción de marca es otra subdivisión de Parlebas (2001), con relación a la interacciones de los jugadores, la cual define como un “grafo de un juego deportivo que representa el conjunto de interacciones de marca de cooperación y/o de oposición previstas por las reglas para todos los jugadores (p. 267) entendiéndose como interacción de marca a “la comunicación o intra comunicación motriz que permite alcanzar los objetivos codificador de un juego deportivo que tiene un estatuto lúdico valorizador en la modificación del tanteo o el cambio de estatus socio-

motor" (p. 267). Que no es más que la comunicación o interrelación que se tienen en cuenta para conseguir el objetivo final del juego.

Dentro de las interacciones de marca existen características que las diferencian en:

- Antagonistas: la puntuación se consigue mediante la acción se la oposición,
- Cooperativas: La puntuación se consigue mediante la acción de colaboración, o
- Mixtas: cuando las dos pueden darse.

Para el caso del fútbol, la "práctica de cooperación y oposición, los protagonistas pueden interactuar positivamente con sus compañeros, como pasar el balón, y pueden oponerse a sus rivales, al despejar la pelota, interceptar un balón, atrapar la pelota un portero, marcar un gol... Sin embargo, de todas esas interacciones motrices, tan solo la acción de marcar gol que supone vencer al portero del equipo rival tras lanzar el balón a la portería, es la que permite añadir un tanto al marcador. Por ese motivo, al ser una interacción de oposición, la red de interacción de marca es antagónica" (Lagardera y Lavega, 2003, p. 230).

Gracias a la estabilidad y exclusividad de las acciones motrices del juego, a cada jugador se le puede designar un rol a desempeñar durante el juego, al cual se le asociará a los términos rol sociomotor y red de cambios sociomotor (Parlebas, 2001).

Entendiendo al rol sociomotor como "el conjunto de comportamientos motores que, en un juego deportivo, están asociados a un estatus sociomotor concreto", siendo este "el conjunto de contenciones, derechos y prohibiciones prescritas a un jugador por las reglas del juego deportivo considerado, prescripciones que definen el campo de los actos motores autorizados" (p. 399). El arquero y el jugador de campo son los dos roles sociomotores diferenciados que presenta el fútbol, gracias a un reglamento que le da distintos derechos (por ejemplo, el arquero el único que puede tomar el balón con las manos solo en su área penal) y obligaciones durante un partido.

La red de cambios sociomotores, (Parlebas, 2001; Lagardera y Lavega, 2003) se divide en tres grupos:

- Red de roles fijos: en las que no hay posibilidad de cambio de roles durante el partido.
- Red de cambio local: se pueden hacer cambio de roles dentro del mismo equipo (ejemplo: pasar de jugador de campo a arquero).
- Red de cambio de roles generales: implica una va-

riación de las relaciones de comunicación motriz, provocando cambios en los equipos de juego (ejemplo: los rivales pasan a ser compañeros).

En el caso del fútbol, gracias a la regla número 3 de las reglas de juego FIFA, se encasilla en la red de cambio local, porque "Cualquiera de los jugadores podrá cambiar su puesto con el guardameta, siempre que haya informado previamente al árbitro y el cambio se efectúe durante una interrupción del juego" (IFAB, 2014, p. 18).

Por último, Parlebas (2001) nos deja una comunicación directa entre jugadores divididas en dos:

Código praxémico: "conducta motriz de un jugador interpretada como un signo, cuyo significante es el comportamiento observable y cuyo significado es el proyecto táctico correspondiente a dicho comportamiento, tal y como es percibido" (Parlebas, 2001, p. 367). O dicho de una forma más práctica es "pedir el balón, una asistencia, un apoyo, un desmarque, una cobertura, la salida de un portero, una asistencia... De todas formas hay que tener en cuenta que la auténtica riqueza de esta comunicación depende de la capacidad que tengan los jugadores para identificar los comportamientos motores llenos de significación desplegados por los demás participantes". (Vivés, 2012, p.9)

Código gestémico: "clases de actitudes, mímicas, gestos y comportamientos motores puestos en práctica para transmitir una pregunta, indicación u orden táctica o relacional, como simple sustitución de la palabra". Parlebas (2001, p. 238). En donde cada jugador, dentro de un entorno complejo, intentará descifrar códigos con el fin de sacar ventaja de aquellos durante el partido, tanto de los adversarios, como los compañeros. "Estamos ante el conflicto entre la seguridad y la rapidez de la decisión estratégica; entre la precipitación y la anticipación... Cada jugador, en función de su capacidad para leer a los demás, se fijará en la posición de los apoyos, la orientación de los segmentos corporales, la orientación de la cabeza, los cambios de dirección, la aceleración, el modo de ocupar el espacio, etc., para poder intervenir en óptimas condiciones" (Vivés, 2012, P. 9-10).

Otros autores (Vankersschaver, 1987a y 1987b; La-sierra y Lavega, 1993Espa\u00f1a", "title": "1015 juegos y formas jugadas de iniciaci\u00f3n a los deportes de equipo", "type": "book" }, "uris": [ "http://www.mendeley.com/documents/?uuid=5a602ae3-34d8-44af-9a8a-d7c2e8352484" ] } ], "mendeley": { "for-

mattedCitation": "(Lasierra & Lavega, 1993; Hernández Moreno, 1994; Sampedro, 1996; y Navarro y Jiménez, 1999), asocian el estatus proveniente por las reglas y su dinámica dentro de los roles como una estrategia (rol estratégico) divididos (Hernández Moreno, 1994) en:

- jugador portador del balón,
- jugador no portador del balón del equipo con balón,

y

- jugador con balón del equipo sin balón.

## El espacio de juego.

La superficie de juego en el fútbol es delimitada por la primera regla de juego FIFA, en la cual nos habla de la marcación del terreno de juego, las dimensiones, las áreas que lo componen, la meta y la seguridad que este debe contribuir para el jugador.

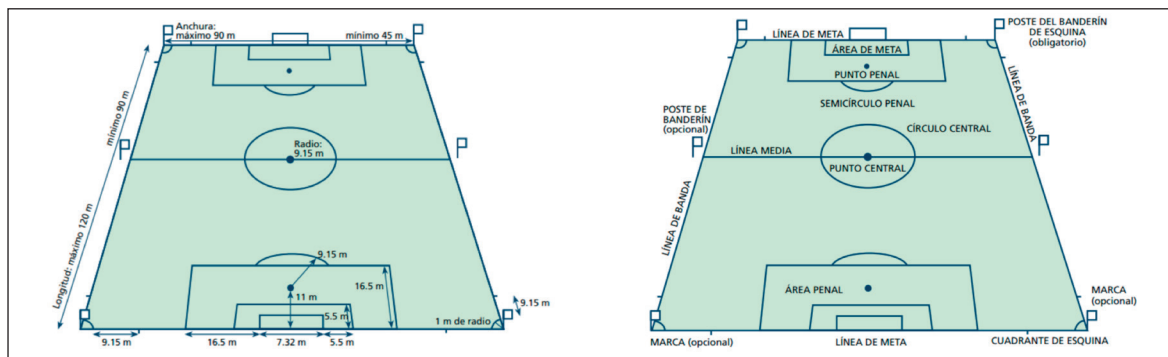


Figura 2. Medidas y áreas del campo de juego. (FIFA, 2014, p. 18)

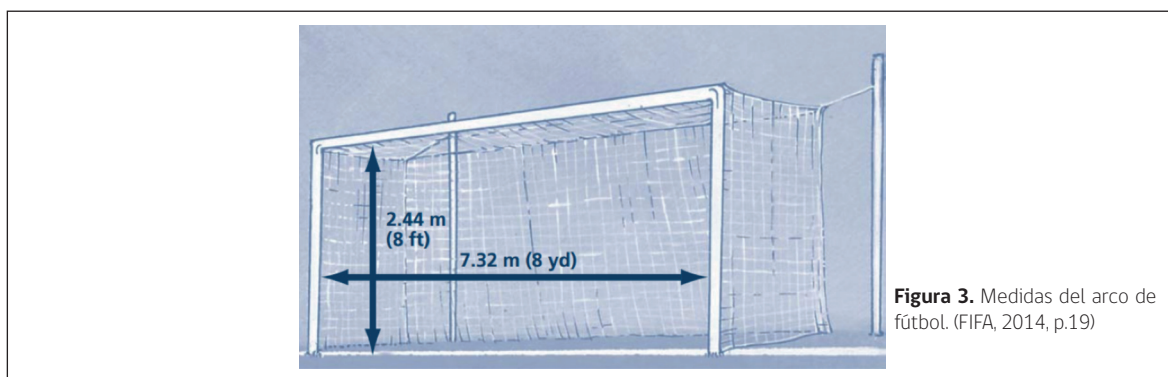


Figura 3. Medidas del arco de fútbol. (FIFA, 2014, p.19)

Gracias a estos referentes, y recordando que Parlebas (1988) encasillo al fútbol dentro de un espacio semi-salvaje, por su situación de estable e inestable, completamos su propuesta de que la interacciones motrices en este tipo de espacio influyen enormemente sobre el comportamiento de cada jugador, llevándolo a dos tipos de situaciones espaciales:

- El espacio donde el jugador está solo, o resolviendo una situación en un espacio pequeño, en una situación no mayor a un 1 vs 1, 2 vs 1 o un 1 vs 2 (táctica individual).
- El espacio en el que el jugador interactúa con otros jugadores (juego colectivo).

