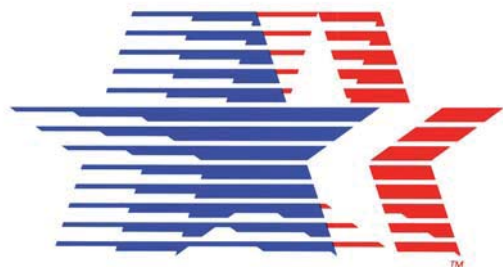


Manual de entrenamiento de fútbol



Life Ready Through Sport



La LA84 Foundation es la organización que fue creada para administrar la porción del Sur de California del excedente de los Juegos Olímpicos de 1984. Ubicada en la histórica Casa Britt desde 1985, la Fundación ha brindado más de \$170 millones de dólares para crear, apoyar y expandir programas de deportes existentes y desarrollar el Centro de Recursos Deportivos Paul Ziffren (Paul Ziffren Sports Resource Center). Esta institución es un avanzado centro de aprendizaje y cultura del deporte que contiene libros, películas, fotografías y objetos deportivos históricos. Hasta la fecha, más de dos millones de niños y niñas, y más de 1000 organizaciones de deporte para jóvenes en todo el Sur de California se han beneficiado gracias a las donaciones de nuestra fundación.

La meta de la LA84 Foundation es ser una entidad innovadora en deportes y entrenamiento deportivo para jóvenes y ofrecer más oportunidades para alcanzar la excelencia atlética en todos los niveles. La Fundación otorga asistencia financiera a organizaciones que ofrecen oportunidades deportivas a los jóvenes, inicia y administra sus propios programas de deportes, incluyendo Run For Fun (Correr es divertido) y Summer Swim (Natación de verano), y ofrece talleres educativos gratuitos para entrenadores a través del Programa de Entrenamiento de la LA84 Foundation. Para obtener información adicional sobre la LA84 Foundation, por favor visite nuestro sitio Web: **www.LA84Foundation.org**.

Thomas E. Larkin, Jr., *Presidente de la Junta*
Anita L. DeFrantz, *Presidente*

Junta Directiva:

John E. Bryson
Yvonne Braithwaite Burke
Jae Min Chang
Anita L. DeFrantz
James L. Easton
Janet Evans
Priscilla Florence
Robert V. Graziano
Rafer Johnson
Maureen Kindel
Thomas E. Larkin, Jr.
Charles D. Miller
Peter O'Malley
Joan Payden
Amy Quinn
Frank M. Sanchez
Peter V. Ueberroth
Gilbert R. Vasquez
Casey Wasserman
David L. Wolper, *Presidente de la Junta Emérito*
John Ziffren

MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL DE LA LA84 FOUNDATION

Editado por

Stacey Chapman
Edward Derse
Jacqueline Hansen

Contribuidores

Amy Allmann	Martin McGrogan
Orlando Brenes	Billy McNicol
Roger Bryant	Bob Myers
Stacey Chapman	Jen Netherwood
Ellen Coleman, R.D.	Sean Roche
Ed Derse	Sigi Schmid
Afshin Ghotbi	Trudi Sharpsteen
Ann Grandjean, Ed.D.	Karen Stanley
Tim Harris	Skip Stolley
Norm Jackson	Jim Zachazewski, M.S., P.T./A.T.C.
Alan King	

Traducido por Language.net

Diseño Mary Jo Reutter, You-Betcha Interactive, Inc.

Diseño de tapa Mila Benedicto, The Brand Architect Group

ISBN 0-944831-32-X

CIP 94-80269

©1995-2008 LA84 Foundation. Todos los derechos reservados.

Este manual no puede ser copiado, fotocopiado, reproducido, traducido o convertido a un formato electrónico o que puede ser leído mecánicamente en su totalidad ni parcialmente sin el consentimiento escrito previo de la LA84 Foundation.

Impreso en EE.UU.

LA84 Foundation

2141 West Adams Boulevard
Los Angeles, CA 90018
(323) 730-4600

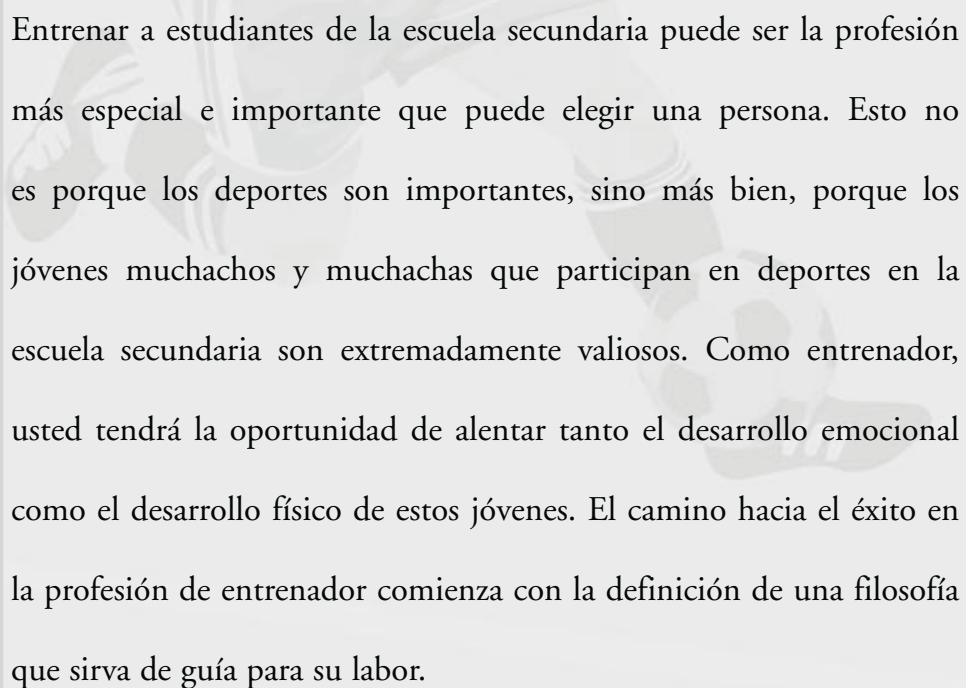
Índice

Capítulo 1: Una filosofía para entrenar a atletas de la escuela secundaria	7
El entrenador de escuela secundaria, una persona especial	9
Los deportes en la escuela secundaria como una prolongación del aula	17
Desarrollar una filosofía de entrenamiento	18
Capítulo 2: Cómo dirigir un programa de fútbol	27
Las responsabilidades del entrenador encargado	28
La responsabilidad legal del entrenador de la escuela secundaria	31
Cómo desarrollar un plan de pretemporada	32
Cómo organizar jornadas de prueba	33
Cómo organizar a sus entrenadores asistentes	34
Cómo organizar las prácticas diarias	35
Factores especiales del juego	41
Preparando un manual del equipo	43
Reclutando un equipo de fútbol	44
Cómo construir una tradición de fútbol en su escuela	45
Cómo mantener una tradición ganadora	47
Recaudación de fondos y gestión económica	48
Organizando el apoyo de los padres	54
Cómo planificar y organizar un viaje del equipo	56
Guía para el reclutamiento por parte de las universidades	58
Capítulo 3: Métodos de entrenamiento del fútbol	67
Cómo entender los métodos de entrenamiento del fútbol	68
Calentamiento, movilidad y flexibilidad	71
Estado físico de carrera	79
Entrenamiento para aumentar la fuerza	89
Programa de entrenamiento para aumentar la fuerza y levantar pesas	96
Entrenamiento pliométrico	107

Capítulo 4: La Enseñanza de la técnica del fútbol	116
Recibir y controlar	117
Cómo driblar	122
Cómo pasar el balón	127
El tiro al arco	139
El cabeceo	146
La protección del arco	152
Entrenamiento funcional	168
Capítulo 5: Enseñanza de estrategia y tácticas del fútbol	174
Introducción al juego del fútbol	175
Principios del juego	175
Estilos de juego	183
Sistemas de juego	190
Estrategia y tácticas de juego	192
Jugadas de pelota detenida	198
Análisis del partido	206
Capítulo 6: La ética deportiva y las reglas del juego	213
Juego limpio	214
Las reglas del juego	215
Las nueve faltas mayores	220
Las cinco faltas menores	221
Capítulo 7: Cómo tratar las lesiones del fútbol y la salud del atleta	223
Las responsabilidades del entrenador y los derechos de los jugadores	224
Cómo manejar una emergencia médica	226
Lesiones comunes en el fútbol	227
Cómo colocar hielo sobre una lesión	245
Actividades alternativas al fútbol para los atletas lesionados	246
Cuándo entrenar nuevamente al atleta	247
Cómo influye el sueño en el desempeño del atleta	247

Capítulo 8: Drogas y suplementos para aumentar el rendimiento deportivo	249
Esteroides anabólicos-androgénicos	250
Otras sustancias para aumentar el rendimiento deportivo	254
 Capítulo 9: Alimentación para la salud y el rendimiento	 264
La dieta para el atleta	265
Comidas previas a la competencia	278
“Abastecerse de combustible” durante la competencia	279
Logro del peso ideal para competir	280
Desórdenes en la alimentación	280
 Glosario	 284

Una filosofía para entrenar a atletas de la escuela secundaria



Entrenar a estudiantes de la escuela secundaria puede ser la profesión más especial e importante que puede elegir una persona. Esto no es porque los deportes son importantes, sino más bien, porque los jóvenes muchachos y muchachas que participan en deportes en la escuela secundaria son extremadamente valiosos. Como entrenador, usted tendrá la oportunidad de alentar tanto el desarrollo emocional como el desarrollo físico de estos jóvenes. El camino hacia el éxito en la profesión de entrenador comienza con la definición de una filosofía que sirva de guía para su labor.

CAPÍTULO 1

Una filosofía para entrenar a atletas de la escuela secundaria



La evolución del entrenador experto

El entrenador de escuela secundaria, una persona especial

LOS ATLETAS CONOCEN EL DEPORTE A TRAVÉS DEL ENTRENADOR

El *entrenador* es quien enmarca la experiencia deportiva para el atleta. Un estudio de 10,000 atletas de la escuela secundaria divulgado en 1990 concluyó que la calidad del entrenamiento es el factor determinante para que los deportes en la escuela secundaria se conviertan en una experiencia positiva para el joven atleta.

El deporte del fútbol ofrece oportunidades de éxito atlético a una variedad más amplia de personalidades, tipos de cuerpo y talentos atléticos naturales que ningún otro deporte. Con sus oportunidades de demostrar la capacidad individual así como competir en equipo, pocos otros deportes pueden proveer tanto para tantas personas. Este deporte ofrece la oportunidad de desarrollarse física, emocional y socialmente. Ofrece la oportunidad de descubrir talentos ocultos, aprender sobre uno mismo, y desarrollar un nuevo sentido de capacidad y valor personal. Ofrece la oportunidad de formar parte de un equipo, y al mismo tiempo, competir como individuo. Ofrece lecciones sobre la vida y la realidad. Ofrece la motivación para tratar de alcanzar metas y objetivos que la mayoría de los adolescentes abandona por considerarlos imposibles. Todas estas posibilidades están incluidas en la esencia única del deporte. El entrenador carga sobre sus hombros la gran responsabilidad de convertir estas características en una parte íntima de la experiencia futbolística de cada joven atleta.

LA FUNCIÓN DEL ENTRENADOR

¿Cuál es exactamente la función del entrenador de la escuela secundaria? ¿Es el de reclutador, maestro especializado, entrenador, estratega, gerente de personal, administrador, promotor, experto en comunicaciones, diplomático, portavoz, psicólogo, juez imparcial, encargado de disciplina, buen amigo, asesor o sustituto de los padres? El entrenador de la escuela secundaria cumple con todas estas funciones. Para el entrenador, la recompensa mayor no debe ser el resultado de la victoria, sino más bien ofrecer un proceso de entrenamiento y competición que afecta positivamente el desarrollo personal de los jóvenes atletas. Los grandes entrenadores utilizan el deporte como vehículo para enriquecer las vidas y los futuros de sus atletas.

IMPORTA SI UNO GANA O PIERDE

Aunque para la sociedad a menudo la victoria es el resultado máspreciado del deporte, *el hecho de que el entrenador se concentre únicamente en la victoria puede sub-*

ordinar todos los otros aspectos valiosos de la participación del atleta en el deporte. No tiene nada de malo querer ganar, y si se les da a elegir, los entrenadores prefieren casi unánimemente el ganar a la alternativa. Pero existe una diferencia entre concentrarse en una meta y obsesionarse. El ganar no es el único resultado importante del deporte.

Factores que determinan quién gana y quién pierde

Los entrenadores deben reconocer que existen dos factores principales que determinan si un atleta o equipo gana una determinada competición:

1. Lo bien que se desempeña el atleta y/o el equipo en una competición específica.

Todo individuo y/o equipo es capaz de cierto nivel de desempeño. De qué manera el atleta utiliza esa capacidad durante la competición es el factor principal de la victoria. El desempeñarse a un nivel que no es el óptimo puede abrirle la puerta a la derrota.

2. Programación.

Aunque pueda parecer obvio, el siguiente factor importante es la *calidad de la competición*. Los competidores inferiores pueden, y a veces de hecho logran, ganarle a atletas superiores, pero no se puede disputar el papel poderoso que tiene la programación en el ganar o perder.

Una vez que se ha establecido el programa y se conoce al oponente, el *desempeño* se convierte en el factor determinante. Cuando los atletas o equipos se desempeñan a su máximo potencial en general obtienen la victoria contra adversarios más débiles. Esto no puede aseverarse con certeza porque la victoria puede ser esquiva. La incertidumbre y el misterio del resultado es sin duda lo que le da al deporte gran parte de su intriga y magia. El ganar es un desafío.

Sin embargo, en el mejor de los casos, sólo el 50 por ciento de los participantes pueden obtener la victoria en una competición deportiva. Sólo un equipo sale victorioso. ¿Significa esto que todos los demás se convierten en perdedores? ¿No existe acaso la oportunidad de obtener logros, satisfacción y diversión sin ganar? ¿Es realmente el ganar la meta final del deporte, o existe acaso un objetivo más importante y una meta más alcanzable?

LA VICTORIA COMPARADA CON EL ÉXITO

Todos tienen la oportunidad de alcanzar el éxito si dicho éxito se define como el des-

empeñarse a su máxima capacidad, en vez de concentrarse solamente en el resultado de una determinada competición.

El enseñar a los atletas a concentrarse en el éxito en vez de la victoria alimenta los factores que en última instancia llevan a ganar la competición.

Éxito = Capacidad + Preparación + Esfuerzo + Voluntad

Capacidad. Todo el mundo posee capacidad, pero no está distribuida igualitariamente ni de manera predecible. Esto es válido tanto para los entrenadores como para los atletas. Muchas veces la capacidad es un don de nacimiento, pero eso no garantiza ningún éxito. El desafío no es el tener capacidad, sino desarrollar y utilizar la capacidad que tenemos.

Preparación. Podemos utilizar nuestras capacidades mejor si invertimos en prepararnos. El talento virgen sólo puede transformarse en capacidad mayor a través de un proceso de preparación consistente y persistente. En el fútbol, esta preparación se denomina *entrenamiento*. A través del entrenamiento apropiado, los atletas se vuelven más veloces, fuertes, capacitados, hábiles, seguros de sí mismos y mentalmente fuertes. Pero aunque es importante desarrollar una capacidad mayor, el hacerlo no garantiza la victoria en una competencia.

Esfuerzo. La capacidad desarrollada alcanza su potencial cuando es expresada a través del desafío de la competición. Dicha expresión se logra cuando el esfuerzo mental y físico nos permite utilizar cada gramo de nuestra capacidad. Aún así, muchas veces los atletas llegan a las etapas finales de la carrera agotados, habiendo dado todo lo que ellos creen posible, pero necesitando un poco más. ¡En el mundo del deporte, esto se llama... el momento de la verdad!

Voluntad. El momento de la verdad es real, tanto en el deporte como en la vida. Es el momento en que uno cree que ha dado todo lo que puede, pero se da cuenta que se necesita todavía más para alcanzar la victoria. Muchas competiciones atléticas se ganan o se pierden en este momento decisivo. Algunos atletas son capaces de utilizar una fortaleza interior para hacer un esfuerzo aún mayor que el que creyeron posible. Estos atletas usan su voluntad y tienen el poder de utilizar su reserva personal una y otra vez de ser necesario.

Los atletas y los equipos alcanzan el éxito cuando se entrenan duro para desarrollar su

CAPÍTULO 1

Una filosofía para entrenar a atletas de la escuela secundaria

capacidad, se esfuerzan todo lo posible en la competición y demuestran la voluntad necesaria para exigirse más allá de los límites impuestos por ellos mismos.

Muy a menudo, los entrenadores y atletas se pierden la oportunidad de experimentar el orgullo y la satisfacción del éxito porque le dan demasiada importancia al ganar. Más a menudo, los entrenadores y atletas pierden la oportunidad de ganar porque no logran primero ser exitosos.

ALCANZAR EL ÉXITO

A diferencia de lo que sucede con la victoria, el atleta puede experimentar el éxito todos los días. Sin embargo, no se lo alcanza fácil o inmediatamente. Los atletas deben ser entrenados para desarrollar específicas actitudes personales como requerimiento para alcanzar el éxito. Robert Goodwin, entrenador de fútbol de la Universidad de St. Lawrence, identificó seis de esas actitudes:

1. El deseo de esforzarse para alcanzar la excelencia.
2. La comprensión de que nada valioso puede alcanzarse sin trabajo duro ni dedicación.
3. El deseo de desplegar confianza en sí mismo.
4. El deseo de mostrar las capacidades propias en la competencia.
5. El deseo de cooperar como parte de un equipo.
6. El deseo de divertirse.

EL DESEO DE DIVERTIRSE

El deseo de divertirse requiere atención especial. Los deportes deberían ser divertidos tanto para los atletas, como para los entrenadores. *La oportunidad de divertirse está constantemente identificada por los estudiantes como el incentivo número uno para participar en deportes en la escuela secundaria.* Pero la diversión a la que hacemos referencia no es la diversión sin sentido que observamos en nuestros vestuarios, en el ómnibus, o en fiestas organizadas por los equipos; sino el orgullo, satisfacción y realización que un joven experimenta al mejorar su fortaleza, velocidad y capacidad luego de horas de entrenamiento y práctica. Es la emoción y el entusiasmo que se experimenta al alcanzar un nuevo logro personal en la competición. Ésta es la diversión que buscan todos los atletas y entrenadores: la diversión de sentirse bien con uno mismo.

Cuando los atletas experimentan este tipo de diversión, se sienten consumidos por el deseo de experimentar más... preferentemente lo antes posible. La actitud más importante que enseñan los entrenadores puede ser desarrollar este deseo de diversión.

Cuando los atletas han satisfecho el deseo de divertirse, son más propensos a:

- Esforzarse con todo su corazón para alcanzar la excelencia.
- Dedicarse al entrenamiento duro en forma persistente y consistente.
- Mostrar la confianza en sí mismo que requiere entrenar y competir entregando lo mejor de uno, al tomar decisiones difíciles y hacer sacrificios.
- Estar ansioso por mostrar su capacidad en la competición, sin miedos ni dudas sobre sí mismo.
- Ganar fortaleza personal al respetar, ayudar y preocuparse por sus compañeros de equipo.

Entonces ¿respecto de ganar?

¿Dónde debería ubicarse entonces la victoria en nuestra filosofía de entrenamiento? Como mencionamos antes, casi todos los entrenadores preferirían ganar todas las competencias. Sin embargo, si nos enfocamos con realismo, es importante que esos entrenadores admitan que no interesa mucho si nuestros equipos ganan o no todos los partidos. Lo que *sí* importa es que ganemos la batalla de realzar la vida de nuestros atletas mediante la experiencia de participar en el fútbol. Para los entrenadores, ésta representa la mayor victoria que pueden obtener. Ésta es la verdadera medida de lo que significa el éxito en la profesión de entrenador.

CONDICIONAR EL ENTORNO

La mayoría de nosotros cree que los deportes enseñan a los participantes grandes ideales y admirables cualidades personales tales como orgullo, valor, confianza y respeto. Lamentablemente, esto no siempre es verdad. Ninguno de estos ideales y atributos son inherentes al deporte. Es el entrenador quien enmarca la experiencia de participar en deportes dentro del ambiente que él crea para su programa. Por cada atleta que sintió orgullo por el deporte, existen otros que experimentaron la crítica implacable y el ridículo por parte de sus entrenadores. Por cada atleta que adquirió valor por la competición, existen otros controlados por el miedo al escrutinio intenso y a las grandes esperanzas que sus entrenadores depositan en ellos. Muy a menudo, los atletas desarrollan actitudes tales como falta de respeto, odio y venganza hacia sus adversarios, autoridades, compañeros de equipo y entrenadores.

El deporte es tierra fértil para el aprendizaje. Los entrenadores, tanto buenos como malos, son maestros eficaces. Las lecciones que se aprenden, se aprenden bien. Consciente o inconscientemente, el entrenador idea y controla su ambiente deportivo. Cada entrenador es alentado a invertir tiempo y esfuerzo significativo en crear un ambiente que alimenta el orgullo, la seguridad, el valor, el respeto, la responsabilidad, la confianza, la preocupación por el prójimo, el liderazgo y otros atributos que considere importantes. Estos atributos deben reflejarse y constantemente reforzarse con las actitudes, palabras, acciones y el comportamiento del entrenador.

ALGUNAS IDEAS ACERCA DE SABER CÓMO COMUNICARSE

Sin duda alguna, la clave para ser un entrenador exitoso reside en la capacidad de comunicarse eficientemente. La comunicación es un proceso en el que intervienen dos partes: el emisor y el receptor. Se desarrolla de varias maneras, algunas en forma explícita y otras en forma sutil. Los entrenadores se comunican con sus atletas a través de lo que *dicen*, lo que *escriben*, lo que *hacen*, y cómo se *comportan*. Para comunicarse eficientemente, los entrenadores también deben recibir comunicación por parte de sus atletas; es decir, deben *escuchar*.

Pautas para mejorar su capacidad de comunicación

- **Comprender que la responsabilidad de cualquier tipo de comunicación reside en el *emisor*, no en el receptor.**

Si usted considera importante hablarles y escribirles a sus atletas, asegúrese que se entienda el mensaje, repitiéndolo, reforzándolo y revisándolo. La comunicación debe ser un proceso en marcha, especialmente si se trata de atletas de la escuela secundaria.

- **Comuníquese con aquellos que se encuentran en un *nivel inferior* tal como lo haría con aquellos en un *nivel superior*.**

A menudo algunos entrenadores inconscientemente se comunican con atletas más jóvenes o inferiores en una manera condescendiente o degradante. Pregúntese si las palabras que utiliza, el tono de voz y la forma en que se expresa reflejan el tipo de actitud y respeto que le gustaría a usted recibir cuando se comunica con su director de deportes.

- **Comuníquese con sus atletas en forma regular, coherente y detallada.**

Facilite la comunicación realizando, como mínimo, una reunión de equipo por semana, para que sus atletas puedan anticipar o prever ciertos mensajes. Evite

hablarles simplemente a sus atletas. Aliéntelos a que hagan preguntas y participen.

- **Instruya constructivamente.**

Muy a menudo, a los atletas sólo se les remarca lo que están haciendo mal. Resulta más importante, y mucho más eficaz, decirles cómo hacerlo bien al:

- Reforzar lo positivo.
- Elogiar lo que sus atletas realizan bien, preparándolos para recibir su próxima instrucción.
- Explicar el error y cómo corregirlo. Sea específico y conciso. Los atletas sólo pueden procesar una cantidad limitada de información por vez. Sea paciente y tenga cuidado de no mostrarse frustrado.
- Reforzar lo positivo. Agregue instrucciones entre dos comentarios positivos, para no prestarle demasiada atención a la corrección continua.

COMPRENDER LA MOTIVACIÓN

La motivación se origina dentro de la persona. La motivación no puede ser dada a alguien, sino que se la alimenta, se la nutre y se la desarrolla. La palabra motivación deriva de la palabra *motivo*, que es el deseo de satisfacer una necesidad. La primera necesidad que todos tenemos es la necesidad de sentirnos útiles. Nuestra autoestima se realza mayormente por sentimientos de aptitud, realización y aceptación. En pocas palabras, nos sentimos mejor con nosotros mismos cuando sentimos que somos buenos para algo. Trabajamos firmemente para mejorar en áreas donde creemos que tenemos el potencial para el éxito. Cuanto más nos esforzamos en mejorar, más se realza nuestra autoestima a medida que crece nuestro sentimiento de aptitud. Los logros y el reconocimiento refuerzan nuestra dignidad. También medimos nuestra autoestima a través de la aceptación de otros, especialmente a través de la sensación de *pertenencia* a un grupo de pares.

La necesidad de sentirse valioso es el elemento único y más poderoso de la motivación. Debería advertirse fácilmente por qué los deportes son un vehículo perfecto para estimular el sentido de autoestima de las personas. Sin embargo, debido a que unos pocos resultan campeones, existe el peligro de que los atletas identifiquen la autoestima con la capacidad de ganar una competición. El mensaje para el entrenador es el siguiente: a pesar de que no podrá hacer que todos sus atletas se sientan talentosos, podrá lograr que se sientan más competentes. A pesar de que no

podrá hacer que todos sus atletas sientan que han alcanzado muchos logros, advertirá que cada uno de ellos tiene cierta sensación de éxito real. Lo que *puede* garantizar, es que cada uno de sus atletas se sienta importante y aceptado. No les exija que se ganen su aceptación. Acéptelos incondicionalmente. Hágales saber que está bien que cometan errores. Si les otorga a sus atletas la seguridad de tener su tiempo, energía, interés, fe y confianza, se sorprenderá de las grandes cosas que ellos se atreverán a hacer.

CONSEJOS PARA SOBREVIVIR Y PROSPERAR EN LA PROFESIÓN DE ENTRENADOR

- **Déle prioridad a su familia.** La profesión de entrenador requiere de tiempo intensivo; por lo que la única forma de asegurarse de tener tiempo con su familia es hacer tiempo para ellos antes de hacer tiempo para nadie más.
- **Espere el éxito.** Visualice lo que quiere lograr. Los ganadores saben lo que sucederá... los perdedores temen lo que podría suceder.
- **Tome la delantera.** Exhiba el programa de fútbol en su escuela y en la comunidad. Luche por conseguir fondos equitativos. Siga el ejemplo del fútbol americano y del básquetbol y déle la oportunidad al fútbol de que se convierta en un deporte espectáculo presentando los partidos locales como entretenimiento.
- **Proyéctese.** Póngales su “sello” a cada uno de sus atletas, entrenadores asistentes y a cada fase de su programa.
- **Rodéese de buenas personas.** No puede entrenar usted solo a muchas personas. Para alcanzar el éxito en el fútbol, debe reclutar y capacitar entrenadores asistentes que adoptarán su filosofía, compartirán su compromiso y se unirán a su búsqueda de éxito. Un entrenador asistente con una mala actitud puede sabotear por completo su programa.
- **Conozca a sus amigos.** Cualquiera que se encuentre en un puesto de liderazgo puede ser influenciado positiva o negativamente por otras personas. Identifique a aquellas personas que pueden influenciar positivamente su carrera de entrenador y hágase amigo de ellos.
- **Adopte un defensor.** Sepa que tiene por lo menos un influyente y valioso amigo con el que puede contar y de quien puede depender ante cualquier situación.
- **Defienda sus valores.** Puede resultar fácil comprometerse en la búsqueda de la

victoria. Diga lo que cree. Haga lo que dice. Nada es más difícil de conseguir ni más fácil de perder que una buena reputación.

– Adaptado del aporte del Dr. Rick McQuire al Manual del entrenador de los deportes de pista y campo, de la LA84 Foundation.

Los deportes en la escuela secundaria como una prolongación del aula

Nuestras escuelas poseen programas de deportes interescolares porque éstos les otorgan a los estudiantes experiencias únicas de aprendizaje que no son provistas por ninguna otra sección del plan de estudios escolar. A través de la participación en los deportes interescolares, los atletas aumentan su fortaleza, velocidad y resistencia, y adquieren las capacidades complejas y el aplomo necesarios para rendir al máximo en las competiciones atléticas.

Pocos educadores, aparte de los entrenadores, cuentan con la oportunidad de afectar las vidas de los estudiantes en mayor medida. Los mejores entrenadores utilizan sus prácticas y competiciones como una *prolongación del aula*, y luchan por inspirar a los atletas a que rindan al máximo tanto atlética como académicamente. Los estudiantes de la escuela secundaria son jóvenes adultos que buscan liderazgo, conocimiento, instrucción y dirección en sus entrenadores. Muchas lecciones pueden enseñarse y aprenderse a través de la participación en los competitivos deportes interescolares, tales como de qué manera se establecen metas, cómo competir, cómo tomar riesgos, cómo tratar con el éxito y el fracaso, y cómo mantener el control emocionalmente. Valores y actitudes importantes tales como el sacrificio, la dedicación, la responsabilidad, y la confianza en sí mismo pueden aprenderse junto con virtudes tales como el buen espíritu deportivo, el trabajo en equipo, la camaradería, el respeto hacia los adversarios, la resistencia mental, y la perseverancia frente a la adversidad. Tales experiencias y rasgos de personalidad guiarán a los jóvenes atletas hacia vidas exitosas y plenas mucho después de que sus carreras deportivas en la escuela secundaria hayan terminado.

Sin embargo, los beneficios que derivan de la participación en los deportes no resultan sólo de participar en ellos. Las investigaciones demuestran que es *la calidad del liderazgo del adulto lo que determina que los jóvenes tengan una buena o mala experiencia en deportes competitivos*.

Un entrenador eficiente de la escuela secundaria se convertirá en un líder inspirador, un maestro entendido, y un modelo digno de imitar. El entrenador de la escuela secundaria es mucho más que un maestro de capacidades y estrategias; es una fuerza adulta significativa en la vida del estudiante-atleta. Usted tendrá un gran impacto en el crecimiento psicológico y en el desarrollo personal de los atletas que entrene. Lo que les diga a los atletas y cómo se los dice impactará en gran medida en las experiencias de sus atletas en el deporte.

Desarrollar una filosofía de entrenamiento

DETERMINAR SUS OBJETIVOS COMO ENTRENADOR

Los dos aspectos más importantes a tener en cuenta en el desarrollo de una filosofía personal de entrenamiento son sus **objetivos profesionales** y su **estilo de entrenador**. Sus objetivos podrían incluir mejorar la relación entre victorias/derrotas, ganar el título de la liga, ser uno de los primeros equipos en la Federación Interescolar de California, CIF (según sus siglas en inglés), demostrar mejoras individuales y en grupo, hacer que el programa para sus atletas sea divertido, o enseñarles a sus atletas a competir bien.

Los entrenadores de la escuela secundaria a menudo creen que su mayor responsabilidad es producir equipos ganadores. Sin embargo, la victoria no debería ser la única medida del éxito para usted y sus atletas. Poner demasiado énfasis en la victoria podría causar respuestas negativas en sus atletas, tales como ansiedad, miedo al fracaso, baja autoestima y pérdida de motivación. Esto no significa que ganar no es un objetivo importante. ¡Ganar es importante! Sin embargo, para lograr lo mejor de sus jóvenes atletas en los deportes de la escuela secundaria, *los entrenadores deben mantener la victoria en una perspectiva apropiada.*

El éxito que consiga en la profesión de entrenador debería definirse y medirse no sólo por la clasificación, la proporción de victorias/derrotas o la posición en su liga. La cantidad de atletas que su programa atraiga, el entusiasmo que demuestren sus atletas hacia el fútbol, la mejora que su equipo demuestre a lo largo del campeonato, y la cantidad de interés y apoyo que genere por parte de los padres, la comunidad y la escuela hacia su programa son medidas de éxito igualmente importantes. Ganar la mayoría de sus partidos no lo convierte necesariamente en un buen líder o en un modelo que sus atletas deben imitar. Como entrenador, sus acciones valen más que mil palabras, especialmente durante la competición. Con el ejemplo de su conducta

debe enseñar respeto por las reglas, por sus adversarios, y por el juicio y la integridad de las autoridades.

DESARROLLAR UN ESTILO DE ENTRENADOR EFICIENTE

Esto nos lleva a la segunda parte de su filosofía de entrenamiento: el estilo de entrenador. Su estilo de entrenador refleja cómo desea guiar y obrar recíprocamente con sus estudiantes-atletas. Afecta cómo los motiva y disciplina, y qué papel les permite desempeñar a sus atletas, si es que les permite desempeñar alguno, para tomar decisiones que los afecten. Existen estilos de entrenadores autoritarios, cooperativos y pasivos. Su estilo de entrenador debe concordar con su personalidad, pero cada estilo de entrenador es una combinación diferente de estos tres enfoques.

Lo alentamos a que se tome un tiempo para examinar su filosofía de entrenamiento y considerar qué estilo de entrenador quiere ser para alcanzar sus objetivos. ***Aquí tiene algunas sugerencias:***

- Recuerde que sus atletas deberían ser el centro de atención. Los deportes no fueron creados para glorificar a los entrenadores.
- El simple objetivo de los entrenadores es ayudar a los atletas a acortar el proceso de prueba y error en el aprendizaje, y aliviar las experiencias de prueba y terror en la competencia.
- En el proceso de entrenamiento, concéntrese en las capacidades requeridas, en un método para enseñarlas y demostrarlas, y en ejercicios para practicarlas y dominarlas.
- Las cualidades más importantes de un buen entrenador son la integridad, la credibilidad y el conocimiento técnico; es ese orden.
- Todos los atletas merecen que se dirija a ellos por sus nombres de pila y ser tratados con dignidad.
- Su estilo de entrenador no debe aislarlo de sus atletas. Debe tener un foro para llevar a cabo una comunicación fluida o, de lo contrario, nunca estará en contacto con sus atletas. Esté dispuesto a escucharlos, a oír críticas y a responder con acciones y no con reacciones.
- No puede hablar de la victoria sin antes hablar de la derrota. ¿Considera un fracaso perder un partido cuando todos juegan bien? ¿Cómo quiere que se desenvuelvan sus jugadores cuando es evidente que van a perder? ¿Cómo quiere que su equipo se comporte ante una difícil derrota? ¿Cómo espera que sus atletas se recuperen ante una mala actuación?

- Independientemente de su estilo de entrenador, necesita comandar la atención y el respeto de sus atletas. Además, debe comunicarse, motivar, elogiar y disciplinar eficientemente en su rol de entrenador de escuela secundaria.

E A C: ENSEÑAR • APRENDER • COMPETIR

Como entrenador de la escuela secundaria, debería tomar todas las decisiones en pos del desarrollo físico, psicológico y social de sus atletas. La filosofía recomendada por la AAF es “EAC”: aprender, enseñar y competir, “TLC” (según sus siglas en inglés).

Enseñar representa lo que el entrenador les provee a sus estudiantes-atletas a modo de instrucción. Las lecciones que un entrenador debe enseñar incluyen destreza técnica, actitudes positivas hacia la competición, el proceso de entrenamiento, y tácticas y estrategias eficaces. Un entrenador también debe enseñarles a sus atletas autodisciplina emocional, responsabilidad, autoestima, y cómo mantener el aplomo al concentrarse en lo que pueden controlar. No son menos importantes los valores sociales, tales como el comportamiento apropiado, el juego limpio, el buen espíritu deportivo, y la importancia de trabajar en conjunto para lograr las metas y los objetivos del equipo.

Aprender consiste en la aceptación por parte de sus atletas de lo que usted enseña. El aprendizaje se encuentra altamente influenciado por el entorno que el entrenador crea para ayudar a los atletas a dar lo mejor. Un aprendizaje eficaz requiere comunicación, motivación, respuesta, cooperación, y entrenamiento con un fin determinado. Un enfoque positivo para practicar y un entrenamiento que enfatice el desarrollo de las capacidades, el buen estado físico, el trabajo en equipo y la diversión asegurarán que las experiencias de aprendizaje de los atletas sean positivas.

Competir es la esencia del deporte. Las capacidades competitivas son esenciales para prosperar en una sociedad donde se compite por rangos, cónyuges, trabajos, y ascensos para alcanzar el éxito, la felicidad y la seguridad. El fútbol es un deporte donde los atletas demuestran sus capacidades físicas y competitivas. Los entrenadores deberían representar la aventura de la competición deportiva como una oportunidad de éxito más que de fracaso.

Los entrenadores deben ayudar a los atletas a aprender lo más posible de sus experiencias competitivas, analizar lo que hacen bien y lo que no hacen bien, y a retomar el entrenamiento con nuevos objetivos y con una renovada determinación de mejorar. Los entrenadores deberían enfatizar que el éxito en el deporte debería

medirse mediante las metas de rendimiento personal de cada atleta. Sólo porque todos los partidos de fútbol tienen un único ganador no significa que todos los jugadores del otro equipo son perdedores. La competición debería ser el punto de referencia para que los atletas evalúen el progreso.

A veces, las presiones que genera la competición pueden hacer que los atletas fijen metas que son inalcanzables. Las metas demasiado ambiciosas garantizan el fracaso aun cuando el atleta tiene una buena actuación. Los entrenadores deberían ayudar a los atletas a fijar metas razonables.

MOTIVAR Y COMUNICARSE CON JÓVENES ATLETAS

Los psicólogos del deporte han aprendido que dos de las necesidades más importantes de los jóvenes atletas son la necesidad de *divertirse* y la necesidad de *sentirse digno*. Por cierto, es fácil advertir cuándo se divierten los atletas. Parecen estar desafiados, entusiasmados, estimulados y concentrados. Expresan sentimientos de placer, satisfacción y entusiasmo.

Los atletas también tienen la necesidad de sentirse competentes, valiosos y seguros de sí mismos. Los deportes pueden convertirse en una amenaza para los jóvenes atletas si se equiparan los logros con la autoestima. De jóvenes, aprendemos rápidamente que las personas juzgan nuestro valor mayormente por nuestra capacidad de tener éxito. Ganar es ser exitoso, y perder es ser un fracaso. Esta actitud causa una profunda angustia en muchos jóvenes atletas.

La evaluación social y las expectativas de otras personas son otras causas importantes de la angustia. Los atletas se angustian cuando no están seguros de poder colmar las expectativas de sus entrenadores, padres, pares o incluso de ellos mismos. Cuanto más inseguros se sienten los atletas, y cuanto más importante sienten que será el resultado, más se angustian.

La naturaleza misma del deporte incluye una vasta evaluación de las capacidades de los participantes. Cualquier situación que incluya la evaluación social de las capacidades que un joven considera importantes puede convertirse en amenaza si éste anticipa que puede fracasar o recibir evaluaciones negativas. La mayoría de los jóvenes valora enormemente la competencia deportiva, y son en particular sensibles a la valoración de sus capacidades por parte de otras personas. Los errores, parte natural del proceso de aprendizaje, pueden malinterpretarse como fracaso o incompetencia.

Estas presiones generadas por la competición pueden causar que los jóvenes fijen niveles irreales de desempeño casi perfecto, lo que prácticamente garantiza el fracaso.

Como entrenador, usted debe ayudar a sus atletas a satisfacer sus necesidades de diversión estructurando sus experiencias en el deporte para que sean un desafío y un estímulo, sin convertirse en una amenaza. Los atletas motivados tienen un deseo firme de dominar las capacidades y de demostrar su competencia. De forma similar, puede ayudar a los atletas a satisfacer sus necesidades de sentirse valiosos mediante la creación de situaciones donde todos puedan experimentar cierto grado de éxito. El proceso continuo de lograr metas que incrementan y requieren un desafío, pero a su vez son alcanzables, provee motivación. Cuando los atletas experimentan el sabor del éxito, les refuerza sus sentimientos de maestría, competencia, orgullo y autoestima. Esto, a su vez, estimula su deseo de alcanzar nuevos niveles de logros personales.

AYUDAR A LOS ATLETAS A ALCANZAR SU MÁXIMA POTENCIA

La capacidad de enseñar, comunicar y motivar atletas es el *arte* de la profesión de entrenador. Enséñeles a sus atletas a concentrarse en lo que pueden controlar: su propia actuación y su disposición favorable para competir. Cuando los atletas se preocupan por sus adversarios, encauzan su concentración en cosas que no pueden controlar y limitan su capacidad de competir bien. A los atletas que tienden a preocuparse por la actuación se les debe enseñar a concentrarse en *qué* quieren hacer (desarrollando una capacidad o táctica), en vez de cuál va a ser el resultado. Los atletas también deberían reconocer que, a veces, ganar es saboteado por factores externos que están fuera de su control, tales como un resfriado que se inicia, mal tiempo o total mala suerte. Con el tiempo, estos factores se compensan, y ellos serán tantas veces los beneficiarios como las víctimas de tales factores.

Hágales saber a sus atletas que está bien que cometan errores. Muchos jóvenes atletas temen cometer errores porque han sido ridiculizados o castigados por cometerlos en el pasado. Los entrenadores deben crear un ambiente en el que se apoyan los unos a los otros y donde los atletas vean que cometer y corregir errores es parte natural del proceso de aprendizaje. Algunos atletas se frustran o se enojan tanto consigo mismos durante una competencia, que pierden su compostura y tienen una actuación muy por debajo de su nivel. Enséñeles a sus atletas que lo que marca la diferencia entre campeones y atletas promedio es la capacidad de desprenderse de un error rápidamente para volver a concentrarse en el próximo paso.

La comunicación es su tarea más importante. Este hecho no puede ser exagerado. La comunicación eficaz incluye la expresión explícita de instrucciones, expectativas, metas, ideas y sentimientos. Al hacerlo, mejora la comprensión mutua y representa el primer paso para satisfacer las necesidades de los atletas y de los entrenadores. La comunicación es un proceso de dos partes: tanto el entrenador como el atleta deben escuchar y hablar claro para que funcione.

Como entrenador, debe ser considerado creíble por sus atletas para lograr comunicarse con ellos. Su credibilidad es la percepción de integridad de lo que dice y hace. Para lograr establecerla y mantenerla, deberá ser un entendido en fútbol, un entusiasta del buen entrenamiento, y consistente y positivo en la forma en que trata con ellos.

Una actitud positiva en la profesión de entrenador proyecta su deseo de comprender a sus atletas; acéptelos por lo que son, y tráelos con respeto y afecto. Esto requiere que los escuche cuidadosamente, que les hable con claridad y que les dé respuestas y críticas constructivas en forma impersonal e instructiva. Un enfoque positivo está caracterizado por el uso liberal del elogio, del estímulo y de la reafirmación positiva. La crítica, el sarcasmo o los gritos constantes hacia sus atletas aumentarán su angustia acerca de cometer errores, disminuirán su autoestima y los desalentará de continuar participando.

Otro componente importante del enfoque positivo es la empatía. No es lo mismo que la compasión. La empatía consiste en conocer los sentimientos y emociones de sus atletas. Los entrenadores que demuestran empatía escuchan a sus atletas y tratan de entender lo que sucede en sus vidas fuera del atletismo.

Los elogios deben ser sinceros. Cuando los entrenadores no son sinceros, corren el riesgo de perder el respeto que sus atletas sienten por ellos. Para los atletas, significa poco oír “buen trabajo” cuando, en realidad, saben que no han hecho un buen trabajo. Si el atleta o el quipo no han actuado bien, el entrenador debe ser honesto y reconocer el hecho. Sin embargo, los atletas deben ser siempre felicitados por las cosas que hacen bien. Recuerde elogiar esfuerzos meritorios, no sólo resultados finales.

La actitud es la clave del éxito. Hágales saber a sus atletas que los campeones esperan tener éxito. Ellos creen que triunfarán y reconocen el importante papel que el trabajo duro y el sacrificio juegan en la búsqueda de la excelencia atlética. Los campeones se concentran en las metas y en cómo alcanzarlas. No abandonan sus metas fácilmente.

CAPÍTULO 1

Una filosofía para entrenar a atletas de la escuela secundaria

Identifican sus áreas débiles y trabajan duro para eliminarlas.

A los atletas debería enseñárseles que el tipo de éxito más importante reside en su mejora personal, esforzándose al máximo, estando dispuesto a correr riesgos y luchando para dar lo mejor.

Si puede inculcarles a sus atletas el hecho de que nunca serán perdedores si dan lo mejor de sí, los dotará de un valioso don que los ayudará a sobrellevar muchos de los esfuerzos más difíciles de sus vidas.

PENSAMIENTOS FINALES

Todos los atletas que usted entrena son únicos y especiales. Oscilan entre muchachos y muchachas de 13 años y jóvenes adultos de 18 años.

Llegan a su programa con capacidades, niveles de habilidad y personalidades diferentes. Todos poseen antecedentes, actitudes, expectativas y necesidades diferentes. Uno de los mayores desafíos de la profesión de entrenador de un deporte como el fútbol, en el que se trabaja con muchos atletas, es el hecho de ser sensible a las diferencias individuales y de luchar para que cada atleta se sienta valioso e importante.

Finalmente, sea usted miembro de tiempo completo del cuerpo docente o un entrenador fuera del aula, trate de formar parte de la comunidad de su escuela secundaria. Conozca a su director, al personal de recepción, y a sus colegas entrenadores. Asista y solicite participar en cualquier reunión de motivación o en reuniones que se programen durante su temporada. Escríbales a los maestros de sus atletas y coménteles acerca de los objetivos que fijó para su programa. Invítelos a presenciar sus partidos y hágales saber que usted está interesado en la actuación de sus atletas tanto en el aula como en el terreno de juego. El entrenador que se involucra en la escuela recibirá más apoyo para su programa de fútbol por parte de sus colegas entrenadores, docentes, personal de apoyo y administración de la escuela.

EL CREDO DEL USOC* PARA ENTRENAR JÓVENES DEPORTISTAS

1. ESTABLEZCA EL BIENESTAR DE SUS ATLETAS COMO SU META NÚMERO UNO
2. UTILICE SU DEPORTE PARA ENSEÑARLES A LOS JÓVENES ATLETAS QUE LA VICTORIA Y LOS LOGROS ATLÉTICOS SON SIGNIFICATIVOS SÓLO SI SE LOGRAN EN FORMA JUSTA Y DEPORTIVA.
3. ENSÉÑELES A LOS JÓVENES ATLETAS POR MEDIO DEL EJEMPLO A RESPETAR AL Oponente, LAS REGLAS DEL DEPORTE, Y EL PAPEL QUE DESEMPEÑAN Y EL JUICIO DE LAS AUTORIDADES.
4. DESARROLLE EL ESPÍRITU COMPETITIVO DE SUS ATLETAS ALENTÁNDOLOS A “JUGAR PARA GANAR”. PERO RECUERDE QUE LOS JÓVENES ATLETAS DEBEN OBTENER SU MAYOR SATISFACCIÓN A TRAVÉS DE LA EXPERIENCIA DE JUGAR, MEJORAR Y ALCANZAR METAS PERSONALES, QUE NO DEBEN LIMITARSE A GANAR.
5. SEA RAZONABLE AL PROGRAMAR PRÁCTICAS Y COMPETICIONES. LOS JÓVENES ATLETAS NECESITAN TIEMPO PARA DISFRUTAR OTRAS ACTIVIDADES E INTERESES QUE VALEN LA PENA.
6. ASEGÚRESE QUE SU EQUIPO E INSTALACIONES CUMPLAN CON LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD APROPIADAS PARA LA EDAD Y NIVEL DE CAPACIDAD DE SUS ATLETAS.
7. NUNCA LES GRITE A SUS ATLETAS POR PERDER O POR COMETER UN ERROR. LOS JÓVENES ATLETAS DEBERÍAN PODER PARTICIPAR EN DEPORTES SIN MIEDO AL FRACASO O AL RIDÍCULO.
8. RECUERDE QUE LOS JÓVENES ATLETAS PROSPERAN CON EL ENTUSIASMO Y CON EL ALIENTO. SEA POSITIVO Y GENEROSO CON SUS ELOGIOS.
9. EVITE EXIGIR DEMASIADO A SUS ATLETAS MÁS TALENTOSOS. TODOS SUS ATLETAS NECESITAN TIEMPO DE JUEGO, O EXPERIENCIA EN LA COMPETICIÓN, PARA PODER DESARROLLARSE.
10. SIEMPRE SIGA EL CONSEJO DE LOS MÉDICOS AL DECIDIR CUÁNDO LOS ATLETAS LESIONADOS DEBERÍAN ESTAR LISTOS PARA RETOMAR LAS PRÁCTICAS Y LA COMPETICIÓN.
11. CONOZCA A LOS PADRES DE SUS ATLETAS Y ALIÉNTELOS A CONVERTIRSE EN VOLUNTARIOS Y A APOYAR SU PROGRAMA. EDUQUE A LOS PADRES Y A LOS VOLUNTARIOS PARA QUE COMPRENDAN QUE EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL DE SUS ATLETAS PUEDE VERSE AMENAZADO POR PROGRAMAS QUE INCLUYEN UN ALTO NIVEL DE ESTRÉS PSICOLÓGICO Y UNA DEMASIADO ENTUSIASTA SUPERVISIÓN POR PARTE DE LOS PADRES PARA OBTENER LA VICTORIA

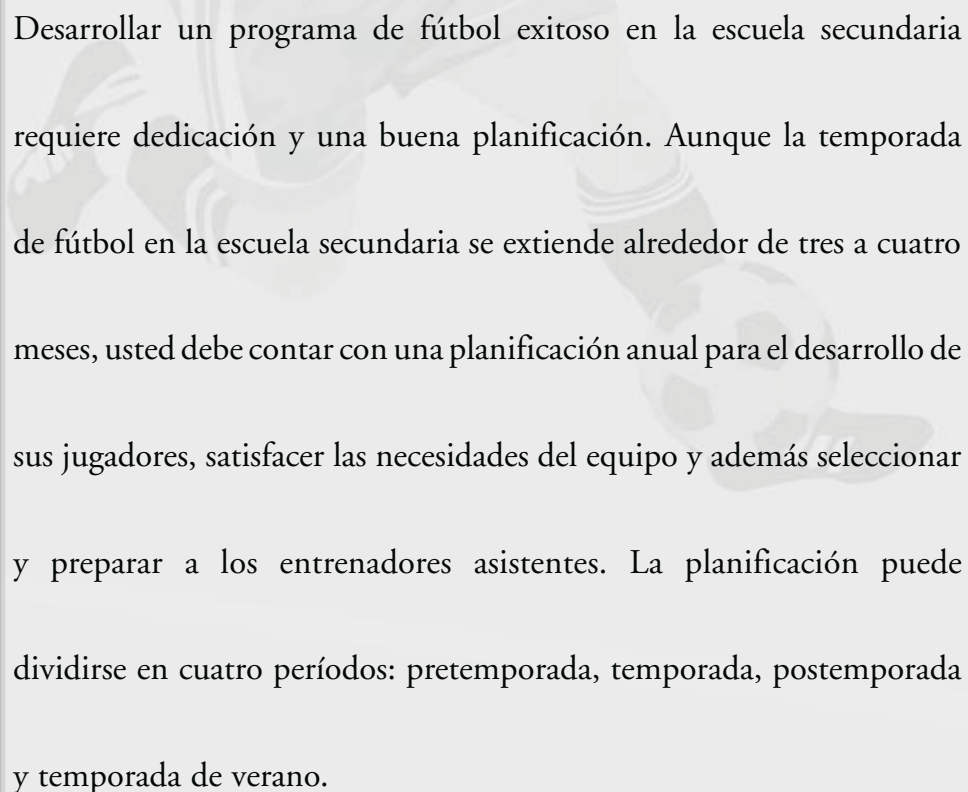
* COMITÉ OLÍMPICO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA (SEGÚN SUS SIGLAS EN INGLÉS).

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DEL ESTADO DE CALIFORNIA

CÓDIGO DE CONDUCTA ÉTICA DE LOS ENTRENADORES

- A** MUESTRE RESPETO HACIA LOS ATLETAS, AUTORIDADES Y OTROS ENTRENADORES.
- B** RESPETE LA INTEGRIDAD Y LA DECISIÓN DE SUS AUTORIDADES.
- C** ESTABLEZCA NORMAS, Y SEA UN MODELO DE JUEGO LIMPIO, ESPÍRITU DEPORTIVO Y BUENA CONDUCTA
- D** ESTABLEZCA COMO MÁXIMA PRIORIDAD LA SEGURIDAD Y BIENESTAR DE SUS ATLETAS
- E** PROVEA SUPERVISIÓN APROPIADA DE SUS ATLETAS EN TODO MOMENTO
- F** SEA DISCRETO AL PROVEER CRÍTICA CONSTRUCTIVA Y AL DISCIPLINAR A SUS ATLETAS.
- G** SEA CONSISTENTE AL REQUERIRLES A SUS ATLETAS QUE ADHIERAN A LAS REGLAS Y NORMAS DE SU DEPORTE.
- H** SIEMPRE INSTRUYA A SUS ATLETAS EN LA SEGURA UTILIZACIÓN DE SU EQUIPO.
- I** NO EJERZA DEMASIADA INFLUENCIA EN LA DECISIÓN DE SUS ESTUDIANTES-ATLETAS ACERCA DE LA UNIVERSIDAD A LA QUE DEBERÍAN ASISTIR.
- J** EVITE INFLUENCIAR A LOS ESTUDIANTES-ATLETAS ACERCA DE ELEGIR CURSOS ESCOLARES MÁS FÁCILES PARA QUE SEAN APTOS PARA PARTICIPAR EN LOS DEPORTES DE LA ESCUELA SECUNDARIA.
- K** NO ALIENTE NI PERMITA QUE SUS ATLETAS UTILICEN DROGAS O SUSTANCIAS QUE MEJORAN EL RENDIMIENTO.
- L** NO RECLUTE A ESTUDIANTES-ATLETAS DE OTRAS ESCUELAS.
- M** HAGA CUMPLIR LAS REGLAS DE COMPORTAMIENTO Y LOS PROCEDIMIENTOS PARA EL CONTROL DEL PÚBLICO ESTABLECIDOS POR SU LIGA DEPORTIVA Y POR EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN LOCAL.

Cómo dirigir un programa de fútbol



Desarrollar un programa de fútbol exitoso en la escuela secundaria requiere dedicación y una buena planificación. Aunque la temporada de fútbol en la escuela secundaria se extiende alrededor de tres a cuatro meses, usted debe contar con una planificación anual para el desarrollo de sus jugadores, satisfacer las necesidades del equipo y además seleccionar y preparar a los entrenadores asistentes. La planificación puede dividirse en cuatro períodos: pretemporada, temporada, posttemporada y temporada de verano.

Las responsabilidades del entrenador encargado

PRETEMPORADA

- Motive a los posibles miembros de su equipo a que se inscriban en el sexto (último) período para la clase de fútbol de pretemporada. Observe las reglas de la escuela respecto de agregar y borrar alumnos de la clase.
- Verifique que todos los miembros del equipo cumplan con los requisitos académicos para poder ser seleccionados.
- Desarrolle un programa físico que incluya trabajo con y sin el balón. Haga que el programa sea divertido y variado. Recuérdeles a sus jugadores que lleven todos los días a la escuela tanto botines de fútbol como zapatos tenis para correr. Si incluye entrenamiento que obligué a sus atletas a salir del establecimiento, asegúrese de obtener el permiso correspondiente de la administración escolar. Evite correr por calles transitadas y por intersecciones sin señales. Vigile de cerca a sus atletas.
- Reúnase con sus entrenadores asistentes para evaluar su filosofía global de entrenamiento, las metas para la temporada, las responsabilidades del entrenador y administrativas, los reglamentos del equipo y de la escuela, las normas de seguridad, y los procedimientos médicos de emergencia.
- Hable sobre los procedimientos de prueba con sus entrenadores asistentes. Revise el registro del equipo del año anterior para determinar qué cantidad de jugadores espera que regresen y las posiciones que necesita cubrir. Programe jornadas de prueba. Recuerde cumplir con las normas de la federación respecto a la cantidad permitida de días de prueba.
- Revise y confirme con su director de deportes los horarios de los partidos y de los ómnibus.
- Lleve a cabo una reunión de pretemporada con sus jugadores y sus padres para explicarles sus reglamentos con respecto al equipo, solicitarles ayuda voluntaria, y adelantarles el programa de la temporada. Presente a sus entrenadores asistentes, vea con anticipación la programación del torneo y de los partidos, explique los reglamentos de transporte, las reglas del equipo, y establezca sus metas para la temporada. Póngase usted y sus asistentes a disposición de los presentes para cualquier consulta que quieran hacerle.
- Seleccione a los capitanes del equipo y asígneles roles de liderazgo específicos.

TEMPORADA

- Tenga el programa por escrito y la finalidad de cada práctica.
- Observe los procedimientos escolares respecto de la toma de asistencia durante el sexto período en la clase de fútbol.
- Reúnase con sus entrenadores asistentes por lo menos una vez por semana, para ocuparse de asuntos administrativos, repasar los horarios de los partidos y de los autobús, y para hablar del desarrollo de los jugadores.
- En los partidos en los que juegue como local, déle la bienvenida al entrenador y equipo visitante, y diríjalos a los vestuarios o baños más cercanos al campo de juego.
- Preste total atención a sus jugadores cuando visite otras escuelas. No les permita vagar por el establecimiento.
- Lleve a todas las prácticas y a todos los partidos las tarjetas con la información de emergencia de los jugadores.
- Provéales a sus jugadores de permisos que los exonere de clase para los partidos en los que juegue como visitantes. Estos permisos deben incluir la fecha del partido y la hora de salida. Pase lista antes de salir hacia los partidos.
- Sepa a quién contactar en caso de que no se presente a tiempo el autobús contratado para transportarlos a un partido en el que jueguen como visitantes.
- Haga una lista de control que incluya todos los útiles y equipamiento necesarios para los partidos de locales y visitantes. La lista de control sirve de asistente silencioso en los momentos de bullicio que presiden antes de los partidos. La lista de control debe de incluir todos los accesorios y las provisiones necesarios, además de las tareas que deben realizarse. Antes de partir, verifique que todos los accesorios necesarios estén en el ómnibus con el equipo.
- Establezca un programa y una rutina para que lleven a cabo sus jugadores en todos los partidos locales.
- Lleve estadísticas individuales y del equipo y compártalas con sus jugadores.
- Elabore un breve informe de evaluación de cada partido, especialmente de los partidos eliminatorios. Repase el informe con su equipo durante las sesiones de práctica antes de cada partido.
- Elabore evaluaciones por escrito de todos los jugadores a mitad de temporada. Hable con cada atleta sobre sus evaluaciones.

CAPÍTULO 2

Cómo dirigir un programa de fútbol

- Lleve consigo a todos los partidos una copia del Libro de Normas de la Federación Nacional de Fútbol, las normas y reglamentaciones de su liga, además del Boletín de Reseña del Fútbol de la Federación Interescolar de California y/o el Boletín de Fútbol Eliminatorio.

POSTEMPORADA

- Reúna y realice el inventario de todo el equipamiento y los uniformes.
- Responsabilice económicamente a los atletas por el equipo escolar no devuelto, de acuerdo con la política del departamento de deportes.
- Haga las solicitudes de reparación y adquisición de uniforme y equipo.
- Complete la documentación requerida para proveerles a sus jugadores de cartas y premios de la escuela de deportes.
- Planifique un banquete de fin de temporada con premios o ayude a su club de apoyo [booster club] a realizarlo.
- Motive a sus jugadores a participar en deportes fuera de temporada.
- Observe los procedimientos escolares respecto de la transferencia de estudiantes a otras clases de educación física, en caso de que no haya clase de fútbol de postemporada.
- Programe la próxima temporada. Trate de programar, si es posible, algunos partidos nocturnos. Los partidos nocturnos permitirán una mayor asistencia de padres e hinchas. Al programar los partidos, base sus elecciones en los requerimientos de la liga y en la fortaleza anticipada para su equipo del año próximo. Establezca o mantenga rivalidades tradicionales, e incluya variedad al investigar nuevos torneos para el próximo año.
- Realice una reunión de cierre con sus entrenadores asistentes para evaluar la temporada, hacer críticas de su programa, e implementar nuevos objetivos y procedimientos para la próxima temporada.
- Prepare un programa de entrenamiento para su clase de fútbol de postemporada. Incluya gran variedad de juegos y de actividades de entrenamiento cruzado.
- Investigue los torneos de verano en los que su equipo pudiera participar. Los torneos de fútbol 5 o fútbol 7 son ideales para la limitada cantidad de jugadores que podrían estar disponibles durante el verano. Si su programa o si la política de su escuela no permite el fútbol de verano, aliente a sus jugadores a participar en el fútbol del club.

VERANO

- Programe varias sesiones de entrenamiento durante el verano. Esta época del año es buena para trabajar en técnicas de pelota y en entrenamiento de fortaleza.
- Participe en ligas y torneos.
- Aproveche los torneos internacionales y programe partidos con equipos visitantes.
- Coordine sus sesiones de entrenamiento con el fútbol del club de sus jugadores y con otras actividades del verano.

La responsabilidad legal del entrenador de la escuela secundaria

La naturaleza litigiosa de nuestra sociedad y los riesgos inherentes a la participación en deportes hacen que el entrenador tenga mayor exposición respecto de la responsabilidad que recae en él, más que en cualquier otra persona en la escuela.

En la actualidad, los juicios de responsabilidad civil contra entrenadores se centran en las siguientes ocho áreas:

1. No proveer **advertencia adecuada sobre el riesgo** de sufrir una lesión, al participar en las actividades deportivas de la escuela.
2. No contar con, ni hacer cumplir **reglas y procedimientos respecto de una participación segura**.
3. No proveer **adecuada supervisión** de una actividad.
4. No proveer ni mantener **un área de juego segura**.
5. No utilizar **métodos de entrenamiento** apropiados ni proveer **acondicionamiento físico adecuado**.
6. No proveer **transporte seguro** desde y hacia los lugares de competición.
7. No proveer **instrucción adecuada** en la utilización del equipo deportivo.
8. No proveer **cuidados médicos apropiados** a los atletas lesionados.

Para proteger la seguridad de sus atletas y reducir al mínimo su responsabilidad legal, recomendamos realizar lo siguiente:

- Notifique por escrito a todos los miembros del equipo y a sus padres sobre el poten-

cial riesgo de lesionarse que existe cuando uno participa en deportes, y haga que tanto el atleta como su madre/padre firmen un consentimiento y un formulario de renuncia/liberación de responsabilidad.

- Establezca por escrito medidas y procedimientos de entrenamiento en materia de seguridad junto con sus entrenadores asistentes. Distribúyalos por escrito a todos los miembros de su equipo.
- Haga cumplir sus medidas y procedimientos de seguridad.
- Desarrolle un plan de emergencia médica para cada partido y sesión de entrenamiento. Siempre supervise de cerca las actividades de entrenamiento potencialmente peligrosas tales como entrenamiento con pesas o salidas a correr fuera de los terrenos de la escuela.
- Instruya a sus atletas a utilizar correctamente todo el equipo. Específicamente, nunca permita que sus atletas se cuelguen o se columpien de los postes del arco.
- Conozca la historia clínica y los problemas especiales de salud de todos los atletas a los que entrene (diabetes, asma, alergia a las picaduras de abejas, etc.).
- Informe inmediatamente por escrito a la administración de su escuela cuando considere que su equipo o las instalaciones son inseguras o inadecuadas.
- Adquiera un Seguro de Responsabilidad Civil de la Federación Nacional de Escuelas Secundarias (\$1 millón de cobertura en responsabilidad civil a un costo anual aproximado de \$16).

Cómo desarrollar un plan de pretemporada

Una planificación de pretemporada eficaz sienta las bases para una temporada exitosa. Administrativamente, deberá asegurarse de que todos los requerimientos de accesorios hayan sido tratados, verificar la programación de los partidos y torneos, terminar de hacer los arreglos para el transporte, y obtener información de los atletas y horarios de clase. Una vez en el terreno de juego, concéntrese en el desarrollo de sus jugadores, en el entrenamiento físico y en las pruebas del equipo. Desarrolle un plan de entrenamiento de acuerdo a su filosofía de entrenador, que incorpore sus metas para la temporada y que cumpla con las normas de la Federación Interescolar de California, del distrito y de la escuela.

Una planificación de pretemporada detallada es la marca de un entrenador que trabaja

profesionalmente. Sea un buen ejemplo para sus jugadores al estar bien organizado y al ser expeditivo. Su plan de pretemporada detallado debería mantenerse flexible. Preste total atención al bienestar físico y emocional de sus jugadores. Modifique el plan de acuerdo con las necesidades de sus jugadores. Quizá necesite aumentar o disminuir la intensidad del entrenamiento físico o permitirles que hagan juegos sin carga física en un día programado para entrenamiento. *El entrenamiento debería ser útil y divertido.*

El entrenamiento de pretemporada resulta más fácil si cuenta con un período para una clase programada durante la cual puede trabajar con sus jugadores. En el sur de California, la mayoría de las escuelas cuentan con una sexta clase, la que permite que los atletas y entrenadores lleven a cabo un entrenamiento de pretemporada, aunque la práctica no esté permitida después de la escuela. Si su escuela no cuenta con una clase de fútbol, le sugerimos que le solicite a la administración que agregue una. Esta clase le permitirá trabajar con sus atletas y evaluar su progreso antes de que la temporada real de entrenamiento comience.

Cómo organizar jornadas de prueba

Desafortunadamente, debido a la popularidad del fútbol, las limitaciones del juego y los presupuestos de las escuelas, los entrenadores a menudo se encuentran obligados a limitar la cantidad de jugadores en sus equipos. Reducir la cantidad de jugadores que se inscriben para jugar es una necesidad existente en muchos de los programas. Casi la totalidad de sus entrenadores colegas coincidirán en que esta reducción es la tarea más difícil de la profesión de entrenador.

Jornadas prolongadas de prueba son la mejor y más justa manera de evaluar jugadores. La Sección Sur de la Federación Interescolar de California y la Sección de la Ciudad de Los Ángeles permiten la realización de jornadas de prueba de 10 días, en las que podrá realizar sesiones de práctica, antes o después de la escuela, para evaluar atletas que deseen participar en su programa de fútbol. Sólo a los jugadores de primer año se les permite participar en sesiones de prueba. La Federación Interescolar de California no permite participar en jornadas de prueba de pretemporada a los jugadores de años anteriores. Las jornadas de prueba para los jugadores de años anteriores deben realizarse, una vez iniciadas las prácticas oficiales, después de la escuela.

Antes de programar las jornadas de prueba de pretemporada, determine cuántos jugadores quiere tener en cada equipo. Identifique posibles novatos antes de que comiencen

CAPÍTULO 2

Cómo dirigir un programa de fútbol

las jornadas de prueba. Muchos atletas estarán compitiendo en otros deportes de la temporada de otoño y no podrán asistir a las prácticas de prueba. Deberá darles una oportunidad de probar para el equipo una vez que sus temporadas finalicen. Esfuércese en determinar cuántos atletas de otros deportes espera que se unan al equipo.

Establezca pautas por escrito para evaluar a los jugadores y converse sobre estas pautas con sus entrenadores asistentes. Prepare una hoja de evaluación para cada jugador. Los atletas merecen que sus esfuerzos sean evaluados formalmente. Si se ve obligado a dejar a un atleta fuera del equipo, estas evaluaciones lo ayudarán a explicarles su decisión al atleta y a sus padres.

Si debe reducir la cantidad de jugadores, cada uno de los atletas merece una reunión individual para explicarle su decisión. Revise cada planilla de evaluación de los atletas para su propia referencia. Recuerde ser sensible y alentador; recuerde que está trabajando con chicos. Sea comprensivo y esté preparado para responder a sus preguntas de forma concisa y con mucho tacto. Motive a los jugadores excluidos para que continúen jugando al fútbol y para que sigan interesados en el equipo. Infórmeles acerca de otras oportunidades para jugar al fútbol en clubes, en la Organización Estadounidense de fútbol Juvenil [AYSO, según sus siglas en inglés], o en equipos de ligas recreativas.

EL TAMAÑO DEL EQUIPO

Como regla general, tenga más jugadores en el segundo equipo [Junior Varsity] y en el equipo de los jugadores de primer año que en el primer equipo [Varsity]. Aunque algunos de ellos jugarán poco tiempo en los partidos, usted podrá entrenar una mayor cantidad de jugadores. Ningún entrenador puede predecir exactamente cómo se desarrollarán los jugadores más jóvenes. Una gran reserva de jugadores le permitirá contar con el “factor sorpresa”.

La cantidad de jugadores en el primer equipo puede variar mucho. La mayoría de los primeros equipos tienen entre 16 y 18 jugadores. Aunque la mayoría de los atletas jóvenes quieran pertenecer al primer equipo, en la mayoría de los casos resultará más beneficioso para sus atletas y para el programa que los jugadores dudosos adquieran experiencia y tiempo de juego en el segundo equipo.

Cómo organizar a sus entrenadores asistentes

Sus entrenadores asistentes constituyen una parte fundamental de su programa de

fútbol. Seleccione entrenadores asistentes y de menor rango que comparten su filosofía de entrenamiento. Aunque los estilos individuales de entrenamiento serán un tanto diferentes, sus entrenadores asistentes deberán entrenar acorde con su filosofía. Diferencias fundamentales entre los entrenadores crean, a menudo, serios problemas para los equipos.

Discuta sus objetivos y filosofía de entrenamiento con todos los posibles entrenadores. El entusiasmo, el compromiso y la habilidad para comunicarse son tan importantes como el conocimiento del fútbol. Los anteriores jugadores pueden ser una buena fuente para encontrar entrenadores asistentes. Recuerde que los entrenadores jóvenes necesitarán especial atención y orientación respecto del comportamiento profesional del entrenador.

Una vez seleccionados los entrenadores asistentes, asegúrese de cumplir las políticas de contratación de su escuela y distrito. Todos los entrenadores, sean pagos o voluntarios, deben registrarse en la oficina de personal de su escuela (huellas digitales, análisis de tuberculosis, etc.).

Cómo organizar las prácticas diarias

Tal como su estilo de entrenamiento refleja su filosofía general de entrenamiento, la naturaleza de sus sesiones de práctica también lo hará. Algunos entrenadores enfatizan el desarrollo individual de las capacidades mientras que otros prefieren concentrarse en el juego del equipo. Algunos entrenadores prefieren realizar prácticas cortas e intensas con poco tiempo para descansar, mientras que otros prefieren prácticas más extensas con tiempo para reflexionar y conversar. Algunos entrenadores prefieren prácticas bien planificadas y reglamentadas, mientras que otros prefieren normas generales que pueden ser modificadas en caso de ser necesario.

FACTORES A CONSIDERAR PARA LAS PRÁCTICAS

Los siguientes factores lo ayudarán a formular una filosofía para las sesiones de práctica:

- Evalúe las prácticas de acuerdo con las capacidades y necesidades de sus jugadores.
- Aunque existan jugadores y equipos con similitudes, también son combinaciones únicas de técnicas de fútbol, experiencia, cualidades físicas y personalidades. Cuando diseñe las prácticas y los ejercicios, tenga en cuenta las fortalezas y debilidades

de cada jugador y del equipo como un todo. Elija actividades que les permitan a sus jugadores mejorar sus debilidades y explotar sus fortalezas en la competición. Concentrarse demasiado en las debilidades puede debilitar la confianza y la motivación, mientras que concentrarse en las fortalezas deja a su equipo indefenso para los múltiples desafíos de la competición.

- Las sesiones de práctica pueden resultar estresantes si no se organiza bien. No importa qué bien preparado esté, no podrá prestar atención individual a cada jugador en todo momento. Entrenar bien también significa enseñar de tal modo que sus jugadores aprenden a entrenarse unos a otros. Instrúyalos para que observen técnicas, decisiones y movimientos correctos e incorrectos cuando trabajan en pares o grupos. La información que sus jugadores intercambien es inestimable para desarrollar la unidad del equipo, y ayuda a que los jugadores desarrollen una mayor comprensión del juego del fútbol.

HAGA QUE LAS PRÁCTICAS SEAN DIVERTIDAS

Las sesiones de práctica son divertidas cuando capturan y mantienen la atención de los jugadores de manera agradable. A veces, la diversión es espontánea y frívola, mientras que otras veces la diversión surge de los desafíos logrados. El trabajo duro puede ser divertido. Busque ejercicios que sus jugadores disfruten. Utilice estos ejercicios para aligerar la carga del trabajo duro o para instaurar una actitud positiva en el equipo. Cuando ejerciten, haga lo necesario para mejorar la técnica, pero no los haga ejercitar hasta el punto de llegar al aburrimiento. Cuando los jugadores ejercitan hasta estar exhaustos, dejan de concentrarse en la meta técnica y simplemente tratan de aguantar. El desarrollo de la técnica es extremadamente importante, pero los ejercicios no lograrán esa meta si los jugadores se aburren con ellos.

HABLE LO MÍNIMO INDISPENSABLE

La práctica es el momento para que los atletas permanezcan activos más que pasivos. Una vez que los jugadores se atan los cordones ¡quieren comenzar! Realice la explicación en la pizarra antes de ir al campo de juego o una vez finalizada la práctica. Las instrucciones cortas y concisas son mejores que las explicaciones extensas y la información repetida.

A veces, encontrará momentos durante la práctica que requieren o merecen instrucción específica y elaboración. Estos momentos son, a menudo, bastante valiosos. Debido a que los jugadores en realidad están experimentando o directamente observando el hecho, puede utilizar estos momentos para reforzar instrucciones anteriores.

SIMULE LAS CONDICIONES DEL JUEGO

El juego del fútbol requiere tomar decisiones certeras rápidamente. La capacidad para interpretar situaciones, entender el campo de juego y tomar decisiones apropiadas divide a los muy buenos jugadores de los jugadores promedio. Las capacidades de interpretación se aprenden mejor en los escenarios de los partidos. Cree situaciones durante la práctica que se concentren en técnicas y tácticas que pueden surgir durante un partido. Practicar en un escenario de partido ayudará a sus jugadores a aprender a reconocer cuando ciertas técnicas o tácticas resultan apropiadas. Por ejemplo, jugar 4 contra 4 en un terreno de juego pequeño con arcos de tamaño normal es una gran manera de enfatizar el movimiento y los tiros de los jugadores, más que simplemente patear al arco sin ningún tipo de oposición ni movimiento.

El entrenamiento dentro de un escenario de partido les enseña a los atletas a adaptarse a cambios en el área de juego y a utilizar la destreza apropiada. Se enseña mejor a los atletas a llevar y pasar el balón y a atacar y retroceder dentro de un escenario de juego simulado. Estos escenarios pueden involucrar a un reducido número de jugadores, pero es necesario que las exigencias del juego sean similares a las de una competencia.

Asegúrese de variar los ejercicios utilizando campos de juego de diferentes tamaños, y modifique la cantidad de toques que les permite realizar a sus jugadores. Al hacer esto, reflejará más fielmente las situaciones reales de los partidos. Por ejemplo, los jugadores pueden utilizar más espacio y múltiples toques al realizar o controlar un pase largo sin oposición. Sin embargo, controlar o pasar el balón utilizando sólo un toque constituye una parte real de ataque. Los jugadores menos experimentados y menos talentosos necesitarán más espacio y toques que los jugadores más experimentados.

SEA CREATIVO

Recuerde, su trabajo consiste en desarrollar jugadores y prepararlos para competir. Está dispuesto a crear o adaptar los ejercicios para satisfacer las necesidades específicas de su equipo. Los jugadores hábiles dominarán los ejercicios bastante rápido, por lo tanto modifíquelos para desafiar a estos jugadores.

REVISE LAS TÉCNICAS

A medida que introduce nuevas técnicas, también debe revisar las fundamentales. Los ejercicios son un buen vehículo para ocuparse de las imperfecciones técnicas de sus jugadores. Aliente a sus jugadores a que se entrenen unos a otros.

CAPÍTULO 2

Cómo dirigir un programa de fútbol

No permita que los jugadores dependan únicamente de usted para mejorar sus habilidades técnicas. Si sus jugadores creen que su única tarea durante la práctica consiste en mejorar sus habilidades individuales en el juego, tendrá poco tiempo para trabajar sobre el juego en equipo. Revise las técnicas y muéstreles a los jugadores cómo mejorar, pero hágalos responsables de desarrollar su propia técnica.

COMPONENTES DE UNA SESIÓN DE PRÁCTICA

Las sesiones de prácticas generalmente incluyen los siguientes componentes:

- Calentamiento
- Revisión y práctica de técnicas previamente enseñadas
- Introducción y práctica de nuevas técnicas
- Simulación de situaciones de partidos
- Entrenamiento físico
- Enfriamiento

Cada práctica debería comenzar con una rutina de calentamiento y debería finalizar con una de enfriamiento. Un calentamiento riguroso prepara al cuerpo en forma gradual para realizar una actividad vigorosa e intensa. Por ejemplo, haga que los jugadores lleven, pasen o tiren el balón, troten y se estiren entre 10 y 15 minutos antes de la práctica, incrementando gradualmente la intensidad del ejercicio. El enfriamiento es el trabajo inverso al del calentamiento. Debido a que los jugadores han realizado un trabajo duro durante la práctica, necesitan recuperar el nivel de actividad gradualmente. El enfriamiento también ayuda a prevenir dolores musculares al eliminar los desperdicios de los músculos.

Como regla general, introduzca nuevas técnicas al comienzo de la sesión de práctica, en el momento en que sus jugadores están frescos y atentos. Tratar de enseñar una nueva técnica cuando los jugadores se encuentran sin aliento o fatigados es, a menudo, una pérdida de tiempo. Practique las técnicas nuevas durante varios días antes de incorporarlas a ejercicios más complejos y a escenarios de partidos.

CÓMO PREPARARSE PARA LA PRÁCTICA

Las prácticas son los lugares ideales para enseñar, cometer errores, adquirir estado físico, practicar estrategias y tácticas de juego, y para prepararse para la próxima competencia.

Tenga un plan

Un esquema de práctica exitoso crea el ambiente que lo ayuda a cumplir sus metas.

En primer lugar, debe saber qué quiere lograr. Con sus metas en mente, diseñe las prácticas específicamente para alcanzar esas metas. Asegúrese de determinar el tiempo que necesita para cada fase de la práctica, pero esté dispuesto a realizar ajustes de tiempo dependiendo de circunstancias específicas. Algunos días sus atletas responderán rápidamente a sus instrucciones, y otros días, no. Eso es parte del entrenamiento. Sin embargo, siempre recuerde los objetivos de sus sesiones de práctica.