El 2003, Parlebas (p.199–204) realizó un estudio con los 5 deportes colectivos dominantes en Europa, enfocándose en las relación del jugador con relación al espacio ludomotor, y las relaciones del jugador con sus adversarios y sus compañeros. Y la nueva sub clasificación que desarrollo de estos deportes fue gracias a la medición de la distancia de la carga, la violencia de la carga, el espacio individual de interacción y el dominio del balón, llegando a la conclusión que el fútbol y en el rugby existen una fuerte coherencia interna encasillándolos en la “familia de los rugbys” por su similitud, diferenciándose solo en el espacio individual de interacción.

A este espacio individual de interacción, Hernández

Moreno (1994) agregó un nuevo concepto, el espacio sociomotor, expuesto "de forma tal que el jugador la percibe en función de su/s compañero/s que le posibilitan una cooperación y/o del/os adversario/os que suscitan una oposición. Estas situaciones sociomotrices que combinan el espacio social del terreno, con el espacio multiforme y cambiante de la interacción motriz. A este tipo de espacio se le denomina espacio sociomotor" (p.64).

Además, Hernández Moreno (1994) adicionó el concepto del uso del espacio estandarizado, en el cual nos menciona que gracias a las reglas, hay algunas restricciones del uso en común, como es el ejemplo del caso del fuera de juego.

Ahora bien, si tomamos el promedio de las dimensiones del terreno de juego en metros (visto en la figura 2),  $110 \times 67,5 = 7425\text{m}^2$  por la cantidad de jugadores en el terreno de juego (22) podremos establecer el espacio individual de cada jugador (Parlebas 1988, p. 140), dándonos un resultante de  $337,5\text{m}^2$  por cada jugador, detallando que la distancia de enfrentamiento motor "corresponde al valor medio de la distancia que separa a dos adversarios en el momento de su enfrentamiento directo" (Parlebas, 1988, p. 136), siendo la distancia de carga en el fútbol reducida ya que permite el contacto y la carga, siempre sometidas al reglamento.

El hecho de tener los dos arcos, metas, en los extremos del campo intensifica el juego, debido a que hay que defender una de las porterías e intentar atacar la otra, en un terreno de juego tan amplio y en un tiempo finito, concebirá que no todo el campo de juego tiene el mismo valor intentando darle una utilización eficaz al espacio de juego (Pintor, 1998) dividiendo este reparto del espacio en:

- Reparto homogéneo: jugadores distribuidos en el espacio de forma proporcionada,
- Reparto heterogénea: se intenta alcanzar objetivos o sacar ventajas de ello, como por ejemplo: beneficiar algún jugador en zonas más libres, o para descomprimir otras,
- o también, para la búsqueda de una evolución dinámica del sistema, se pueden usar las dos de forma complementaria.

Dentro del juego del fútbol también nos encontramos con subespacios, los cuales se diferencian en zonas fijas y zonas móviles. En el caso de los fijos es

fácil ubicarlos en el campo de juego ya que están marcados y previamente establecidos (área penal, medidas del terreno de juego, etc.) En cambio los de zonas móviles son aquellos espacios que se limitan en ese mismo instante, en donde el rival no puede interceder a ratos, en aquel momento que el reglamento y/o el árbitro así lo indique. Por ejemplo: los 9,15 metros de distancia que es marcado con un aerosol evanescente para delimitar momentáneamente el lugar donde se debe ubicar la barrera, aparato utilizado en el último Mundial.

## El tiempo

La duración del partido, expuesto por FIFA (2014) en su regla número siete, será de "dos tiempo iguales de 45 minutos cada uno, salvo que por mutuo acuerdo entre el árbitro y los dos equipos participantes se convenga otra cosa... los jugadores tienen derecho a un descanso en el medio tiempo" (p.29) que no durará más de 15 minutos y se recuperará el tiempo perdido por los siguientes motivos:

- Sustituciones.
- Evaluación de la lesión de jugadores.
- Transporte de los jugadores lesionados fuera del terreno de juego para ser atendido.
- Pérdida de tiempo.
- Cualquier otro motivo, quedando a criterio del árbitro.

Para el continuo del partido, en el caso del arquero (y solo en este puesto) está obligado a poner el balón en juego antes de los 5 segundos, de lo contrario será penalizado con falta indirecta en contra. Este reglamento nos muestra la importancia y la correlación que tiene el tiempo con el resultado, ya que el objetivo principal del fútbol se desarrolla en un tiempo límite.

Parlebas (1981) hace mención a esta relación en su sistema de puntuación, a la que define como "red de triunfos, logros o puntos adquiridos por los jugadores o los equipos de un juego deportivo, previstos explícitamente por el código de juego, tanto dentro del desarrollo de tolas las posibilidades como dentro de la designación eventual de los ganadores o los perdedores" (p.275) dividiendo los tipos de sistema de puntuación en cuatro categorías:

- Resultado límite.
- Tiempo límite.
- Combinación de resultado y duración límite.
- Sin ningún e contratiempo de detención.



Por resultante, que en el fútbol exista un tiempo límite para la obtención de un resultado tendrá siempre una repercusión enorme en el juego y en aquellos que lo practican. En relación aquello, Castelo (1999) nos plantea la estrecha dependencia que existe entre el tiempo y los individuos participantes, explicándolo en tres marcos fundamentales:

- La estructura temporal de la ejecución técnica,
- Las relaciones entre el factor tiempo y el factor espacio,
- Y las relaciones entre tiempo y ritmo de juego.

Resumiendo, los jugadores dependerán de un tiempo de decisión, y si éste es reducido, sus acciones podrían verse afectadas. "La resolución eficaz de las situaciones de juego es consecuencia de dos parámetros fundamentales: la velocidad con que se encuentra la solución del problema y la adecuación de esa solución a dicha situación" (Mahlo, 1969, p. 57).

Además, Castelo (1999) argumenta que también existe dependencia entre el tiempo y el espacio, ya que el juego transcurre en una relación entre los participantes del juego. "El tiempo se desarrolla igualmente en una dimensión en la cual cualquier situación de juego pasa por un proceso de transformación. Esta transformación no es instantánea, presupone una cierta duración. Al medirse esta duración y expresarla en números, se llega a la noción de tiempo. Por tanto, la duración es la porción de tiempo que transcurre mientras se efectúa la transformación de una situación a otra" (p.55-56).

"En este sentido, dos situaciones semejantes en los restantes aspectos no son idénticas si una dura más que la otra, pues "el tiempo entra en la composición de una forma tan decisiva que modifica las intenciones y los significados del contenido de las situaciones" (Toffler, 1970). A partir de este componente se llega fácilmente a la noción de ritmo, que consiste en el mayor o menor número de acciones individuales y colectivas, en la velocidad de ejecución de éstas y en las zonas del terreno de juego en que éstas se desarrollan, en la unidad de tiempo." (p.55-56)

## El balón (móvil)

En el caso del fútbol, expreso en la regla nº 2 del reglamento FIFA, el móvil "será esférico, de cuero u otro material adecuado, con una circunferencia máxima de 70 cm y mínima de 68 cm, con un peso máximo de 450 g y mínimo de 410 g al comienzo del partido, y tendrá una presión equivalente a 0,6-1,1 atmósferas

(600-1.100 g/cm<sup>2</sup>) al nivel del mar, y solo será cambiado durante el partido si el árbitro lo autoriza". (FIFA, 2014, p. 15).

Pero si, en vez de detallar como debería ser un balón de fútbol, hablamos del significado que tiene este elemento en el campo de juego nos encontramos que en él existe "un imán" del juego, ya que gracias a él, y su ubicación, se ve la evolución o retroceso de un equipo hacia el objetivo final, el cual no es más que meter el balón en la portería rival, evitando que el rival lo haga más veces que uno.

Con relación al balón y el espacio del campo de juego, se origina el espacio en el centro de juego, que quiere decir que frente a la acción que se está produciendo con el balón nos orientaremos hacia un centro del campo de juego hasta el espacio fuera del centro de juego, que serán aquellas acciones alejadas de este "imán."

Con relación a la interacción de los jugadores con el balón, FIFA (2014) limita estas acciones a los jugadores de campo al no poder tocar el balón las manos dentro del terreno de juego (solo en los saques laterales) y en el caso del arquero, el poder utilizarla exclusivamente dentro del área penal propia, obligando a los participantes a desarrollar ciertas ejecuciones técnicas para estar en contacto con el balón, participando del uso de este (Hernández Moreno, 1994) simultáneamente, ya que cualquier jugador, y de cualquier equipo, puede actuar sobre él, ya que no existe ninguna regla en el fútbol que imponga que en ciertos turnos le toca la posesión del balón a un equipo y luego al otro (salvo a las excepciones de balones detenidos o partida, donde se establece al poseedor del balón en un tiempo o en una acción en particular).

## 3. Naturaleza interna del juego

En la actualidad, son varios los autores (Queiroz, 1986; Castelo, 1999; Garganta, 1997) que plantean la idea de que el fútbol se conciba, estudie e interprete desde la relación existente entre la naturaleza interna y la didáctica del juego, caracterizando a la naturaleza interna del juego (Garganta & Gréhaigne, 1999) "a partir de la interacción continua entre reglamento y la evolución de las soluciones prácticas encontradas por los jugadores y el equipo, provenientes de las capacidades tácticas, técnicas, físicas y psicológicas en el transcurso de cada fase de juego." (p.47)

Esta naturaleza del juego (Teodorescu, 1983, citado en Castelo (1999), tiene un carácter "lúdico, agonístico y procesal, en que los once jugadores que consti-

tuyen los dos equipos se encuentran en una relación de adversidad típica no hostil, denominada rivalidad deportiva” (p. 13), siendo de gran importancia su estudio minucioso ya que nos revela la dinámica del juego, dándonos claves para los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Una de estas características, nos las da Garganta y Pinto (1998), quien nos afirma que la naturaleza interna del juego se funda de tres pilares que se relacionan entre sí constantemente (Garganta y Pinto, 1998):

- Reglas de acción o principios de acción:  
Son aquellas reglas básicas del conocimiento del juego, las cuales se tienen que respetar para que exista una acción eficaz de los equipos y los jugadores que lo componen.
- Reglas de organización de juego:  
Aquellas que apuntan la distribución en el campo y la designación de tareas y funciones de los jugadores que componen un equipo.
- Capacidades motoras:  
Son aquellas capacidades que tiene cada jugador para percibir, tomar una decisión y ejecutar frente a las situaciones planteadas por el juego.