Del mismo modo que deberían planearse las sesiones de práctica individuales, debería también ser planeada su temporada. Tome tiempo para revisar las metas y objetivos de su equipo para los juegos semanales, los torneos y las ligas. Recuerde, debería anotar estas metas antes de comenzar la temporada. Cada sesión de práctica constituye un bloque de la pirámide del desempeño. Cuanto mejor encajen los bloques, más fuerte y elevada será la pirámide.

Cómo preparar el equipo

Antes del inicio de las prácticas, determine la secuencia de los ejercicios y el lugar donde colocará al equipo. Si es posible, establezca el campo donde se realizará la práctica y coloque el equipo antes del inicio de la práctica. Colocar y mover el equipo puede resultar en una pérdida de tiempo valioso de las prácticas. Coloque el equipo antes de la práctica y asigne las tareas de sacar las pelotas, los conos, las redes, los arcos y cualquier otro equipo a diferentes grupos de jugadores. Quizá quiera designar capitanes para las prácticas para que ayuden a organizar a los jugadores en los diferentes ejercicios.

Las necesidades específicas de equipo incluyen pelotas, **camisetas de entrenamiento** (también denominadas pecheras), banderas y conos. Es muy importante que cada jugador tenga una pelota. ¡Cuanto más tiempo estén los jugadores en contacto con el balón, más tiempo tendrán para mejorar! Utilice las camisetas de entrenamiento para dividir a los jugadores en equipos para las escaramuzas y los ejercicios. Las banderas y los conos se utilizan para dividir el campo de práctica en zonas denominadas áreas de entrenamiento.

Áreas de entrenamiento

Las áreas constituyen una gran forma de organizar a los jugadores y utilizar al máximo

CAPÍTULO 2

Cómo dirigir un programa de fútbol

el campo de práctica. Les permite organizar el terreno en distintas zonas, y el tamaño puede adaptarse al nivel de capacidad y a la cantidad de jugadores involucrados. Puede crear estas áreas utilizando conos, banderas u otros indicadores, sobre un terreno sin marcas, o sobre un campo de juego marcado según el reglamento, tal como se observa en la Figura 2-1.

Por qué son importantes las áreas de entrenamiento

El juego del fútbol es sobre tiempo y espacio. Los mejores jugadores pueden dominar el balón en poco tiempo y en un espacio pequeño. Los jugadores menos hábiles necesitan más tiempo y mayor espacio. Las áreas de entrenamiento le permiten adaptar el terreno de juego de acuerdo con la habilidad técnica de sus jugadores. Los juga-

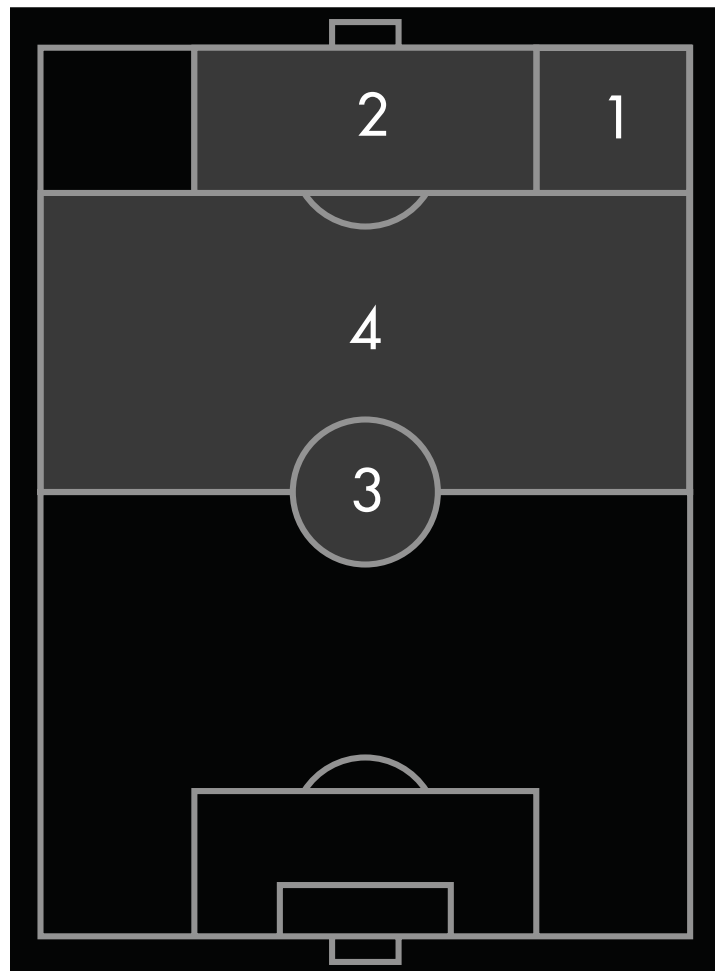


Fig. 2-1. áreas de entrenamiento

dores novatos generalmente requieren un espacio más grande para trabajar. A medida que los jugadores mejoran, puede hacerlos trabajar en espacios cada vez más pequeños.

Cómo construir las áreas de entrenamiento

El terreno de juego del fútbol puede dividirse en una cantidad de áreas. El objetivo de un determinado ejercicio y la cantidad de jugadores involucrados deberían determinar el tamaño de las áreas. Por ejemplo, si está llevando a cabo un ejercicio para desarrollar habilidades de manejo de el balón, querrá mantener bastante pequeño el espacio de las áreas para forzar a los jugadores a trabajar en un espacio reducido y mantener el balón a sus pies. A la inversa, si está trabajando con pases largos, probablemente querrá expandir el tamaño del área de entrenamiento.

Factores especiales del juego

Competir exitosamente es por lo general tanto una cuestión de organización como lo es un juego o estrategias y tácticas de juego brillantes. Preparar a los atletas para que compitan al máximo es su responsabilidad. Una mala organización de su parte puede causar que usted y sus jugadores no estén preparados física y mentalmente para competir. Un ómnibus escolar que llegue tarde puede arruinar días, semanas y hasta meses de duro entrenamiento. ***Éste es un listado de cosas que debería realizar antes del día del partido:***

- Asegúrese de confirmar los horarios de partida y las direcciones para los partidos visitantes. Siempre tenga en cuenta que puede haber mucho tránsito o contratiempos mecánicos. Usted y su equipo deberían estar listos para subirse al ómnibus y partir puntualmente en el horario programado. Reúnase con su equipo antes de subirse al ómnibus y dé recordatorios de último momento, revise el equipo y asegúrese de que todos estén presentes. ¡Sepa a quién contactar en caso de que el ómnibus no llegue a horario a la escuela! En la era de la tecnología, es buena idea llevar un teléfono celular. Facilita la comunicación en caso de que se presenten problemas. Lo ideal sería llegar a la cancha del oponente aproximadamente 60 minutos antes del comienzo del partido.
- Tenga una lista para partidos de visitante en la que se encuentren detallados todos los artículos (pelotas, hielo, botiquín de primeros auxilios, etc.) y tareas para llevar a cabo el día del partido.
- En viajes largos, incluya una parada a mitad de camino para almorzar. Planifique lle-

CAPÍTULO 2

Cómo dirigir un programa de fútbol

gar temprano para que los jugadores tengan tiempo de estirarse y relajarse.

- Implemente una política respecto de radios y estéreos portátiles.
- Una vez que arriben, no deje que el ómnibus parta sin antes estar seguro de que se encuentran en el lugar indicado.
- Lleve consigo una copia del libro de Normas de la Federación Nacional de fútbol, además del Boletín de Reseña de fútbol de la Federación Interescolar de California y el Boletín de fútbol Eliminatorio.
- Trate de preparar un informe de evaluación conciso para cada partido.
- Arme un programa de calentamiento para cuando lleguen al lugar del partido y para antes de comenzar el partido.
- Lleve estadísticas y compártalas con sus jugadores.
- Tenga premios y menciones especiales para los partidos.

PLANIFICAR UN PARTIDO LOCAL

- El terreno de juego debería estar marcado con banderines en las esquinas y las redes de los arcos deberían estar colocadas por lo menos una hora antes del comienzo del partido. Hable con su director de deportes para averiguar si el departamento de mantenimiento escolar puede ayudarlo con esta tarea.
- Asegúrese de que haya bancos en la cancha para los equipos visitante y local.
- Recoja de la persona apropiada en el establecimiento los cheques de los honorarios de los árbitros antes del partido.
- Establezca un horario y lugar para que sus jugadores se reúnan antes del partido para calentarse.
- Realice los arreglos necesarios para que sus jugadores tengan los tobillos vendados y para que se ocupen de otras lesiones antes de la reunión del equipo.
- Revise las pelotas del partido para asegurarse de que estén infladas con la presión indicada.
- Tenga un plan de emergencia en caso de que ocurra una lesión. Asegúrese de que usted o un administrador tengan la llave del portón que permitirá que los vehículos del servicio de emergencia médica ingresen al campo de juego durante el partido. Asegúrese de tener acceso a un teléfono.

- Un botiquín de primeros auxilios y un recipiente con hielo debería de estar junto al banco del equipo local. Como muestra de cortesía hacia el equipo visitante, quizás también quiera colocar un recipiente con hielo junto al banco de ellos.
- Realice los arreglos necesarios para contar con un entrenador físico o un médico durante el partido.
- Dé la bienvenida al equipo oponente y al entrenador a su llegada. Infórmeles dónde se encuentran los vestuarios y el campo de juego.
- Haga los arreglos necesarios para que, una vez finalizado el partido, guarden el equipo, las redes de los arcos y los banderines de las esquinas.

Preparando un manual del equipo

Un recurso de larga tradición para la organización de su programa de fútbol consiste en un manual del equipo. Un manual transmite la personalidad de su programa y la mayor parte de la información administrativa que sus atletas necesitan saber. También es para sus atletas un recurso lleno de información, de imágenes y citas motivadoras, con la historia del equipo, y con páginas donde podrán registrar notas y pensamientos acerca de su juego. El manual del equipo se convierte en el documento escrito de su programa.

CONTENIDO BÁSICO DE UN MANUAL DEL EQUIPO

- Un breve resumen de la historia del fútbol de su escuela.
- Una corta declaración de su filosofía de entrenamiento, además de sus metas para la temporada y su evaluación del equipo de pretemporada.
- Los requerimientos para participar exigidos por la escuela, tales como permiso de los padres, exámenes físicos, cobertura de seguros, y reunir los requisitos necesarios académicamente.
- Reglas del equipo.
- Una lista minuciosa que detalla el equipo que debe ser provisto por la escuela y lo que sus atletas deben proveer ellos mismos.
- El criterio para la adjudicación de los premios al equipo y una carta del primer equipo.
- El programa de competencias del equipo.
- Números telefónicos laborales y particulares de usted y de sus asistentes.

INFORMACIÓN ADICIONAL DEL MANUAL

- Registros escolares de los primeros y segundos equipos y de los equipos de primer y segundo año.
- Fotos de los partidos de la temporada anterior.
- Una perspectiva general de pretemporada de los competidores de la liga.
- Instrucciones para llegar a los partidos en campos de juego de otros equipos para los padres y aficionados.

Reclutando un equipo de fútbol

Antes del inicio de cada año escolar, haga un último esfuerzo para dar publicidad a su programa y reclutar nuevos miembros para el equipo. Una tanda de atletas nuevos inyecta sangre fresca a su programa. De vez en cuando, un jugador nuevo contribuirá inmediatamente al éxito competitivo de su equipo.

Dé publicidad a su programa de fútbol colocando atractivos pósteres en todo el establecimiento escolar. Coloque anuncios en el periódico escolar y en los diarios locales. Invite a los nuevos atletas a través de un destacado tablero de anuncios del equipo de fútbol, en el que se incluyan fotografías e información de su equipo. Sus atletas disfrutarán y apreciarán el reconocimiento, y otros estudiantes se sentirán atraídos hacia su programa. La promesa del reconocimiento público es un poderoso motivador.

Diseñe un discurso lo suficientemente intrigante como para atraer nuevos jugadores al equipo de fútbol. Debería exponer las recompensas y satisfacción de competir y entrenar, de ser parte de un equipo, de estar en forma para otro deporte, de la diversión que implica socializar, de adquirir amistades de larga data, o de los beneficios extraordinarios que entrenar le proporciona a la salud. No subestime la poderosa atracción que implica ser parte de un equipo. Muchos de los estudiantes de la escuela secundaria buscan silenciosamente un grupo al cual pertenecer. El fútbol les puede proveer esa oportunidad.

Los miembros de su equipo pertenecientes a años anteriores son los mejores reclutadores para su equipo. Les pueden dar a los futuros atletas una buena idea de lo que significa jugar al fútbol en su escuela y ser miembro del equipo. Además, solicíteles a sus atletas que les recomienden atletas talentosos del club de fútbol, de la AYSO, de la escuela primaria o de los primeros años de la escuela secundaria.

Si usted no es un profesor de educación física, solicite a los profesores de educación física de su escuela que lo ayuden a reclutar jugadores de fútbol.

Cómo construir una tradición de fútbol en su escuela

Los programas de deporte exitosos tienen fuertes tradiciones. A menudo, pensamos en una “tradición de la victoria”, pero ganar es sólo parte de la fórmula. En realidad, ganar es más a menudo el resultado de una fuerte tradición. Muchos programas de fútbol tienen tradiciones que abarcan años y décadas, independientemente del porcentaje de victorias/derrotas.

ENTRENADOR

Como entrenador, usted es el conservador y transmisor de la tradición. Su compromiso crea el entorno desde donde emerge la tradición.

La tradición más simple se concentra en la victoria. Por supuesto, no todas las escuelas tienen la capacidad de construir equipos ganadores arrolladores. Sin embargo, todos los programas pueden tener las tradiciones que sustenten un ambiente de éxito. Aliente a sus jugadores a crear una identidad escolar o del equipo. Cultive la personalidad única del grupo de atletas de cada año.

Existen innumerables formas en que los entrenadores crean la identidad del equipo. Respuesta, reconocimiento, reputación, recompensa, distinción, compromiso, coherencia, imparcialidad, igualdad y sacrificio común se encuentran entre los conceptos más importantes que gobiernan a un grupo unido. La responsabilidad y el arte de la profesión de entrenador es interpretar esas cualidades en diferentes acciones y políticas para su equipo.

EQUIPO

El fundamento de la tradición es el sentimiento de pertenencia a un equipo de los atletas. La dedicación a un esfuerzo y metas en común es la base de la cohesión e identificación de un equipo.

La construcción del sentimiento de equipo comienza con el entrenador. Comunicar su compromiso de llevar al éxito a cada atleta es el primer, y más importante, paso para la

formación de la identidad del equipo.

Tratar a sus atletas por igual es otro requisito para la construcción del equipo. Eso no significa que todos los atletas deben ser *tratados* de idéntico modo, sino que todos los atletas deben ser *valorados* por igual, independientemente de su talento. Los entrenadores principales que les dedican casi toda su energía y atención a los atletas más destacados dan un mensaje sutil de valor al resto del equipo. Ese mensaje se verá reflejado en un sentimiento débil de unidad del equipo.

Puede ayudar a crear una fuerte identidad de equipo al alentar, y, a veces, al exigir, que cada atleta tenga confianza en el desempeño de sus compañeros de equipo. No permita que los jugadores de su primer equipo ignoren los esfuerzos que realizan los segundos equipos o los equipos con estudiantes del primer año. Sus atletas deberían pasar juntos algo de tiempo durante el entrenamiento diario y la competencia. Los compañeros de equipo deben conocerse para desarrollar un sentimiento de identidad en común.

La identidad del equipo y la tradición también se refuerzan mediante reuniones de equipo semanales. El reconocimiento del esfuerzo y de los logros delante del equipo fomenta el apoyo general y la cohesión. La aprobación de los compañeros une a los miembros del equipo. Apodos, remeras, prendedores, distintivos, insignias, dulces, etc. son todas señales de que se reconoce el esfuerzo y los logros del equipo.

Alentar la interacción fuera del terreno escolar es otra forma de fomentar el espíritu del equipo entre sus atletas. Proporcione oportunidades sociales para unir a los compañeros de equipo. A menudo, los atletas con una gran variedad de capacidades pueden desarrollar un vínculo con orígenes diferentes que sólo sirve para reforzar su relación como compañeros de equipo.

COMPETICIÓN

La competición define la tradición. En competencia, se revelan más claramente las fortalezas y debilidades de su programa. Es relativamente fácil construir una tradición si logra muchas victorias. Hasta ese punto, su capacidad para reclutar jugadores junto con su técnica de entrenamiento contribuyen al desarrollo de la tradición de su programa. Sin embargo, los programas que cuentan con una fuerte tradición e identidad se desarrollan con fuerza durante la competición, independientemente de si ganan o pierden.

HISTORIA

La historia es parte de la tradición. Aunque la memoria histórica de la mayoría de los estudiantes de la escuela secundaria es de aproximadamente 15 minutos, usted necesita impartir un sentimiento de continuidad a su programa. Si tiene la suerte de contar con una rica historia de éxito en el fútbol, utilícela para motivar a sus atletas. Ejemplos y proezas pasadas constituyen historias verdaderas con las cuales puede inspirar a sus atletas.

Si su programa no cuenta con mucha historia, desafíe a sus atletas con la tarea de establecer un legado para futuros equipos. La historia de un equipo puede construirse sobre algo más que las victorias logradas en competencias. Las historias de las personas, los esfuerzos admirables, las aventuras y desgracias son terreno fértil para futuros cuentos de los equipos y para desarrollar una tradición.

RECONOCIMIENTO

La tradición también consiste en el reconocimiento de logros pasados, de esfuerzos actuales y de metas futuras. Un programa con una fuerte tradición reconoce grandes actuaciones pasadas, reconoce a los atletas actuales y anticipa futuros logros.

En un tablero de anuncios, exhiba, de forma que se vean, los récord alcanzados por su equipo, las actuaciones en la ligas y en la Federación Interescolar de California, fotos y artículos de atletas actuales o anteriores. Cuando juega su equipo, asegúrese de que todos dentro de la comunidad escolar lo saben. Utilice un tablero de anuncios, boletines de noticias del equipo, boletines de noticias de la escuela, el diario del estudiante, los diarios locales, y los anuncios públicos de la escuela para reconocer el esfuerzo de su equipo. Asegúrese de que cualquier trofeo o premio sea exhibido públicamente.

Conozca a los periodistas que informan sobre los deportes de la escuela secundaria local. Si vive en un mercado reducido de televisión, quizá hasta pueda lograr un poco de exposición televisiva para su equipo.

Cómo mantener una tradición ganadora

Sostener el éxito en la competición durante un largo período de tiempo depende de muchos factores, muchos de los cuales el entrenador no puede controlar. No debería perder demasiado tiempo preocupándose por los cambios en el alumnado de la escuela, en los datos demográficos y en la mera suerte. Sólo continúe fomentando las cosas que desarrollarán su programa.

CAPÍTULO 2

Cómo dirigir un programa de fútbol

Aunque debería contar con una filosofía básica de entrenamiento, debe adaptarla a cada nuevo grupo de jugadores. Haga que cada equipo sea único y establezca metas apropiadas acordes al talento de los atletas. No todos los grupos pueden igualar los logros de los equipos anteriores. Metas realistas y una tradición ganadora lo llevarán al éxito.

Tenga cuidado de convertirse en un entrenador elitista, uno que se incline sólo hacia los jugadores del primer equipo que atraen la atención. Los mejores entrenadores se mantienen en la cima mediante la continua construcción desde la base. Hágales espacio en su equipo a los jugadores principiantes que quieran participar del deporte. En un equipo altamente competitivo, estos atletas, a menudo, no son tenidos en cuenta o son excluidos.

A continuación se desarrollan varios puntos que lo ayudarán a mantener el estilo ganador de su programa:

- Mediante un programa exitoso y visible, convenza a los consejeros para que promuevan su deporte cuando estén registrando a los alumnos en sus clases.
- Confíe en el liderazgo de los estudiantes de los últimos años como modelos de disciplina y compromiso para el resto del equipo.
- Cuente con una serie de normas únicas y coherentes para todo el equipo.
- Contacte telefónicamente a los posibles jugadores y reclútelos de las clases de educación física.
- Coloque fotografías de los primeros equipos en un tablero de anuncios del equipo que sea visible para todos.
- Planifique viajes especiales para competir fuera de su zona. Los viajes de una noche son divertidos para sus atletas y los motivan a trabajar con firmeza para convertirse en miembros del equipo que viaja.
- Genere contactos con el periódico local para obtener publicidad para su equipo.

Recaudación de fondos y gestión económica

RECAUDACIÓN DE FONDOS

En la actualidad, los entrenadores de la escuela secundaria deben ser capaces de recaudar fondos y de administrar los gastos para poder construir y mantener un programa de fútbol exitoso. En la era de la decadencia del apoyo a los programas deportivos de la

escuela secundaria por parte del estado, del distrito y de la escuela, a menudo, la tarea de recaudar dinero para uniformes nuevos, equipo e inscripciones recae en usted.

La gestión económica comienza con la planificación, y el primer paso en ese proceso consiste en identificar las necesidades de su programa y en determinar cuánto costará satisfacer esas necesidades.

Confeccione una lista de necesidades y deseos para su programa, independientemente de su costo. Divida esas necesidades en tres categorías: inmediatas, a corto plazo, y a largo plazo. Luego, calcule el costo de cada necesidad.

A continuación, hable de las necesidades de su programa de fútbol con su director deportivo. Lo ideal sería que su programa reciba fondos del presupuesto deportivo de la escuela. Si los fondos escolares no están disponibles, la responsabilidad de recaudar fondos recae sobre sus hombros.

En todo caso, solicítele a su director deportivo las normas de la escuela para la tarea de recaudación de fondos. Cada escuela, distrito y estado cuenta con normas y reglamentos que rigen las cuentas fiduciarias de la escuela y los clubes de fomento. Puede evitar potenciales problemas si está al tanto de estos reglamentos, que, en su mayoría, consisten en las debidas autorizaciones y en el papeleo.

No utilice dinero propio para pagar las necesidades de su programa de fútbol esperando luego ser reembolsado mediante los ingresos generados en la recaudación de fondos. Muchas de las actividades para recaudar dinero no son exitosas y, a menudo, recaudan mucho menos de lo previsto.

Ideas para las actividades de recaudación de dinero

Actividades:

- Noches de pizza (los restaurantes le dan un porcentaje de lo que venden)
- Fiestas en la cuadra
- Bailes en la escuela
- Donaciones en negocios locales
- Ciclos de noches de fútbol de verano en la escuela

CAPÍTULO 2

Cómo dirigir un programa de fútbol

- Noches de bingo
- Desayunos con panqueques
- Campañas de recaudación de fondos con asociaciones que brindan servicios a la comunidad
- “Noche de Las Vegas” con su club de fomento
- Subastas
- Concesiones de comida en partidos de fútbol de la escuela
- Asistir a una grabación de un programa deportivo (pagarán un honorario por grupos)

Venta de productos:

- Dulces
- Cupones de compra en supermercados
- Cupones para pizza
- Artesanías
- Camisetas
- Publicidad en las camisetas de su equipo
- Productos horneados
- Calendarios académicos con los programas de deportes
- Decoraciones de Navidad/muérdago
- Leña del Servicio Forestal
- Talonarios de cupones
- Entradas a espectáculos
- Artículos distintivos de la escuela

Actividades para recaudar fondos prohibidas en las escuelas de California

- Sorteos (delito menor)
- Juegos de azar

- Paseos de diversión incluyendo paseos en animales (cuestión de seguridad)
- Juegos que utilizan dardos y flechas (cuestión de seguridad)
- Arrojar objetos a un blanco vivo (cuestión de seguridad)
- Utilización de tanques de agua en el que se “sumerge” a una persona (cuestión de seguridad)
- Destrucción de automóviles u objetos viejos con mazas, etc. (cuestión de seguridad)
- Venta de alhajas usadas (cuestión de salud)
- Ferias americanas (cuestión de salud)
- Actividades en las que se utilizan trampolines o mini trampolines (cuestión de seguridad)

Nota: La Asociación de Directores Administrativos de California [California Association of School Business Officials (CASBO, según sus siglas en inglés)] publica un manual con información respecto de la utilización de dinero en el sistema escolar de California. En él, detalla las actividades que no están permitidas para recaudar fondos.

A continuación, detallamos algunos factores que deben tenerse en cuenta al seleccionar actividades para recaudar fondos, las que lo ayudarán a solventar las necesidades inmediatas y a corto plazo:

- ¿Es legal? ¿Concuerda con las pautas establecidas por la escuela respecto de la recaudación de fondos?
- ¿Qué clase de evento para recaudar fondos será más atractivo para su alumnado y comunidad?
- ¿Apoyará su equipo con entusiasmo la actividad para recaudar fondos?
- ¿Contará con el apoyo de los padres y/o del club de fomento?
- ¿Es probable que le provean de los fondos requeridos? ¿Es probable que le quede dinero para solventar sus necesidades a largo plazo?
- Si su equipo venderá un producto, ¿cuál es el margen de ganancia? ¿Tiene costos no aparentes, tales como publicidad, transporte, diseño, impresión, etc.? ¿Debe abonar el producto por adelantado? ¿Puede abonar sólo lo que vende? ¿Puede ser emitida la factura una vez finalizada la actividad para recaudar fondos?
- ¿Cuánto tiempo llevará realizar la actividad para recaudar fondos? ¿Puede realizarse en un día, o llevará varias semanas? ¿Vale la pena hacer el esfuerzo por la cantidad

CAPÍTULO 2

Cómo dirigir un programa de fútbol

de dinero que podría recaudar? ¿Podría recaudar la misma o más cantidad de dinero con un esfuerzo que requiera menos tiempo?

- ¿Existen otros grupos o equipos deportivos que estén realizando la misma clase de actividades para recaudar fondos? ¿Está usted ofreciendo algo interesante para los terrenos de la escuela y la comunidad?
- ¿Cuál es el mejor momento para realizar la actividad: pretemporada, temporada, o durante el verano? ¿Cuándo serán de mayor ayuda los atletas y sus padres?
- ¿Puede solicitar incentivos, tales como pizzas gratis o entradas para el cine, a negocios locales para sus mejores vendedores o colaboradores?

Lo último que debe tener en cuenta consiste en mantener registros de ingresos y gastos. Cuando le sea posible, es preferible que alguien más se encargue de administrar los ingresos y de mantener los registros. Esta persona podría ser la secretaria financiera de la escuela o el presidente del club de fomento. Una de las partes más importantes en la planificación de la recaudación de fondos consiste en determinar los métodos para recibir y depositar el dinero, y para pagar las facturas.

Cuando comience las actividades de recaudación de fondos ¡deberá convertirse en el mejor vendedor de su equipo! Deberá convencer a su equipo a que apoyen la actividad y a que trabajen duro para asegurar el éxito. Permita que el equipo lo ayude a seleccionar y planificar la actividad. Converse sobre el tema y organice la actividad en un aula o en su casa, en lugar de hacerlo en el terreno durante la práctica. Cree muchas tareas pequeñas y asígneles a sus atletas como parte de un proyecto del equipo. Motíveles ofreciéndoles incentivos, estableciendo récord, y realizando anuncios diarios reconociendo a sus máximos colaboradores y a sus vendedores más exitosos.

Recuerde que el éxito de las actividades para recaudar fondos depende siempre de su planificación, su entusiasmo y su motivación.

ADMINISTRANDO SU PRESUPUESTO

Las características de una buena gestión financiera consisten en estirar su presupuesto y minimizar la cantidad de actividades que debe realizar para recaudar fondos.

Un programa de fútbol cuenta con tres gastos principales:

1. Equipo
2. Transporte

3. Costo de inscripción

La manera en que presupueste y abone estos gastos dependerá de su escuela. La mayoría de las escuelas consideran al transporte y al costo de inscripción como categorías del presupuesto, apartes del equipo.

Equipo

El equipo de fútbol consiste, a menudo, en uniformes – camisetas, pantalones cortos, trajes de calentamiento, botines – además de pelotas, conos, arcos y redes.

Para comenzar, tenga en cuenta si los uniformes que necesita comprar estarán disponibles para un futuro pedido de compra. Elija un fabricante de uniformes que cuente con una selección constante de diseños y colores, en caso de que a través de los años necesite reemplazar o agregar uniformes a su inventario básico.

Trabajar con el mismo fabricante le permitirá solicitar reemplazos y remiendos para los uniformes de su equipo. De esta manera, evita tener que adquirir diseños nuevos o colores un tanto diferentes cada año. Además, ahorrará gastos de diseño gráfico y de trama, que pueden oscilar entre \$30 y \$150 con cada pedido. Asegúrese de averiguar los números del sistema de colores combinados Pantone [Pantone Matching System] correspondientes a su escuela. Algunos directores deportivos no pagan por los uniformes escolares que no son fabricados con los colores exactos de la escuela.

Tener los uniformes numerados le permitirá mantener un registro exacto del equipamiento que otorga a cada atleta. Los números también facilitan la identificación de los uniformes por parte de sus jugadores, especialmente los trajes de calentamiento, de una pila de uniformes del equipo.

Examine los uniformes al finalizar cada temporada para determinar cuáles necesitan ser reemplazados o remendados. Lleve un inventario de los uniformes para que siempre sepa la cantidad de uniformes de cada medida y estilo. Muchas escuelas cuentan con un presupuesto para remiendos de uniformes, lo que ahorra el gasto de tener que reemplazar una prenda dañada. Cuando reparta los uniformes al inicio de la temporada, hágales saber a sus atletas que deberán abonar por cada prenda dañada o extraviada del uniforme de la escuela.

Las pelotas de fútbol son los otros artículos perecederos de su equipamiento. Su programa debe contar con una pelota para cada jugador. Multiplique el costo de una buena

pelota por la cantidad de jugadores en su equipo y obtendrá una suma cuantiosa. Cuide mucho sus pelotas de fútbol. Manténgalas limpias y secas para que duren más. Asegúrese de marcar las pelotas con alguna marca de identificación o con iniciales. Tener que reemplazar una decena de pelotas extraviadas o robadas en la mitad de la temporada puede arruinarle el presupuesto. Quizá quiera responsabilizar a uno o más jugadores por el control de la/s bolsa/s de las pelotas.

Transporte

Si recae en usted la responsabilidad de solicitar el transporte para los partidos visitantes, existen varias maneras de estirar el presupuesto. Como primera medida, programar partidos en lugares cercanos minimiza el costo del transporte, además de facilitar la asistencia de los hinchas, amigos y padres. Si tiene acceso a las camionetas escolares o del distrito, utilícelas en caso de que no llene un ómnibus. Los viajes de una noche, a menudo, se los programa sólo para los equipos principales, que pueden utilizar las camionetas escolares o del distrito, más que ómnibus comerciales, que son más costosos.

Costos de inscripción

Todos los entrenadores de fútbol deben tener en cuenta el costo de inscripción a los torneos. La mayoría de los organizadores de torneos imponen severas multas por las inscripciones recibidas fuera del plazo. En caso de que la oficina comercial de la escuela no pueda emitir un cheque dentro del plazo, envíe un cheque propio y solicite el reembolso, en lugar de pagar una multa. (No pagar el costo de inscripción a tiempo es, además, la mejor manera de no ser invitado nuevamente al torneo del año próximo).

Organizando el apoyo de los padres

Todos los programas de deportes de las escuelas secundarias necesitan apoyo más allá del presupuesto del equipo. Afortunadamente, los entrenadores son bendecidos por un grupo de apoyo incorporado: los padres de los atletas. Incluya a los padres en su programa de fútbol. Tanto usted como el deporte los necesitan. Tiene la opción de organizar un grupo de padres tanto formalmente, como un club de fomento del equipo, o de manera informal - como un grupo desorganizado de padres interesados. Sin embargo, antes de intentar organizar a los padres, tiene que decidir cuál es la mejor manera para que lo ayuden.

A continuación, detallamos varias actividades que requieren de padres voluntarios:

- Actividades de recaudación de fondos

- Ayuda en los partidos locales
- Organización del banquete de entrega de premios al equipo
- Proveer transporte para los partidos, entrenamientos y actividades
- Ser los anfitriones de comidas del equipo antes de los partidos importantes
- Reclutar ayuda voluntaria para los partidos
- Ser los anfitriones en los torneos

Una vez definidas las necesidades de su programa, organizar la ayuda de los padres le resultará mucho más simple. Busque personas sociables con ganas de ayudar. La lealtad de los padres generalmente le brindará voluntarios comprometidos si usted toma la iniciativa.

Si opta por organizar un club de fomento formal, primero verifique con su director deportivo para determinar si existen restricciones y pautas para ello. Luego, forme un comité organizador con la tarea de desarrollar estatutos formales para el grupo. Una vez establecidos los estatutos, elija los directores. Sin embargo, recuerde que, al ser el entrenador principal, debe estar al tanto de todas las actividades y seguir al mando de su equipo en todo momento.

Digamos algunas palabras acerca de las actividades para recaudar fondos. Si los padres de los jugadores de su equipo realizan la mayor parte de la planificación, preparación y trabajo, debe tener en cuenta que querrán tener alguna clase de control sobre cómo se gasta el dinero.

Independientemente de si organiza el apoyo a los padres de manera formal o informal, existe una cantidad de cosas que puede hacer para alentar la participación de los padres en su equipo.

Una manera fácil de ganar apoyo es mediante un boletín informativo dirigido a los padres. Esto le da comunicación directa con los padres, sin que el mensaje se filtre o se les olvide a sus atletas. Un boletín puede brindarles información acerca de partidos, viajes, visitas y reclutamiento de universidades, reuniones del equipo, y otras actividades escolares. También puede ayudar a organizar un club de fomento.

Al comienzo de la temporada, solicite a un voluntario para ser el anfitrión de una

reunión de padres del equipo. Si ninguna casa está disponible, realice la reunión en la escuela. Ésta es una buena oportunidad para presentarse ante los padres, explicarles su programa y filosofía de entrenamiento, definir las metas del equipo para la temporada, exponer las reglas del equipo y las expectativas, y discutir las actividades para recaudar fondos. Más importante aún, sin embargo, una reunión de padres es una oportunidad para aprender más sobre los atletas que entrena, mientras obtiene apoyo para su equipo. Aliente a los padres a que le hagan preguntas.

Una buena manera de construir el apoyo de los padres es hacer que los padres interesados formen una caravana para ir a los partidos. Los padres pueden arreglar partir juntos de la escuela a un horario determinado; quizás puedan encontrarse antes para el desayuno o para tomar un café. Por supuesto, los aficionados que llegan *en masa* usando gorros, camisetas o sacos con los colores de la escuela, siempre motivan al equipo.

Las comidas del equipo son buenas oportunidades para incluir a los padres. En lugar de dirigirse hacia la pizzería más cercana, averigüe si puede conseguir el apoyo de varias familias para realizar una cena donde comerán pasta. Una reunión combinada entre el equipo y los padres permite que se conozcan unos a otros.

Por último, reclute padres para que lo ayuden a organizar la noche de entrega de premios al equipo. Aun cuando su escuela cuente con un banquete de deportes en primavera, quizá quiera organizar una reunión sólo del equipo, en la que podrá reconocer, en forma individual, las contribuciones realizadas por cada atleta.

Algunos entrenadores prefieren no solicitar ayuda, porque temen que los padres desorganicen sus programas. Muchos entrenadores cuentan con historias de terror acerca de ello. Sin embargo, si se los organiza apropiadamente mediante una clara serie de expectativas y reglas, los padres pueden ser personas muy útiles para su programa. Es su responsabilidad como entrenador proveer la conducción y el liderazgo para obtener el fuerte apoyo que la mayoría de los padres están dispuestos a aportar.

Cómo planificar y organizar un viaje del equipo

Llevar a un equipo de deportistas en un viaje de una noche puede ser uno de los acontecimientos más divertidos de la temporada o puede convertirse en una frustrante pesadilla. Como en la mayoría de los casos, la planificación y organización determinan la calidad de la experiencia.

Los viajes de los equipos resultan más divertidos cuando se prepara por adelantado para

situaciones tanto esperadas como inesperadas. Siempre es buena idea contar con una serie de procedimientos por escrito, en caso de que ocurra un imprevisto. Tener listas de “cosas para hacer” o “qué llevar” lo ayudará a no pasar por alto detalles que quizás olvide en un momento de mucho trabajo o en una emergencia.

Cuando considere realizar un viaje de una noche, verifique lo siguiente: ¿Cuál es el objetivo del viaje? ¿Ayuda a alcanzar mis objetivos como entrenador para la temporada? ¿De qué manera ayuda el viaje a alcanzar los logros del equipo y los individuales? ¿Este viaje ayuda a conseguir el objetivo final del programa?

Algunos atletas se angustian bastante si sus rutinas diarias son interrumpidas antes de una competición. Si el primer viaje de una noche del equipo precede a un importante partido del campeonato, la combinación del estrés de la competición junto con los trastornos propios del viaje puede resultar muy inquietante para algunos atletas.

Por tal razón, quizá quiera organizar un viaje al comienzo o a mediados de la temporada para que sus atletas se acostumbren a viajar por una noche antes de competir. De esta manera, sus atletas pueden establecer horarios y hábitos que los ayuden a descansar y relajarse lo suficiente para poder competir bien. Las camas de los hoteles, los compañeros de cuarto, la televisión por cable durante toda la noche, y la ausencia de los padres pueden resultar experiencias completamente nuevas para algunos de sus atletas. La novedad de viajar con el equipo a menudo distrae a sus atletas del objetivo primordial de la competición. Un viaje del equipo ayuda a que los atletas consideren que viajar es parte de ser un atleta competitivo.

Los viajes de una noche y los campamentos también le otorgan la posibilidad de conocer a sus atletas fuera del entrenamiento y la competición. ¿Cómo socializa cada persona con el grupo? ¿Cómo interactúan los diferentes grupos y edades? Un viaje del equipo puede proporcionarle mucha información acerca de la personalidad de su equipo; conocimiento éste que le brinda una magnífica oportunidad para unir a su equipo.

ANTES DE VIAJAR

Preguntas para tener en cuenta

Hágase las siguientes preguntas para desarrollar una lista de planificación para un viaje de una noche o para un campamento del equipo:

- ¿Cuáles son las fechas de viaje?
- ¿A qué hora partimos y regresamos?
- ¿Desde dónde partimos y regresamos?
- ¿Qué medio de transporte utilizaremos? Si tomamos un ómnibus ¿tuvimos en cuenta que necesitaremos un conductor y alojamiento para éste?
- ¿Los conductores/padres/espectadores cuentan con mapas para llegar al partido?
- ¿Les hemos proporcionado a los padres información impresa con números de teléfonos importantes?
- ¿Tenemos un permiso médico para cada atleta?
- ¿Conocemos la ubicación de establecimientos de emergencias médicas en la zona a la que viajamos?
- ¿Tenemos los registros del equipo, los cheques, las reservas, las asignaciones para las habitaciones, el programa con los horarios, el dinero para la comida y las tarjetas de crédito?
- ¿Hemos empacado un uniforme extra?
- ¿Hemos elaborado un itinerario completo para el viaje? (Siempre conceda 30 minutos extra para el tiempo de viaje).
- ¿Contamos con adecuada supervisión para la cantidad de atletas?
- ¿Hay restaurantes que puedan recibir a un grupo del tamaño de nuestro equipo?
¿Hemos hecho reservas?
- ¿Dónde llevaremos a cabo las reuniones del equipo?
- ¿Qué responsabilidades especiales serán delegadas a los asistentes?