Carlos Lago (2002), ahonda aún más en estos conceptos, dando a entender que “en una situación de oposición los jugadores deben coordinar las acciones con la finalidad de recuperar, conservar y hacer avanzar la pelota, teniendo como objetivo crear situaciones de finalización y marcar el gol o punto” (p.21). Metzler (1987, en Gréhaigine, 2001) complementa que lo fundamental del fútbol consiste en “resolver en el acto, entre varios y simultáneamente, una serie de problemas no previstos con antelación por orden de aparición, frecuencia y complejidad. Y todo ello con la intención de resolver de modo contradictorio y en la misma acción, el ataque del campo contrario y la defensa de su propio campo.” (p. 126-127)

De estas definiciones (Gréhaigine y Grillón, 1992, citado en Lago, 2002), agrupan en tres clases de problemas en el desarrollo del juego para los jugadores.

### **El en plano espacial o temporal:**

- En el ataque: problemas en la utilización individual y colectiva de la pelota en la tentativa de traspasar los obstáculos móviles y no uniformes (adversarios).

- En la defensa: problemas en la producción de obstáculos, con la finalidad de dificultar o ralentizar el movimiento de la pelota y de los jugadores adversarios en el intento de mejorar las condiciones de posesión de la pelota. (Lago, 2002, p.21)

### **En el plano de la información:**

Problemas ligados a la producción de incertidumbre en los adversarios y certeza para los compañeros del equipo. El aumento de la incertidumbre en el adversario depende de las alternativas propuestas por los compañeros del portador del balón y la velocidad de transmisión de la pelota. La reducción de la incertidumbre para el equipo que posee el balón se deriva de la calidad del código de comunicación, las elecciones tácticas explícitas, y permite llegar a opciones adaptadas que todos los compañeros comprenden en función de las configuraciones momentáneas del juego. Definiremos estos conceptos de incertidumbre y seguridad como relacionados con la cantidad y calidad de la información a tratar. (Gréhaigine, 2001, en Lago 2002, p.22)

### **En el plano de la organización:**

Problemas en la transición de un proyecto individual a un proyecto colectivo, dando lo mejor de sí a su equipo, esto es, integrando el proyecto colectivo en la acción individual (Lago, 2002, p.22)

Lago (2002), explica también que existen factores formadores sobre lo que se construye y organiza el juego, los cuales posibilitan el incremento del rendimiento del deportista durante la competición, los cuales denomina como articulaciones que ligan los diversos niveles entre sí, llamándolo Arquitectónica Operacional Interna (p.22), las cuales se componen de:

- Fases: representan las etapas recorridas en el desarrollo del ataque y la defensa desde su inicio hasta su finalización, identificando dos grandes fases (ofensiva-defensiva), en donde se persiguen objetivos contrarios.

- Principios: constituyen las normas de base que orientan y coordinan la actividad individual y colectiva de los jugadores durante las fases del juego.

- Factores: son los medios mediante los cuales los jugadores actúan en las fases de ataque y defensa, aplicando simultáneamente los principios de juego.

- Formas: suponen las estructuras organizadoras de la actividad durante el juego y en las diversas fases. Queiroz (1986, en Lago, 2002, p.22)

## 4. El fútbol bajo un pensamiento sistémico complejo.

Si bien el fútbol siempre ha sido complejo, solo a fines del siglo XX fue estudiado desde una perspectiva ecológica y global, utilizando conceptos provenientes de diferentes teorías como la de las fluctuaciones y del control; con herramientas provenientes de la física, matemáticas, ingeniería e informática, entendiéndose como los sistemas complejos “estructuras que se componen de varios elementos, normalmente numerosos, cuyas relaciones son no lineales.” (García Manso, Martín González, y Silva Grigoletto, 2010, p.14)

Si bien, si solo se lee el reglamento, se ve el fútbol aparentemente sencillo, llevando un balón a la portería rival, sin tomarlo con las manos (a excepción del arquero), para poder concretar un gol, e intentar que el rival no logre marcar en mi arco. Pero si pensamos que el fútbol es solo eso, estamos observando bajo una reflexión simplista de este deporte, con una visión lineal, que deja de lado tantas manifestaciones que en él se dan.

Todos Sabemos que lo verdaderamente interesante en el deporte está en la competición, por lo tanto; tenemos que correr más, pero más que los que corren a mi lado: tengo que introducir la bola en el agujero pero dando menos golpes que los otros; tengo que hacer el gol, pero tengo delante unos rivales que tratarán de impedirlo por los medios. (García Manso et al., 2010, p.14)

Gracias a las innumerables interrogantes que se presentan durante el juego debemos desarrollar una serie de estrategias y tácticas que nos permitan, de forma colectiva e individual, llevar a cabo el juego con eficacia. (García Manso et al., 2010, p.14). “En el deporte de alto nivel, se juega casi siempre en una zona crítica, bordeando el límite de lo legal (orden) y lo que no lo es (caos), ajustando los golpes al máximo, arriesgando en la forma de juego.” Además siendo arbitrado por un individuo, que al igual que todos, puede equivocarse en sus cobros, incluyéndolo como un factor de incertidumbre, al igual que el terreno del campo de juego, la motivación de los jugadores, etc.

Observando que, gracias a estos fenómenos, definitivamente el fútbol tiene un comportamiento no lineal, que se genera cuando la respuesta no es proporcional al impulso, o cuando la salida no es correspondiente a la entrada, y que además para un mismo estímulo pue-

den haber más de una respuesta y, en muchos casos, siendo la respuesta no llevada a cabo del todo posible. (García Manso et al., 2010). Siendo, en lo no lineal, un mundo lleno de incertidumbres, en donde las certezas y probabilidades no sirven.

Estos sistemas son altamente abiertos y se mantienen siempre en oscilación, por lo que es necesario información, patrones específicos y una estructura para mantener un equilibrio, ajustándose siempre a la demanda, comportándose únicamente de forma aleatoria cuando una acción es totalmente independiente de la causa que lo produce.

### 4.1. Características del comportamiento de los sistemas complejos.

En este comportamiento altamente impredecible en el que se juega, cada sistema tiene su propio estado delicadamente equilibrado, el cual está sujeto al estado de todo lo que lo envuelve, al cual tiene que estar permanentemente sensitivo (García-Manso, 2008), a lo que conlleva a ciertas características de comportamiento de los sistemas complejos.

#### Criticalidad:

Al intentar resolver estas situaciones límite es cuando los deportistas y su entorno se deben emplear a fondo, y cuando pueden aprender. Es en este momento cuando los sistemas deportivos crean nuevas estrategias, planes de entrenamiento y, por tanto, es cuando evolucionan, cambian o se comportan de acuerdo a una nueva realidad. Es decir, la rivalidad, la competitividad son los elementos que generan el comportamiento crítico. (Bak, 1996; Solé, 2001; Kauffman, 1995; Wolfram 2002; en García Manso et al., 2010, p.15)

#### Redes complejas:

Muchos sistemas complejos funcionan como una red en la que los vértices (o nodos) representan los elementos o agentes y las líneas que unen los vértices representan las relaciones entre ellos: quién está relacionado con quién (Albert y Barabási, 2002). En el fútbol los nodos son los jugadores y las posibilidades de pase, y las limitaciones del reglamento, configuran las relaciones entre ellos. Las conexiones entre los elementos de la red pueden ser al azar por lo que tendríamos redes aleatorias o, por el contrario, la red puede ser determinista y todos sus elementos estar

relacionados con todos de una forma geométrica bien definida. ((García-Manso et al., 2010) 2010, p.16)

## Orden y caos:

Un cambio muy pequeño en los datos iniciales hace el proceso/resultado impredecible a largo plazo. Siendo lo no lineal y la sensibilidad extrema a las condiciones iniciales, los dos ingredientes que conforman un comportamiento caótico (Fernández, 1993), ahora bien, un sistema complejo no lineal no siempre está en caos, ya que estos tienen un orden para lograr objetivos y procesos, controlando el comportamiento caótico, adaptándose al medio y transformándolo a su beneficio. (García Manso et al., 2010)

## Organización, emergencia y realimentación :

La formación de un determinado patrón o arreglo en un sistema que recibe instrucciones desde fuera, o que sigue un plan o una receta con detalle, es fácil de entender. Ahora bien, los patrones obtenidos mediante la auto organización, son más difíciles de identificar: muestran estructuras geométricas o temporales en apariencia irregulares o fractales, y se han de considerar las interacciones entre sus componentes y tener en cuenta que las interacciones pueden no ser directas, ya que un individuo puede modificar el ambiente y este a su vez afectar el comportamiento de los demás. En un sistema auto organizado es clave el trabajo de los bucles de realimentación (Pichín, 2004). La realimentación negativa son reacciones que tienden a estabilizar los sistemas, tratando de contrarrestar las fluctuaciones del ambiente. En la retroalimentación positiva, por el contrario, dispara el sistema, promueve cambios, es la responsable de los crecimiento explosivos (ejemplo: cambios adaptativos del organismo), de los efectos tipo bola de nieve. Así un cambio o perturbación inicial se refuerza mediante estos bucles y se amplifica, manteniendo la dirección de la desviación inicial. Conceptos como auto mejora, amplificación, facilitación o auto catálisis son términos asociados a estos fenómenos, y un resultado que funciona para unos es imitado por los demás. (García Manso et al., 2010, p.19)

Frade, (1985), acentúa la importancia de la organización en fútbol al señalar que "para el juego de un equipo de fútbol, la organización de un todo (equipo), es superior a lo que puede ser ofrecido por el simple conjunto de sus partes (jugadores), aisladas entre sí" (p.23).

Por su parte, (Capra), 1998, 2003 nos categoriza las siguientes particularidades de los sistemas dinámicos complejos. (Vivés, 2012, p.5-7):

- Son sistemas de redes organizativamente cerradas, pero abiertas a los flujos de energía y recursos.
- Son sistemas que muestran coadaptación, ya que se desarrollan dentro de su entorno y a la vez son parte de él.
- Son sistemas formados por totalidades integradas y sus propiedades no se pueden reducir a las de sus partes más pequeñas.
- Estos sistemas tienen una tendencia a un comportamiento sub óptimo. Los sistemas complejos tienden a ser un poco mejores que sus competidores pero no más, así que su capacidad de mejora se puede estancar ante unos competidores constantes o ante la falta de competición.

Domínguez & Valverde, (1993), y puntualizan- do aún más en el fútbol, también plantean ciertas características de la teoría general de sistemas, en donde un sistema es un todo indivisible, en donde el juego en el fútbol se muestra global, sin poder fraccionar sus partes: informacionales (coordinativos); Aspectos cognitivos (elementos que conforman la táctica del juego y la personalidad del jugador); Aspectos condicionales (capacidades físicas requeridas), y entendiendo que ninguna de estas partes tiene efecto independiente sobre el conjunto, lo que significa que el desarrollo de cada una de las tres estructuras afecta al desarrollo de las otras. Como dice Carlos Lago y Rafael Martín Acero (2005)Espa\u00f1a", "title" : "Deportes de equipo. Comprender la complejidad para elevar el rendimiento", "type" : "book" }, "uris" : [ "http://www.mendeley.com/documents/?uiid=0d8666ea-ca7e-40ae-84c0-8cbca4c121eb" ] } ], "mendeley" : { "formattedCitation" : "(Mart\u00ednez Acero & Lago, 2005):

Los Deportes de Equipo (DSEQ) pueden ser estudiados desde el paradigma de la complejidad. Son deportes abiertos, a pesar de que se intenten cerrar. Nos parece que el juego no es un sistema complicado (Morin, 1993), enmarañado de muchas piezas de difícil comprensión: el juego deportivo es un sistema complejo donde lo naturalmente co-fundido (García Bacca, 1992) debe ser descubierto sin reducir o desarticular. Como sostiene Morin (1993) lo que es complejo llevaría en sí el principio de la unidas multiplex, que esca-

pa a la unidad abstracta del holismo (por lo alto) y del reduccionismo (por lo bajo). No se trata del resultado de la evolución jerárquica de lo simple a lo complejo, pues la conducta compleja puede estar presente aún en sistemas o escalas aparentemente muy simples, se trata más bien de una apertura hacia un abanico de posibilidades que demanda una complejización de nuestro pensamiento, pues, como señalan Poon y Grebogi, (1995) dentro de los atributos de los sistemas complejos, la accesibilidad de muchos estados y su sensibilidad ante las perturbaciones, resultan fundamentales. (p.13)

Oliveira (2004), bajo este pensamiento sistémico, nos da la definición de fútbol como un sistema de sistemas, pudiendo considerarse al jugador, de acuerdo a su propia esencia, como un sistema, y a su vez, como un subsistema del equipo, y como un agente de un sistema mayor, que es el juego del equipo. Ahondando en esta descripción, Garganta (1997) y Oliveira (2004) mencionan la idea de que el sistema equipo, en base a la naturaleza del juego, implica una confrontación entre sistemas, o sea de equipos, que igualmente establecen una confrontación entre sistemas de juego, de ahí que el juego del fútbol se pueda definir como un sistema de sistemas.

### Bibliografía

- Albert, R., & Barabási, A. L. (2002). No Title. *Reviews of Modern Physics*, 74, 47.
- Capra, F. (1998). *La trama de la vida: una nueva perspectiva de los seres vivos*. Barcelona, España: Anagrama.
- Capra, F. (2003). *Las Conexiones Ocultas*. Barcelona, España: Editorial Anagrama, S. A.
- Castelo, J. (1999). *Fútbol. Estructura y dinámica del juego*. Barcelona, España: Editorial INDE.
- Domínguez, E., & Valverde, A. (1993). Nueva concepción y organización de los deportes colectivos. *Red. Revista de Entrenamiento Deportivo*, VII, no 2.
- Fernández, D. (1993). Nuevas aportaciones en el campo de la táctica: Inmersos en un nuevo paradigma. *MC Sports*, 1-21.
- FIFA. (2014). *Reglas de juego*. Zurich: International Federation of Football Association.
- Frade, V. (1985). *Alta competicao - Que exigencias de tipo metodológico? ao Curso de Actualização - Futebol*. Porto: ISEF -UP.
- García-Manso, J. M., Martín-González, J. M., & Silva-Grigoletto, M. E. Da. (2010). Los sistemas complejos y el mundo del deporte. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 1, 13-22.
- Garganta, J. (1997). *La enseñanza del fútbol*. Barcelona: Paidotribo.
- Garganta, J., & Gréhaigine, J. F. (1999). *Abordagem sistematica do jogo de futebol: moda ou necessidade?* *Revista Movimento*, no 10, 40-50.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1998). *O ensino do futebol. O Ensino dos Jogos Desportivos Colectivos*. Universidade do Porto.
- Gréhaigine, J. F. (2001). *La organización del juego en el fútbol*. Barcelona, España: INDE.
- Gréhaigine, J. F., & Grillón, R. (1992). L' utilisation des jeux d'opposition a l' école. *Revue de L' education Physique*, 32 (2), 51-67.
- Gréhaigine, J.-F. (2001). *La organización del juego en el fútbol*. España: INDE.
- Hernández Moreno, J. (1994). *Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona, España: INDE.
- Lagardera, F. (1994). *La praxiología como nueva disciplina aplicada al estudio del deporte*. *Revista de Educación Física*, 55(21-30).
- Lagardera, F., & Lavega, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Lago, C. (2002). *La enseñanza del fútbol en la edad escolar*. Barcelona, España: Editorial Deportiva.
- Lasierra, G., & Lavega, P. (1993). *1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Martín Acero, R., & Lago, C. (2005). *Deportes de equipo. Comprender la complejidad para elevar el rendimiento*. Barcelona, España: INDE.
- Morin, E. (1993). *Tierra-Patria*. Barcelona, España: Kairós.
- Navarro, V., & Jiménez, F. (1999). Un modelo estructural-funcional para el estudio del comportamiento estratégico en los juegos deportivos (I). *Revista de Educación Física*, 71, 5-13.
- Oliveira, G. (2004). *O conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino - aprendizagem/treino do jogo*. Universidade do Porto.
- Parlebas, P. (1981). *Contribution a un lexique commenté en science de l'action motrice*. Paris: Publications INSEP.
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport, Ed.
- Parlebas, P. (1996). *Perspectivas para una educación física moderna. Cuadernos Técnicos Del Deporte*, no 25.
- Parlebas, P. (2001). *Léxico de praxiología motriz*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Parlebas, P. (2003). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Perea, A. E. (2008). *Análisis de las acciones colectivas en el fútbol de rendimiento*. (Tesis doctoral inédita). Universidad del País Vasco, Vitoria-Gasteiz.
- Pintor, D. (1998). *Objetivos y contenidos de la formación deportiva. In Entrenamiento deportivo en edad escolar*. Málaga: Unisport, Ed.
- Poon, L., & Grebogi, C. (1995). *Introduction to applied nonlinear dynamical systems and chaos*. New York: Springer-verlag.
- Queiroz, C. (1986). *Estrucutra e organizacao dos exercicios de treino em futebol*. Lisboa, Portugal: Federacao Portuguesa de Futebol.
- Sampedro, J. (1996). *La inteligencia motriz deportiva*. *Revista de Educación Física Gymnos*, 11 (5), 4-8.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas da teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Portugal: Editorial Horizonte.
- Vankersschaver, J. (1987a). *La formación del futbolista en la escuela o en el club (1a parte)*. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, I, 32-44.
- Vankersschaver, J. (1987b). *La formación del futbolista en la escuela o en el club (2a parte)*. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, I(32-44).
- Vivés, M. (2012). *Estudio de la relación existente entre las acciones ofensivas en la fase de creación y en la fase de finalización del juego del R.C.D.Espanyol* (Tesis doctoral). Universitat de Lleida.