Guía para el reclutamiento por parte de las universidades

Muchos atletas de la escuela secundaria continúan sus carreras deportivas en la universidad. Algunos de ellos serán reclutados en forma agresiva por muchas facultades, mientras que otros deberán comenzar todo tipo de contacto con los entrenadores de las facultades que elijan. En ambos casos, los atletas, sus padres y los entrenadores deberán

conocer las reglas que rigen el contacto entre los atletas de la escuela secundaria y los programas y entrenadores de deportes de las universidades. Esto incluye a las facultades miembro de la Asociación Nacional Colegiada del Deporte [National Collegiate Athletic Association (NCAA)], a las facultades miembro de la Asociación Nacional de Deportes Intercolegiados [National Association of Intercollegiate Athletics (NAIA)], y los centros de estudios terciarios.

REGLAS BÁSICAS DE RECLUTAMIENTO DE LA NCAA

La NCAA cuenta con una elaborada serie de reglas que rigen el reclutamiento de posibles estudiantes-atletas. Estas reglas son, a veces, complicadas y confusas. Aunque los entrenadores de las universidades son examinados respecto de las reglas cada año, no existe educación formal para los estudiantes-atletas próximos a ingresar en la universidad ni para sus padres. Sin embargo, los posibles atletas, padres y entrenadores deberían familiarizarse con estas reglas. Violar las reglas de la NCAA, ya sea intencional o accidentalmente, puede hacer peligrar un futuro reclutamiento de los posibles estudiantes-atletas. A continuación, resumimos las reglas básicas que rigen el contacto entre los colegios terciarios miembros de la NCAA y los posibles estudiantes-atletas.

Nota importante: La palabra *jugador* se refiere tanto a los atletas como a sus padres o tutores legales. En lo que se refiere a las reglas de la NCAA, los atletas y sus padres constituyen una unidad.

Primer año (9° grado)

Un **posible estudiante-atleta (PSA)**, por sus siglas en inglés) está sujeto a las reglas de la NCAA al comienzo del primer día de clases en el primer año de la escuela secundaria.

Lo que a lo mejor puede hacer un PSA:

- Escribirles en cualquier momento a las universidades y los entrenadores en los que podría estar interesados.
- Llamar telefónicamente a las universidades y los entrenadores en los que está interesado. Sin embargo, las universidades y los entrenadores podrían no devolver las llamadas. Este tipo de contacto para reclutamiento es considerado inapropiado.
- Visitar una ciudad universitaria y hablar con los entrenadores por iniciativa propia y pagando sus gastos. Los posibles estudiantes-atletas podrían no recibir ninguna clase de compensación por la visita o los gastos incurridos.

CAPÍTULO 2

Cómo dirigir un programa de fútbol

- Asistir a un partido de la universidad en cualquier momento y hablar con el entrenador del equipo local. Los posibles estudiantes-atletas no deberían hablar con el entrenador del equipo visitante.

Lo que pueden hacer los entrenadores de colegios terciarios:

- Ver a un PSA en competencia hasta un máximo de cuatro veces durante el primer año académico. Un torneo de dos días con varios partidos o un partido en un día, cuentan ambos como una evaluación.

Lo que no pueden hacer los entrenadores de colegios terciarios:

- Escribirles a los estudiantes de primer año (incluso si estos últimos les han escrito primero).
- Llamar telefónicamente a los estudiantes de primer año o devolverles las llamadas.
- Reunirse con los estudiantes de primer año a menos que los PSA asistan a un partido local o visiten la ciudad universitaria por iniciativa propia.

Segundo Año (10° grado)

Lo que pueden hacer los posibles estudiantes-atletas:

- Escribirles en cualquier momento a las universidades y los entrenadores en los que podrían estar interesados.
- Llamar telefónicamente a las universidades y los entrenadores en los que están interesados. Sin embargo, las universidades y los entrenadores podrían no devolver las llamadas. Este tipo de contacto para reclutamiento es considerado inapropiado.
- Visitar una ciudad universitaria y hablar con los entrenadores, por iniciativa propia y pagando sus gastos. Los posibles estudiantes-atletas podrían no recibir ninguna clase de compensación por la visita o los gastos incurridos.
- Asistir a un partido de la universidad en cualquier momento y hablar con el entrenador del equipo local. Los PSA no deben hablar con el entrenador del equipo visitante.

Lo que pueden hacer los entrenadores de colegios terciarios:

- Evaluar a un PSA hasta un máximo de cuatro veces durante el segundo año académico.

Lo que no pueden hacer los entrenadores de colegios terciarios:

- Escribirles a los atletas de segundo año. Se les permite a los entrenadores enviar una

carta presentando la facultad y adjuntando un cuestionario. La carta no debe incluir información acerca del programa deportivo ni debe ser considerada de reclutamiento. Esta carta también puede ser enviada a los estudiantes de primer año.

- Llamar a los atletas de segundo año.
- Reunirse con los atletas de segundo año en cualquier momento, a menos que los PSA asistan a un partido local o visiten la ciudad universitaria por iniciativa propia.

Tercer Año

Lo que pueden hacer los posibles estudiantes-atletas:

- Escribirles en cualquier momento a las universidades y los entrenadores en los que podrían estar interesados. En esta etapa, los posibles estudiantes-atletas pueden recibir correspondencia de los entrenadores de universidades, en respuesta de la enviada.
- Llamar telefónicamente a las universidades y los entrenadores en los que están interesados. Sin embargo, las universidades y los entrenadores podrían no devolver las llamadas. Este tipo de contacto para reclutamiento es considerado inapropiado.
- Visitar una ciudad universitaria y hablar con los entrenadores por iniciativa propia y pagando sus gastos. Los posibles estudiantes-atletas podrían no recibir ninguna clase de compensación por la visita o los gastos incurridos.
- Asistir a un partido de la universidad en cualquier momento y hablar con el entrenador del equipo local. Los PSA no deben hablar con el entrenador del equipo visitante.

Lo que pueden hacer los entrenadores de colegios terciarios:

- Evaluar a los posibles estudiantes-atletas no más de cuatro veces durante tercer año.
- Hacer intercambio de correspondencia en forma ilimitada después del 1° de septiembre del tercer año de los posibles estudiantes-atletas.

Lo que no pueden hacer los entrenadores de colegios terciarios:

- Llamar telefónicamente a un atleta de tercer año.
- Reunirse con los atletas de tercer año en cualquier momento, a menos que los PSA asistan a un partido local o visiten la ciudad universitaria por iniciativa propia.

Cuarto Año***Lo que pueden hacer los posibles estudiantes-atletas:***

- Escribirles a las universidades y los entrenadores y recibir correspondencia de respuesta.
- Llamar telefónicamente a las universidades y los entrenadores en los que están interesados.
- Visitar una ciudad universitaria en cualquier momento. A los PSA se les permite realizar una ilimitada cantidad de visitas no oficiales. A los atletas se les permite realizar un total de cinco visitas oficiales, pero sólo una visita oficial por facultad. En una visita oficial, el posible estudiante-atleta podría ser compensado por los gastos incurridos en el viaje y las comidas; la visita no deberá extenderse más de 48 horas. Todas las visitas oficiales deberán ser aprobadas de antemano por la Oficina de Compensación de la NCAA.
- Asistir a los partidos en las universidades y hablar con el entrenador del equipo local.
- Comprometerse verbalmente con una universidad. Un estudiante-atleta puede comprometerse verbalmente con anterioridad. El entrenador puede realizar el ofrecimiento mediante una carta de intención durante el tercer año, y ellos pueden comprometerse, aunque la carta de intención no puede firmarse hasta la fecha oficial durante el cuarto año. Muchos estudiantes se comprometen temprano si encuentran la facultad de sus sueños.
- Firmar una Carta Nacional de Intención (NLOI, por sus siglas en inglés) y aceptar una beca deportiva ofrecida por una universidad.

Lo que pueden hacer los entrenadores de colegios terciarios:

- Evaluar un posible estudiante-atleta cuatro veces durante el cuarto año académico.
- Intercambiar correspondencia con los PSA de cuarto año tantas veces como lo deseen.
- Después del 1° de julio siguiente al tercer año de los estudiantes-atletas, un entrenador puede llamar a los PSA no más de una vez por semana.
- Realizar un máximo de tres reuniones, en persona, fuera de la ciudad universitaria, con un PSA de cuarto año y/o sus padres.

- Invitar a un PSA a una visita oficial dentro de la ciudad universitaria.
- Ofrecer una beca deportiva y que un PSA firme una NLOI.

AYUDAR A LOS ATLETAS DURANTE EL PROCESO DE RECLUTAMIENTO

- Reúnase con sus jugadores y sus padres para explicarles el proceso de reclutamiento y las reglas de la NCAA. Invite al entrenador de una universidad para que hable si usted considera que no está muy instruido en las reglas.
- Sea un defensor de sus atletas otorgándoles a los entrenadores de universidades recomendaciones, videos de partidos, y evaluaciones justas de sus atletas. Alerta a los entrenadores de universidades acerca de los prometedores estudiantes de los primeros años.
- Elabore una reseña con los perfiles de los jugadores de su equipo para los entrenadores de universidades. Incluya la información académica y el año de graduación de cada uno, además de información deportiva de relevancia.
- Asegúrese de que sus atletas encaminados hacia la universidad se registren en la Oficina de Compensación de la NCAA.

La Oficina de Compensación de la NCAA

La Oficina de Compensación de la NCAA evalúa la reputación académica de todos los estudiantes-atletas de la escuela secundaria próximos a ingresar en la Universidad, que desean competir en atletismo de la NCAA. La Oficina de Compensación comprueba y autentica el estatus académico de los posibles estudiantes-atletas. La mayoría de los departamentos de deportes de las escuelas secundarias debería contar con la información de los requisitos para registrarse. Si su escuela no la tiene, contacte a la NCAA para obtener la información necesaria. La inscripción de los posibles estudiantes-atletas es muy importante. A ningún atleta se le permite competir en la Universidad si no ha sido aprobado por la Oficina de Compensación de la NCAA.

Requisitos Académicos de la NCAA

La NCAA cuenta con ciertos criterios que los estudiantes-atletas deben cumplir para poder ser considerados para las competiciones. Por ejemplo, para un posible estudiante-atleta que ingresa en la universidad en o después de agosto de 1996, los requisitos para la División I, son:

- Promedio general de calificaciones (GPA) de 2.5, y Prueba de Aptitud Escolar (SAT, por sus siglas en inglés) de 820 ó un puntaje del Examen de las Universidades

CAPÍTULO 2

Cómo dirigir un programa de fútbol

Estadounidenses (ACT, según sus siglas en inglés) de 68...

...más 13 materias ESENCIALES (Inglés, Ciencia, Matemáticas, Ciencias Sociales, Lengua)

Existe una escala de índice calificativo para las calificaciones requeridas, y requisitos diferentes para las Divisiones II y III.

ASISTENCIA ECONÓMICA

Financiar la educación universitaria es una tarea considerable, y, a menudo, determina la elección de la universidad por parte de los estudiantes-atletas. Pocos atletas reciben becas deportivas completas, y muchas universidades no ofrecen becas deportivas. La ayuda económica, a menudo, está destinada a los estudiantes-atletas que demuestran una necesidad económica. Asegúrese de que sus atletas obtengan las solicitudes de ayuda económica apropiadas y que cumplan con los plazos de entrega de las solicitudes. Aliéntelos a que investiguen otras becas basadas en criterios académicos, étnicos o culturales.

FÚTBOL DE COLEGIO TERCIARIO PARA ATLETAS NO BECADOS

El porcentaje de atletas del colegio terciario, en todos los niveles, que reciben becas deportivas es bastante pequeño. Y la mayoría de atletas que sí reciben becas, reciben sólo recursos parciales. En el nivel de la División III de la NCAA, que incluye la cantidad más grande de universidades, no se otorga ningún tipo de becas deportivas. La realidad es que la mayoría de los jugadores de fútbol del colegio terciario no reciben becas deportivas.

Los entrenadores de la escuela secundaria deberían informar a sus atletas sobre esta realidad. Muchos jugadores jóvenes ignoran las realidades de los atletas de colegio terciario, creyendo erróneamente que una beca deportiva completa los espera en la universidad. Sólo los mejores jugadores a nivel nacional y estatal pueden esperar recibir tales becas. La gran mayoría de aquellos a quienes recluten y les ofrezcan becas deportivas recibirá sólo recursos parciales. Por último, aquellos que reciben becas deportivas, a menudo creen erróneamente que sus becas están garantizadas hasta el final de sus carreras universitarias. Usted tiene la responsabilidad de ayudar a sus atletas a pensar de manera realista acerca del deporte en el colegio terciario.

Debido a que a pocos jugadores de la escuela secundaria se les ofrecen becas deportivas

para el colegio terciario, muchos jugadores de la escuela secundaria creen que no son lo suficientemente buenos para jugar al fútbol en el colegio terciario si no han sido reclutados. Esto no es verdad. Aunque los mejores programas de fútbol sí reclutan con intensidad a casi todos sus jugadores, existen abundantes oportunidades para que los atletas jueguen al fútbol, aun cuando no hayan sido reclutados con intensidad. La mayoría de los mejores jugadores de la escuela secundaria pueden encontrar un programa universitario que satisfice sus habilidades. Si usted tiene un jugador que realmente quiere continuar jugando al fútbol, debería ayudarlo a identificar los programas de colegio terciario apropiados para él o ella.

Un interés expreso de jugar al fútbol también les puede ayudar a sus estudiantes-atletas a ser admitidos en facultades académicamente competitivas. La participación extracurricular a menudo es un factor importante en estas facultades. Además, los entrenadores de las universidades a menudo tienen cierta influencia en el proceso de admisión. Aunque los atletas puedan no estar en carrera por una beca deportiva, mostrar interés en jugar al fútbol universitario puede ayudarlos a ser admitidos en la facultad que hayan elegido.

Nota: Todos los años las reglas de la NCAA cambian, por lo que sus atletas deberían obtener, por parte de la escuela secundaria o directamente de la NCAA, un manual de la NCAA dirigido a los estudiantes-atletas próximos a ingresar en la universidad. Podrán encontrar información en el sitio de Internet, www.ncaa.org.

CÓMO EVALUAR SU PROGRAMA

Como guía para evaluar su programa durante toda la temporada, le recomendamos que considere las siguientes 15 preguntas:

1. ¿Cuáles son nuestras metas?
2. ¿Estamos mejorando y progresando?
3. ¿Estamos organizados? ¿Están bien planificadas nuestras sesiones de entrenamiento?
4. ¿Nuestro entrenamiento es productivo?
5. ¿Es divertido nuestro programa?
6. ¿Nos vemos y actuamos como un equipo?
7. ¿Nuestros entrenadores dan siempre el ejemplo apropiado?
8. ¿Nos comunicamos bien con nuestros atletas? ¿Los escuchamos?
9. ¿Tratamos respetuosamente a todos nuestros atletas, llamándolos por su primer nombre?
10. ¿Somos justos, firmes y consistentes en el trato de nuestros atletas?
11. ¿Les estamos enseñando a nuestros atletas a ser auto-disciplinados y responsables?
12. ¿Estamos protegiendo la seguridad y el bienestar de nuestros atletas?
 - Buen equipo e instalaciones
 - Métodos de entrenamiento seguros
 - Supervisión apropiada
 - Preparados para emergencias
13. ¿Estamos promocionando el fútbol en nuestra escuela?
14. ¿Nuestros partidos en la escuela convierten al fútbol en un deporte de espectadores?
 - Administración efectiva
 - Bien dirigido
 - De paso rápido
 - Anuncios informativos por el sistema de altavoces
15. ¿Trabajamos tan duro como los otros entrenadores de nuestra escuela?

Métodos de entrenamiento del fútbol

El fútbol es un juego complejo y exigente que requiere de un entrenamiento sofisticado. Los jugadores deben contar con un buen estado físico aeróbico, velocidad, fuerza, habilidad con la pelota, entendimiento táctico y conocimiento de las estrategias básicas del fútbol. Para crear un programa de entrenamiento que aborde las múltiples exigencias del juego, debe familiarizarse con los diferentes métodos de entrenamiento para el deporte del fútbol. Tales métodos caen dentro de tres categorías generales: entrenamiento *del estado físico, desarrollo de la técnica, y tácticas y estrategias*. Éste y los dos capítulos siguientes tratan estas extensas áreas de entrenamiento del fútbol.

Cómo entender los métodos de entrenamiento del fútbol

La cantidad de tiempo que puede dedicarle al entrenamiento de sus atletas es valioso. Su programa de entrenamiento debe incluir acondicionamiento físico, desarrollo de la técnica, e instrucciones tácticas para las diferentes posiciones de los jugadores. Para poder obtener el máximo beneficio del tiempo que pasa en el campo de juego con sus atletas, debe combinar los diferentes métodos del entrenamiento. En el lenguaje del fútbol, a este método se lo conoce como **entrenamiento económico**.

Nota: Muchos entrenadores de fútbol se refieren al término *métodos de entrenamiento* como *métodos para desarrollarse como entrenador*. Mientras que este último término es, desde luego, aceptable, creemos que el término *métodos de entrenamiento* es una descripción más adecuada. **Métodos de entrenamiento** describe las actividades que los atletas y entrenadores realizan para entrenarse en el fútbol. En realidad, el término “métodos para desarrollarse como entrenador” se refiere a las distintas maneras en las que el entrenador se comunica y enseña el juego del fútbol a sus atletas.

ENTRENAMIENTO FÍSICO

El entrenamiento físico puede dividirse en cuatro categorías: **acondicionamiento general** (acondicionamiento aeróbico), **acondicionamiento específico** (acondicionamiento anaeróbico), **entrenamiento en velocidad**, y **entrenamiento en fuerza y potencia**. Cualquier buen programa de entrenamiento del fútbol incorporará estas cuatro clases de entrenamiento.

Resistencia general

La resistencia general se establece mediante el ejercicio aeróbico. El acondicionamiento aeróbico es una actividad de baja intensidad que aumenta el ritmo cardíaco, y al mismo tiempo permite que el cuerpo satisfaga sus necesidades de oxígeno.

Acondicionamiento específico

Un estado físico determinado se desarrolla mediante el entrenamiento que simula las exigencias físicas de la competición, mediante la combinación del entrenamiento aeróbico y anaeróbico. Durante el ejercicio anaeróbico, el cuerpo es incapaz de recuperar suficiente oxígeno para satisfacer los requerimientos de energía. El acondiciona-

miento específico entrena al atleta para desempeñarse en la competición.

Velocidad

La velocidad puede definirse de varias maneras diferentes. Varias clases de velocidad se demuestran en el juego del fútbol. Existen tres clases diferentes de velocidad en el fútbol: **velocidad de carrera corta (sprint)**, **agilidad** y **velocidad técnica**.

- *La velocidad de sprint* (velocidad pura) es la capacidad de correr con rapidez en distancias relativamente cortas. En gran parte, la velocidad de sprint se encuentra genéticamente determinada, aunque el entrenamiento de sprint resulta, a menudo, en grandes mejoras en velocidad.
- *La agilidad* es la capacidad de dar un rápido primer paso, cambiar de dirección, o ser explosivo con o sin la pelota.
- *La velocidad técnica* es la combinación de la velocidad física con la habilidad para jugar al fútbol. Es la velocidad con la que un jugador puede controlar la pelota, tomar decisiones y crear oportunidades ofensivas. Los jugadores que tienen buena velocidad técnica son capaces de alcanzar las pelotas enviadas a alturas, ángulos y velocidades diferentes.

Fuerza y potencia

La fuerza y la potencia, a menudo, marcan la diferencia cuando se trata de ganar un mano a mano con un adversario, ganar pelotas en el aire, o anotar un gol. Además, lo que es más importante aún, la fuerza muscular equilibrada optimiza el desempeño y previene lesiones. La fuerza y la potencia pueden desarrollarse mediante el entrenamiento con pesas, la calistenia, los ejercicios pliométricos, y la carrera.

ENTRENAMIENTO TÉCNICO

El desarrollo de la técnica del fútbol requiere de una extraordinaria cantidad de práctica. Los jugadores deben aprender a driblar velozmente con el balón, realizar pases con exactitud, patear con fuerza y precisión, y cabecear el balón eficazmente. Al desarrollar la técnica, es importante que los jugadores encuentren la variedad de condiciones y las limitaciones de tiempo y espacio que se ven en el fútbol. Los ejercicios que se centran en la técnica pueden dividirse en tres categorías: **ejercicios fundamentales**, **ejercicios relacionados con los partidos**, y **ejercicios bajo las mismas condiciones de los partidos**.

Ejercicios fundamentales

Los ejercicios fundamentales constituyen las técnicas más básicas. Se realizan con movimiento limitado y sin presión por parte del defensor.

Los ejercicios fundamentales se utilizan a menudo para enseñar una nueva técnica. Enseñe mediante el método de todo-parte-todo. Cuando enseñe una nueva técnica, primero haga la demostración completa de la técnica. Esto les permite a los atletas crear una imagen visual precisa de lo que están tratando de lograr. Luego, divida la técnica en partes componentes. Utilice ejercicios para enseñar los componentes de la técnica. Cuando sus atletas dominen estos ejercicios lo suficiente, hágalos integrar los diferentes componentes del ejercicio en una representación completa de la técnica.

Ejercicios relacionados con los partidos

Introduzca ejercicios relacionados con los partidos una vez que los jugadores hayan desarrollado una *aptitud* para los ejercicios. Limite a sus jugadores a un área determinada y ubíquelos con una oposición de defensa pasiva. Enséñeles a los jugadores a correr para crear buenos ángulos desde donde efectuar y recibir pases.

Situación de los partidos

Los ejercicios que asemejan la situación de los partidos les permiten a los jugadores practicar una técnica bajo presión total por parte de un oponente. Simule las situaciones de los partidos asignándoles a los jugadores un arco para atacar y un arco para defender.

TÁCTICA Y ESTRATEGIA

La estrategia consiste en un plan para alcanzar metas. Muy a menudo, la estrategia se refiere a un plan ideado para un partido. En otras palabras ¿cómo planea ganar? Por otro lado, la táctica es la herramienta mediante la cual la estrategia se lleva a cabo. Las tácticas y estrategias de un partido se ven afectadas por las fortalezas y debilidades de su equipo, por las fortalezas y debilidades del adversario, por las condiciones climáticas y por las condiciones del campo de juego.

Existen tres niveles en los que se aplican las tácticas: **individual**, **grupal** y del **equipo**.

Tácticas individuales: 1-contra-1

La enseñanza de las tácticas individuales está pensada para desarrollar la capacidad de

ataque o de defensa de un jugador cuando debe enfrentarse a una situación de uno contra uno.

Tácticas grupales: de 2-contra-1 hasta 5-contra-5

Los principios fundamentales del juego, la base de la estrategia, se aplican cuando se trabaja en tácticas grupales. Los escenarios de tácticas grupales enseñan a los jugadores qué hacer cuando juegan en grupos alrededor de el balón. Los jugadores deben aprender a pasar rápidamente del ataque a la defensa, y de la defensa al ataque, y a su vez proveer buen apoyo ofensivo y defensivo al equipo.

Tácticas del Equipo: de 6-contra-4 hasta 11-contra-11

Cuando enseñe tácticas del equipo, concéntrese tanto en las actuaciones individuales como en la combinación del juego. Los jugadores deben aprender las responsabilidades de las posiciones en las que juegan, y los cambios de roles cuando el balón se encuentra en cada tercio del terreno. Entrene a sus jugadores para que siempre estén atentos al movimiento de el balón, y para que sepan donde se encuentran sus compañeros de equipo y sus adversarios. Si limita el campo del jugador durante los ejercicios de tácticas del equipo, lo ayudará a aislar áreas específicas en las que necesitan mejorar.

Calentamiento, movilidad y flexibilidad

Muchos entrenadores y jugadores de fútbol no le prestan suficiente atención a los procesos de calentamiento, enfriamiento y entrenamiento para aumentar la flexibilidad. Los jugadores y entrenadores por igual a menudo no abordan estos elementos de entrenamiento con responsabilidad o de manera sistemática. Al ignorar estos elementos, sus atletas quedan predispuestos a sufrir lesiones, y se ve reducida su efectividad en el entrenamiento y en la competición.

El proceso de calentamiento incluye porciones *generales* y *específicas*. El calentamiento general consiste en trotar o correr sin exigencia (con o sin el balón), y en elongar. Comience con una actividad poco exigente e incremente la intensidad poco a poco. La segunda parte del calentamiento debería ser específica del fútbol. Haga que corran con el balón sin oposición, giren, amaguen, cambien de dirección, realicen malabares y también haga que realicen una liviana elongación y ejercicios de movilidad. Luego avance con actividades en pareja tales como realizar pases, quitarse el balón, cabecear, proteger el balón, ejercicios ligeros uno-en-uno. Los jugadores deberían comenzar a manejar el

balón con soltura. Una vez que sus jugadores hayan comenzado a sudar y estén flojos, comience con los ejercicios grupales donde se mantienen alejados tales como los de 5-contra-2. La última parte del calentamiento debería incluir al equipo en su totalidad en ejercicios de simulación de partidos, tales como 5-contra-5 con arqueros.

Tenga en cuenta al clima cuando realice calentamiento en prácticas o para un partido. Cuando esté fresco o durante los partidos nocturnos, los jugadores deberían usar trajes de calentamiento o camisetitas y pantalones deportivos. La vestimenta extra ayuda a los jugadores a entrar en calor más rápidamente y los mantiene abrigados mientras no están jugando. Recuerde que la temperatura del cuerpo se normaliza luego de 15 minutos de detenida la actividad. Asegúrese de incluir por lo menos cinco minutos de calentamiento durante el entretiempo de los partidos. Un calentamiento corto les permitirá a sus jugadores comenzar el segundo tiempo listos para jugar, además de disminuir el riesgo de sufrir una lesión.

El calentamiento debería preparar a sus atletas para jugar tanto *psicológica* como físicamente. Una rutina de calentamiento que les resulte conocida, estructurada y divertida ayuda a los atletas a concentrarse en la próxima tarea. Una rutina completa, que incluya ejercicios de equipo, les hace saber a los atletas que están listos para jugar mientras les otorga confianza y concentración. El componente de equipo del calentamiento no debería ser ignorado. El fútbol es un juego de equipo. Un calentamiento que incorpora ejercicios de equipo ayuda a crear la sinergia técnica y psicológica que conduce al buen juego en equipo.

El calentamiento del equipo debería finalizar con algunos minutos de descanso, para que sus jugadores se concentren nuevamente, y con trabajo individual con el balón. Luego de un par de minutos, sus atletas deberían estar listos para entrenar y jugar arduamente.

CÓMO ORGANIZAR UN CALENTAMIENTO DE EQUIPO

Una completa ejercitación incluye trote de calentamiento, elongación, ejercicios, la primera unidad de entrenamiento y una etapa de enfriamiento. Las segundas unidades de entrenamiento perfeccionan la actuación y reducen el riesgo de sufrir lesiones.

A los atletas de la escuela secundaria a menudo no se los disciplina respecto de los elementos secundarios del entrenamiento. No puede pretender que, sin supervisión alguna, realicen el calentamiento adecuadamente, elonguen por completo, y en espe-

cial, que realicen el enfriamiento. Usted, sus asistentes o los capitanes del equipo deben responsabilizarse por la supervisión de todo el entrenamiento. Debido a que cuenta con tiempo limitado para el entrenamiento, no puede disponer de más de 30 minutos para prepararse para la ejercitación principal. Sólo mediante una supervisión directa se asegurará de que el calentamiento y la elongación sean un preludio bien ejecutado y rápido para concentrarse en la sesión de entrenamiento.

EL TROTE DE CALENTAMIENTO

El objetivo del calentamiento es preparar a los atletas física y mentalmente para el entrenamiento y la competición. Existen dos componentes principales de la etapa de calentamiento: un trote leve (o alguna actividad aeróbica suave) y ejercicios de movilidad (aflojamiento y elongación).

Un **trote de calentamiento** debería comenzar con unos 10-15 minutos de trote leve con ritmo en ascenso que incluya arranques de trotes algo más rápidos. Los atletas se aburren rápidamente de realizar la misma ejercitación todos los días, por lo que deberá variar el calentamiento para cada sesión de entrenamiento.

El objetivo del trote es despertar el sistema de energía aeróbica, aumentar la temperatura corporal, y aflojar los músculos como preparación para la elongación. El trote de calentamiento debería ser lo suficientemente fuerte como para que sus atletas suden libremente una vez finalizado. Un traje de calentamiento o deportivo acelerará el proceso de calentamiento y evitará que sus atletas se enfríen demasiado durante la elongación.

Ejemplos de trote de calentamiento

- 1½ millas, corriendo durante las últimas 75 yardas de cada 440 yardas.
- 8–12 minutos de trote leve, con aceleraciones de 30 segundos cada 3 minutos.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD

Los ejercicios de movilidad preparan a sus atletas para un fuerte entrenamiento mediante la flexión de los músculos en todos los movimientos. A menudo, el entrenamiento de movilidad utiliza tanto elongación estática como móvil. La **elongación móvil** desarrolla la escala de movilidad al combinar la elongación con los movimientos de: balanceo de piernas, círculos con las rodillas, y círculos con los brazos (brazadas mariposa).

Sin embargo, tenga en cuenta que *la elongación móvil no debería utilizar movimientos fuertes que puedan distender los músculos*. Más bien, el movimiento debería ser lento y suave, no brusco.

ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD

El entrenamiento de flexibilidad está diseñado para aumentar al máximo el alcance del movimiento, incrementar la elasticidad de los músculos, alcanzar un equilibrio muscular funcional, recuperación de velocidad y, más importante aún, para evitar lesiones. El entrenamiento de flexibilidad no es un simple preludio para una fuerte ejercitación, sino que constituye un importante componente del desarrollo fisiológico de un atleta. Muchos grandes atletas han perdido temporadas y carreras por descuidar la flexibilidad.

Como regla general, entrene para obtener movilidad antes de la ejercitación principal, y después, para obtener flexibilidad. Sin embargo, un entrenamiento fuerte en velocidad a menudo requiere que antes realice un completo régimen de elongación. Los atletas deberían realizar elongación sólo cuando hayan entrado en calor. Incluya ejercicios que mejoran el equilibrio, la flexibilidad y la movilidad. El **equilibrio** es la función pareja de los grupos musculares opuestos (por ejemplo, los cuádriceps y los tendones del muslo). La **flexibilidad** se refiere a la elasticidad de los músculos. La **movilidad** se refiere al alcance del movimiento.

Convenza a sus jugadores que realizar la elongación los convertirá en mejores atletas. Explíqueles que la elongación ayuda a que los músculos se estiren por completo y se contraigan más eficazmente, lo que los hacen más fuertes. Un músculo flojo se relaja más entre contracciones que un músculo tenso y permite contracciones más rápidas y fuertes. Los músculos largos permiten que las palancas del cuerpo se muevan con un gran alcance de movimientos.

Para desarrollar el equilibrio de los músculos, incluya ejercicios para elongar los principales grupos opuestos de músculos de las extremidades y del torso. La flexibilidad se desarrolla mejor mediante una elongación lenta y controlada, que a menudo se denomina **elongación estática**.

Los músculos deberían elongarse hasta el punto de sentir una ligera tensión, sosteniéndolos hasta contar un número predeterminado, y luego soltarlos lentamente. Sostenga cada elongación durante 10-30 segundos, permitiendo que el músculo descanse de la

tensión aplicada. Cada elongación debería permitirle realizar un movimiento de mayor alcance que el anterior. Los atletas deberían respirar profundamente durante cada ejercicio, tratando de exhalar lentamente a medida que se elonga el músculo.

Los grupos de los músculos grandes deberían elongarse antes que los músculos pequeños. Siempre elongue grupos de músculos opuestos para asegurar una flexibilidad equilibrada. Tenga especial cuidado al elongar los músculos lesionados. El tejido recientemente formado de una cicatriz no se estira como el músculo y puede rasgarse si se lo estira demasiado. Elongue despacio y con suavidad. Las torceduras crónicas son el resultado de una mala elasticidad del tejido dañado.

Lo ideal sería que *el entrenamiento en flexibilidad fuera a continuación del enfriamiento de la ejercitación principal*. La temperatura elevada de los músculos permite que los músculos se elonguen más allá del alcance normal del movimiento sin dañar el tejido. Los beneficios permanentes en la flexibilidad se verán como resultado de la constante elongación después del trote.

ENFRIAMIENTO

Toda sesión de entrenamiento debería finalizar con una etapa de enfriamiento, de 5-10 minutos, de trote lento y caminata. El objetivo de la etapa de enfriamiento es normalizar, en forma gradual, el ritmo cardíaco y respiratorio y la temperatura. Un enfriamiento total también dispersa la mayor parte del ácido láctico que se acumula en los músculos durante una fuerte ejercitación. Si no se realiza un enfriamiento adecuado luego de un ejercicio intenso, se puede sufrir al día siguiente de dolores y rigidez musculares. El rápido enfriamiento de la temperatura corporal y la acumulación de ácido láctico en los músculos harán que la ejercitación del día siguiente sea más difícil y menos productiva.

Las siguientes secuencias de comandos y elongaciones de calentamiento se han tomado del *Manual de entrenamiento de atletismo* de la LA84 Foundation.

COMANDOS DE CALENTAMIENTO**1 TROTE DE CALENTAMIENTO**

2 ELONGACIONES DE FLEXIBILIDAD

Sentados en el piso, con las piernas extendidas y sin zapatos:

- Estiramiento de pies (Fig. 3-1)
- Mariposa manos a los pies (Fig. 3-2)
- Estiramiento tocando los pies (Fig. 3-3)
- Tocar las rodillas con la frente (Fig. 3-4)
- Posición sentada de yoga (Fig. 3-5)
- Estiramiento en V (Fig. 3-6)
- Elongación de Hurdler/recostarse (Fig. 3-7)
- Sentarse sobre los talones/Puente con la cadera/Estiramiento hacia atrás (Fig. 3-8)
- Figura "4" (Fig. 3-9)
- Estiramiento ciático (Fig. 3-10)
- Estiramiento abdominal (Fig. 3-11)
- Flexión de caderas (Fig. 3-12)

3 ELONGACIONES DE MOVILIDAD

Estando de pie y sosteniéndose de un objeto estacionario, levantar la pierna hasta el nivel de la cadera:

- Movimientos hacia adelante y atrás (Fig. 3-13)
- Movimientos en "C" (Fig. 3-15)
- Movimientos laterales (Fig. 3-14)

4 EJERCICIOS RÍTMICOS

- Saltos simples
- Rodillas en alto (Fig. 3-16)
- Salto con rodillas en alto (Fig. 3-17)
- Patadas de trote con glúteos
- Patadas con salto (Fig. 3-18)

ELONGACIÓN DE FLEXIBILIDAD

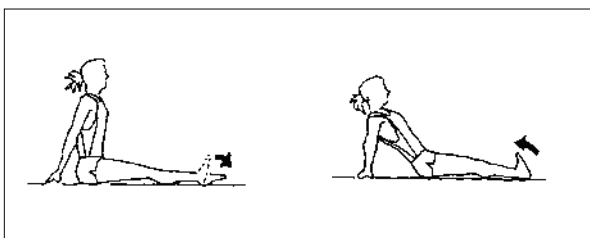


Fig. 3-1. Estiramiento de pies

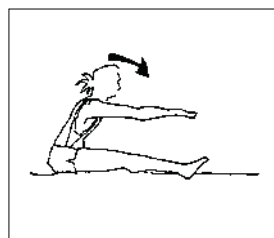


Fig. 3-2. Mariposa manos a los pies

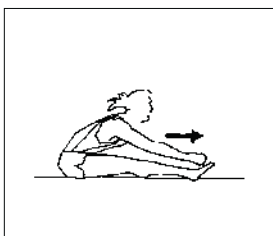


Fig. 3-3. Estiramiento tocando los pies

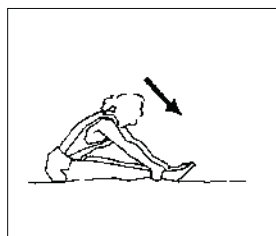


Fig. 3-4. Tocar las rodillas con la frente

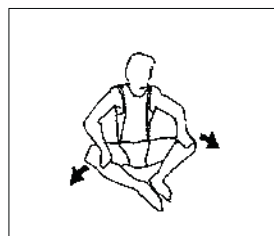


Fig. 3-5. Posición sentada de yoga

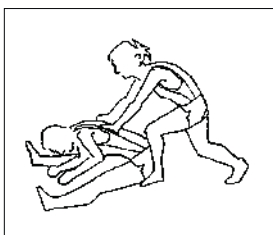


Fig. 3-6. Estiramiento en V

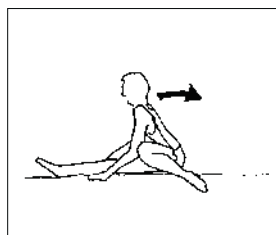


Fig. 3-7. Elongación de Hurdler/recostarse

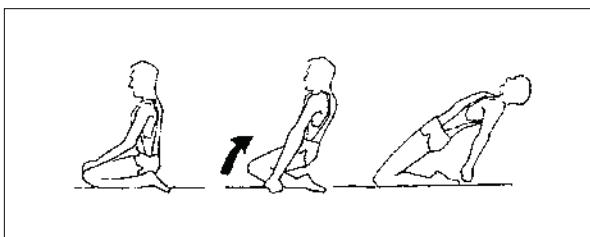


Fig. 3-8. Sentarse sobre los talones/Puente con la cadera/Estiramiento hacia atrás

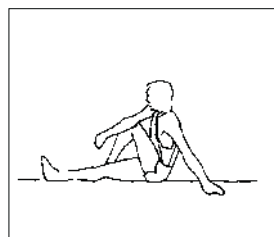


Fig. 3-9. Figura "4"

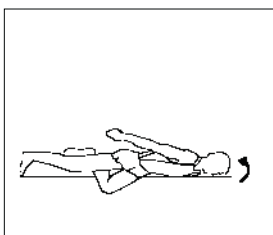


Fig. 3-10. Estiramiento ciático

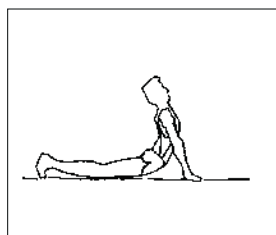


Fig. 3-11. Estiramiento abdominal

CAPÍTULO 3

Métodos de entrenamiento del fútbol

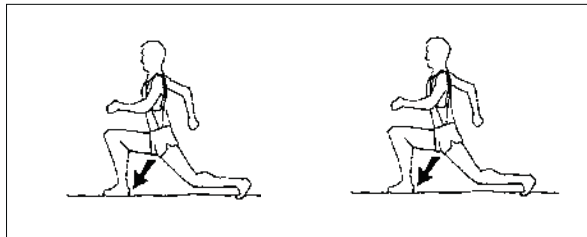


Fig. 3-12. Flexión de caderas

ELONGACIÓN DE MOVILIDAD

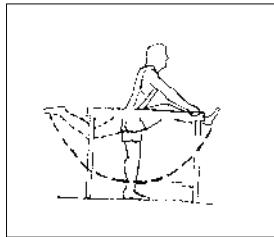


Fig. 3-13. Movimientos hacia adelante y atrás

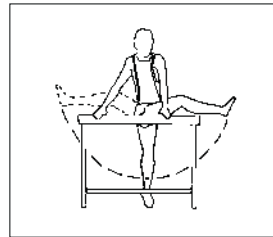


Fig. 3-14. Movimientos laterales

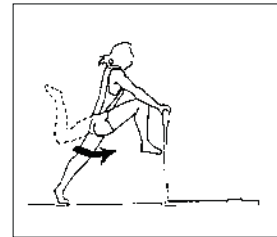


Fig. 3-15. Movimientos en "C"

EJERCICIOS RÍTMICOS SIMPLES

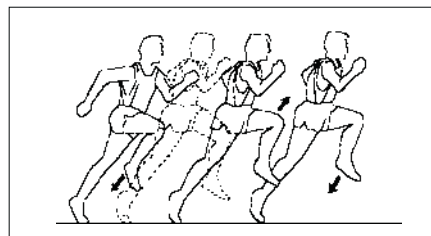


Fig. 3-16. Rodillas en alto

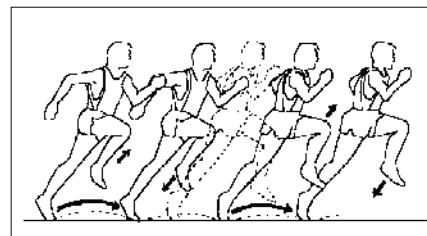


Fig. 3-17. Salto con rodillas en alto

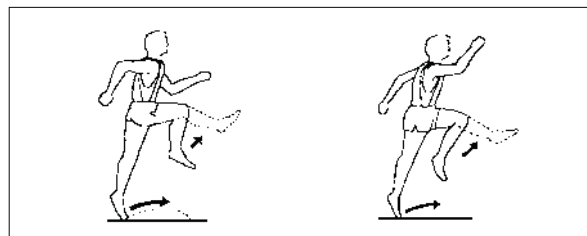


Fig. 3-18. Patadas con salto

Estado físico de carrera

Un buen estado físico es un requisito indispensable para jugar bien. El fútbol es un juego físicamente exigente, que dura entre 60 y 90 minutos, y que requiere explosiones de intensa actividad tales como sprints, driblar, patear, frenar a un adversario, y saltar para alcanzar pelotas altas. A menudo, los jugadores corren de 3 a 6 millas durante el transcurso del partido. Además de la necesidad de mantener un buen estado físico, el fútbol requiere de técnicas sólidas. Sin un buen estado físico, los jugadores rara vez son capaces de jugar con buena técnica. Cuando la fatiga llega, la técnica se deteriora.