# EL MIEDO ORATORIO

## SPEAKING PANIC

---



### **Mg. Jorge Édison Cabello Terán**

Licenciado en Educación

Profesor de Castellano

Diplomado en Docencia Universitaria

Director de Vinculación con el Medio y Educación

Continua INAF

jorgecabelloteran@inaf.cl

### **Resumen**

*Un aspecto importante de la oratoria es que también hay que saber hablar para ser escuchado. Lo notable es que el hecho de tener que hablar ante extraños, o en una simple reunión de trabajo, no parece ser una tarea sencilla, a la que la mayoría de las personas considere como fácil. En una encuesta realizada en el país de las encuestas (Estados Unidos), investigaron las diez cosas que más temor le producían a la gente, obteniéndose el siguiente resultado (en orden ascendente): los perros, la soledad, el avión, la muerte, la enfermedad, las aguas profundas, los problemas económicos, los insectos, los reptiles, las alturas y primero de la lista hablar en público. Por tanto, se hace necesario abordar este singular fenómeno.*

*Palabras claves: Miedo-Voluntad-Tema-Esquema-Elocución-Estilo-Voz-Acción*

---

### **Abstract**

*An important aspect when producing speech is that speakers need to know how to express ideas correctly in order to be listened properly. In this sense, a remarkable aspect is that talking to strangers or a simple stand-up meeting at work may not be as easy as they look, although many people consider them as simple tasks. For example, during a survey held in USA (the leader country in surveys), people mentioned the top ten "fears" when facing speaking tasks, obtaining the following results (in increasing order): dogs, solitude, a plane, death, sickness, deep waters, economy problems, insects, reptiles, height, and in first place, speaking in public. Hence, it turns important to cover this singular phenomenon.*

*Key words: fear – free-will, topic, scheme, speech, style – voice – action*

---



## Introducción

Se puede afirmar, con relativa veracidad hasta nuestros días, que el hombre es el único ser viviente que habla y que la palabra es uno de los dones más extraordinarios que posee, puesto que le permite manifestar la prodigiosa riqueza de su alma como igualmente establecer una relación con sus semejantes.

Claro que el ejercicio efectivo de la palabra se apoya en dos bases: su entorno y la educación. Sabemos que los externos sean internos (familia, amigos, colegio, etc.) y externos (prensa escrita, radial, etc.) no ayudan a la perfección. Es un hecho de que todas las personas hablan, pero muy pocas lo hacen con efectividad, pues la facultad elocutiva requiere, como cualquier otra facultad del hombre, cultivo y educación. Los seres elocuentes, por naturaleza, son la excepción del orden normal humano.

El gran enemigo de cualquier orador es el miedo. En algunas personas éste paraliza la lengua, seca la boca y la garganta, produce transpiración, engendra movimientos torpes del cuerpo en los brazos y las piernas, traba la articulación y la voz y lo que es peor, en algunos casos, deja la mente en blanco, llegando a denominarlo como caída del sistema en honor a nuestras experiencias de no ser asistido en algún servicio porque se ha caído el portentoso sistema. En una palabra, el miedo es un fenómeno no síquico, pero sí tremendamente paralizante. Y si no que lo digan las personas que lo padecemos. Para comprender y superar este fenómeno, tan frecuente, en la carrera oratoria conviene estar advertido sobre algunos puntos.

*En primer lugar*, el miedo es un fenómeno común en casi todos los oradores, incluso en los más famosos. Lo mismo sucede con los artistas en el escenario. Un artista independientemente el tiempo que esté representando una obra teatral sentirá un cosquilleo o ansiedad por que salga todo bien en la función. Aquél que no lo experimente es la excepción o un temerario e irrespetuoso actor. Cada función y público es distinto, de ahí su miedo inicial. Los artistas que no lo tienen, o son privilegiados o carecen de respeto por su público. Ya Cicerón mismo consideraba muy feliz al orador que no sintiera erizarse los cabellos ante la presencia del público. También, Juvenal se refirió a la emoción que experimentaba quien hablaba en público, asemejándola a la de quien pone un pie desnudo sobre un víbora.

*En segundo lugar*, si el miedo no es morboso ni obsesivo, desaparece en la medida que uno comienza a hablar. Debemos enfatizarlo, ya que si se encuentra en lo expresado anteriormente ese orador deberá colocarse en las manos de un sicólogo o siquiatra para ayudarle con aquella patología.

Arístides Briand, el famoso parlamentario francés del siglo diecinueve, reconocía que jamás pudo abordar un público sin un verdadero malestar físico: boca seca, garganta cerrada, manos muertas. Pero, confesaba que este estado duraba más o menos el mismo tiempo que el exordio, pues luego volvía a manejar. "Tener miedo antes de hablar, perderlo cuando se habla, es la marca del buen artista", nos dice un especialista del tema. Esto lo sabe cualquier estudiante que haya debido pasar un examen, o alguien que ha sabido sortear una entrevista decisiva. ¿O no?

*En tercer lugar*, el miedo está en relación con el número de oyentes y con la calidad del auditorio, pero no en forma absoluta. Algunos oradores no temen frente a grandes públicos, pero sí ante un grupo reducido, mientras que otros temen al público numeroso de las asambleas públicas y, en cambio, se desempeñan óptimamente delante de auditorios escogidos o académicos. Cada orador deberá discriminar, con exactitud, cuales son los públicos y circunstancias que lo atemorizan, pues de esta manera habrá avanzado un paso en la eliminación de ese temor.

*En cuarto lugar*, la timidez es un signo positivo en el ser humano y no debe ser confundido por ningún motivo con miedo oratorio, pues obedece, desde el punto de vista psicológico, a una especial sensibilidad, a una delicadeza del alma, y muy a menudo, a una intensa vida interior. Esta condición es preferible a la inconsciente temeridad del ignorante, pues superado el temor, quedará como fondo importante para la oratoria el riquísimo caudal de intensas experiencias internas.

*Por último*, hay que poner toda la voluntad posible para evitar que el miedo natural se convierta en una manía obsesiva. Ésta implicaría una falta de desconfianza en la propia personalidad y una falta grave de la voluntad. En realidad, cuando un hombre siente que tiene algo importante que decir, que su

mensaje es útil al prójimo, que es verdadero y valioso, que puede hacer un bien, tiene motivos suficientes como para anular el temor inicial y lanzarse en el campo de la oratoria sin miedo.

Pero no podemos contentarnos con describir los fenómenos relacionados con el miedo. Intentaremos buscar algunas soluciones

¿Existe algún remedio contra el temor oratoria? Si el miedo es el natural en todo orador o en todo principiante, lo existe. En el caso de que este miedo sea obsesivo, la solución se interna en el dominio de la psicología o la psiquiatría. Algunos oradores experimentados y algunos tratadistas han propuesto ciertos consejos útiles:

1. Rechazar los estimulantes artificiales, porque con ellos se arriesga más de lo que se puede ganar, y además, porque su empleo es una manera de eludir el problema y no una de resolverlo (política de la avestruz).
2. En lo físico, como el miedo produce efectos orgánicos, es aconsejable practicar la respiración abdominal, y evitar ingestas excesivas (líquidas o sólidas).
3. En lo psicológico, una forma de superar el temor es imaginarse, profundamente, una superioridad con respecto al auditorio. Ello se logra creando un complejo terapéutico de superioridad y fuerza, que ayudará momentáneamente a salir del paso hasta que se logre el dominio de sí mismo. Traer una imagen agradable a su memoria también sirve si no ha resultado el anterior.
4. En lo intelectual, no presentarse jamás en público hasta haber dominado bien el tema, libre y/ impuesto, y haber efectuado un análisis de todos los factores concurrentes al acto mismo, como ser la clase de oyentes, tema, recursos audiovisuales, duración de la conferencia, reacción probable del auditorio, etc.
5. Por último, son auxiliares algunos trucos, como por ejemplo el de mirar lo menos posible la sala, dirigiendo la vista por encima de ella, nunca

hacia abajo; cerrar momentáneamente los ojos, como haciendo coincidir este gesto con algún pensamiento de nuestro discurso, y abrirlos recién cuando se ha pasado el temor. Y además, un consejo muy interesante de Joseph Lolliet: "En todos los casos, repítase a sí mismo que nadie queda nunca libre del susto. Conviene, por tanto, tomar las cosas con filosofía".

## LA INVENCION

### El tema

El tema es el punto de partida de cualquier tarea oratoria. Suele hacerse a menudo distinción entre el tema elegido libremente y el tema impuesto. Esta distinción se refiere nada más que a los orígenes posibles de un discurso, y de ninguna manera señala una diferencia del trabajo en sí, pues una vez elegido o aceptado el tema propuesto, la elaboración de un discurso sigue un proceso común.

La frase del preceptista romano Quintiliano seguirá siendo la mejor recomendación para el orador y el artista: "*Proponerse un asunto al alcance de nuestras fuerzas y estudiarlo con madurez*".

Una vez determinado el tema y compilado el material, debe elaborarse el discurso. Esta tarea se descompone en tres pasos distintos que, en rigor, son las mismas etapas en toda labor intelectual: *invención*; *composición* y *elocución*. Esta división del trabajo literario y retórico proviene de los antiguos griegos y romanos y ha perdurado hasta nuestros días.

La *invención* es la búsqueda y elección de los pensamientos, en tanto, la *composición* es el desarrollo y ordenamiento de esos pensamientos, y la *elocución* es la expresión de esos pensamientos de la forma más bella y adecuada posible (credibilidad).

Estas tres operaciones son en esencia distintas, pero no inseparables, puesto que muchas veces se encuentran en el pensamiento y la expresión simultáneamente. De todos modos, esta clasificación tiene un valor práctico inestimable, a condición de que uno no se ciña con exceso. La mecánica de la creación estética es bastante más complicada que cualquier simplificación didáctica.

## LA COMPOSICIÓN

### El esquema, su necesidad y utilidad

Para conseguir un buen resultado hay un solo expediente: trazar con anticipación un esquema o plan de nuestro discurso. *“Todo depende del plan”*, solía decir Goethe, y en esto nadie lo ha refutado, ni podrá hacerlo.

Un buen plan, sin dudas, es la base más segura de una buena ejecución. Para escribir o hablar hay que atenerse a un plan previo, como en toda tarea. El análisis de los mejores discursos de todos los tiempos permite la descomposición del texto en un esquema. Éste es el que hace que en el discurso no falte ni sobre nada, y que los elementos guarden entre sí un equilibrio.

*Es como sostenía Buffon: “Por falta de un plan, por no haber pensado bastante sobre el asunto, es por lo que un hombre de espíritu se encuentra embarazado y no sabe por donde empezar (...)”.*

Las ventajas de un plan, bien meditado, sólo nos puede traer beneficios, puesto que nos:

1. Permite colocar en un orden adecuado todos los elementos, por orden de jerarquía, relación y objetivo;
2. Precave contra el olvido elementos importantes durante el desarrollo del discurso y facilita la unidad artística y lógica del texto;
3. Garantiza la claridad y la comprensión, por parte del auditorio.

Acerca del momento más oportuno para trazar el plan, no hay ninguna opinión de validez absoluta. Lo importante, eso sí, es hacerlo antes de comenzar el trabajo de la búsqueda de las ideas, pero sí dotarlo de tal flexibilidad que nos permita ir ajustándolo paulatinamente, a medida que toma cuerpo el trabajo. En la práctica, la operación de búsqueda y elección de ideas, y de elaboración del plan suele hacerse, a veces, simultáneamente, pues una idea hallada nos remite su ubicación dentro del plan y viceversa; la necesidad de completar un paso el esquema nos sugiere el pensamiento que nos falta.

### El esquema y los apuntes

Preparado el esquema, conviene completarlo con las ideas que expresaremos en el discurso. Los apuntes constituyen parte del trabajo de preparación de él, y es útil hacerlos, aunque en nuestra disertación no los utilicemos. El orador debe tener estos apuntes como resúmenes o reseñas de lo que habrá de decir, para así evitar olvidos o desvíos en el orden pensado u otros inconvenientes. Está claro que la verdadera elocuencia no es la leída ni la recitada de memoria, sino la improvisada o semimprovisada.

Una vez incorporado a nuestro espíritu el esquema del discurso y las ideas que expondremos, lo más aconsejable es entregarse a la inspiración y a la expresión del momento. El apunte en forma de fichas o esquemas puede llevarse con uno mismo, para sacarnos de apuro en caso de olvido o de una conmoción inesperada de nuestro ánimo.

En la redacción de los apuntes, como en tantas otras cosas, cada orador debe seguir la técnica que más se adapte a sus condiciones psicológicas: puede ser extenso o breve; analítico o sintético; transcribir o no las frases dadas en efecto o las ideas matrices y secundarias; estar compuesto en letra manuscrita o de máquina; emplear símbolos, dibujos, números, palabras o cualquier otro recurso que facilite el recuerdo; tener oraciones, párrafos o nombres subrayados o escritos con tinta de distintos colores; tener márgenes grandes o estrechos; en fin, puede estar confeccionados como más convenga a cada mentalidad. Recordemos las instrucciones del canciller francés D’Aguesseau dadas a su hijo: *“Redacta tus apuntes como convenga mejor a tu memoria”.*

## ELOCUCIÓN

Después de preparado el esquema o plan y escogidos los pensamientos que en él tendrán cabida, ha llegado el momento de escribir nuestro discurso, si está destinado a ser leído, o ser desarrollado con palabras y frases, si lo improvisamos o estudiamos en detalle para ser pronunciado posteriormente. Ha llegado el momento de poner en vocablos el discurso. Esta etapa se denomina elocución. En otros términos, la elocución es la expresión, en forma idiomática, de los pensamientos, imágenes y sentimientos de la manera más creíble, como armónicas posibles.

## El estilo oratorio

El estilo oratorio existe. El lenguaje escrito está, por naturaleza, sujeta a condiciones distintas de la palabra escrita, y esto es una ineludible verdad que todo orador debe conocer. *No se habla como se escribe*. Por esta razón, el discurso escrito para ser leído debe estructurarse de acuerdo al estilo hablado, y no como una disertación destinada a la lectura.

El lenguaje oral tiene sus propias leyes, que no son las mismas de la lengua escrita. El lenguaje oral permite y aún más, necesita repeticiones, suspensos, interrogaciones, exclamaciones, y toda una suerte de recursos que son totalmente desaconsejables en la composición escrita. En cuanto a la frase oratoria, es muy diferente en su estructura de la escritura, ya que debe tener un ritmo y una extensión que no tolera el lenguaje escrito. Idéntica afirmación puede hacerse con respecto al vocabulario. Asimismo, los errores sintácticos o de construcción son menos graves en el discurso hablado, pues el público en general no los percibe, ni tienen tampoco gran importancia.

## La voz

La voz tiene una especial significación en la oratoria. Una buena voz facilita la misión del orador y le da un apoyo seguro. Por lo general, se descuida en la vida cotidiana este aspecto de la expresión oral, y ese detalle muchas veces hace disminuir el interés en una conversación.

Para hablar en público lo ideal sería satisfacer las cualidades vocales que Quintiliano citaba: "Vox facilis, magna, beata, flexibilis, firma, dulcis, durabilis, pura, secan, aera, auribus, sedens". Pero las cualidades vocales afortunada o desgraciadamente se traen desde el nacimiento. Habrá que buscar la perfección, pues, a partir de nuestras condiciones innatas. Lo principal es darse cuenta de las virtudes o defectos de la propia voz, para aprovechar las primeras y corregir, en lo posible, las segundas. Para este último caso, existen especialistas para ello (fonoaudiólogos).

El modelo de pronunciación ha de ser, según esto, la pronunciación castellana sin vulgarismos y culta sin afectación.

## La acción

La acción es de capital importancia en el discurso. Los antiguos la llamaban "discurso del cuerpo". El discurso no es sólo el conjunto de palabras contenidas en un texto, sino que es también la voz con que ellas se pronuncian, y la acción de los brazos, las manos, el cuerpo, y principalmente, los gestos del rostro. En nuestros días, la mayoría de los discursos se pronuncian en lugares cerrados con la ayuda de los amplificadores, pero, sin embargo, la acción no ha disminuido de importancia en nuestros días.

## Importancia de la acción

La acción acompaña a la voz, y hace más notable los pensamientos y sentimientos que se exponen. Va dirigida directamente a los sentidos, y por ello la comunicación es inmediata. La acción acompaña a las palabras y las hace más notables e inteligibles; por eso se ha dicho que subraya el discurso. Muchas veces, un gesto vale más que mil palabras. Un orador que no emplee con acierto los ademanes, o que los utilice fuera de conveniencia, desluce su discurso y revela una desarmonía que el público percibe enseguida. En algunos casos excesivos, los desaciertos arruinan totalmente el discurso; un orador que se mueve como animal enjaulado en el estrado o un conferenciante inmóvil como una estatua, pagarán con el desprecio y el rechazo del auditorio su falta de sensatez en los movimientos.

La comunicación del orador con el público requiere, fatalmente, la acción del cuerpo. Los movimientos trasuntan la personalidad del conferenciante. El auditorio no se satisface únicamente con el contenido conceptual del discurso: desea más: entender, comprender la psicología, el alma y la intimidad del orador. Sólo después de haber percibido esta intimidad le dará su adhesión o se la negará. De aquí nace la necesidad que el orador muestre, en su acción, toda la riqueza que lleva en su alma. Y eso se logra, en gran medida, a la educación que debe someterse todo orador serio.

En próximos artículos pretenderé abordar los tipos de comunicaciones para entender que el proceso de comunicación es complejo, pero abordable

## RÉQUIEM DE DOS AMIGOS.

El semestre que nos está dejando ha marcado tristemente a nuestra Institución. Dos de los nuestros han partido.



El 26 de diciembre de 2016 falleció el Señor **René Reyes Schifferli** (Q.E.P.D.), quien fuera uno de los fundadores de nuestra Casa de Estudios, donde se desempeñó, durante varios años, como autoridad institucional. Su vida estuvo ligada al fútbol, siendo Secretario General de la Federación de Fútbol (FFCH) y de la Asociación Nacional de Fútbol Profesional (ANFP). Además, fue Presidente del Tribunal de Honor de esa última entidad.

Su ejemplo y testimonio estarán siempre presentes en el INAF. Jefe y amigo, impulsor y gestor en la consolidación del INAF.

Todavía no asumíamos la partida del Señor René Reyes Schifferli cuando fuimos fuertemente golpeados con la repentina partida de nuestro querido colega y amigo Señor Jaime Campos Morales (QEPD), el día 1 de abril, del presente año.



El profesor **Jaime Campos Morales**, fue un destacado futbolista, volante mixto, quien principalmente vistió los colores de Audax Italiano. Una vez retirado, estudió Educación Física en el Pedagógico de la U. de Chile, y posteriormente partió a Francia a estudiar Entrenador de Fútbol, junto a don Alberto Quintano, recomendados ambos por el gran entrenador Fernando Riera. Durante los años 80` y 90` dirigió a equipos como Palestino, O` Higgins, Magallanes, Iquique, Audax Italiano y al recordado San Luis de Quillota de 1982, entre otros. Al momento de su muerte se desempeñaba como Profesor Coordinador y Guía de Seminarios de Título y Profesor de asignaturas.

Sin lugar a dudas, sus recuerdos vivirán por siempre en nuestra Institución e intentaremos que sus enseñanzas y compromisos perduren en el tiempo.