Para los jugadores de fútbol, el entrenamiento físico básico incluye *acondicionamiento aeróbico, entrenamiento en velocidad, y entrenamiento de fuerza/potencia*.

Los jugadores de fútbol deben ser capaces de correr, pero los requisitos para correr son diferentes de aquellos de los corredores de distancia o sprinters. ***Necesitan tener la capacidad de:***

- Correr rápido en distancias cortas
- Realizar sprints en forma repetida
- Correr durante todo el partido

Debe entrenar a sus atletas para que dominen las tres clases de carrera.

La clase de carrera que se realiza en el fútbol se denomina **carrera variada o de ritmo intermitente**. Aunque los jugadores de fútbol cubren grandes distancias durante un partido, la clase de carrera que realizan es muy diferente a la realizada por los corredores de distancia. En realidad, la mayor parte de la carrera realizada en el fútbol es el sprint de poca distancia. Sin embargo, los jugadores de fútbol realizan muchos sprints durante un partido. Es por esto que se crea un requisito único y aparentemente contradictorio tanto para la resistencia como la velocidad.

El desafío para los entrenadores de fútbol es que tanto la resistencia como la velocidad son desarrolladas mediante diferentes formas de entrenamiento. Esto es así porque se utilizan diferentes sistemas de producción de energía humana para realizar diferentes clases de ejercicios. Para comprender por qué el fútbol requiere de diferentes clases de entrenamiento en carrera, debe comprender un poco acerca de la naturaleza de la producción de energía como respuesta al ejercicio.

PRODUCCIÓN DE ENERGÍA Y CARRERA AERÓBICA

El cuerpo humano necesita energía para vivir. Cuanto más activa es una persona, más energía necesita. El cuerpo se alimenta de energía, la cual le permite realizar la gran variedad de sus actividades diarias.

Toda la energía humana es producida mediante la descomposición de un compuesto químico denominado trifosfato de adenosina, **ATP** (según sus siglas en inglés). Al igual que la gasolina, se descompone o se quema para producir energía. En cualquier momento dado, su cuerpo contiene 3 onzas de ATP. Esa cantidad le permite realizar una actividad intensa durante muy poco tiempo. Por ejemplo, el ATP existente se agota luego de alrededor de 6 segundos de efectuar un sprint extremadamente veloz.

La actividad física que se prolonga por más de 6 segundos requiere que el cuerpo produzca energía adicional mediante la conversión de los carbohidratos, proteínas y grasas de las comidas en ATP. Esta producción de energía depende de si se utiliza o no oxígeno para producir ATP. La energía puede producirse mediante procesos **aeróbicos**, es decir con oxígeno; o mediante procesos **anaeróbicos**, es decir sin oxígeno

La naturaleza de la actividad física involucrada determina si la energía es producida aeróbica o anaeróbicamente. Como ya se mencionó, la intensa energía que se necesita para un corto período de tiempo es suministrada por la descomposición del ATP almacenado. Es una fuente inmediata de energía.

Sin embargo, una vez que las provisiones de ATP se agotan, debe tomarse energía de otra fuente. Si la actividad es intensa y de corta duración, la energía se produce de forma anaeróbica. Pero aun cuando los procesos anaeróbicos proveen de energía rápidamente, sólo pueden hacerlo por poco tiempo. Es que los procesos anaeróbicos crean **lactato** o **ácido láctico** que causa que los músculos ardan, se acalambren o se agarroten si la actividad se extiende por mucho tiempo. Es la manera en que el cuerpo demuestra que no puede crear energía a la velocidad en que se la utiliza. Un ejemplo es el ardor que se siente en el músculo al finalizar un sprint de 400 metros. Cuando el lactato comienza a acumularse, sus músculos pronto dejan de responder.

Para realizar una actividad durante un tiempo prolongado, su cuerpo debe ser capaz de producir ATP a través de medios aeróbicos. Al equilibrio entre las exigencias de la actividad y la producción de energía aeróbica se lo denomina estado estable. En este estado estable, el ácido láctico no se acumula en los músculos, por lo que es capaz de

continuar la actividad durante un tiempo prolongado. Debido a que el fútbol exige correr durante períodos de tiempo prolongados, usted debe ser capaz de producir energía aeróbicamente.

El estado aeróbico es importante por tres razones. En primer lugar, el estado aeróbico crea, por lo general, buena capacidad cardiovascular y fortalece los músculos y los tendones. En segundo lugar, un buen estado aeróbico permite que sus jugadores corran a un ritmo estable evitando quedarse sin oxígeno y sin agotar importantes provisiones de ATP. En tercer lugar, un buen estado aeróbico permite que sus atletas se recuperen rápidamente de cortos sprints que agotan el ATP, haciéndolos capaces de ser más efectivos durante todo el partido.

ESTADO AERÓBICO PARA JUGADORES DE FÚTBOL

Aunque los jugadores de fútbol necesitan estar en forma aeróbicamente, no necesitan ser corredores de distancia. Sin embargo, deberá establecer estándares de estado físico para sus atletas. Muchos entrenadores de fútbol han utilizado la prueba de Cooper de 12 minutos como medida estándar para determinar el estado aeróbico. En este examen, los jugadores cubren la mayor distancia posible en 12 minutos. Aunque correr durante 12 minutos también depende de la energía anaeróbica, a este examen generalmente se lo considera una buena medida del estado físico para el fútbol. Los atletas que pueden correr una milla y media durante 12 minutos probablemente tengan suficiente estado físico para el fútbol competitivo, aunque usted debe determinar cuál es el estado físico que su equipo debería tener.

El estado aeróbico deberá desarrollarse durante el entrenamiento de pretemporada. Por supuesto, deberá alentar a sus atletas a que comiencen el entrenamiento físico antes de que comience la temporada de prácticas. Muchos jugadores de fútbol de la escuela secundaria en California participan de carreras a campo traviesa durante el otoño. Si tiene el beneficio de contar con una clase de Educación Física de fútbol en el sexto período durante la pretemporada, dedíquele por lo menos media hora, tres veces por semana al entrenamiento físico de la carrera. Estas sesiones de carrera deberían ser de un estado estable relativamente fácil. Para incluir variedad, puede intercalar carreras de ritmo constante con ejercicios de técnicas con pelota o con circuitos para el entrenamiento físico. Sin embargo, la meta del entrenamiento es aumentar el estado aeróbico de los atletas. No necesita agotar a sus atletas para que estén en estado. La ardua carrera anaeróbica de ritmo variado debería comenzar una vez que los atletas hayan desarrollado el estado aeróbico básico.

Entrenamiento de ritmo constante (distancia continua lenta)

El entrenamiento de ritmo constante es una carrera relativamente lenta, continua, de larga distancia, donde el sistema aeróbico permanece a un ritmo constante con requerimiento de energía. Las carreras largas deben realizarse a un ritmo que pueda mantenerse con comodidad durante unos 40 a 60 minutos.

Los científicos de la ejercitación estiman que la intensidad ideal de una carrera de ritmo constante es de un 5 a un 10 % por debajo del umbral anaeróbico. Una muy buena aproximación de esta intensidad es la prueba del habla; los atletas deberían correr a un ritmo que les permita mantener una conversación. Una respiración inestable (ventilación) indica que el ritmo es demasiado rápido, y que se aproxima al umbral anaeróbico.

El entrenamiento de ritmo constante desarrolla la capacidad aeróbica y cardiovascular (máxima absorción de oxígeno), mejora la capilaridad de los músculos, y aumenta la eficiencia de la producción de energía. A menudo, los entrenadores hacen referencia a las carreras largas y continuas como el entrenamiento base o fundamental que precede al entrenamiento de fondo más intenso.

ESTADO ANAERÓBICO

Sin embargo, la naturaleza única del juego de fútbol requiere de producción de energía aeróbica y anaeróbica. Dentro de un ritmo relativamente constante de actividad, un atleta debe ser capaz de realizar un sprint con fuerza, recuperarse rápidamente, y luego realizar otro sprint. Por este motivo, debe entrenar a sus atletas para cumplir con las necesidades tanto aeróbicas como anaeróbicas.

El fútbol se caracteriza por la necesidad de correr a diferentes ritmos, lo que demanda estado físico anaeróbico. Las explosiones bruscas de velocidad dentro de un ritmo general estable crean demandas de energía que no pueden ser abastecidas sólo por las provisiones de ATP y por el metabolismo aeróbico. Los jugadores de fútbol deben desarrollar una clase especial de resistencia que les permita realizar varios sprints anaeróbicos seguidos de períodos de trotes lentos o caminatas. Esta resistencia es una clase única de lo que se denomina **resistencia en velocidad**. Por lo general, la *resistencia en velocidad* se refiere a la capacidad de desarrollarse de manera anaeróbica durante un tiempo. Sin embargo, en el fútbol, la duración de la actividad anaeróbica es relativamente corta. Lo que resulta importante es la capacidad del atleta para recuperarse rápidamente de múltiples explosiones de velocidad. A este tipo de resistencia se la puede denominar **capacidad de recuperación anaeróbica**.

La capacidad de recuperación anaeróbica se desarrolla al mejorar el estado físico aeróbico, al aumentar el umbral del lactato, y al desarrollar la tolerancia al lactato. Como ya nos hemos referido a los principios básicos del entrenamiento físico aeróbico, nos ocuparemos de lo que se denomina **umbral** y **entrenamiento con alto nivel de lactato**.

Entrenamiento en el umbral del lactato

La forma principal de carrera diseñada para aumentar el umbral del lactato es denominada carrera **con ritmo**. Básicamente, estas carreras deberían extenderse de 8 a 15 minutos a un ritmo que deje al atleta ligeramente sin aliento. En otras palabras, al atleta le deberá resultar difícil mantener una conversación mientras corre.

El entrenamiento en el umbral también puede dividirse en segmentos o repeticiones de carrera. Las repeticiones de carrera son carreras cortas que se extienden de 90 segundos a 4 minutos, con breves intervalos de descanso de 1 minuto o menos. La ejercitación completa debería durar entre 15 y 20 minutos.

Entrenamiento de repetición

El entrenamiento de repetición ayuda a que los atletas utilicen el oxígeno más eficientemente. En el entrenamiento de repetición, los atletas entrenan por encima del nivel del umbral durante períodos más extensos que los mantenidos durante un partido.

Las repeticiones deberían ser de 30 segundos a 3 minutos de duración o de 220 a 880 yardas de distancia. El ritmo variará según la distancia. El período de descanso deberá proveer un poco menos que la recuperación total. Una relación de 1:2 entre la carrera y la recuperación es un parámetro común de descanso. La ejercitación debería sumar entre 20 y 25 minutos de carrera, sin contar la recuperación.

Intervalos (entrenamiento con alto nivel de lactato)

El entrenamiento en intervalos es un concepto frecuentemente malinterpretado. La mayoría de los entrenadores utilizan los términos “intervalo” y “repetición” de forma indistinta, pero en realidad, son clases de entrenamiento muy diferentes. Una repetición es una unidad individual de carrera. Un intervalo es el período de recuperación que sigue a los períodos individuales de carrera. En el entrenamiento de repetición, el objetivo es correr distancias específicas con una recuperación relativamente completa. En el entrenamiento en intervalos, la meta es correr distancias

específicas con recuperación incompleta para que el atleta entrene con elevado lactato en la sangre.

El entrenamiento en intervalos mejora la capacidad del atleta para tolerar y producir ácido láctico. Si bien el entrenamiento en intervalos sí ayuda a aumentar ligeramente el umbral de lactato, es fundamentalmente anaeróbico. Los partidos de fútbol requieren mucha energía anaeróbica, por lo que el entrenamiento en intervalos desarrolla un determinado estado físico.

La duración de cada carrera en una sesión en intervalos por lo general es de 10 a 90 segundos o de 110 a 440 yardas. La relación entre la carrera y la recuperación debería ser de entre 1:1 y 2:1. El entrenamiento en intervalos debería realizarse a un ritmo lo suficientemente rápido como para sentir la falta de oxígeno. El objetivo de esta ejercitación es producir ácido láctico al forzar a sus atletas a correr la última parte de cada repetición de forma anaeróbica.

El entrenamiento en intervalos es intenso, exigente y doloroso. No programe más de una de esas sesiones durante una semana de entrenamiento. Algunos atletas necesitarán de 2 a 3 días de ejercitación liviana para recuperarse completamente de una sesión en intervalos intensa.

Carreras cortas de ida y vuelta

Las carreras cortas de ida y vuelta han sido durante mucho tiempo los elementos principales del entrenamiento del fútbol. Fundamentalmente, las carreras cortas de ida y vuelta son repeticiones o carreras en intervalos que incluyen muchos cambios de dirección. A continuación, encontrará un ejemplo de una típica ejercitación de carrera corta:

El jugador corre 5 yardas de ida y vuelve, 10 yardas de ida y vuelve, 20 yardas de ida y vuelve, 25 yardas de ida y vuelve. Al jugador se le permite descansar durante un tiempo determinado. Repetir tres o cuatro veces.

Juego de velocidad (Entrenamiento Fartlek)

Juego de velocidad es la traducción literal de la palabra sueca “fartlek”. Es una carrera de ritmo variado que combina carrera rápida y lenta dentro de una carrera continua. Tandas de carrera rápida preceden a carreras suaves de recuperación. Lo ideal es realizar el juego de velocidad sobre un terreno variado, incluyendo colinas. La duración de los

arranques de velocidad y de la recuperación no está estructurada, para que el atleta adquiriera un sentimiento genuino del juego con velocidad.

Debido a que el objetivo del entrenamiento fartlek es desarrollar la velocidad en el contexto de una carrera continua, el ritmo general debería ser relativamente fácil. Solo los arranques de velocidad deberían ser intensos. Sin embargo, el juego de velocidad no es un entrenamiento fácil. Las tandas de velocidad deberían ser de 40 a 220 yardas de distancia (o de 5 a 40 segundos). La cantidad de tandas de velocidad depende de su duración y de la duración total de la carrera. Recuerde, los atletas siempre deberán recuperarse entre los sprints, el objetivo no es efectuar un entrenamiento con alto índice de lactato.

Los atletas de la escuela secundaria tienden a necesitar cierta estructuración para cosechar los frutos del entrenamiento fartlek y de la ejercitación de sobrecarga. Quizá quiera utilizar señales o intervalos de tiempo predeterminados para indicar las unidades de velocidad.

El juego de velocidad es un entrenamiento especialmente eficaz para el fútbol dado que asemeja con fidelidad la clase de carrera segmentada y de ritmo variado que ocurre en un partido. Además, el juego de velocidad puede ser fácilmente realizado en el terreno de juego o alrededor de éste. A continuación, encontrará un ejemplo de una ejercitación de ritmo variado:

Los jugadores trotan un cuarto del perímetro del terreno de juego, realizan un sprint en el siguiente cuarto, trotan la mitad del perímetro, realizan un sprint en la siguiente mitad, trotan tres cuartos del perímetro, realizan un sprint en los siguientes tres cuartos, trotan alrededor del terreno de juego, luego realizan un sprint alrededor del terreno de juego, luego trotan tres cuartos del perímetro, realizan un sprint en los siguientes tres cuartos, trotan la mitad del perímetro, realizan un sprint en la siguiente mitad, trotan un cuarto del perímetro, realizan un sprint en el siguiente cuarto, y luego trotan lentamente. La distancia total recorrida es de alrededor de 2 millas.

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD PARA EL FÚTBOL

Si comparten las mismas condiciones, tiene mayor ventaja el equipo con la mejor velocidad. En el fútbol, existen tres tipos de velocidad: **velocidad de sprint**, **agilidad**, y **velocidad técnica**. Un buen programa de entrenamiento incluirá ejercitación que desarrolle las tres clases de velocidad.

Velocidad de sprint

La velocidad de sprint es la capacidad de correr rápido. Sus jugadores necesitan velocidad de sprint cuando corren, cuando driblan dejando atrás a los adversarios, o para recuperar en la defensa. Por lo general, los delanteros son sus jugadores más veloces. Su velocidad muchas veces crea oportunidades de gol. Sin embargo, todos sus jugadores deberían realizar entrenamiento de velocidad. Una defensa veloz juega de un modo más agresivo sin preocuparse por ser fácilmente superada.

El entrenamiento de sprint debe realizarse con y sin pelota. La mayor parte del entrenamiento de sprint consistirá en repeticiones de sprint, recorriendo distancias de 30 a 75 yardas. La mejor forma de desarrollar la velocidad pura es sin pelota. La velocidad específica del fútbol debe desarrollarse con pelota.

Ejercicios de sprint:

- **Repeticiones de sprint de 30 a 75 yardas.** Concéntrese en la velocidad, no en la resistencia. Los atletas deberían realizar entre 5 y 10 repeticiones, dependiendo de la duración. Permita una total recuperación.
- **Desde la mitad del terreno de juego, patear el balón hasta el área de ataque.** Dos jugadores, colocados a cada lado del círculo central, deben correr hacia el balón. El jugador que llegue primero a el balón debe continuar el ataque, mientras que el otro jugador se convierte en defensor. (Fig. 3-19)
- **Ejercicio de dos-dos-dos.** Dos pares de jugadores juegan unos contra otros durante dos minutos en el área de ataque. Los jugadores tratan de anotar la mayor cantidad posible de goles. (Fig. 3-20)
- **Carreras “estrella”.** Dibuje un patrón de estrella utilizando los conos. Coloque grupos de igual cantidad de jugadores en cada cono. Cuando usted lo indique, los jugadores deberán correr desde el cono central hasta cada cono exterior. Una vez que un jugador haya corrido toda la estrella, comienza el siguiente jugador en la posta. Este ejercicio es, en cierto modo, más específicamente para el fútbol, ya que incorpora giros y movimientos laterales. (Fig. 3-21)

Agilidad

La agilidad es la capacidad de reaccionar y moverse repentinamente. A menudo, definimos “agilidad” como los primeros pasos rápidos o como la capacidad de cambiar de dirección velozmente. Es una gran cualidad para poseer como jugador de fútbol. Muchos grandes jugadores no son sprinters excepcionales, pero son extremadamente

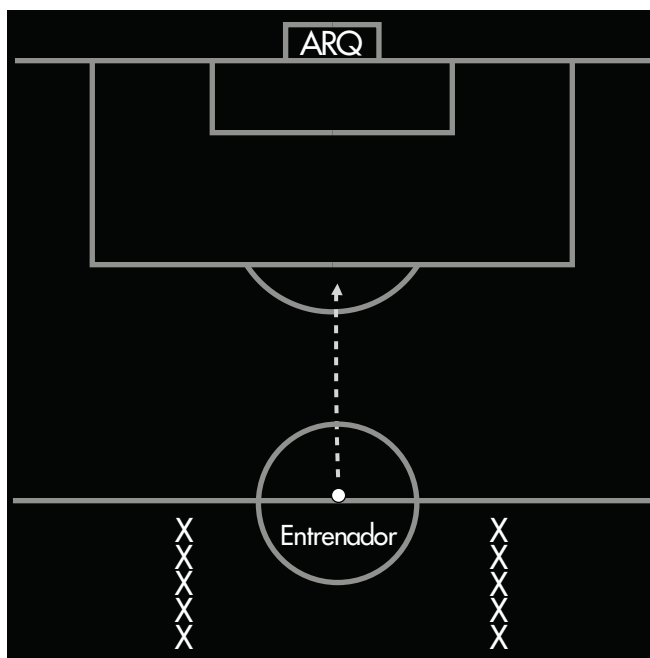


Fig. 3-19. Desde la mitad del terreno de juego, patear la pelota hasta el área de ataque.

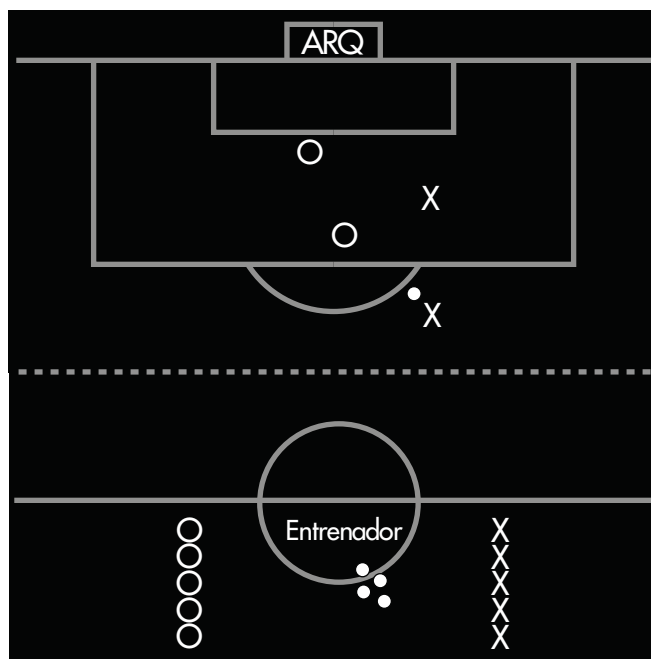


Fig. 3-20. Ejercicio de dos-dos-dos.

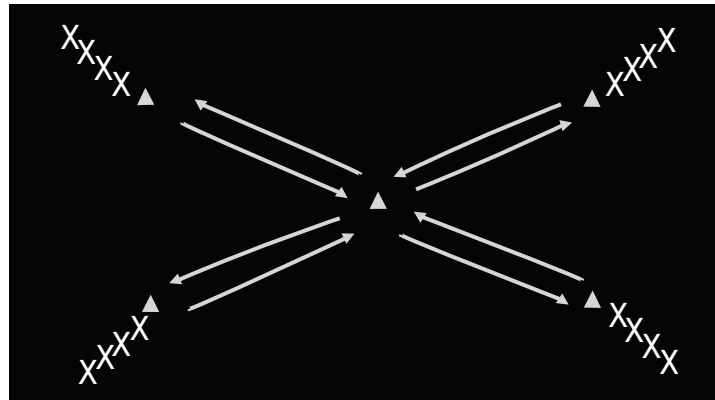


Fig. 3-21. Carreras "estrella".

ágiles. A menudo, la agilidad les proporciona a los jugadores bajos o menos hábiles una ventaja sobre los jugadores más rápidos o hábiles.

El entrenamiento en agilidad de los jugadores puede ser de diferentes maneras. El entrenamiento pliométrico ayuda a desarrollar las capacidades explosivas que crean la agilidad. Los ejercicios de reacción ayudan a entrenar el sistema neuromuscular para que reaccione con mayor velocidad. El adiestramiento en velocidad ayuda a aprender a moverse velozmente con la pelota. Por ejemplo, quizás quiera realizar un ejercicio con silbato en el que sus jugadores lleven la pelota con los pies y giren al sonido del silbato. Para los defensores, los juegos de contraataque ayudan a desarrollar la capacidad de moverse rápidamente hacia la pelota.

Velocidad técnica

La velocidad técnica es la capacidad de realizar técnicas fundamentales del fútbol con rapidez. Es la forma más específica de velocidad en el fútbol. Los mejores jugadores del mundo son excepcionales porque poseen una gran velocidad técnica. Son capaces de controlar el balón y ejecutar con velocidad. Sin embargo, generalmente lleva años desarrollar la velocidad técnica. Ser capaz de detener con un toque un pase hecho desde 50 yardas y acelerar inmediatamente es bastante difícil.

En el caso de los jugadores de la escuela secundaria, la velocidad técnica se desarrolla en forma gradual al agregar presión defensiva y/o al limitar el tiempo y el espacio durante los ejercicios de la técnica. Sin embargo, recuerde que una buena técnica no debe sacrificarse. Detener y pasar el balón rápidamente es inútil si el pase resulta malo y desviado. A medida que los jugadores refinan la técnica, agregue velocidad a los ejercicios.

NOTA ACERCA DEL ENTRENAMIENTO DE CARRERA

Aun cuando la carrera representa un elemento constitutivo del fútbol, debe recordar que sus jugadores son jugadores de fútbol, no corredores. Sencillamente no le de prioridad al estado físico sobre la meta final que representa el buen fútbol en equipo. Un equipo en estado y habilidoso es mucho más potente que uno en estado que no es habilidoso.

No exceda el entrenamiento de los jugadores jóvenes. Es importante supervisar con cuidado a las personas y a la capacidad que cada atleta tiene de responder al entrenamiento. Si los jugadores están cansados o sufren lesiones en forma constante fuera de los partidos, quizá sea buena idea reducir la intensidad del entrenamiento hasta que mejore el estado físico básico.

También recuerde que no existe otra etapa en la que las diferencias de madurez física sean mayores a las que existen entre los atletas de la escuela secundaria; a veces la diferencia es literalmente la que existe entre un adulto y un niño. Sus jugadores más jóvenes rara vez podrán soportar la carga de trabajo de los jugadores más grandes y maduros.

Después de cada sesión de entrenamiento o partido, es importante finalizar con un enfriamiento. Se recomienda realizar de cinco a diez minutos de trote suave y elongación para eliminar los productos de desperdicio de los músculos.

Entrenamiento para aumentar la fuerza

¿POR QUÉ REALIZAR ENTRENAMIENTO PARA AUMENTAR LA FUERZA?

Muchos entrenadores no creen que el entrenamiento para aumentar la fuerza sea importante para los jugadores de fútbol. Después de todo, razonan, el aumento de los músculos y la potencia producida por el entrenamiento con pesas no son específicos del juego del fútbol.

Sin embargo, la fuerza y el entrenamiento con pesas son importantes para los jugadores de fútbol. Los elementos básicos de la velocidad, el movimiento y la resistencia son todas funciones de la fuerza muscular. Según el Consejo Presidencial de Estado Físico y Deportes, las mejoras en resistencia muscular total, en los elementos de capacidad motora, y en las capacidades atléticas están asociadas con la fuerza muscular del individuo.

Por lo tanto, el desarrollo de la fuerza puede considerarse no sólo como una necesidad del estado físico, sino fundamental para la naturaleza física total.

El entrenamiento para aumentar la fuerza en el fútbol tiene, en general, dos objetivos: uno, mejorar la fuerza total del atleta; y dos, desarrollar el equilibrio muscular y prevenir lesiones. Aunque la mayoría de los entrenadores comprenden el valor de tal acondicionamiento, muchos aún no comprenden en su totalidad el proceso por el cual la fuerza y el entrenamiento con pesas contribuyen específicamente al desempeño en el fútbol.

ENTRENAMIENTO CON PESAS Y DESARROLLO DE LOS MÚSCULOS

A primera vista, el entrenamiento con pesas parece contradecir los requisitos de los deportes aeróbicos. El entrenamiento con pesas agranda las células musculares, incrementándolas en tamaño y fuerza. Sin embargo, la cantidad de mitocondria no aumenta. La mitocondria consiste en pequeñísimas estructuras dentro de las células que son las responsables del metabolismo aeróbico, el proceso por el cual el oxígeno y la comida son transformados en energía (ATP). Debido a que el fútbol depende de la energía aeróbica y a la optimización de la densidad mitocondriaca, el entrenamiento con pesas parecería entrar en conflicto con los principios del acondicionamiento aeróbico.

Sin embargo, el proceso por el cual el entrenamiento con pesas contribuye al desempeño en el fútbol es más complejo que el efecto que causa en la mitocondria. Veamos cómo el entrenamiento con pesas afecta en realidad a los músculos y a otros tejidos blandos.

- En primer lugar, el entrenamiento con pesas fortalece los tejidos conectivos de los músculos, fascia, tendones y ligamentos. El entrenamiento con pesas estimula la producción de colágeno, una sustancia que constituye la mayor parte del tejido conectivo. Un mayor colágeno en los músculos disminuye el riesgo de sufrir torceduras de músculos, tendones y ligamentos.
- En segundo lugar, el desempeño atlético a menudo se encuentra limitado por el debilitamiento de los músculos y por la falta de equilibrio. Los movimientos repetitivos tienden a crear una fuerza desequilibrada. Cuando músculos opuestos tienen grandes diferencias en su fuerza, el músculo más débil se encuentra propenso a sufrir lesiones. Ese desequilibrio muscular es una causa frecuente de lesiones. Por ejemplo, generalmente los jugadores tienen mucha más fuerza en los cuádriceps que en el tendón de la corva. No es de sorprender, entonces, que las torceduras en el tendón de la corva y los problemas de rodilla estén entre las lesiones más frecuentes

que se sufren corriendo. *El entrenamiento con pesas es una forma excelente de abordar los desequilibrios musculares.* Se puede centrar directamente en los músculos que han sido descuidados. El aislamiento de músculos específicos fortalece áreas débiles y disminuye el riesgo de sufrir lesiones.

- En tercer lugar, la carrera que se realiza en el fútbol requiere de un importante nivel de energía anaeróbica.
 - La energía anaeróbica está directamente relacionada con la fuerza muscular. Cuando un músculo es forzado a trabajar por sobre su umbral anaeróbico, el ácido láctico se acumula y el desempeño se ve disminuido. Obviamente, un músculo con mayor fuerza puede responder mejor a desafíos de carrera sin crear ácido láctico en exceso.
 - El entrenamiento para desarrollar fuerza mejora la capacidad del atleta de producir energía anaeróbica y de correr rápido. Los jugadores de fútbol deben ser capaces de correr rápido.

MITOS ACERCA DEL ENTRENAMIENTO CON PESAS PARA LOS ATLETAS QUE DEPENDEN DE LA RESISTENCIA

El levantamiento de pesas y el entrenamiento con pesas orientado hacia el físico-culturismo que caracteriza a la mayoría de los programas de fuerza de la escuela secundaria causa que muchos entrenadores de fútbol piensen que la fuerza es igual al tamaño. Después de todo, los jugadores de fútbol americano son fuertes y grandes. Además, debido a que el peso extra no ayuda al desempeño en el fútbol, el entrenamiento con pesas no ayuda a los jugadores de fútbol. ¿Es así? No.

Con respecto a los jugadores de fútbol, el objetivo del levantamiento de pesas no es desarrollar una gran masa muscular y grandes cantidades de fuerza absoluta. Más bien, la meta es aumentar la fuerza al máximo en relación al peso corporal. La relación fuerza-peso corporal de los gimnastas y luchadores por ejemplo, es muy significativa. Esa es la clase de fuerza que necesitan los jugadores de fútbol. En realidad, la mayoría de los buenos jugadores son bastante fuertes y musculosos. No son corpulentos, pero sí son fuertes.

La fuerza muscular está relacionada con dos cosas: el tamaño y la eficiencia neuromuscular (la capacidad del músculo para contraerse enérgicamente). El entrenamiento en

peso aumentará el tamaño muscular y reducirá la densidad mitocondriaca, pero sólo hasta cierto punto. Los programas de peso bien diseñados limitarán el crecimiento de la masa muscular (hipertrofia), y al mismo tiempo mejorarán la función neuromuscular. Los levantadores de pesas y los luchadores olímpicos, que deben competir en disciplinas de peso corporal, conocen esta realidad desde hace muchos años.

Además, otros factores limitarán la cantidad de masa muscular que sus atletas adquieran. En primer lugar, la intensa actividad aeróbica del fútbol contrarrestará el efecto hipertrofico del levantamiento de pesas. El ejercicio aeróbico contrae el tamaño de las fibras musculares (miofibrillas), lo que causa que algunas fibras de contracción rápida (tipo 2A) toman las características de las fibras de contracción lenta (tipo 1). Como consecuencia, resulta muy difícil desarrollar una enorme masa muscular mientras esté constantemente ocupado en intensas actividades aeróbicas. Esa es la razón por la cual los que practican el físico-culturismo e intentan bajar de peso realizan trabajo aeróbico de muy baja intensidad.

Otro concepto equivocado común es que los jugadores de fútbol deben continuar realizando un entrenamiento de resistencia en la sala de pesas, creyendo que con tal entrenamiento desarrollarán al mismo tiempo tanto resistencia muscular como fuerza. Este enfoque es simplemente erróneo. La única meta del entrenamiento con pesas debería ser adquirir mayor fuerza. Es casi imposible desarrollar resistencia mediante el entrenamiento con pesas.

Piénselo. La resistencia muscular específica que se requiere para correr en el de fútbol se desarrolla mediante las miles de patadas que se dan durante un determinado ejercicio. Desarrollar una fuerza real y resistencia en la sala de pesas llevaría cientos, y quizás miles, de repeticiones. El entrenamiento con pesas aumenta la fuerza y el tamaño muscular, específicamente la fibra muscular de contracción rápida. La resistencia muscular se obtiene mediante el entrenamiento aeróbico específico de esa recientemente desarrollada fibra muscular.

PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO CON PESAS PARA EL FÚTBOL

Los principios universales del entrenamiento deben guiar todos los programas de entrenamiento para aumentar la fuerza. La sobrecarga progresiva, o resistencia, es el fundamento del entrenamiento con pesas. Los aumentos graduales en la cantidad de peso obligan al cuerpo a adaptarse con mayor fuerza. En general, los aumentos progresivos son la medida de la fuerza incrementada.

El entrenamiento con pesas debe cumplir específicamente con las exigencias del fútbol. Deberá estar dirigido a aumentar la fortaleza total de sus atletas.

Recuerde que todos los beneficios se ven durante los períodos de recuperación. Sin un descanso adecuado entre los ejercicios, la fuerza de sus atletas disminuirá. El proceso de compensación que produce un incremento en la fuerza ocurre cuando el atleta se está recuperando, no mientras el atleta está entrenando.

El sistema neuromuscular realiza sus mayores cambios en respuesta a un estímulo poco habitual, o impacto. Esto requiere entrenamiento con pesas para incorporar una cantidad relativamente grande de variabilidad. Las investigaciones han demostrado que las variaciones planificadas en el volumen, la intensidad y la modalidad del entrenamiento con pesas producen los mayores incrementos en la fuerza.

No existe otro momento en que haya mayor variedad de características físicas en personas de edad similar que en la etapa de la escuela secundaria. Los programas de entrenamiento para aumentar la fuerza deben adaptarse a las diferentes capacidades de cada atleta. A veces, la diferencia entre sus atletas más y menos maduros será literalmente la diferencia que existe entre un adulto y un niño. Si no logra construir como corresponde su programa de entrenamiento para aumentar la fuerza, causará que sus atletas se frustren y/o sufran lesiones. No cometa el error de suponer que sus mejores jugadores son los más fuertes. A menudo, son bastante débiles a pesar de ser talentosos.

Además de los principios generales de entrenamiento que rigen el entrenamiento para aumentar la fuerza, existen también principios específicos al entrenamiento con pesas:

- La resistencia muscular debería desarrollarse, en primer lugar, mediante la carrera. La sala de pesas es para realizar entrenamiento en fuerza y potencia.
- Una adecuada postura, la biomecánica y la técnica mejoran el rendimiento del levantamiento de pesas y previenen lesiones.
- Cuando introduzca el entrenamiento con pesas, hacer énfasis sobre la repetición de movimientos, crea ritmo y desarrolla una mejor técnica. Una vez que dominen la técnica y el ritmo, varíe los ejercicios para mantener a sus atletas psicológicamente frescos.
- Un atleta cuenta con una cantidad limitada de energía por día. La clave para un exitoso entrenamiento para aumentar la fuerza de los jugadores de fútbol es

integrarlo con cuidado al programa de entrenamiento general. Los entrenamientos de fuerza y potencia son importantes porque aumentan la capacidad física básica del atleta. Sin embargo, los jugadores de fútbol no son levantadores de pesas. Recuerde que el entrenamiento con pesas, los ejercicios pliométricos, correr, estudiar y trabajar no pueden hacerse todos con intensidad cada día. Conozca bien la cantidad total de trabajo que ejecutan sus atletas.

LA SEGURIDAD EN LA SALA DE PESAS

Si no es supervisada adecuadamente, la sala de pesas puede convertirse en un lugar muy peligroso para sus jóvenes atletas.

Como entrenador, tiene cuatro responsabilidades principales:

- La primera es determinar la condición física adecuada del atleta.
- La segunda es mantener al equipo en buenas condiciones.
- La tercera es asegurar un levantamiento de pesas y una técnica de ejercitación adecuados.
- La cuarta es garantizar que el levantador de pesas reciba asistencia adecuada.

Estado físico del atleta

Antes de que un estudiante comience a realizar entrenamiento con pesas, evalúe su estado físico. Los atletas de la escuela secundaria presentan diferencias extremas en el desarrollo físico, incluyendo diferencias de género. Las pruebas físicas de evaluación y un programa prudente de desarrollo de la fuerza son requisitos esenciales para un programa de entrenamiento con pesas seguro y eficaz. Tales pruebas deberían realizarse antes de comenzar el entrenamiento con pesas y también periódicamente a lo largo del ciclo de entrenamiento. El entrenamiento con pesas acarrea cierto grado de riesgo físico.

Estado del equipo

El equipo mal mantenido o dañado implica riesgo de sufrir graves lesiones. Revise que los cables de las máquinas no estén desgastados. Revise el estado de los respaldos de los asientos; la estabilidad de los bancos; la condición de las cajas de electricidad, de las barras y mancuernas; las ubicaciones de los estantes de almacenamiento de las cargas libres, y el ajuste de las abrazaderas de las barras. Provea una superficie limpia y estable para el levantamiento de pesas. Pueden ocurrir serias lesiones si un atleta se resbala en la superficie de levantamiento. Asegúrese de que utilicen calzado apropiado y cinturones de levantamiento.