Amigos, sus ejemplos de vidas nos comprometen a seguir creciendo. Y gracias, mil gracias, por todo lo que nos dejaron. Descansen en Paz.

**Jorge Édison Cabello Terán**  
Director de Educación Continua  
y Vinculación con el Medio

## SEMINARIOS DE TÍTULO: RESÚMENES

En esta sección, se informa sobre algunos temas abordados por estudiantes en sus Seminarios de Título en el último año, instancia curricular terminal que forma parte de los Planes de Estudio de las Carreras Entrenador de Fútbol, Técnico de Fútbol y Entrenador en Deporte y Actividad Física. En todos ellos, teniendo como guía a un docente del Instituto. Los interesados en algún tema en particular, pueden revisar el Seminario en la Biblioteca del INAF.

|               |   |
|---------------|---|
| Título        | <b>Sistema de modelo de juego de Universidad Católica, Campeón Torneo de Apertura 2016-2017</b>   |
| Carrera       | <b>Técnico de Fútbol</b>  |
| Autores       | Álvarez Valenzuela, Cristian; Días González, Teodoro; Mirosevic Albornoz, Milovan y Valenzuela Avilés, Rodrigo.   |
| Profesor Guía | Merino Pantoja, Edgardo.  |
| Resumen       | De los sistemas de juego utilizados por la Universidad Católica en la obtención del Título de Campeón del Torneo Profesional de Fútbol de Apertura 2016-2017. Estudio de corte analítico que, sobre la base de una metodología observacional, analizó la totalidad de los partidos en que participó el citado plantel. Sobre esta base se puede señalar que Universidad Católica utilizó un sistema de juego: 1-4-5-1 con formas 1-4-2-3-1, la más utilizada, y 1.4.1.4.1. En la forma 1-4-2-3-1, el sistema lo conforma una línea de 4 defensores, mientras que el sector medio lo componen 5 jugadores (2 volantes de contención, 2 extremos abiertos y 1 volante ofensivo) dejando al centro delantero en la zona de ataque. La forma 1-4-1-4-1 está conformado también por 4 defensores (1 volante de contención, 2 extremos abiertos, posicionando 2 jugadores en la zona del volante ofensivo), dejando también un centro delantero en la zona de ataque. |

|               |  |
|---------------|--|
| Título        | <b>Principales causas de la deserción del Fútbol en jugadores de divisiones menores</b>  |
| Carrera       | <b>Entrenador de Fútbol</b>  |
| Autores       | Riquelme Araneda, Alexis y Fuentealba González, Milton   |
| Profesor Guía | Quevedo Quevedo, Mario   |
| Resumen       | En base a una metodología de carácter cualitativo, para lo cual se creó una entrevista de respuestas abiertas clasificadas en cuatro dimensiones: socioeconómica, psicológica, físico deportiva y entorno externo, se buscó establecer las principales causas que llevan a futbolistas jóvenes, que se forman y posteriormente juegan en distintos equipos profesionales de la región y del país, a tomar la decisión de abandonar el fútbol. La entrevista fue aplicada en forma oral y grabada a ocho sujetos que desertaron en su período terminal de formación desde equipos de la octava región (Huachipato, Deportes Concepción, Universidad de Concepción y Arturo Fernández Vial). Los motivos más frecuentes correspondieron la dimensión socioeconómica y la falta de oportunidades en cada uno de los clubes, por lo que optaron por el estudio, pero sin dejar de jugar por las instituciones de educación superior que los albergó. Solo dos de los encuestados desertaron debido a lesiones graves ocurridas en el último año de su formación. |

|               |   |
|---------------|---|
| Título        | <b>Diseño de programa de ejercicios para embarazadas</b>  |
| Carrera       | <b>Entrenador en Deporte y Actividad Física</b>   |
| Autores       | Cabello Maldonado, Bernardita; Guerrero Matus, Héctor; Muñoz Hernández, Sebastián; Sánchez Mora, Héctor y Valderrama Reyes, Leonardo  |
| Profesor Guía | Zúñiga Valenzuela, Marco Julio  |
| Resumen       | Para determinar las características del diseño de programas de ejercicios físicos para embarazadas, que las motiven y las induzcan a su cumplimiento, se tuvo en cuenta los ciclos del embarazo, el tipo de ejercicios se pueden aplicar y sus necesidades físicas. La investigación tuvo un enfoque cualitativo ya que se realizó en un ambiente natural y no se fundamentó en la estadística; el diseño es no experimental y lo que se hizo es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural. Se consideraron los 3 ciclos del embarazo, ya que en cada uno se presentan diferentes necesidades y formas de evolución. Para la recogida de información, se accedió a diferentes sitios de Internet que mantienen clínicas médicas de renombre. Finalmente, se presenta una propuesta de programa de ejercicios para embarazadas, que las motive y las ayude a lograr su cumplimiento. |



|               |  |
|---------------|--|
| Título        | <b>Análisis técnico-táctico de guardametas de la Copa América Centenario 2016</b>  |
| Carrera       | <b>Entrenador de Fútbol</b>  |
| Autores       | Contreras Ríos, Julio; Mérez Moreno, Nicolás; Rossi Urquijo, Gian Franco y Santis Yau, Juan  |
| Profesor Guía | Merino Pantoja, Edgardo  |
| Resumen       | <p>Análisis de las acciones técnico-tácticas de los cinco guardametas que participaron en ambas semifinales, la disputa por el tercer lugar y la final de la Copa América Centenario de 2016, a través de una tabla que permite cuantificar sus acciones técnicas ofensivas y defensivas, pero como lo más importante, su incidencia en el juego. Para esto último, se tomó como dato duro, la acción técnica ejecutada, y se interpretó si esta acción, que pudo ser bien o mal ejecutada, tuvo alguna incidencia significativa en el desarrollo del partido. Como datos más significativos, se observó que al ejercer presión el rival sobre el guardameta, éste tiende a realizar un pase largo, equivocándose prácticamente la misma cantidad de veces que las que acierta. Además, si no se presiona tan arriba, va a depender de quien esté bajo los tres postes, porque se piensa que jugarán mucho más tranquilo y saldrán jugando, pero este estudio demuestra que algunos prefieren el pase largo o de primera por sobre elaborar una jugada desde el fondo. Se puede estimar que lo que se ve en el partido, quizás responde al modelo de juego del entrenador, que salgan con un pase largo o corto desde atrás, pero lo más probable, es que sea decisión del propio guardameta, confiando o desconfiando de sus habilidades con los pies. Los resultados obtenidos pueden ayudar al entrenador a construir un entrenamiento en función de una táctica que involucre al guardameta, para sacar mayor provecho a un jugador que cada día se vuelve más participativo en el juego ofensivo.</p> |

|               |  |
|---------------|--|
| Título        | <b>Aporte de las actividades extraprogramáticas de la enseñanza básica en la iniciación deportiva</b>  |
| Carrera       | <b>Entrenador en Deporte y Actividad Física</b>  |
| Autores       | López Retamal, Christopher; Gainza Miranda, Pablo; Rivera Fuentealba, Jhordan  |
| Profesor Guía | Santana Núñez, Raúl Aníbal   |
| Resumen       | <p>Las actividades deportivas extraprogramáticas (ADEPs) en los colegios resultan ser de significativa importancia para la iniciación deportiva temprana. El presente estudio responde al análisis de las ADEPs que ofrecen 2 colegios de la Comuna Melipilla: Cristóbal Colón y Carol Urzúa. Mediante el desarrollo de observaciones in situ y la aplicación de un cuestionario de opinión dirigido a docentes y administrativos pertenecientes a dichos colegios, se recabaron antecedentes sobre la organización y dinámica de que revisten dichas actividades, especialmente durante la enseñanza básica (EB). Se concluye que la realidad de estas ADEPs muestra diferencias entre los colegios y no siempre se corresponde con una suficiente oferta en función de los intereses de los alumnos.</p> |

|               |  |
|---------------|--|
| Título        | <b>¿Qué es el juego de posición?, sus exponentes y sus conceptos claves</b>  |
| Carrera       | <b>Entrenador de Fútbol</b>  |
| Autores       | Chelsi Camilla, Gustavo; Osorio Arancibia, Mauricio; Parraguire Cuevas, Rodrigo y Sandoval Canales, Rodrigo  |
| Profesor Guía | Mestre Valdés, Jaime   |
| Resumen       | <p>Una forma de juego, que podría ser revolucionaria, pero que no pertenece al fútbol actual sino que viene demostrando éxitos desde hace dos décadas, contando desde la revolución ideológica que implantó Johan Cruyft, es el "Juego de Posición". Ante el poco entendimiento que aún existe en torno a esta forma de juego, se analizan las bases ideológicas, los equipos que lo inspiraron, los entrenadores artífices de esta idea y los entrenadores que lo practicaron, los principios de juego claves en la realización de la idea y lo que se debe entender sobre esta forma de ver el fútbol. Además, se analizan conceptos claves propios del juego de posición.</p> |