Técnica apropiada para el levantamiento de pesas

Una técnica apropiada produce los mejores resultados y reduce el riesgo de sufrir lesiones.

Aún cuando se utilizan máquinas de pesas, los atletas corren el riesgo de sufrir lesiones si no se utiliza la técnica adecuada. Cuando se trabaja con cargas libres, es esencial la utilización de una técnica segura y firme.

Asistencia adecuada o supervisión (spotting)

La **supervisión** se utiliza a menudo en los ejercicios de carga libre tales como los de la posición en cuclillas y los de banco. Debe contar con asistentes para la supervisión de todos los ejercicios en los que los atletas puedan lesionarse en caso de que pierdan el control de la pesa.

En los ejercicios de **banco**, por lo menos una persona se ubica detrás del atleta para asegurarse de que el levantamiento sea completado sin riesgo. Si el intento de realizar la repetición falla, el asistente deberá guiar la barra hasta el banco asiéndola con firmeza. No permita que el levantador forcejee si la barra comienza a inclinarse hacia un costado; esto puede causar desgarros de los músculos rotatorios o de los pectorales. No permita que el levantador arquee su espalda; esto puede lesionar la parte inferior de la espalda. Cuando se utilicen pesas pesadas, se recomienda que haya dos asistentes, uno a cada lado de la barra.

Los ejercicios en **cuclillas** son más seguros si se los realiza dentro de una estructura con pasadores para colocar la barra en caso de que falle un levantamiento. Si el levantamiento se realiza fuera de la estructura, los atletas deben contar con asistentes. Con pesas livianas o medianas, se necesita a un asistente

El asistente se ubica directamente detrás del levantador, listo para entrar en acción en caso de que surja algún problema. El asistente podrá estar de pie, con las rodillas levemente flexionadas y con los brazos cerca del torso del levantador. Si el levantador no logra levantar el peso, el asistente se acerca y rodea con ambos brazos el torso y tira hacia arriba. Este movimiento proporciona estabilidad y ayuda a completar el levantamiento. Una manera de supervisar incluye rodear el torso con los brazos y colocar las palmas de las manos sobre los pectorales del levantador. Otra es colocar ambas manos a los costados del torso, justo sobre el cinturón de peso, y empujar hacia arriba. Recomendamos el primer método, que es el más fuerte y eficiente, aunque el segundo debería utilizarse con las atletas femeninas.

Utilice abrazaderas en las barras para evitar que las pesas se salgan de la barra. Deben quedar perfectamente ajustadas. Además, siempre revise la pesa en la barra. Es fácil olvidarse de colocar o quitar una pesa de uno de los lados de la barra. El desequilibrio resultante puede causar serias lesiones.

Autorización médica: Todos sus atletas deben ser examinados y autorizados por un médico antes de comenzar un programa de entrenamiento con pesas. Aquellos que sufran de elevada presión arterial, problemas congénitos de espalda (protrusión discal, distensión de ligamentos), problemas de rodillas, etc., no deberían realizar levantamiento de pesas hasta que tales problemas se hayan resuelto.

Programa de entrenamiento para aumentar la fuerza y levantar pesas

La siguiente sección ofrece un programa de entrenamiento para aumentar la fuerza diseñado para los atletas de fútbol de la escuela secundaria. El programa tiene dos niveles, cada uno de ellos dirigido a atletas con diferentes niveles de madurez y formación en el entrenamiento para aumentar la fuerza.

Su programa también estará determinado por las limitaciones de las instalaciones de su escuela y por las características del grupo de jugadores:

- Equipo
- Conocimiento sobre el entrenamiento con pesas
- Tiempo disponible
- Cantidad de atletas
- Personal disponible para supervisar
- Madurez de los atletas

DESARROLLO DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA AUMENTAR LA FUERZA

Existe una cantidad de maneras de integrar el entrenamiento para aumentar la fuerza a su programa de fútbol. La mayoría de los entrenadores desarrollan un circuito corto de entrenamiento con pesas que sus atletas realizan durante toda la temporada. Tal régimen es fácil de enseñar, lleva poco tiempo, y puede ser realizado por gran cantidad

de atletas. Sin embargo, para que resulte óptimamente efectivo, el ejercicio de levantamiento de pesas debe realizarse en forma periódica a lo largo de la temporada.

Existen dos factores a tener en cuenta al momento de crear un entrenamiento con pesas para los jugadores de fútbol. En primer lugar, aun cuando el entrenamiento para aumentar la fuerza es bastante importante para el desarrollo a largo plazo de sus atletas, es menos importante que el entrenamiento en destreza y tácticas del fútbol. Su equipo definitivamente necesita entrenamiento para aumentar la fuerza con el objeto de remediar las debilidades y prevenir lesiones. Pero, sus atletas son fundamentalmente jugadores de fútbol, no físico-culturistas.

En segundo lugar, el entrenamiento para aumentar la fuerza de los jugadores de fútbol es por lo general remediador. La gran diferencia en madurez física que existe entre los atletas de la escuela secundaria, la diferencia de sexos, y la variedad de clases de cuerpos entre los jugadores de fútbol imposibilitan casi por completo la realización de un programa uniforme para aumentar la fuerza. Como entrenador, su primera tarea es desarrollar la fuerza física básica de sus atletas. Algunos atletas necesitan realizar una rutina introductora para aumentar la fuerza mediante ejercicios sin la utilización de pesas. Una vez desarrollada la fuerza básica, el entrenamiento para aumentar la fuerza puede estar orientado hacia la optimización del desempeño.

ENTRENAMIENTO PERIÓDICO PARA AUMENTAR LA FUERZA

Como ya hemos mencionado, la mayoría de los entrenadores crean un circuito simple de pesas que varía poco o nada durante la temporada. Aun cuando esto resulta mucho mejor que no realizar ningún tipo de entrenamiento para aumentar la fuerza, los principios de sobrecarga y variabilidad progresiva indican que el entrenamiento debería cambiar cada 4 a 6 semanas.

El programa está diseñado para ser realizado dos o tres veces por semana. El entrenamiento de pretemporada debería incluir tres sesiones por semana. Durante la temporada competitiva, los atletas deberían reducir las sesiones a una o dos por semana.

El programa para aumentar la fuerza en el fútbol descrito aquí cuenta con dos niveles: uno para los atletas jóvenes o físicamente débiles sin experiencia en entrenamiento para aumentar la fuerza y el segundo para atletas más fuertes. Lo ideal sería que combine ejercicios de ambos niveles con ejercicios pliométricos para desarrollar un programa completo de fuerza y potencia.

NIVEL I

La rutina del Nivel I es un circuito básico de entrenamiento para aumentar la fuerza orientado hacia atletas sin experiencia en entrenamiento con pesas y para aquellos que son físicamente débiles o inmaduros. También se recomienda realizar esta rutina como transición entre el entrenamiento de fuera de temporada y pretemporada para los atletas avanzados.

Comience la rutina del Nivel I con 4 ó 5 minutos de carrera continua suave seguida de 10 minutos de elongación. El circuito debería tardar de 20 a 40 minutos. Tenga en cuenta que la cantidad de juegos y repeticiones varía sustancialmente. La clave es que la cantidad de trabajo y su intensidad deben aumentar en forma gradual.

El circuito del nivel I

Planchas [Push-ups] (Hasta 5 series de 2 a 12 repeticiones con un descanso de 30 a 60 segundos.)

Flexiones en la barra [Pull-ups] (Hasta 5 series de 2 a 12 repeticiones con un descanso de 60 a 90 segundos. Los atletas más débiles requerirán la ayuda de sus compañeros hasta lograr suficiente fuerza.)

Balanceos [Lunges], de costado y hacia adelante. (Hasta 4 series de 20, alternando las piernas.)

Subir y bajar de una caja [Box Step-ups], sosteniendo mancuernas en cada mano (Hasta 5 series de 10 a 12 repeticiones. Las cajas o los bancos deberán colocarse a una altura de entre 6 y 18 pulgadas; el peso deberá variar entre 5 y 20 libras, dependiendo de la fuerza del atleta.)

Abdominales [Abdominal crunches] (Hasta 100 en series de 10 a 20.) Al acondicionar los músculos del estómago, un atleta no necesita levantarse más de 30 grados del suelo. Si se trabaja más allá de ese punto, los músculos psoas realizan la mayor parte del trabajo, poniendo considerable presión en la parte inferior de la columna vertebral, lo cual genera riesgo de sufrir lesiones.

Salto en largo [Standing long jump] sobre arena, césped o colchonetas para lucha (Hasta 5 series de 3 saltos, juntando ambos pies.)

Lanzamiento de pelota pesada de cuero [Medicine ball tosses]. Si no tiene pelotas pesadas de cuero, utilice pelotas hechas por usted con un peso de 3 a 8 libras. Funcionan muy bien las viejas pelotas de voleibol rellenas con arena. Elija 2 ó 3 de los siguientes ejercicios:

- **Lanzamientos por encima de la cabeza** (2 a 4 series de 10)
- **Lanzamientos hacia adelante** (2 a 4 series de 10)
- **Lanzamiento lateral** (2 a 4 series de 10, de cada lado)
- **Lanzamiento de tríceps** (2 a 4 series de 5)
- **Pases de básquetbol con dos manos** (2 a 4 series de 10)
- **Lanzamiento hacia adelante con el brazo recto**, arrodillándose hacia un compañero (2 a 4 series de 10)

Puede finalizar el programa con 5 minutos de ligero salto a la soga. El salto a la soga es una excelente forma de desarrollar el ritmo y las habilidades de movimiento y la fuerza de los tobillos. El énfasis debe realizarse en la coordinación.

Ejercicio de muestra del Nivel I (2 a 3 sesiones por semana)

Día 1 — Trote durante 4 minutos. Elongación durante 10 minutos. Planchas, balanceos, lanzamiento de pelota pesada de cuero, extensiones, abdominales, salto a la soga.

Día 2 — Trote durante 4 minutos. Elongación durante 10 minutos. Flexiones en la barra [pull-ups], subir y bajar de una caja, ejercicios de levantamiento en banco o pelota pesada de cuero, abdominales, salto a la soga.

Día 3 — Alterne entre las rutinas de los días 1 y 2.

Este programa puede realizarse durante una clase de educación física o como parte de la práctica de fútbol. Si se realiza durante la práctica, el circuito de entrenamiento para aumentar la fuerza debería seguir la parte principal del ejercicio.

NIVEL II

El entrenamiento con pesas debería comenzar durante la pretemporada. De la misma forma en que establece el estado físico aeróbico durante el verano, también es momento de adquirir fuerza. Se recomienda realizar entre dos y tres sesiones por semana. Si sus atletas realizan entrenamiento con pesas dos veces por semana, hágalos realizar un circuito de fuerza sin pesas que incluya calistenia o ejercicios pliométricos en el tercer día.

Programa tres sesiones por semana para aumentar la fuerza durante el período de preparación y el período previo a la competición. Después de una introducción de 2 a 3 semanas a la técnica del levantamiento de pesas, se concentrará la atención en aumentar la fuerza. Al principio, sus atletas sufrirán dolores musculares. No se preocupe, está bien que los jugadores de fútbol sientan dolor como consecuencia del levantamiento de pesas. Aunque debe tener cuidado para evitar lesiones, el dolor es parte del entrenamiento.

Durante la fase introductoria, haga que sus atletas realicen entre 2 y 3 series de 10 a 15 repeticiones utilizando pesas livianas en cada ejercicio. Realizar muchas repeticiones utilizando pesas livianas permite que los atletas aprendan la técnica adecuada sin tener que luchar con el peso.

Para el resto del período de preparación, concéntrese en la formación de músculos y en el aumento de la fuerza. Divida el tiempo en fases de 4 a 6 semanas. En una fase de 6 semanas, por ejemplo, programe cuatro semanas de 6 a 8 repeticiones al 60–80 por ciento como máximo para los ejercicios principales. Durante las próximas dos semanas, haga que sus atletas realicen entre 4 y 6 repeticiones al 75–85 por ciento. Después de completar un ciclo, pruebe el nuevo máximo con una sola repetición.

Una vez que comience la competición, disminuya el entrenamiento con pesas a dos veces por semana. Durante esta fase, concéntrese en el mantenimiento de la fuerza más que en la adquisición de fuerza, a medida que el entrenamiento se vuelve más intenso.

A medida que la temporada se acerca al punto máximo, reduzca el entrenamiento para aumentar la fuerza a una vez por semana. Las investigaciones demuestran que una buena sesión por semana resulta adecuada para mantener la fuerza durante un largo período de tiempo. Haga hincapié en el descanso y en la recuperación. Suspenda toda clase de levantamiento de pesas entre 10 y 14 días antes de la competición clave.

Series y repeticiones

A pesar de lo que creen algunos entrenadores, realizar entre 10 y 15 repeticiones de un ejercicio con poco peso no construye resistencia. A algunos entrenadores les gusta crear un circuito que se mueve rápidamente y mantiene a sus atletas trabajando aeróbicamente. Esto no es apropiado para ninguno de los dos elementos del ejercicio. Está comprometiendo la obtención de la fuerza al utilizar peso insuficiente y descanso inapropiado; además de no realizar un buen ejercicio de resistencia. Los atletas realmente no pueden entrenar en forma simultánea para adquirir fuerza y resistencia aeróbica. La

sala de pesas es para construir fuerza y energía básicas. A los atletas les resulta mejor entrenar para adquirir resistencia aeróbica mediante la carrera u otro entrenamiento cruzado.

La masa muscular se desarrolla mejor mediante 6 a 8 repeticiones al 60-80 por ciento del máximo de una repetición. La fuerza máxima se desarrolla mejor mediante 4-6 repeticiones al 75-85 por ciento de la máxima.

RUTINA DE FÚTBOL DEL NIVEL II

La rutina de levantamiento de pesas del Nivel II es apropiada para los jugadores de fútbol con buena fuerza básica o con experiencia en entrenamiento con pesas. El programa consiste de 6 ejercicios creando una rutina para todo el cuerpo que puede realizarse en menos de 30 minutos utilizando cargas libres.

- Sentadilla de espaldas [Back Squat]
- Levantamiento de pesas sobre la cabeza [Overhead Press]
- Levantamiento de pesas [Power Clean]
- Levantamiento de pesas en banco [Bench Press]
- Abdominales [Sit-Up Crunches]
- Extensiones del tendón de la corva [Hamstring curls]

Puede enseñar los mencionados levantamientos a sus atletas, tal como se describe en la siguiente sección.

Levantamientos primarios

Sentadilla de espaldas. Adopte una postura alta en la barra, con la barra sobre los músculos del trapecio aproximadamente 2 pulgadas debajo de la nuca y con sus manos sobre la barra a una distancia pareja varias pulgadas fuera de sus hombros. Levante la barra desde las abrazaderas del soporte y colóquese en posición de inicio.

La ubicación de los pies puede ajustarse de acuerdo con su flexibilidad. Una base de 4 a 6 pulgadas más anchas que los hombros produce a menudo los mejores resultados. Ubique sus pies con los dedos de 20 a 45 grados. Asegúrese de que sus talones estén en contacto permanente con el suelo.

CAPÍTULO 3

Métodos de entrenamiento del fútbol

La clave de la sentadilla es mantener el torso tenso con la espalda derecha bajando la barra en forma controlada. Al empujar el pecho y el estómago hacia fuera, se comprime la parte inferior de la espalda; y a esto se le conoce como mantenimiento tenso del torso. Hacer esto, lo ayuda a protegerse contra lesiones en la parte inferior de la espalda. Debe concentrarse en utilizar los músculos del glúteo y de los tendones de la corva para controlar el ritmo del descenso. Se logra una sentadilla completa cuando el muslo superior, la línea que se forma entre la rodilla y la cadera, está paralelo al suelo. No fuerce una sentadilla total si tiene mala flexibilidad o mal equilibrio. De igual manera, no levante más peso hasta que aprenda la técnica apropiada.

Una sentadilla realizada apropiadamente se asemeja a como si estuviera por sentarse en una silla. Sus rodillas no se mueven más allá de los dedos de sus pies, y sus talones nunca se levantan del suelo. *Si sus talones se desprenden del suelo, está realizando la sentadilla de forma incorrecta y poniendo en peligro sus rodillas.*

Sus ojos deben mirar hacia adelante durante todo el ejercicio. (Muchos atletas tienden a mirar el suelo, lo que causa que se inclinen demasiado hacia delante.) Además, asegúrese de que ambos pies se encuentren a una distancia pareja y alineados con su cuerpo. Algunos principiantes tienden a colocar un pie delante del otro.

Al colocar nuevamente la barra en el soporte, no se apure en regresar ni en colocar sus manos en los apoyos. El cansancio puede causar que éste sea un momento peligroso.

Nota: Algunos atletas pueden necesitar realizar sentadillas sin peso hasta que desarrollen la flexibilidad y el equilibrio necesarios para soportar una carga extra. Quizás al principio, sean capaces de realizar únicamente 1/2 o 3/4 de la sentadilla. Sin embargo, no aumente la carga a costa de una buena técnica. Sólo causará desequilibrio muscular y lesiones.

Levantamiento de pesas sobre la cabeza. Este levantamiento, también denominado “levantamiento de pesas al estilo militar” [Military press], desarrolla los brazos, los hombros, y los músculos de la parte superior del pecho. Utilice una máquina de pesas o un soporte de sentadillas con cargas libres. Levante la pesa para que descansa sobre la parte superior de su pecho, con sus manos colocadas levemente fuera de los hombros. Una vez que logre equilibrar la barra, levante la barra sobre su cabeza hasta extender completamente los brazos. Baje la barra hacia el pecho nuevamente y repita. Asegúrese de mantenerse erguido y de no arquear su espalda durante el ejercicio. Sus ojos deben mirar hacia adelante.

Levantamiento de pesas [Power Clean]. Este levantamiento de pesas es un ejercicio explosivo de todo el cuerpo. Requiere coordinación y buena técnica, y es un excelente ejercicio para aumentar la fuerza.

Este levantamiento de pesas se encuentra dividido en tres fases activas y en dos fases de recuperación.

Fase I es la posición de inicio. En primer lugar, manténgase de pie, con los pies separados un poco menos que el ancho de los hombros, y con la barra sobre su calzado. Tome la barra con sus manos a una distancia pareja a 1 ó 2 pulgadas de la parte externa de sus piernas. Gire sus muñecas hacia adentro y trabe ambos codos, apuntando hacia los costados. Su espalda debe estar derecha, con el torso levemente arqueado y los hombros hacia atrás.

Al empujar su pecho y su estómago hacia afuera, se comprime la parte inferior de su espalda. Al mantener el torso tenso, protege la parte inferior de la espalda de sufrir lesiones. Su pecho debe estar frente a la barra y a unas pocas pulgadas de distancia, para que su espalda esté a un ángulo de 45 grados del suelo. En este punto, sus caderas deben estar un poco más elevadas que sus rodillas, con sus ojos fijos hacia delante, no hacia arriba.

La *Fase II* es el tirón hacia las rodillas. Aquí es donde la mayoría de los atletas cometen errores de técnica. La pesa debe moverse utilizando los grupos grandes de músculos de las piernas, no de los brazos. La barra se levanta enderezando las piernas y levantando la cadera. Asegúrese de mantener el pecho sobre la barra. El golpe inicial para pasar por encima de las rodillas desplazará el centro de la gravedad desde la punta de los pies hacia el centro de éstos. Al colocar sus muñecas hacia adentro, mantiene la barra lo más cercana posible a las pantorrillas y a la parte inferior del muslo. Los codos no deben flexionarse en ningún momento durante esta fase. Los brazos se mantienen derechos a ambos lados del cuerpo, y el torso se mantiene lo más tenso y derecho posible.

La *Fase III* es la aceleración. En este punto, empuje sus caderas hacia adelante con fuerza, y levante su torso hacia arriba y hacia atrás. Este movimiento permite que los grandes grupos de músculos actúen con fuerza sobre la barra, creando una gran aceleración. A medida que las caderas se inclinan hacia delante, el peso se desplaza hacia la eminencia metatarsiana de los pies; en este momento debe intentar estirarse hacia arriba lo más posible. (Nota: una forma rápida de detectar un error importante es fijarse

si el atleta mantiene sus pies apoyados completamente. El atleta debe levantarse sobre la eminencia metatarsiana de los pies.) Si el ejercicio se realiza adecuadamente, la barra tocará el medio de su muslo. A medida que la barra asciende, los músculos del trapecio se contraen encogiendo los hombros. Al levantar los codos lo más cerca posible de la altura de los hombros, se crea el tirón final sobre la barra. Es importante mantener los codos apuntando en dirección contraria al cuerpo y no tirar hacia atrás.

Fase IV es la recuperación. Cuando la barra alcanza el punto más alto, una leve flexión de las caderas y de las rodillas actuará como amortiguador. Retenga sus codos moviéndolos del costado al frente de su cuerpo. Los antebrazos deben mantenerse paralelos al suelo. La mayoría de los principiantes toman la barra manteniendo los codos cerca del torso. La posición de descanso final de la barra es a lo largo de las clavículas, con presión de la posición del codo en alto manteniéndola en su lugar.

Es un error muy peligroso inclinarse hacia atrás para tomar la barra. La barra debe tomarse con el torso erguido, no inclinado. Otro error es saltar o arrojar el cuerpo en forma despareja para completar el ejercicio. Los pies pueden moverse algunas pulgadas a cada lado, pero nunca hacia delante o hacia atrás. Lo mejor es mantener los pies en su lugar.

Durante la *Fase V*, la pesa regresa a la posición original. En este punto, el levantamiento de pesas se convierte en un problema en una sala de pesas que no cuenta con amortiguadores o con superficies acolchonadas. La barra puede ser bajada con seguridad al suelo si se hace esto en etapas. En primer lugar, suelte la barra desde la posición de apoyo sobre el pecho hacia las caderas. Luego baje la barra lentamente pasando los muslos hasta que llegue al suelo. Debe mantener la espalda recta, con las piernas flexionadas, para reducir la presión sobre la parte inferior de la espalda.

El ritmo del ejercicio es muy importante. El movimiento va de lento a rápido. Si usted levanta la pesa del suelo lo más rápido posible, a menudo suceden problemas en la parte inferior de la espalda como resultado del uso prematuro de los brazos y hombros. Nunca debe existir una lucha por el control al finalizar el ejercicio. Reduzca la cantidad de peso si esto llega a suceder.

La flexibilidad de los tobillos, las caderas, los hombros y las muñecas es un factor fundamental que afecta el dominio de la técnica. Si usted no es flexible, para remediarlo debe realizar una rutina de elongación. Hasta que mejore la flexibilidad, sólo debe realizar levantamiento de pesas livianas.

Levantamiento de pesas en banco [Back Press]. También denominadas “Buenos días” [Good morning], este ejercicio fortalece los muslos, los glúteos, los tendones de la corva, el estómago y la parte inferior de la espalda. Coloque una barra sobre los hombros como en la sentadilla, apartando los pies un poco más que el ancho de los hombros. Mantenga derecha la espalda y la cabeza erguida inclinándose hacia delante a la altura de la cintura. Para minimizar la fuerza de corte en la columna lumbar, mantenga levemente flexionadas las rodillas. Agáchese hasta que su espalda esté paralela al suelo, mantenga hasta contar hasta dos, y luego levántese lentamente hasta la posición de inicio. Puede llevar un tiempo colocar la barra en una posición cómoda y equilibrada.

Cuando realice este ejercicio, es fundamental que el atleta mantenga derecha la espalda y flexionadas las rodillas. De otro modo, puede sufrir serias lesiones en la espalda.

Abdominales [Sit-Up Crunches]. El acondicionamiento abdominal es un elemento muy importante del entrenamiento para aumentar la fuerza y también uno de los más descuidados. Recomendamos realizar abdominales. Cuando realice abdominales, sólo eleve los hombros alrededor de 30 grados del suelo. Más allá de ese punto, la mayor parte del trabajo es realizado por los músculos psoas, presionando peligrosamente la parte inferior de la espalda.

Extensiones del tendón de la corva. Los jugadores necesitan mantener un equilibrio entre la fuerza de los cuádriceps y la de los tendones de la corva, debido a que la práctica de la carrera tiende a desarrollar con exceso la fuerza de los cuádriceps. La mayoría de las salas de pesas tienen máquinas que aíslan los tendones de la corva. Si no las tienen, puede utilizar bandas elásticas para los ejercicios.

Ejercicios de levantamiento complementarios

Durante la pretemporada, o si el levantamiento de pesas reemplaza algún día la ejercitación de carrera, los siguientes ejercicios pueden agregarse para realizar una ejercitación más amplia. Los ejercicios secundarios o complementarios deben realizarse después de los ejercicios principales. Estos ejercicios mejoran la fuerza general, desarrollan el equilibrio muscular, y fortalecen las áreas débiles. Como regla general, se realizan algunas repeticiones más en una sola serie; recomendamos de 10 a 15 repeticiones.

Remo con barra. Inclínese y tome la barra extendiendo los brazos un poco más allá del ancho de los hombros. Mantenga la espalda paralela al suelo, la cabeza erguida y las

piernas derechas. Tire de la barra hasta acercarla a la base del pecho. El remo con barra fortalece los músculos de la espalda y de los hombros.

Extensiones. Utilizando un agarre invertido (las palmas hacia arriba), póngase de pie entendiendo los brazos con las manos sobre los muslos. Lentamente levante la barra hasta el pecho manteniendo la espalda derecha. Baje la pesa hasta otra vez extender completamente los brazos. Si es necesario, párese contra una pared para ayudar a eliminar la tendencia de adelantar las caderas y de arquear la espalda cuando se levanta la pesa.

Plancha de triceps. Póngase de pie, sosteniendo la barra con las manos a una distancia entre ellas de 8 pulgadas, con las palmas hacia los muslos. Levante las pesas sobre la cabeza hasta extender por completo los brazos, con los codos cerca de las orejas. Sosteniendo los antebrazos hacia arriba, lleve la pesa detrás de la cabeza lo más que pueda. Levante la pesa por encima de la cabeza, manteniendo la espalda derecha, la cabeza erguida y sin mover los antebrazos.

Elevaciones laterales. Sostenga una pesa en cada mano a los costados del cuerpo, con las palmas levemente hacia adelante. Manteniendo los codos levemente flexionados, levante los brazos desde los costados hasta llegar justo debajo de la línea de los hombros.

Levantamiento de pesas en banco [Bench Press]. Para realizar el ejercicio, acuéstese sobre su espalda con los pies separados a alrededor de un pie de distancia a cada lado del banco. Mantenga los pies sobre el suelo, tocándolo con los talones. Su cabeza debe estar apoyada sobre el banco, con su nariz/ojos directamente debajo de la barra. Tome la barra con sus manos a una distancia un poco mayor que el ancho de los hombros. La mayoría de las barras tienen marcas que aseguran un agarre simétrico.

Luego de respirar profundamente un par de veces, inhale y tome la barra que se encuentra sobre los puntos de apoyo del banco. (A veces, un asistente ayuda a levantar la barra, dependiendo del peso y de la estructura del banco.) Estabilice la pesa extendida antes de intentar levantarla.

Cuando esté listo, comience la fase excéntrica o descendiente del ejercicio. Baje la pesa con lentitud hasta que toque la base de sus músculos pectorales. El movimiento debe ser controlado, y la pesa no debe rebotar sobre su pecho.

El próximo paso consiste en el empujón desde el pecho (fase concéntrica o ascendente). Lleve la barra hasta la parte superior del pecho, en forma de un leve arco. Este movimiento mantiene los codos alineados con la dirección del peso sobre la barra. Cuando se completa la repetición (los brazos extendidos y la barra estabilizada), intente realizar la próxima repetición. Cuando realice el empujón desde el pecho, sus nalgas deben permanecer sobre el banco. Si necesita elevarlas para finalizar el ejercicio, baje la pesa y concéntrese en realizar la técnica en forma adecuada.

Programa de pesas de muestra del Nivel II

- Programe sentadillas — 3 series x 8 repeticiones
- Extensiones de piernas — 3 series x 12 repeticiones
- Levantamiento de pesas sobre la cabeza — 3 series x 8 repeticiones
- Levantamiento de pesas — 3 series x 6 repeticiones
- Levantamiento de pesa en banco — 2 series x 10 repeticiones (pesa liviana)
- Abdominales — 2 series x 30 repeticiones
- Flexiones en la barra — 2 series de máximas repeticiones
- Lanzamientos de pelota pesada de cuero — 2 series

Entrenamiento pliométrico

El **entrenamiento pliométrico** es una clase de ejercicio que utiliza el reflejo de estiramiento del cuerpo y las contracciones musculares excéntricas para mejorar la velocidad y la potencia. Aunque la potencia explosiva contribuye poco al desempeño aeróbico, el entrenamiento pliométrico ayuda a desarrollar la habilidad atlética general, las capacidades balísticas, la conciencia cinestésica, el ritmo y la coordinación. Los jugadores de fútbol de la escuela secundaria, en especial, se pueden beneficiar del desarrollo de la potencia y del atletismo en general que los ejercicios pliométricos proveen. Los jugadores de fútbol necesitan tener la habilidad de responder rápidamente y con potencia tanto en la parte ofensiva como en la defensiva.

Sin embargo, la pliometría para el fútbol difiere notablemente de la mayor parte del trabajo pliométrico respecto de la orientación de la velocidad y la potencia. Mejor

dicho, los jugadores de fútbol deben concentrarse casi exclusivamente en los ejercicios que hacen hincapié en el ritmo y la coordinación. Para los atletas jóvenes y físicamente inmaduros, el ritmo pliométrico sirve como una forma de educación física, desarrollando capacidades de movimientos y mecánica de carrera.

TLA FISIOLÓGIA DEL ENTRENAMIENTO PLIOMÉTRICO

La eficacia del ejercicio pliométrico deriva del acondicionamiento del mecanismo neurológico y de las propiedades elásticas del músculo. Dentro de todos los tejidos musculares, existe una estructura denominada **huso muscular**, que contiene fibras especiales denominadas **fibras intrafusales**. Estas fibras intrafusales están recubiertas con células nerviosas que le informan al sistema nervioso central cuando un músculo se estira en forma rápida. En respuesta, el sistema nervioso provoca un reflejo muscular para proteger al músculo de posibles lesiones. A este reflejo se lo denomina **reflejo miotático, o de estiramiento**.

El entrenamiento pliométrico utiliza el reflejo de estiramiento para mejorar la fuerza, la potencia y el ritmo. Al elongar previamente un músculo rápidamente, se puede generar mayor potencia que sin realizar la elongación previa. El entrenamiento pliométrico utiliza la gravedad y el peso corporal para cargar tensión elástica dentro de los músculos. Esto genera potentes contracciones excéntricas que permiten que el atleta utilice más de su capacidad muscular total. El entrenamiento pliométrico es bastante específico a la carrera explosiva que se precisa en el fútbol. El entrenamiento pliométrico entrena específicamente los músculos para generar fuerza lo más rápido y eficazmente posible.

PAUTAS PARA EL ENTRENAMIENTO PLIOMÉTRICO

- Recuerde que el entrenamiento pliométrico es menos específico a las exigencias del fútbol que el desarrollo de las técnicas, y por lo tanto debe utilizarse como complemento al entrenamiento principal.
- La sobrecarga presente por la combinación de la gravedad y el peso corporal requiere de una buena fuerza básica para prevenir lesiones. Existen dos reglas generales. En primer lugar, sus atletas **siempre deben comenzar con los ejercicios pliométricos más fáciles y menos complicados**. Se sugiere que los principiantes y atletas jóvenes utilicen baja intensidad y repeticiones limitadas. También debe tener en cuenta el peso corporal de los atletas. El mismo ejercicio creará mayor tensión física en un atleta con mayor peso corporal. Durante la adolescencia, la fuerza en

relación con el peso corporal es, a menudo, menor entre las personas con mayor peso corporal. En segundo lugar, si un atleta es capaz de realizar un ejercicio con la técnica apropiada, probablemente cuente con la fuerza adecuada. Si el atleta no puede realizar bien la tarea, o si el ejercicio se interrumpe luego de algunas repeticiones, haga que el atleta genere la fuerza básica antes de realizar los ejercicios pliométricos.

- **La naturaleza balística de los ejercicios pliométricos representa riesgo de sufrir lesiones.** La pliometría puede resultar muy beneficiosa, pero debe ser utilizada con cuidado. Un enfoque conservador del entrenamiento pliométrico minimiza el riesgo de sufrir lesiones en los atletas de la escuela secundaria. Los adolescentes generalmente aún están creciendo, tienen estructuras óseas blandas, y no han desarrollado la fuerza absoluta requerida para el trabajo pliométrico avanzado. La edad, la fuerza, el peso corporal, y la madurez de cada atleta deben ser tenidos en cuenta al momento de programar el entrenamiento pliométrico.
- **La técnica adecuada es decisiva** para acrecentar al máximo los beneficios y para reducir el riesgo de sufrir lesiones. Una buena técnica indica el grado de tensión apropiado. Una distancia o altura reducida, poco alcance en los movimientos, una mala postura corporal, y la pérdida de coordinación constituyen señales de que el ejercicio debería interrumpirse.
- **Siempre realice ejercicios pliométricos sobre una superficie blanda y nivelada, tales como césped o colchonetas.** El hormigón, el asfalto o la pista de carrera son malas superficies para el entrenamiento.
- **Los ejercicios pliométricos deben realizarse con calzado con buen apoyo y con buenas almohadillas.** La gravedad y la velocidad proporcionan la resistencia necesaria.
- **Nunca agregue peso extra,** tales como chalecos o tobilleras con pesas.

CLASES DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS

Los ejercicios pliométricos pueden clasificarse en tres categorías: ritmo, potencia y velocidad. La clasificación depende del objetivo del ejercicio y de la naturaleza de la sobrecarga. La pliometría de ritmo desarrolla técnicas de movimientos coordinados y fuerza balística básica. La pliometría de potencia combina la fuerza máxima y la velocidad en una acción explosiva. La pliometría de velocidad acorta el tiempo en que una acción debe realizarse.

Ejercicios pliométricos con ritmo

- Saltos rítmicos
- Carrera con las rodillas en alto
- Saltos con balanceo
- Patadas a las nalgas
- Rebotes con los tobillos
- “Cariocas”
- Rebotes rítmicos
- Pisadas fuertes [Roach Stompers]
- Patadas con saltos

Saltos. El salto ayuda a desarrollar una buena mecánica de carrera. El salto es un ejercicio de todo el cuerpo que construye tanto la fuerza de la parte inferior como de la parte superior del cuerpo. Son el ejercicio pliométrico básico. Realice entre 2 y 3 series de 30 a 50 yardas.

Saltos con balanceo. El salto con balanceo es una variante del salto rítmico. En lugar de tomar la postura de carrera, los brazos se columpian libremente con cada salto. El ejercicio combina relajación con ritmo. Realice entre 2 y 3 series de 30 a 50 yardas.

Carrera con las rodillas en alto. Este ejercicio desarrolla buena carrera y fortalece el músculo flexor de la cadera al hacer hincapié en el salto con la rodilla en alto. Una buena mecánica y postura de carrera son fundamentales para realizar este ejercicio. La velocidad de avance debe ser lenta y controlada. Realice 2 series de 20 yardas.

Patadas en las nalgas. Este ejercicio fortalece los músculos del tendón de la corva y desarrolla rapidez y coordinación en la recuperación del tranco. Mantenga la postura de carrera erguida e intente patear las nalgas con los talones, mientras trota hacia adelante. Buenos movimientos con los brazos y una velocidad controlada son importantes. Realice entre 2 y 3 series de 20 yardas.

Rebotes con los tobillos. Este ejercicio fortalece los músculos, los tendones y los ligamentos de los tobillos, que tienen que enfrentarse con los desafíos de los diferentes terrenos de juego del fútbol. Este ejercicio puede realizarse siempre en el mismo lugar

o moviéndose lentamente hacia adelante. El salto a la soga es un ejercicio alternativo. Realice entre 2 y 3 series de 20 a 30 repeticiones.

Patadas con saltos. Las patadas con saltos requieren la coordinación de muchos movimientos rápidos. Mientras brinca en un pie, lleve el otro hacia los glúteos y luego patee hacia delante, llevando la rodilla hasta la línea de la cintura. El pie extendido regresa al suelo, para iniciar un nuevo salto. Realice entre 2 y 3 series de 20 yardas.

“Cariocas.” Este ejercicio requiere una coordinación relajada y ritmo en un movimiento complejo. El atleta corre de costado con la segunda pierna pisando alternativamente hacia adelante y hacia atrás de la primera pierna. Realice 2 series de 30 a 50 yardas en cada dirección.

Rebotes rítmicos. Estos rebotes desarrollan la potencia de la pierna a baja intensidad. Resultan ser una buena introducción para la pliométrica de potencia. Los rebotes son un movimiento exagerado de carrera en el que el atleta trata de mantenerse en el aire con cada tranco. Realice entre 2 y 5 series de 30 a 50 yardas.

Pisadas fuertes. Este ejercicio desarrolla la fuerza dinámica en las pantorrillas y en los tobillos y ayuda a tomar conciencia de la fase de empujar que existe en el tranco de carrera. El atleta realiza un salto corto concentrándose en llevar los talones con fuerza hacia el suelo. Realice entre 2 y 3 series de 20 yardas.

Ejercicios pliométricos de potencia

Antes de comenzar los ejercicios pliométricos de potencia, asegúrese primero de que sus atletas puedan realizar los ejercicios con ritmo. Haga hincapié en la buena utilización de la técnica. Una técnica inapropiada es señal de que el atleta no está listo para realizar estos ejercicios pliométricos de potencia.

- Saltos de potencia
- Rebotes de potencia
- Saltos con las dos piernas
- Saltos con una pierna

Saltos de potencia. Esta clase de brinco enfatiza la acción enérgica de los brazos y el empuje desde el suelo. El atleta debe intentar alcanzar la mayor altura posible. Realice entre 2 y 4 series de 10 a 15 brincos, o de 20 a 50 yardas.

Rebotes de potencia. El movimiento básico es similar al rebote rítmico, exceptuando que la primera rodilla se eleva energéticamente hasta la línea de la cintura. El atleta intenta lograr tanto altura como distancia. Realice 2 series de 8 a 12 rebotes, o de 30 a 50 yardas.

Salto con las dos piernas. Los saltos con las dos piernas desarrollan potencia en la parte inferior del cuerpo. Deben realizarse saltos consecutivos, sin pausas. Los novatos y los atletas más débiles deberán utilizar un salto pequeño entre cada salto completo. El atleta debe intentar alcanzar la mayor distancia y altura posible con cada salto, sin dejar de moverse constantemente. Realice entre 2 y 3 series de 6 a 8 repeticiones.

Salto con una pierna. Los saltos con una pierna incluyen los mismos grupos musculares de la parte inferior de las piernas que los saltos con las dos piernas, pero se concentran en el equilibrio y la potencia. Éste es un ejercicio exigente que deberá realizarse con precaución. Tal como sucede con los saltos con las dos piernas, una buena forma de introducir el ejercicio es mediante la intercalación de un brinco pequeño entre cada brinco completo. Realice entre 2 y 3 series de 6 a 8 repeticiones con cada pierna.

Ejercicios pliométricos de velocidad

Los ejercicios pliométricos de velocidad utilizan la velocidad para forzar al sistema neuromuscular a que desarrolle velocidad y rapidez. Para el fútbol, inclúyalos como ejercitación para realizar antes del entrenamiento de carrera.

- Saltos de velocidad
- Rodillas en alto en velocidad
- Patadas en las nalgas
- Manos rápidas/pies veloces
- Saltos en velocidad

Salto en velocidad. Estos saltos hacen hincapié en la rápida ejecución, no en la distancia. El atleta debe aparentar estar dando un paso con cambio rápido de dirección. Realice entre 2 y 3 series de 10 a 15 yardas.

Rodillas en alto con velocidad. Tal como sucede con los ejercicios normales de rodillas en alto, los brazos y las rodillas se elevan enérgicamente, pero en este caso se enfatiza el cambio rápido de pierna. El alcance del movimiento será de 1/3 a 1/2 de lo normal. Realice entre 2 y 3 series de 10 a 15 yardas.

Patadas en las nalgas. El atleta intenta patear las nalgas lo más rápido posible, a medida que corre lentamente hacia adelante. Tal como sucede con las rodillas en alto, el alcance del movimiento disminuye. Realice entre 2 y 3 series de 10 a 15 yardas.

Manos rápidas/pies veloces. El objetivo es mover ambas manos y ambos pies lo más rápido posible, dentro un corto recorrido de movimiento. Realice entre 2 y 3 series de 5 a 10 segundos, o de 10 a 15 yardas.

Salto en velocidad. El atleta realiza un salto con ambas piernas en el lugar, levantando los brazos y las rodillas muy rápidamente. Una vez en el suelo, el siguiente salto debe realizarse lo más rápido posible. Realice 2 series de 10 a 12 repeticiones.

EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS ESPECÍFICOS DEL FÚTBOL

Además de los ejercicios pliométricos generales antes mencionados, quizá quiera incluir una cantidad de ejercicios que desarrollan específicamente el tipo de capacidades de potencia utilizadas en el fútbol. El entrenamiento pliométrico es especialmente eficaz para desarrollar aceleración explosiva y habilidad en el salto. En el fútbol, eso se traduce en poder dejar atrás rápidamente a un defensor, realizando cambios de dirección explosivos y rápidos, grandes saltos verticales para cabecear la pelota y mejorando la velocidad de carrera. Los siguientes ejercicios incorporarán un carácter específico a sus sesiones pliométricas de fútbol.

Salto de conos

El fútbol requiere una gran cantidad de movimientos laterales explosivos, tales como amagar y luego salir corriendo alrededor de un defensor. Los ejercicios pliométricos que incluyen movimientos de saltos laterales ayudan a desarrollar la fuerza y potencia que esos movimientos necesitan. Los saltos a los conos son una manera de incorporar saltos explosivos con movimientos laterales. Los conos de plástico de distintos tamaños utilizados como señales de tránsito son perfectos para estos ejercicios. Los conos de plástico son un obstáculo seguro que sus atletas pueden saltar.

Salto de costado con ambas piernas. Los atletas simplemente saltan de costado sobre un cono de plástico para el tránsito. El cono obliga al atleta a saltar mientras se mueve en forma lateral. Utilice conos de distintas alturas. Si quiere enfatizar la velocidad, utilice conos pequeños. Para enfatizar la potencia, utilice los conos altos. En todos los casos, el atleta debería poder saltar el cono sin tocarlo.

Salto de costado con una sola pierna. Estos saltos son similares a los saltos con ambas piernas, con la excepción de que en este caso el atleta salta de un pie al otro. Cuando enseñe este ejercicio, asegúrese de que el jugador, al realizar el salto, levante la rodilla de la pierna que no está utilizando. Este movimiento evita que el atleta simplemente caiga sobre un pie o sobre el otro.

Salto a los conos con giro. Haga que el atleta realice saltos de lado a lado mientras realiza medios giros (180 grados). Esto ayuda a desarrollar la habilidad de realizar cambios explosivos de dirección.

Salto a los conos en diagonal. Coloque una línea de varios conos. Ahora haga que su atleta salte de lado a lado sobre los conos, mientras se mueve hacia delante. El ejercicio puede realizarse utilizando las dos piernas o una sola. Advierta cómo la versión del ejercicio con una pierna se parece al movimiento que realizan los jugadores cuando driblan esquivando varios oponentes.

Salto múltiple con sprint. Coloque varios conos en línea. Haga que el atleta salte en forma diagonal sobre los conos. Una vez que pase por encima del último cono, el atleta debe realizar inmediatamente un sprint de 20 a 30 yardas.

Por supuesto, todos los ejercicios antes mencionados pueden ser realizados sin conos. Algunos entrenadores utilizan simplemente las marcas de tiza sobre el campo de juego. También puede crear sus propios ejercicios. Por ejemplo, construya un pentágono y haga que sus jugadores salten de vértice a vértice.

Lanzamientos de el balón de cuero pesada

Los saques de banda son una importante parte del juego. La fuerza explosiva de la parte superior del cuerpo ayuda a que los atletas arrojen el balón con distancia y con ritmo. Con la misma importancia, los lanzamientos de el balón pesada de cuero ayudan a desarrollar la potencia del tronco abdominal que se utiliza al cabecear o al patear el balón. Mediante la utilización de pelotas de cuero con poco peso, o pelotas de fútbol viejas, o pelotas de voleibol rellenas con arena, haga que sus atletas realicen lanzamientos sobre la cabeza utilizando ambas manos, tanto de pie como arrodillados.

Para todos los ejercicios, haga énfasis sobre la ejecución rápida y rítmica. Cada serie debe contar con 6 a 12 contactos. Recuerde, está desarrollando el carácter explosivo y la potencia, no la resistencia.

LA UTILIZACIÓN DE LA PLIOMÉTRICA EN EL ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL

No necesita programar ejercicios específicos que hagan hincapié en el entrenamiento pliométrico. Para los jugadores de fútbol, los ejercicios pliométricos pueden incorporarse luego del calentamiento y antes del entrenamiento principal. Estos ejercicios deben enfatizar una gama completa y continua de movimientos más que una carga de trabajo excéntrica y utilizar la elongación previa del músculo para facilitar el movimiento rápido, la eficiencia mecánica y la coordinación.

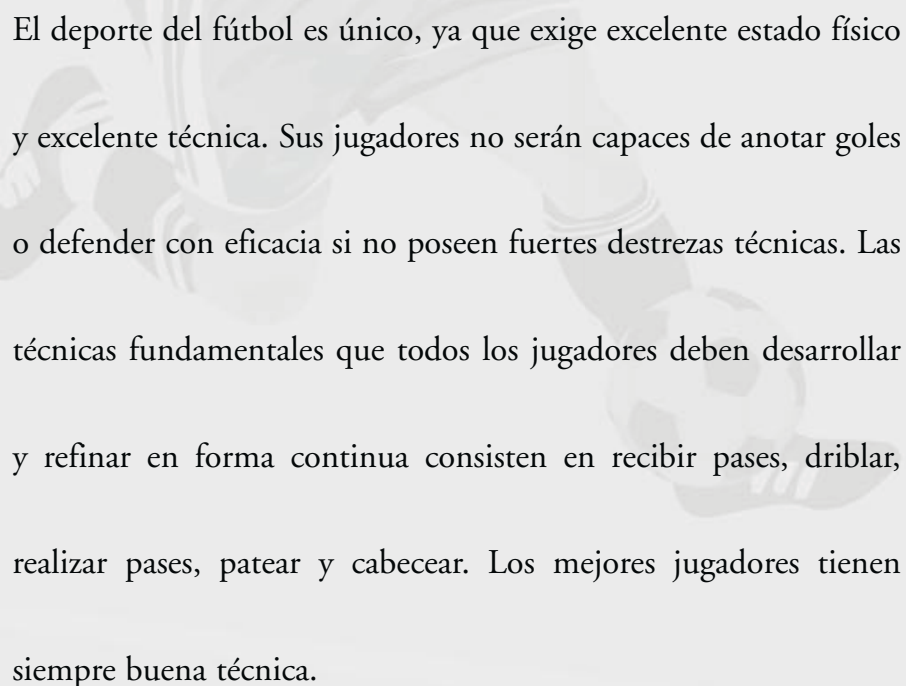
Tal como sucede con otras clases de entrenamiento, los ejercicios pliométricos deben realizarse en forma periódica a lo largo de la temporada. El volumen y la intensidad variarán a lo largo de la temporada. En general, el volumen de los ejercicios pliométricos para los jugadores de fútbol será de bajo a moderado. La intensidad también irá de baja a moderada.

Comience cada temporada con una suave introducción al entrenamiento pliométrico utilizando sólo el ritmo y los ejercicios. A medida que sus atletas se acostumbren a los ejercicios y adquieran estado físico, aumente gradualmente el volumen y la intensidad.

Una vez que los atletas hayan aprendido las técnicas básicas del ritmo, introduzca lentamente los ejercicios de potencia. Los jugadores de fútbol utilizarán una reducida cantidad de los ejercicios de potencia combinados con los ejercicios de ritmo.

Cuando comienza la fase de competición de la temporada, el trabajo pliométrico hace hincapié en el desarrollo del ritmo y de la velocidad. Una vez que la fase culminante de la competición comienza, reduzca el entrenamiento pliométrico a una sesión leve por semana, aunque sus atletas pueden seguir incluyendo ejercicios pliométricos en el calentamiento. Suspenda todo tipo de entrenamiento pliométrico intenso por 7 a 10 días antes de que comiencen los partidos eliminatorios.

La enseñanza de la técnica del fútbol



El deporte del fútbol es único, ya que exige excelente estado físico y excelente técnica. Sus jugadores no serán capaces de anotar goles o defender con eficacia si no poseen fuertes destrezas técnicas. Las técnicas fundamentales que todos los jugadores deben desarrollar y refinar en forma continua consisten en recibir pases, driblar, realizar pases, patear y cabecear. Los mejores jugadores tienen siempre buena técnica.

Recibir y controlar

Recibir, o tomar, el balón es el acto de controlar el balón por completo. Durante cada uno de los partidos, el jugador recibirá el balón a diferentes alturas, velocidades y ángulos. Un jugador debe ser capaz de controlar el balón rápidamente para poder realizar un pase, patear o driblar. Un equipo puede controlar el balón si cuenta con buenas técnicas de recepción. La diferencia entre perder y mantener el control de el balón reside en la capacidad de un equipo de tomar el balón cuando está bajo presión. Sus jugadores deben practicar la recepción de pelota, utilizando diferentes partes de sus cuerpos, hasta que puedan controlar y realizar jugadas utilizando un esfuerzo mínimo y velocidad máxima.

CÓMO ENSEÑAR TÉCNICAS DE RECEPCIÓN

Los jugadores del campo pueden utilizar cualquier parte del cuerpo para tomar el balón, con la excepción de las manos y los brazos. A menudo, los jugadores utilizan los pies, muslos, el pecho y la cabeza.

Un jugador debe moverse para alcanzar el balón mediante la alineación del cuerpo con la trayectoria de el balón. El jugador debe decidir, antes de la llegada de el balón, qué parte del cuerpo utilizará y preparar entonces la parte del cuerpo elegida. El jugador debe estar relajado y equilibrado, listo para adaptarse a la trayectoria de el balón. Cuando el balón hace contacto con el cuerpo, el jugador debe retirar levemente la parte del cuerpo utilizada, para amortiguar así el impacto de el balón. Una superficie dura hará rebotar el balón, lo que a menudo significa perderla. Una vez que el jugador controle el balón, debería prepararse para el próximo movimiento.

Recepción de el balón con los pies y las piernas

Muslo. Haciendo equilibrio, el jugador se alinea con la trayectoria de el balón y levanta el muslo, formando un ángulo de 90 grados con el cuerpo. Cuando el balón toca el muslo, la rodilla se deja caer para crear un efecto de amortiguación. El balón debería caer a los pies. (Fig. 4-1)

Empeine. El jugador debe estar en equilibrio y alinearse con la trayectoria de el balón. Las puntas de los pies apuntan hacia abajo para que el balón caiga sobre los cordones de la zapatilla deportiva. Cuando se produce el contacto, el jugador retira el pie para amortiguar el balón y se prepara para el movimiento siguiente. (Fig. 4-2)



Fig. 4-1. Muslo.



Fig. 4-2. Empeine.



Fig. 4-3. Recepción con la planta del pie.



Fig. 4-4. Recepción con la parte interna del pie.

Planta del pie. El jugador debe estar en equilibrio y alinearse con la trayectoria de el balón. La planta del pie debe mirar hacia el balón, con los dedos de los pies hacia arriba y el talón levemente elevado del suelo. El jugador sostiene el balón entre la planta del pie y el suelo. (Fig. 4-3))

Parte interna del pie. Con el cuerpo en equilibrio y alineado con la trayectoria de el



Fig. 4-5. Recepción con la parte externa del pie.



Fig. 4-6. Control con el pecho.



Fig. 4-7. Control con la cabeza.

balón, el jugador dirige los dedos del pie seleccionado hacia afuera para que la parte interna del pie mire hacia el balón. El pie debe elevarse levemente del suelo con los dedos hacia arriba. El atleta recibe el balón, sosteniéndola entre el suelo y la parte interna del pie, entre el talón y los dedos. El jugador debe tomar el balón de tal forma que la prepare para el movimiento siguiente. (Fig. 4-4)

Parte externa del pie. El cuerpo debe estar en equilibrio y alineado con la trayectoria de el balón. El atleta coloca el pie seleccionado por sobre la pierna de apoyo para que la parte externa del pie mire hacia el balón. El tobillo debe trabarse y el pie debe apuntar levemente hacia el suelo. Cuando llega el balón, queda sujeta entre el suelo y la parte externa del pie. El jugador debe tomar el balón de tal forma que la prepare para el movimiento siguiente. (Fig. 4-5)

Cómo dominar el balón con la parte del cuerpo que está por encima de la cintura

Pecho. El pecho y el cuerpo deben alinearse con la trayectoria de el balón. Usando sus brazos para mantener el equilibrio, el se inclina hacia atrás para que el pecho quede debajo de el balón. Cuando el balón hace contacto con el pecho, las rodillas se flexionan levemente para absorber la fuerza de el balón. Este movimiento permite que el jugador amortigüe la fuerza de el balón para que caiga a sus pies. (Fig. 4-6)

Cabeza. La cabeza se alinea con la trayectoria de el balón, y se utilizan los brazos para mantener el equilibrio. El cuerpo debe estar relajado y los ojos deben mirar el balón. El jugador debe recibir el balón con la parte de la frente ubicada cerca del nacimiento del cabello. Cuando se produce el contacto, las rodillas se flexionan levemente, de tal forma que el cuello y los hombros amortigüen la potencia de el balón y ésta caiga a los pies. (Fig. 4-7)

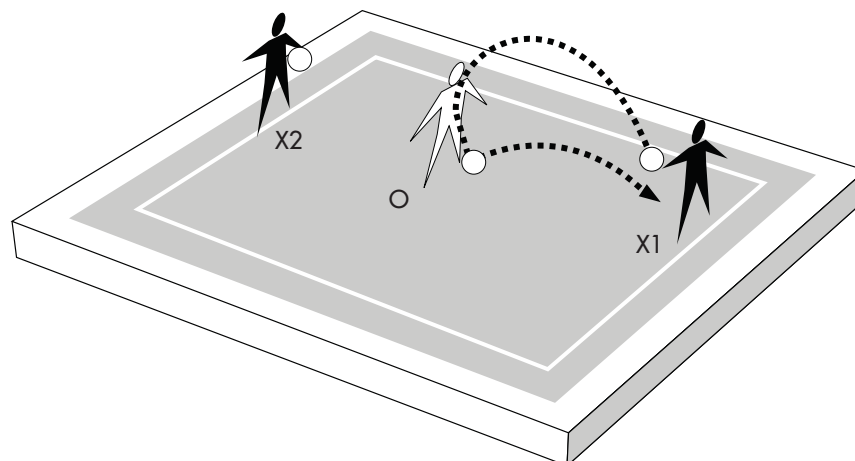


Fig. 4-8.

EJERCICIOS DE RECEPCIÓN

Ejercicio 1. X1 tira el balón con la mano a O, quien domina el balón y gira para pasársela a X2. X2 la tira a O, quien la domina y la pasa a X1. Repita y cambie después de 10 a 20 saques. Varíe el saque para que se utilicen todas las partes permitidas del cuerpo para dominar el balón. (Fig. 4-8)

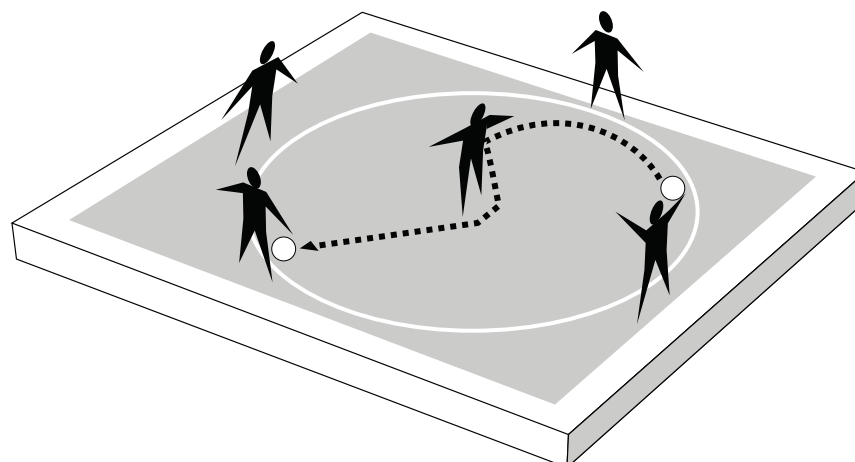


Fig. 4-9.

Ejercicio 2. Forme un círculo ubicando a un jugador en el centro y al resto alrededor de la circunferencia. El jugador ubicado en el centro recibe pelotas tiradas a diferentes alturas, las domina y luego las pasa a cualquier jugador. Repita durante alrededor de 2 minutos, utilizando todas las partes permitidas del cuerpo para dominar, cambiar, recibir y repetir. (Fig. 4-9)

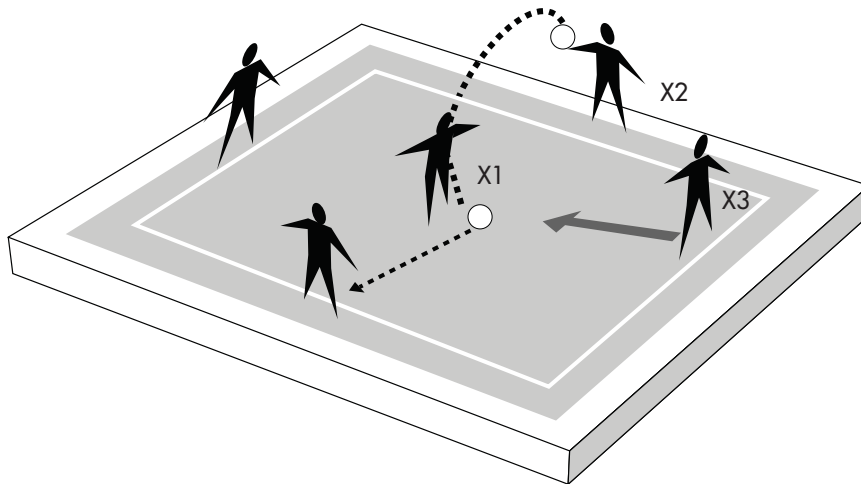


Fig. 4-10.

Ejercicio 3. X2 le tira el balón a X1. Una vez realizado el saque, X3 entra en juego, tratando de sacarle el balón a X1. X1 tratará de dominar el balón rápidamente antes del X3 se la quite, y jugarán 2 contra 1 con X2 contra X3. Alterne a los jugadores, y repita. El ejercicio de dominar el balón debe practicarse con la presión que generan los adversarios. (Fig. 4-10)

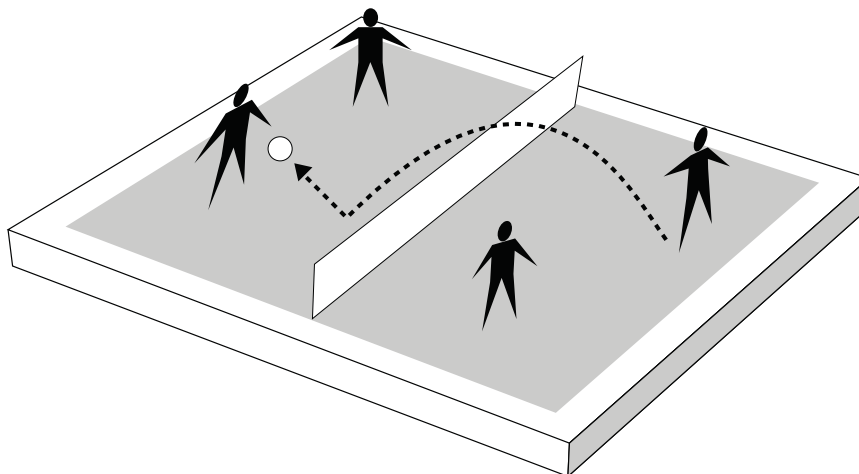


Fig. 4-11.

Ejercicio 4. Fútbol tenis, permitiendo que los jugadores realicen sólo un rebote. Al igual que sucede en el voleibol, puede tocarse el balón 3 veces antes de pasarla al otro lado de la red (o conos o postes utilizados como red imaginaria). (Fig. 4-11)

Hacer malabares con el balón ayudará a desarrollar buen dominio de la misma mediante la utilización de todas las partes permitidas del cuerpo. Haga malabares con los pies, lance el balón al aire y domínela con el muslo, la cabeza o el pecho. Controle el balón y luego déjela caer a los pies y repita.

Cómo driblar

A menudo, cuando un jugador tiene la posesión de el balón, no cuenta con la opción inmediata de realizar un remate al arco o un pase a un compañero de equipo. Para poder mantener la posesión de el balón, el jugador debe ser capaz de moverse con el balón hasta que tenga la oportunidad de rematar o realizar un pase. A esto se le denomina driblar.

DRIBLAR PARA NO PERDER LA POSESIÓN DE EL BALÓN

Driblar para no perder la posesión de el balón es una técnica difícil de dominar, ya que el jugador que tiene el balón se enfrenta a una intensa presión por parte de los defensores, lo cual limita el espacio en el que se mueve. Para mantener la posesión de el balón, el jugador deberá driblar lateralmente, lo cual se denomina **driblar en línea recta**, o driblar alejándose de los defensores.

Enséñeles a sus jugadores a driblar con zancadas cortas y parejas y a mantener el balón a sus pies. Cuando dribla, el jugador debe mantener un centro de gravedad bajo y mantener el equilibrio con los brazos. Esta posición le permite al jugador controlar el balón con precisión.

Un jugador puede utilizar todas las partes del pie para driblar con el fin de mantener la posesión de el balón. Los costados de los pies son mejores para patear el balón, mientras que la planta y el talón son mejores para cambiar de dirección. Finalmente, el jugador debe driblar con la cabeza en alto para poder ver a los defensores. El jugador podrá observar tanto el balón como el campo de juego a su alrededor usando su visión periférica. Si el jugador se concentra sólo en el balón, no verá a los compañeros sin marca o a los defensores que se acercan.

Otra de las técnicas de driblar es **proteger el balón**. El jugador, cuando se encuentra frente a un defensor, debe proteger el balón hasta recibir la ayuda de un compañero. El jugador atacante debe colocar su cuerpo entre el defensor y el balón. Enséñele al jugador a mantenerse de costado entre el defensor y el balón. El jugador debe inclinarse levemente hacia el defensor y utilizar el brazo para ayudar a repeler al adversario. Esto permite que el jugador sepa dónde está el defensor sin perder de vista el campo de juego. Finalmente, los jugadores deben recibir y dominar el balón con el pie que está más alejado del defensor, para así evitar que les saquen el balón.

A menudo, los jugadores les dan la espalda a los defensores y mantienen el balón directamente delante de sus cuerpos. Este movimiento deja el balón expuesta entre las piernas del jugador atacante, lo que permite que algún defensor le quite el balón. A menudo, a los jugadores que protegen el balón de esta forma se los sanciona con obstrucción, ya que tienden a inclinarse sobre el balón y moverse hacia atrás hacia el defensor.

El darle la espalda al adversario ayudará al jugador a liberarse de la presión directa y mantener la posesión de el balón. Los jugadores deben aprender a dominar la realización de cambios de dirección con los pies. El jugador atacante debe ser capaz de cambiar el ritmo y de acelerar rápidamente después del cambio. El jugador debe lanzarse al campo de juego luego de realizar el cambio para eludir así al defensor y crear el espacio necesario para realizar un pase o patear al arco.

CÓMO DRIBLAR PARA PENETRAR CON EL BALÓN

Driblar para penetrar con el balón se refiere simplemente a atacar al defensor avanzado driblando hacia el arco del adversario. Los jugadores deben atacar el espacio libre detrás del defensor mediante la utilización de la creatividad y diferentes amagues para vencer al defensor, de tal manera que queden frente al arco del adversario. Haga hincapié en la importancia de lanzarse, o acelerar, hacia el espacio libre que dejó el amague. Este cambio de ritmo permite que el jugador en posesión de el balón deje atrás al defensor y penetre hacia el arco.

Los mejores jugadores del mundo son creativos. Aliente a sus jugadores a realizar nuevas jugadas durante la práctica. Enséñeles a utilizar el cuerpo para engañar al defensor dejando caer un hombro, arremetiendo contra un adversario y utilizando sus ojos y su voz. Cuando les enseñe a sus jugadores a realizar diferentes amagues y gambeteos, recuerde comenzar con jugadas simples. Una vez que los jugadores se sientan más

cómodos con este tipo de movimientos, enséñeles a realizar amagues más difíciles. Los jugadores suelen utilizar en los partidos las jugadas con las que se sienten seguros, por lo que usted debe asegurarse de que practiquen los amagues con regularidad.

Enséñeles a sus jugadores a driblar en línea recta hacia un defensor para que sean capaces de realizar una jugada penetrante hacia cualquiera de los costados del adversario. El jugador que realiza el ataque debe elegir el momento para realizar la jugada con exactitud. Si el jugador realiza el amague antes de tiempo, el defensor podrá responder y obstruir el espacio libre. Por otro lado, una jugada hecha demasiado tarde a menudo termina con el detenimiento del atacante y el contraataque. Por esto, una jugada realizada en el momento oportuno genera el espacio necesario para que penetre el atacante. Es fundamental que el jugador en posesión de el balón utilice amagues para que el defensor realice su jugada primero. Una vez que el defensor se haya movido hacia un lado, inclinándose o moviéndose hacia el lugar, el atacante debe acelerar, pasar al defensor y ocupar el espacio libre.

A continuación, describimos algunos amagues y gambeteos simples para que les enseñe a sus jugadores:

- Pisar el balón como si fuera a llevarla hacia una dirección, para luego patearla y salir jugando en la dirección contraria, acelerando en el espacio libre.
- Levantar el pie como si fuera a patear el balón, para luego utilizar la planta del pie para llevar el balón hacia atrás y acelerar en la dirección contraria.
- Dar un paso hacia una dirección y luego llevar el balón hacia la dirección contraria, acelerando en el espacio libre. Para “vender” esta jugada, el jugador debe dejar caer un hombro y arremeter en la dirección en la que realiza el amague.

Recuerde, el fútbol exige que los jugadores tomen decisiones individuales todo el tiempo. Deben decidir cuándo driblar, además de cómo van a driblar. La decisión que tomen dependerá de la ubicación de el balón en el campo de juego, la ubicación de los compañeros del equipo y la ubicación del espacio libre.

EJERCICIOS DE DRIBLAR

Siempre debe utilizarse un método progresivo en los ejercicios de la técnica, partiendo de ejercicios simples con poca presión, para luego realizar ejercicios en los que se simulen las características de un partido.

Progresión sugerida:

1. Ejercicios fundamentales sin presión defensiva.
2. Ejercicios similares a los partidos, con aumento gradual del obstáculo defensivo.
 Limite el espacio y el tiempo.
3. Ejercicios con las características de los partidos, que simulan fielmente las características de un partido.

Pautas fundamentales para driblar

Dos jugadores / una pelota... Un jugador trota una yarda o dos más adelante del otro jugador que dribla el balón a medida que sigue la trayectoria del líder. El jugador líder varía la velocidad a la cual corre y dobla a la derecha e izquierda para hacer más difícil la tarea de seguirlo.

Los jugadores cambian de posición después de un minuto. (El jugador que sigue al líder naturalmente utilizará las diferentes partes de su pie para guiar el balón por la trayectoria del primer jugador y deberá mantener su cabeza levantada y sus ojos sobre el líder para poder seguirlo.)

Una pelota por jugador... Cada jugador dribla el balón dentro del área, cambiando de dirección para evitar chocar con otros jugadores. (Fig. 4-12)

Una pelota por jugador... Cada jugador dribla dentro del área. Cuando el entrenador lo ordena/señala, los jugadores (a toda velocidad) evitan chocar los unos con los

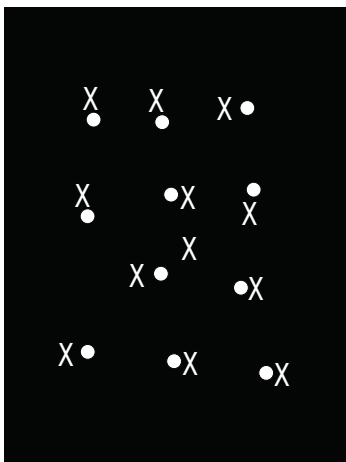


Fig. 4-12.

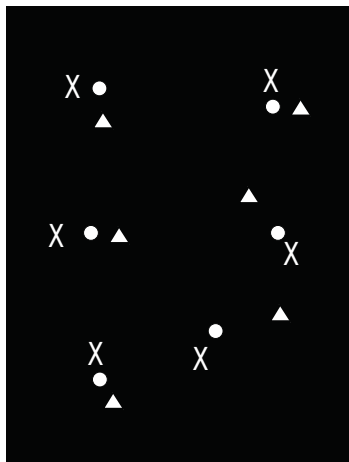


Fig. 4-13.

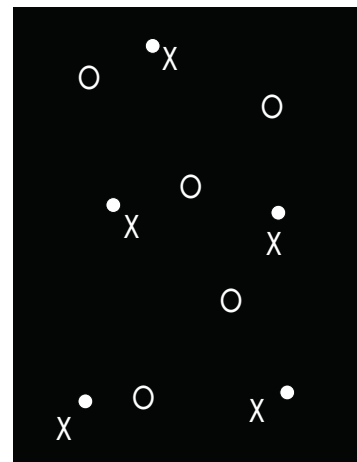


Fig. 4-14.

otros. El entrenador da la señal de volver al paso de trote después de 2-3 segundos. El entrenador se asegura de que los jugadores continúen evitando chocar entre sí a paso de trote mientras recuperan su aliento/compostura antes de dar la señal de realizar otra acción a toda velocidad. Repita. (Fig. 4-13)

Ejercicios para driblar en una situación similar a la de los partidos

Forme un área de 15 x 20 yardas o utilice el círculo central o el área de penales. Divida a sus jugadores en dos grupos. Déle pelotas a la mitad de los jugadores. Estos deben driblar, girar, patear y proteger el balón mientras que los otros jugadores tratan de sacarles el balón o patearla fuera del área. Si un jugador pierde el balón y ésta sale del área, dicho jugador debe realizar una cantidad específica de gambeteos con el balón antes de entrar nuevamente al área. Puede cronometrar el ejercicio o finalizarlo una vez que todas las pelotas hayan sido sacadas del área. (Fig. 4-14)

El área es trazada con dos pequeños arcos en las esquinas. Los jugadores son divididos de forma enfrentada. El primer jugador de la línea 1 le pasa el balón al primer jugador de la línea 2, quien la controla y dribla hacia uno de los pequeños arcos, y trata de marcar un gol. El primer jugador de la línea 1 trata de evitar que se marque el gol. Se puede marcar el gol driblando el balón y haciéndola entrar en cualquiera de los dos arcos de las esquinas. (Fig. 4-15)

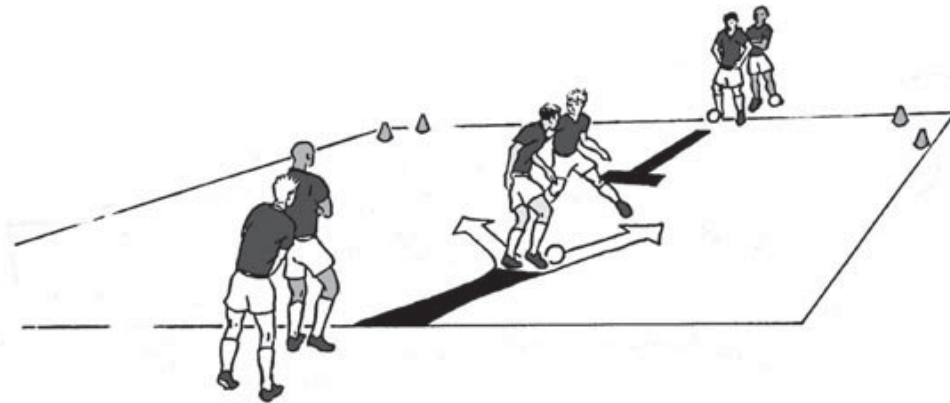


Fig. 4-15.

Cómo driblar en situaciones similares a las de los partidos

Realice juegos sin carga física en una área de su elección y con una cantidad pareja de jugadores (por ejemplo, 8 contra 8) utilizando una pelota y dos arcos. 1) Se alienta a los

jugadores a driblar cuando es apropiado. 2) Los jugadores marcan un punto driblando sobre la línea final dentro de las 6 yardas vecinas a los postes del arco. 3) Los jugadores deben pasar a por lo menos un jugador driblando antes de patear al arco. (Fig. 4-16))

Realice juegos sin carga física como lo explicado anteriormente, pero en este caso utilice todo el campo de juego. (Fig. 4-17)

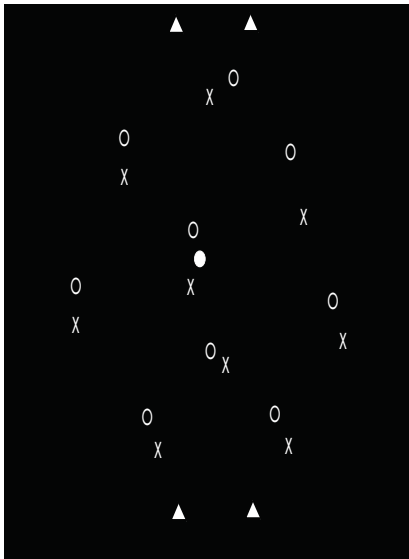


Fig. 4-16.

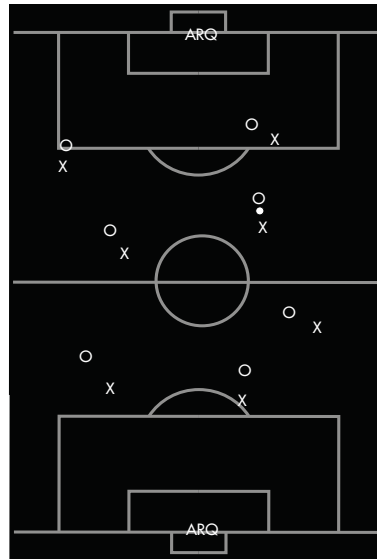


Fig. 4-17.

Cómo pasar el balón

Jugar bien al fútbol exige realizar buenos pases. Aproximadamente el 80% del juego consiste en realizar y recibir pases. Es casi imposible atacar sin realizar buenos pases, sin importar qué tan bien drible el jugador. La confianza y el ímpetu del equipo se nutren de los buenos pases. Los pases malos destruyen al equipo. Realizar buenos pases es, en gran medida, una cuestión de trabajo en equipo. La buena comunicación y movilidad ayudan a simplificar la tarea de realizar pases. El arte de realizar pases reside, en gran medida, en la capacidad de realizar cosas simples bien y rápidamente.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LOS PASES

La mayoría de los equipos de fútbol de la escuela secundaria realizan pases cortos, más que largos. La mayoría de los pases cubren una distancia menor de 30 yardas sobre el terreno. Para enseñarles y entrenar a sus jugadores en el arte de la realización de pases, deben seguirse algunas reglas simples.

- Si un jugador no es capaz de realizar un pase correctamente sin adversarios, no introduzca la oposición de defensores.
- Si un jugador no es capaz de realizar un pase correctamente a distancias cortas, entonces es probable que no realice pases correctos a grandes distancias.
- Si un jugador no puede realizar un pase correctamente sobre el terreno, entonces es probable que no realice pases aéreos correctos.
- El arte de hacer pases eficaces en el fútbol reside en el arte de realizar las cosas bien, con simpleza y rapidez. En la mayoría de los casos, los jugadores profesionales cumplen esta premisa; sin embargo, son los jugadores amateur quienes se arriesgan intentando realizar pases difíciles.
- Los mejores pases son simples.
- Cuando sea posible, el jugador que recibe el pase siempre debe correr hacia el encuentro de el balón. A menudo, los jugadores que sólo esperan el balón pierden el pase al ser éste interceptado. Esto sucede con frecuencia en el tercio defensivo del campo y en el del mediocampo.
- Los jugadores que reciben el pase deben facilitarle la acción al jugador que lo realiza, ubicándose entre los defensores para que este último pueda realizar el pase en línea recta.
- Un jugador, en lo posible, debe realizar pases hacia adelante. Sin embargo, debe existir espacio para realizar el pase y un compañero para recibirlo.

Realizar buenos pases es, en gran medida, una cuestión de buen criterio. Aunque un jugador no puede realizar buenos pases sin tener buena técnica, la técnica resulta inútil si el jugador no mira el campo de juego ni realiza una correcta elección del pase. Los jugadores que driblan mirando hacia abajo no advertirán las oportunidades. Los jugadores que no se encuentran relajados ni preparados cuando reciben el balón perderán espacio valioso para realizar pases. Debe enseñárseles a los jugadores a mirar el campo de juego. Los jugadores deben levantar sus cabezas y observar el terreno alrededor. Si los jugadores son capaces de mirar el campo de juego, podrán actuar con seguridad sin realizar pases arriesgados.

La realización de un pase a un jugador en carrera

El jugador en posesión de el balón decide cuándo realizar un pase a un compañero que corre hacia un espacio libre. Sin embargo, la carrera del compañero determinará

el lugar donde se realizará el pase. Lo ideal es que el jugador que reciba el balón corra hacia donde no haya defensores. El jugador que corre a recibir debe continuar corriendo adelante de el balón. El jugador que realiza el pase debe contar con varias opciones de pase y con apoyo en ataque.

Cuándo realizar un pase hacia atrás

Si un jugador no puede realizar un pase hacia adelante, y no tiene la opción de driblar, el pase debe ser realizado hacia atrás, hacia el propio arco. Muy a menudo, los jugadores de la escuela secundaria arriesgan un pase peligroso a lo ancho del campo de juego. Los pases que se realizan en el tercio del mediocampo y el tercio de propio terreno de juego deben ser precisos y simples. Los pases deben realizarse a los pies del compañero, y no a un espacio libre. Esta acción reduce la posibilidad de que un adversario intercepte el pase. Un jugador debe elegir la opción de pase más simple.