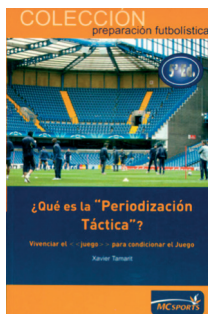
|               |  |
|---------------|--|
| Título        | <b>Frecuencia y efectividad con pierna dominante y no dominante en acciones técnicas</b>   |
| Carrera       | <b>Entrenador de Fútbol</b>  |
| Autores       | Contreras Hurtado, Sergio; Venegas Concha, Juan y Recabarren Rojas, Víctor.  |
| Profesor Guía | Merino Pantoja, Edgardo  |
| Resumen       | Estudio de campo documental de observación que analiza la frecuencia y efectividad de las acciones técnicas de los jugadores de la selección chilena con el objetivo de categorizar dichas variables en función de la lateralidad y la importancia en la utilización entre las dominantes y no dominantes. Además, establecer las diferencias encontradas en función a cada uno de los jugadores y el bloque a que pertenece, según la acción realizada. Para ello, se analizó el partido final de la Copa América Centenario 2016 entre las selecciones de Chile y Argentina. |

|               |   |
|---------------|---|
| Título        | <b>Elaboración de un instrumento para la detección de talentos jóvenes en los clubes de fútbol profesional de la octava región.</b>   |
| Carrera       | <b>Entrenador de Fútbol</b>   |
| Autores       | Friz Bastías, Alexis Julián   |
| Profesor Guía | Quevedo Quevedo, Mario  |
| Resumen       | Ante la inexistencia de una estructura y metodología al momento de seleccionar jóvenes talentos, ya que los entrenadores solamente utilizan la observación para captar, surgió la idea de elaborar un instrumento para detectar futuras promesas para así profesionalizar las prueba de jugadores y, a la vez, minimizar al máximo las posibles deserciones de algún joven que no fue observado por algún profesor, y que si posee talento para pertenecer a alguna institución deportiva. El desarrollo de esta investigación se realizó mediante un enfoque cualitativo, donde lo principal es captar las opiniones e ideas de los sujetos investigados, ya que coloca énfasis en las perspectivas personales más que en los datos o números. |

|               |   |
|---------------|---|
| Título        | <b>¿Cómo optimizar el proceso de toma de decisiones en el Fútbol?</b>   |
| Carrera       | <b>Entrenador de Fútbol</b>   |
| Autores       | Contreras Salazar, Hugo; Oliveros Huerta, Francisco y Villarroel Ayala, Moisés  |
| Profesor Guía | Merino Pantoja, Edgardo   |
| Resumen       | El mecanismo de toma de decisiones tradicionalmente conocido como PADE, habla de una secuencia lineal y que la toma de decisiones se realiza de forma consciente por el individuo, este mecanismo es percepción, análisis, decisión y ejecución. De ello, surge la pregunta ¿un futbolista tiene tiempo para analizar y decidir?. Los últimos avances en neurociencia apuntan que antes de que se tome una decisión, el subconsciente ya lo ha hecho por uno. Gracias a experiencias emocionales anteriores, acciones, imágenes, antes de actuar ya se tiene un plan de actuación trazado, es decir, ¡se decide antes de percibir!. El circuito de percepción, decisión y ejecución parece no ser adecuado para explicar la toma de decisión necesaria para un futbolista en milésimas de segundo. En el presente seminario, se pretende esclarecer esta interrogante en base a un estudio bibliográfico. |

## RINCÓN DEL LECTOR

En esta sección de la Revista INAF, los estudiantes, egresados, docentes, entrenadores, técnicos deportivos y los profesionales afines al deporte y las actividades físicas, encontrarán información de los últimos textos ingresados a la Biblioteca de nuestra institución, donde podrán consultarlos.



### ¿QUÉ ES LA “PERIODIZACIÓN TÁCTICA”?

**Vivenciar el juego para condicionar el juego**

Autor: Tamarit Gimeno, Xavier

Quinta edición, mayo 2014 (126 páginas)

Editorial: MC Sports (Moreno & Conde S. L.), España

La “Periodización Táctica” es una Metodología de Entrenamiento que surge hace más de treinta años de la cabeza del Profesor Vítor Frade cuando, a través de experiencias que le van ocurriendo, comienza a cuestionarse las Metodologías de Entrenamiento existentes hasta el momento.

La Periodización Táctica es una Metodología de Entrenamiento cuya preocupación máxima es el jugar, lo que un equipo pretende hacer en la competición. Es por ello que el Modelo de Juego, como dice el autor, se asume como guía de todo el Proceso, produciéndose una modelación a través de los Principios, Subprincipios y Subsubprincipios del juego que lo forman, consiguiendo alcanzar una adaptación específica y de calidad al respetar los Principios Metodológicos que lo sustentan. La elaboración de este libro nace de la necesidad de dar a conocer esta Metodología de Entrenamiento prácticamente desconocida fuera del territorio portugués.

### EL MÉTODO PELLEGRINI

Autor: Sagredo Baeza, Francisco

Primera edición, noviembre 2015.

Penguin Random House Grupo Editorial S. A.

Texto de 278 páginas estructurado en ocho capítulos a través de los cuales el autor recorre la trayectoria del entrenador nacional Manuel Pellegrini, desde sus inicios en la Universidad de Chile (1989) hasta su exitoso desempeño primero en clubes españoles (Villareal y Real Madrid) y posteriormente en la cuna del fútbol: en Inglaterra donde dirigió al Manchester City.

Concluye esta publicación con un anexo de registros estadísticos que abarca desde su debut en la banca de la Universidad de Chile en 1988, hasta el 29 de agosto de 2015, fecha correspondiente a la cuarta jornada de la Premier League 2015-2016, dirigiendo al Manchester City.



### ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD EN EL DEPORTE

Autor: Paul Collins

Editorial Paidotribo, Barcelona, 2016

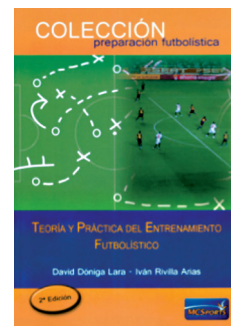
A través de 208 páginas y 18 capítulos, el entrenador personal de nacionalidad australiana, analiza la velocidad, cualidad que la califica como el factor más importante relacionado con la mejora del rendimiento en el deporte.

En esta obra, Paul Collins brinda un completo asesoramiento, con más de 1000 rutinas de entrenamiento de las más utilizadas en la actualidad por deportistas y equipos deportivos de primera categoría para desarrollar la velocidad, la agilidad, la reacción y la rapidez en los más variados deportes, tanto individuales como colectivos.

## TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO FUTBOLÍSTICO

Autores: David Dóniga Lara – Iván Rivilla Arias  
Editorial Librería Deportiva Fútbol, 2ª edición, agosto 2015, Vigo, España.

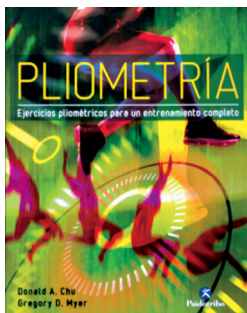
En este texto de 137 páginas, los autores manifiestan que la idea es, en la labor de entrenar, seguir los pasos de Seirul-lo, Frade, Óscar Cano, Chema Sanz, Juanma Lillo o Rafael Pol en la búsqueda de una teoría propia del fútbol, con sus propios principios y leyes, así como con sus formas de entrenar, sin tener que usar las cualidades físicas básicas como eje o teniendo en el atletismo, la natación, la fuerza o la fisiología las referencia implacables e imperativas que nos obliguen a seguir sus pautas que nada tienen que ver con las que el fútbol demanda. El objetivo de esta publicación es guiar al entrenador en la periodización, programación y diseño de las sesiones de la temporada con un criterio ajustado a la realizada del fútbol competitivo.



## PLIOMETRÍA

Ejercicios pliométricos para un entrenamiento completo

Autor: Donald A. Chu y Gregory D. Myer  
Editorial Paidotribo, Barcelona 2013 (241 páginas)



En Pliometría, Chu y Myer ofrecen los mejores ejercicios, las mejores sesiones y los mejores programas, todos ellos avalados tanto por la experiencia como por la ciencia, para garantizar un rendimiento óptimo a todos los deportistas de cualquier nivel y deporte. Pliometría enseña a evaluar, seleccionar y establecer una secuencia de ejercicios con los cuales crear programas ideales basados en necesidades y objetivos individuales; además, ofrece nueve rutinas de entrenamiento para deportistas de disciplinas específicas como basquetbolistas, futbolistas, rugbistas, voleibolistas y artes marciales mixtas.

## PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA DE LA TEMPORADA

Volumen 1: Paradigmas, modelo de juego y metodología  
Volumen 2: Estructuras I (estructura condicional)  
Volumen 3: Estructuras II y Planificación estratégica de la temporada

Autor: Julián Muñoz - Parreño  
Editorial: MC Sports (Moreno & Conde S. L.), segunda edición, Vigo, España, 2016

Obra que trata de responder a múltiples interrogantes, desde la complejidad del contexto que supone el entrenamiento de un equipo de fútbol.

El primer volumen está referido a los paradigmas utilizados para progresar de acuerdo a la propia expresión del entrenamiento deportivo de un equipo de fútbol, teniendo presente los últimos avances pedagógicos, didácticos y los provenientes de las neurociencias.

El segundo nivel, se analiza la Estructura Condicional y la Estructura Humana para pasar a explicar y desarrollar como los futbolistas pueden auto optimizarlas a través del entrenamiento completo en fútbol, Se plantean una serie de interrogantes del entrenamiento como: necesidad de entrenar con cargas máximas, necesidad de periodizar el entrenamiento, concepto de la velocidad en el fútbol; diferencia entre estiramiento y flexión y cuándo corresponde estirar?

El tercer volumen, continúa con el desarrollo de estructuras iniciado en el volumen anterior para concluir con la Planificación Estratégica de la Temporada según las características del propio equipo, de los equipos a enfrentar y el calendario de competiciones.





# INAF

**DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA**

**INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL**

[inaf.cl](http://inaf.cl)

Av. Quilín 5635-A, Peñalolén, Santiago, Chile