Pases rápidos

A veces, realizar una buena penetración depende de la posibilidad de cambiar el punto del ataque mediante un pase rápido. Los pases rápidos requieren la habilidad de poder realizar un pase con un solo toque. Si el jugador quiere realizar un pase con un solo toque, debe mirar el campo de juego y decidir hacia dónde pasará la pelota antes de que ésta llegue. Si quiere realizar un pase utilizando dos toques, el jugador puede levantar la mirada y evaluar la situación antes de realizar el pase.

Pases arriesgados

Cuando se está llevando a cabo un ataque en el tercio del campo de juego del adversario, a veces resulta recomendable tratar de realizar un pase difícil para intentar penetrar la compacta concentración de defensores. Los jugadores que realizan el ataque deben calcular la probabilidad de lograr el pase y el riesgo que éste implica en caso de fallar.

Los que no conviene hacer al pasar el balón

- Los jugadores no deben correr junto a el balón. Deben moverse hacia el balón y tomar el pase.
- Su equipo no debe realizar pases largos e inexactos con la esperanza de que suceda algo bueno.
- Los jugadores no deben realizar pases cuando la defensa cuente con una ventaja numérica de jugadores.

TÉCNICAS PARA REALIZAR PASES

Las técnicas para realizar pases son fundamentales para el buen juego. El alcance del juego se ve limitado si un jugador no es capaz de acertar un pase a un compañero, patear el balón con efecto alrededor de los adversarios, o pasar el balón por encima de una barrera de defensores. Resulta extremadamente difícil mover el balón en el mediocampo si no se cuenta con buenas técnicas para realizar pases. Su equipo debe dedicarle mucho tiempo al desarrollo de las técnicas para realizar pases.

Parte interna del pie

El **pase con la parte interna del pie**, o “**push pass**”, es el pase más preciso cuando la distancia es corta. Enséñeles a sus jugadores a hacer contacto ocular con el objetivo. La pierna de apoyo debe estar levemente flexionada, con el pie junto a el balón apuntando hacia el objetivo. La punta del pie que pateará el balón debe apuntar hacia arriba, y el tobillo debe encontrarse trabado y rígido. La mirada debe concentrarse en el balón. La pierna que pateará el balón se lleva hacia atrás, y la parte interna del pie debe mirar hacia el balón. Para mantener el balón en el suelo, el atleta debe inclinarse levemente hacia adelante para cubrir el balón con el pecho y los hombros. El balón debe patearse con la parte del pie comprendida entre el talón y el dedo gordo, manteniendo el tobillo trabado. Golpee el balón en la parte media a superior y complete la acción siguiendo el movimiento de la patada hacia el objetivo.

Parte externa del pie

Un **pase con la parte externa del pie** se utiliza, en general, para cubrir distancias cortas. Consiste en un pase especialmente engañoso, dado que el pie de apoyo y las caderas no miran en dirección al objetivo. Es mayormente utilizado para realizar un pase combinado 1-2. La pierna de apoyo debe estar levemente adelantada y alejada de el balón. Este movimiento brinda espacio para mover la pierna que patea el balón. La punta del pie que pateará el balón debe apuntar hacia abajo y estar levemente contraídos, manteniendo el tobillo trabado y rígido. Además, el jugador debe concentrar su mirada en el balón. Golpee en el centro de el balón con la parte externa del pie. Complete continuando el movimiento de la pierna que patea hacia el objetivo.

Golpe con el empeine

El **golpe con el empeine** es utilizado para cubrir grandes distancias. La pierna de apoyo debe estar levemente flexionada, con el pie junto a la pelota y apuntado en dirección al objetivo. La punta del pie que realizará el golpe debe apuntar hacia abajo, con el tobillo

trabado y rígido. El jugador debe golpear el centro de el balón con la parte superior del empeine. Debe concentrar la mirada en el balón durante el contacto.

Pase alto

El **pase alto**, o **elevado**, se realiza en el aire. Se lo puede utilizar para cubrir distancias cortas o grandes. Los pases altos de poca distancia (menos de 20 yardas) son utilizados cuando un jugador necesita pasar el balón por encima de los defensores. El pie de apoyo debe estar junto a el balón. El movimiento de patada empieza flexionando la pierna hacia atrás, llevando el talón hasta los glúteos. La patada se realiza al estirar la pierna. El golpe debe realizarse debajo de el balón con la parte superior del empeine. El movimiento de la pierna es rápido y corto. Este golpe le dará a el balón un efecto de rotación inferior.

Para distancias de 20 yardas o más, se utiliza una técnica levemente diferente para elevar el balón. El pie de apoyo se ubica detrás de el balón, alejado de ésta, pero apuntando hacia el objetivo. El tobillo del pie que realizará el golpe debería estar rígido y al costado de el balón. El pie que realizará la patada debe apuntar hacia abajo y levemente hacia afuera. El jugador golpea el balón en la parte inferior de ésta, con la parte interna del empeine. En el momento de contacto, el jugador se inclina levemente hacia atrás para darle efecto a el balón. Se debe completar el movimiento completo de la patada.

Pase con comba

El pase con comba se utiliza para lograr que el balón vire alrededor de un defensor. Se puede realizar el golpe tanto con la parte interna como con la externa del empeine. Cuando se produce el contacto con el balón, los dedos del pie deben apuntar hacia abajo, y el tobillo debe estar trabado. Para girar el balón en el sentido de las agujas del reloj, o hacia la derecha, ésta debe golpearse a la izquierda del centro. En cambio, para que el balón gire en dirección contraria a las agujas del reloj, o hacia la izquierda, debe golpearse a la derecha del centro.

COMBINACIONES DE PASES ENTRE DOS JUGADORES

El movimiento 1-2 (Pasar y seguir, pase de pared)

El jugador con el balón:

1. Dribla cerca al defensor.
2. Realiza un primer pase firme al compañero.

CAPÍTULO 4

La Enseñanza de la técnica del fútbol

3. Una vez hecho el pase, realiza una carrera rápida hacia el espacio libre más allá del defensor.

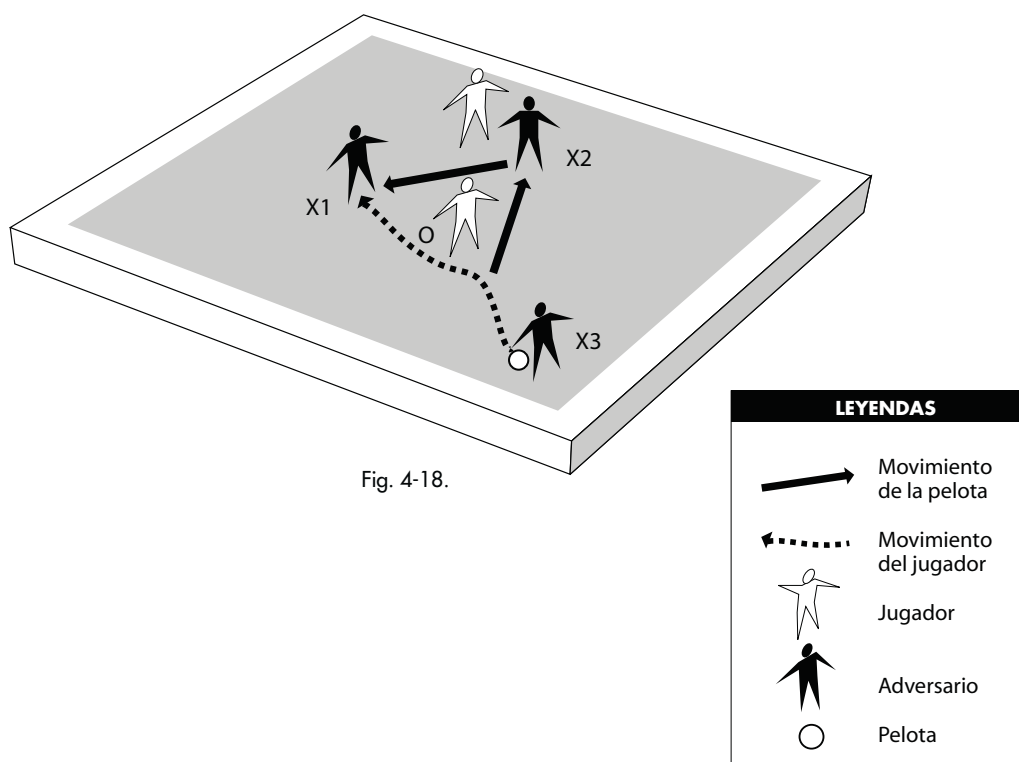
El jugador sin el balón:

1. Se ubica en un espacio libre para recibir el pase.
2. Permanece aproximadamente a la misma altura que el defensor.
3. Gira el cuerpo para quedar mirando hacia la dirección del pase.
4. Devuelve el pase al espacio libre una vez que el compañero ha pasado al defensor.

Práctica del pase 1-2

1-2 detrás del defensor:

X1 dribla a O, realiza un pase a X2, y luego acelera para recibir la devolución del pase de X2. (Fig. 4-18)



1-2 delante del defensor:

Ejercicio 1. En lugar de parar detrás del defensor, X1 corre delante del defensor para recibir la devolución del pase. Esta táctica es muy eficaz cuando los jugadores deben moverse hacia el centro. (Fig. 4-19)

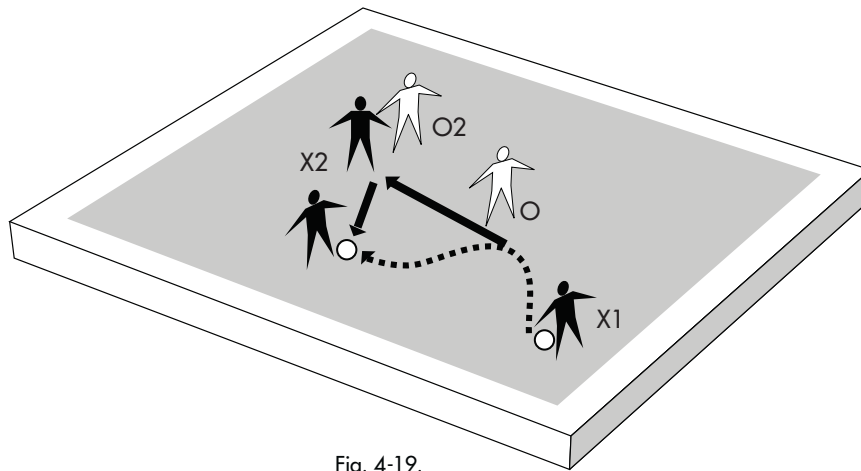


Fig. 4-19.

Ejercicio 2. Se realiza el pase al jugador objetivo quien luego se da vuelta y patea el balón detrás de ambos defensores. (Fig. 4-20)

Nota: La clase y la longitud de los pases dependerán de la distancia a la que se encuentren los jugadores que realizan el ataque.

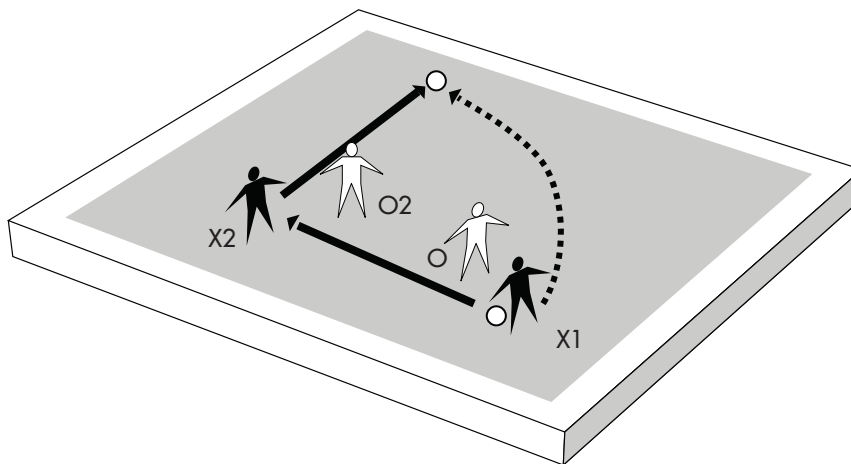


Fig. 4-20.

ENTRENAMIENTO DE PASES ENTRE EL EQUIPO

Los ejercicios básicos de pases son el elemento básico de los programas de entrenamiento de fútbol en todo el mundo. Se ensaya repetidamente la disciplina de “realizar el pase y moverse”, muchas veces de manera fundamental (es decir, sin presión de un oponente).

Ejercicios de pasar y seguir

Los jugadores se ubican de forma pareja alrededor del círculo central. Un jugador le pasa el balón a cualquiera de los otros jugadores en el círculo y corre hacia ese jugador, intercambiando su posición con quien recibe el balón. El jugador que recibe el pase ahora le pasa el balón a un jugador diferente y corre hacia ese jugador, repitiendo el intercambio de posición. (Fig. 4-21)

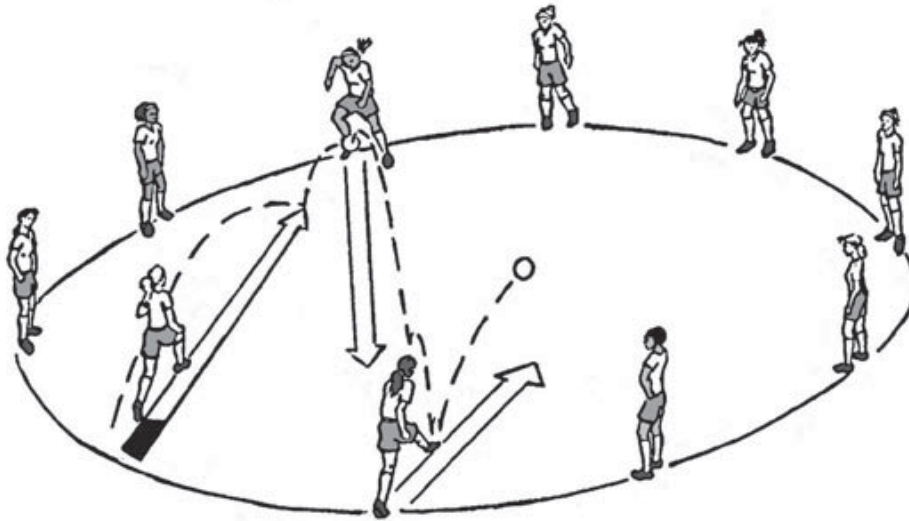


Fig. 4-21.

Se puede agregar una segunda pelota al ejercicio. El entrenador puede establecer un requisito antes del pase (es decir, debe driblar 5 yardas antes de pasar, sólo se puede pasar usando la parte externa del pie, etc.).

Aunque en general no alentamos que los jugadores se paren en línea mientras están entrenando LOS EJERCICIOS DE LÍNEA (Fig. 4-22) pueden ser una manera simple y efectiva para brindarles a los jugadores la oportunidad de repetir una habilidad.

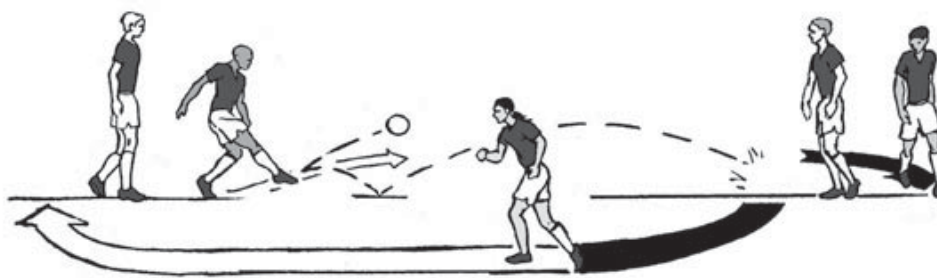


Fig. 4-22.

(Simplemente asegúrese que la cantidad de jugadores en cada línea sea relativamente pequeña, lo cual asegurará que cada jugador participe mental y físicamente en todo momento.) El entrenador puede establecer la distancia entre cada línea y el tipo de pase que debe realizarse.

EJERCICIOS DE PASES ENTRE EL EQUIPO

Ejercicios de posesión — Juegos de control similares a los que ocurren en los partidos

Posesión de 5 contra 2, área de 15x15 yardas (el tamaño varía según la edad y la capacidad), siete jugadores, una pelota. Los cinco jugadores atacantes controlan el balón, tratando de pasar entre los defensores cuando sea posible. Varíe las condiciones del juego (por ejemplo, un toque, dos toques obligatorios para los jugadores con gran habilidad). (Fig. 4-23)

Seleccione a ocho jugadores y divídalos en 5 atacantes con dominio de el balón contra 3 defensores. Utilice una pelota y establezca un área de 30x30 yardas (el tamaño varía). Haga hincapié en la profundidad y el apoyo. Puede limitarse la cantidad de toques. (Fig. 4-24)

Seleccione a 12 jugadores y divídalos en 8 jugadores atacantes con dominio de el balón contra 4 defensores. Utilice una pelota y establezca un área de 40x50 yardas (el tamaño varía). Haga hincapié en la profundidad y el apoyo, además de modificar el punto de ataque. Una vez que los jugadores que realizan el ataque se hayan pasado el balón más de cuatro veces, alterne a los jugadores de la defensa. Limite la cantidad de toques que utilizan los jugadores que realizan el ataque. (Fig. 4-25)

CAPÍTULO 4

La Enseñanza de la técnica del fútbol

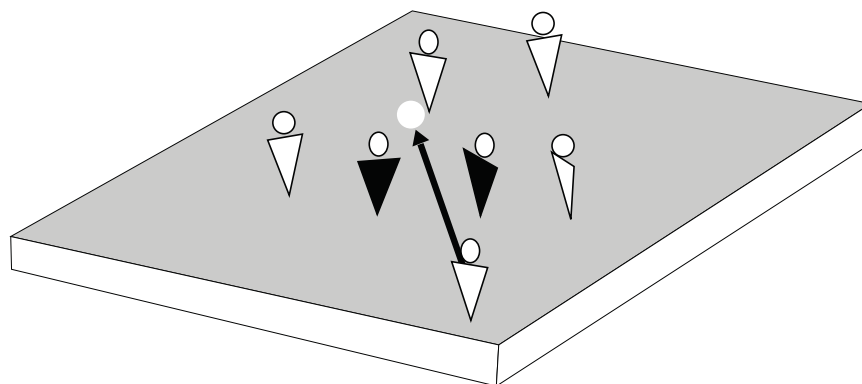


Fig. 4-23

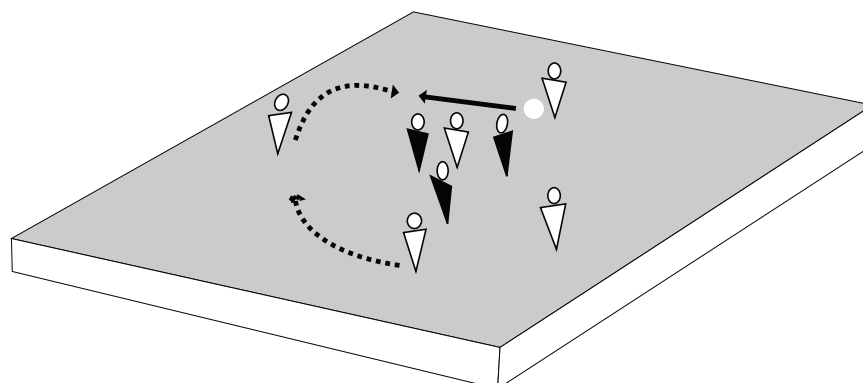


Fig. 4-24

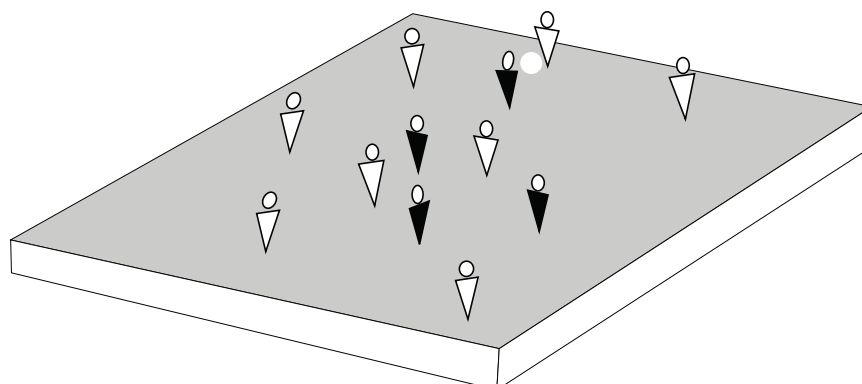


Fig. 4-25

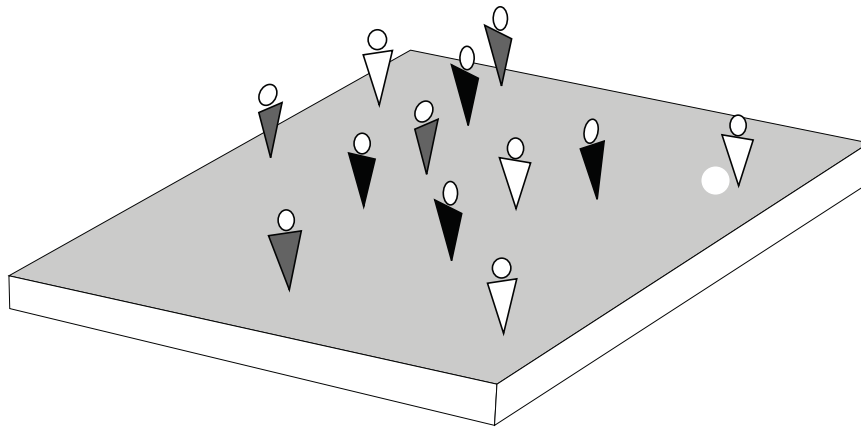


Fig. 4-26

Ejercicio de posesión con tres colores. Establezca un área de 40x50 yardas (el tamaño varía), con 12 jugadores, una pelota y pecheras de colores. Arme el ejercicio de 8-contra-4 cambiando jugadores para exigir una toma de decisiones rápidas. Arme 3 equipos de 4: cuatro grises, cuatro negros y cuatro blancos. El juego comienza con los negros y los blancos tratando de mantener el balón alejada de los grises. Cuando uno de los equipos pierde el balón, automáticamente los jugadores de ese equipo pasan a ser defensores. Puede limitarse la cantidad de toques. (Fig. 4-26)

EJERCICIOS CON CARACTERÍSTICAS SIMILARES A LAS DE LOS PARTIDOS CON JUGADORES DE APOYO FUERA DEL ÁREA

Establezca un área de 30x30 yardas (el tamaño varía), con 8 -16 jugadores y una pelota. Haga que jueguen 4-contra-4 dentro del área. Los jugadores restantes permanecen fuera del área. Alterne a los jugadores dentro y fuera del área cada 2 ó 3 minutos.

Opción 1: Realice un ejercicio para tratar de mantener posesión de el balón. Los jugadores pueden pasarle el balón a cualquier jugador exterior. Este jugador debe pasarle el balón a un jugador del equipo que se la pasó. Los jugadores exteriores sólo pueden realizar 1 ó 2 toques.

Opción 2: Mismas condiciones que la opción 1, exceptuando que, en este caso, los jugadores pueden pasarle el balón sólo a un jugador fuera del área. Lo mismo sucede con los jugadores del equipo O.

Opción 3: Mismas condiciones que la opción 1, exceptuando que, en este caso, los jugadores fuera del área deben devolverle los pases a un jugador de apoyo específico. (Fig. 4-27)

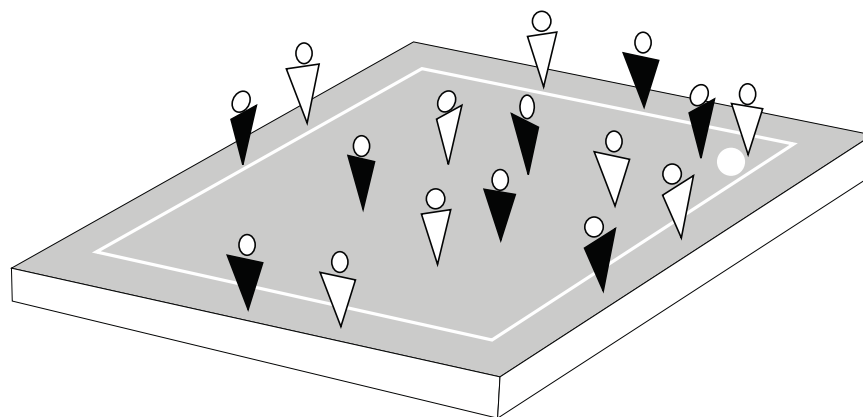


Fig. 4-27

Opción 4: X1 le pasa el balón a X2. X2, que no puede realizar más de dos toques, realiza un pase largo hacia O1, quien a su vez realiza un pase con un solo toque a X3, el jugador de apoyo. Este ejercicio hace hincapié en los pases largos, los trotes de apoyo, y el juego con objetivos. Se recomienda utilizar un área de 40x50 yardas. (Fig. 4-28)

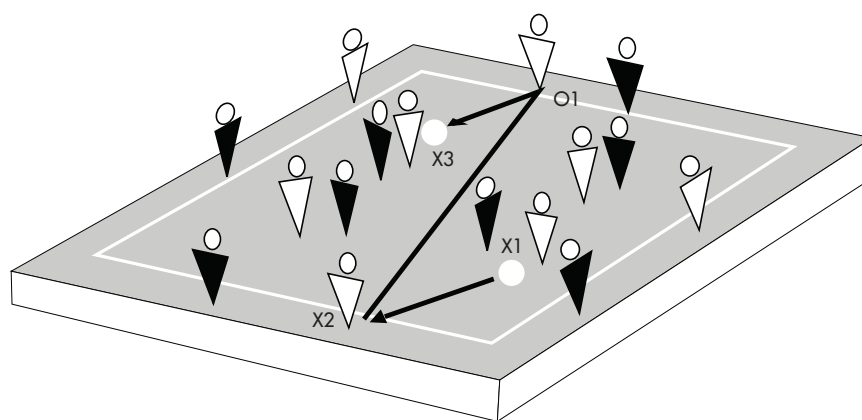


Fig. 4-28

LIBERO LIBRE

Establezca un área de 40x40-yardas, con 10 jugadores, dos arcos y una pelota. Haga que jueguen 5-contra-5. El campo de juego se divide por la mitad. Cada equipo cuenta

con un *libero*, un jugador libre al que un adversario no puede pelearle el balón en la mitad del campo de defensa. Si el *libero* ingresa al campo de ataque, se convierte en un jugador normal. El *libero* no puede realizar más de uno o dos toques cuando se encuentra en la mitad del campo de la defensa. Haga hincapié en la realización de pases y en el movimiento de el balón. Cambie al *libero* cada cinco minutos. (Fig. 4-29)

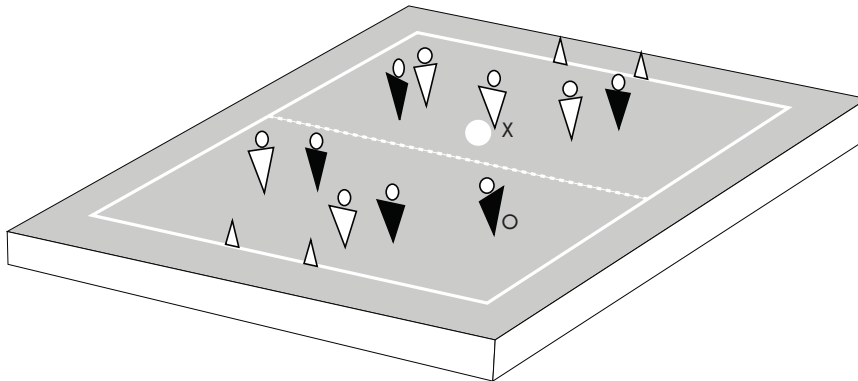


Fig. 4-29.

El tiro al arco

Durante un partido de fútbol, existen pocas oportunidades de anotar un gol. Los buenos equipos aprovechan al máximo esas oportunidades. **El tiro al arco** debe practicarse en todas las sesiones de práctica. Haga hincapié en el desarrollo de una buena técnica de tiro al arco: adecuada mecánica del cuerpo, precisión, potencia y coordinación. Además, el tiro al arco conlleva un aspecto mental importante. Un jugador que patea al arco con seguridad tiene más posibilidades de alcanzar el objetivo. Los jugadores deben relajarse y concentrarse al momento de patear al arco. Ayude a que sus jugadores aprendan a patear al arco adecuadamente, para que corrijan sus propios errores.

Para enseñar a patear al arco, primero debe desarrollarse una buena técnica. Comience con ejercicios básicos y luego incorpore presión por parte de un adversario. Sus jugadores deben aprender a patear con los dos pies en forma igualmente eficaz. Enséñeles que, para poder patear el balón en forma adecuada, deben ubicar el pie de apoyo alrededor de 6 a 8 pulgadas de el balón, apuntando hacia el objetivo. La pierna de apoyo debe estar levemente flexionada, con la cabeza, el pecho y los hombros por encima de el balón para así mantener bajo el tiro. El tobillo de la pierna que patea debe

estar trabado cuando se golpea el balón. El jugador debe saltar con el pie de apoyo y golpear el balón en el centro, cayendo sobre el pie que realizó la patada.

La precisión marca la diferencia entre patear al arco y anotar un gol. La regla de oro es *precisión antes que potencia*. Todas las pelotas que el arquero no puede atajar son goles, no sólo los tiros explosivos que llaman la atención. Los jugadores deben pensar en cómo vencer al arquero. Los jugadores deben mirar antes de patear y decidir hacia dónde patear. Recuérdeles que miren el balón cuando realicen el tiro, y no hacia el arco. Los tiros bajos que se alejan del arquero son los más difíciles de atajar. Aliente a sus jugadores a patear el balón antes que el arquero esté preparado. El arquero tiene menos tiempo para reaccionar a un tiro rápido. Es más, haga que el arquero ataje el balón. Los tiros al arco obligan a reaccionar al arquero y a los defensores. Al obligarlos a atajar, existe la posibilidad de anotar un gol como consecuencia de sus errores. Esto les da a sus jugadores una oportunidad adicional. Los tiros desviados pueden caer en las cabezas o a los pies de sus atacantes, quienes convertirán un fácil gol de rebote. Si un tiro es elevado o muy abierto, no tiene posibilidad de convertirse en gol.

Patear al arco con *potencia* requiere que los jugadores permanezcan cerca de el balón. Un buen consejo para enseñarles esta técnica consiste en decirles a sus jugadores que imaginen que tienen un ojo en el medio del pecho. Cuando hagan contacto con el balón, este ojo debe mirar directamente a el balón. De esta forma, se garantiza que la cabeza, el pecho y los hombros estén encima de el balón. El tobillo se traba solidamente para que la patada sea sólida y fuerte. El pie de apoyo debe ubicarse cerca de el balón, a la misma altura o un poco delante de ésta. Aliente a sus jugadores a que asesten el golpe en el centro de el balón y caigan sobre el pie que realizó el golpe. El jugador que patea debe permanecer cerca de el balón durante el tiro. Esto ayuda a que el tiro sea bajo y fuerte.

Patear al arco constituye una *actitud* además de una técnica. Los jugadores deben adoptar una mentalidad positiva acerca de patear al arco. Aliente a sus jugadores a *patear para anotar un gol*. La seguridad constituye el elemento clave de todo goleador. Los jugadores deben arriesgarse y patear al arco tantas veces como les sea posible. Recuerde que, a menudo, producir un gol requiere 10 tiros al arco. Los jugadores deben buscar toda oportunidad posible de crear situaciones de gol. Aliéntelos a ser agresivos y a anticiparse a posibles tiros realizados en el área de penal o cerca de ella. Un jugador que patea al arco en forma insistente y agresiva asustará a sus adversarios, además de proporcionarles a sus compañeros oportunidades para anotar goles de rebote.

TÉCNICA DE TIRO AL ARCO

Tal como sucede con driblar y pasar el balón, existen también diferentes formas de patear el balón al arco. La clase de tiro adecuado depende, en gran medida, de la ubicación del jugador que patea el balón, la ubicación de los defensores y el arquero, y el tipo de pase que recibe el jugador. Se puede realizar un tiro al arco con cualquier superficie del pie.

Golpe con el empeine. El golpe con el empeine es el tiro de mayor potencia. A menudo, se lo utiliza para patear al arco a gran distancia. El objetivo reside en patear el balón con el empeine en su totalidad (es decir, con los cordones de la zapatilla deportiva). El jugador debe dar una gran zancada hacia el balón antes de patearla. La punta del pie que pateará el balón debe apuntar hacia abajo, y el tobillo debe estar trabado. De esta manera, se asegurará la existencia de una superficie sólida para golpear el balón. Enséñeles a sus jugadores a permanecer firmes y a patear en el centro de el balón. Para aumentar la potencia del tiro, instrúyalos a que levanten el talón del pie de apoyo cuando patean el balón. Esto les permite trasladar su peso hacia la patada. Se debe completar la patada continuando el movimiento y cayendo sobre el pie que realizó el tiro.

Voleas, completas, medias, con el lateral del pie y de costado: Estos tiros son, tal vez, los más difíciles de aprender. Una **volea completa** consiste en patear el balón directamente en el aire. Si el balón se patea después de rebotar, entonces es una **media volea**. Muchos jugadores tienden a patear el balón cuando está demasiado elevada, quitándole potencia al tiro. Enséñeles a esperar el balón hasta que caiga a la altura indicada para poder pegarle bien.

Los jugadores deben mirar hacia el balón cuando realizan una **volea con el lateral del pie**. El pie de apoyo debe apuntar hacia el balón. La punta del pie que pateará el balón debe apuntar hacia arriba, y el tobillo debe estar trabado y rígido. El jugador debe permanecer firme y patear el balón en el centro con la parte interna del pie. La rodilla de la pierna que patea debe estar más arriba que el balón en el momento del contacto. Haga que el jugador patee el balón en el centro y por debajo del pecho.

A menudo, las medias voleas ocurren como consecuencia de pases o pelotas perdidas que vienen directamente hacia el jugador, más que de tiros cruzados. Las medias voleas pueden ser muy difíciles de calcular. Es importante patear la pelota inmediatamente después de que ésta rebote. La técnica es la misma que para las voleas, ya sea que se

utilice la parte interna del pie o el empeine. Enséñeles a los jugadores a patear el balón poco después de que ésta rebote en el suelo. Los jugadores tienden a inclinarse hacia atrás cuando patean el balón. Enséñeles a ser agresivos y a mantener la cabeza, el pecho y los hombros por encima de el balón cuando se produce el contacto.

Voleas laterales. A menudo, las voleas laterales suceden como consecuencia de tiros cruzados o desviados. Enséñeles a sus jugadores a enfrentar el balón cuando se acerquen hacia ella. Haga que apunten la punta del pie que patea al suelo, con el tobillo trabado y rígido. El golpe se produce con el empeine. La pierna que patea debe estar paralela al suelo. Cuando se produce el contacto, los hombros y el pie de apoyo deben mirar hacia objetivo. El cuerpo debe permanecer firme e inclinarse hacia la dirección de la patada. El golpe se produce en el centro de el balón. Las caderas deberían rotar hacia el objetivo. La potencia del tiro se genera al girar rápidamente la cadera y la pierna que realiza la patada. (Fig. 4-30)



Fig. 4-30. Volea lateral con el empeine.

Pelota curva. Los tiros curvos generalmente se utilizan para patear al arco evitando a los defensores. A menudo se los utiliza en momentos en los que se reinicia el juego después de una interrupción, como tiros de esquina o tiros libres. Haga que los jugadores golpeen el balón tanto con la parte interna como con la parte externa del empeine. Cuando se produce el contacto, la punta del pie debe apuntar hacia abajo, y el tobillo debe estar trabado. Cuando los jugadores diestros patean el balón a la izquierda del centro de el balón, ésta gira en el sentido de las agujas del reloj, o a la derecha. Cuando patean el balón a la derecha del centro de el balón, ésta gira en el sentido contrario a las agujas del reloj, o a la izquierda. (Fig. 4-31)

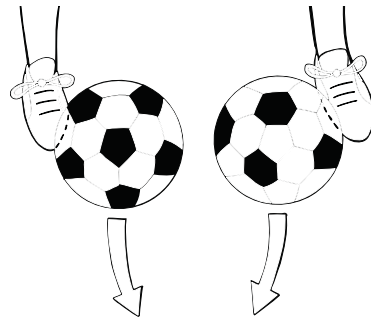


Fig. 4-31. Pelota curva

EJERCICIOS DE TIRO AL ARCO

Básicos

Patear sin adversarios. Establezca tres áreas adyacentes con un arco en el medio. Ubique a dos jugadores, uno que comience el juego y el otro que realice el ataque, en cada una de las dos áreas de los extremos. En el área del medio, se ubica un arquero en el arco. El juego comienza en el área externa, cuando X1 le pasa el balón a O1, quien sólo puede tocar el balón una vez para patear el balón al arco. X2 y O2 recuperan el balón. El arquero se vuelve para enfrentarlos. Luego, X2 le pasa el balón a O2, quien sólo puede tocar el balón una vez para patear al arco. Los jugadores continúan con la rotación. Los atacantes deben realizar tiros bajos y precisos. Haga hincapié en la importancia de la utilización de una buena técnica de tiro al arco y de una actitud segura. (Fig. 4-32)

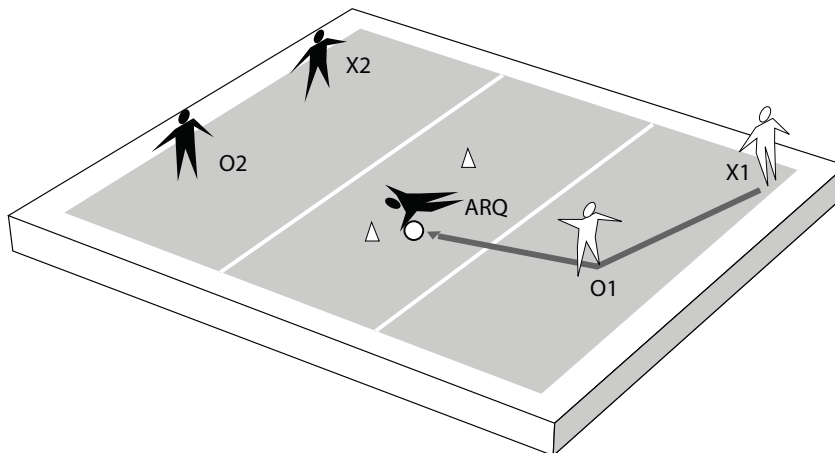


Fig. 4-32.

En circunstancias similares a las de los partidos

Patear con adversarios. Para este ejercicio, el campo de juego se establece de la misma manera que en el ejercicio anterior. Ahora, se ubican tres jugadores en cada una de las áreas de los extremos: uno que comience el juego, un atacante y un defensor. El primero le pasa el balón al atacante desde fuera del área. Cuando el atacante recibe el balón, éste debe proteger el balón, girar, y patear al arco antes de que el defensor se la quite. Los jugadores rotan como en el ejercicio anterior. Continúe haciendo hincapié en la importancia de realizar tiros rápidos y bien colocados. (Fig. 4-33)

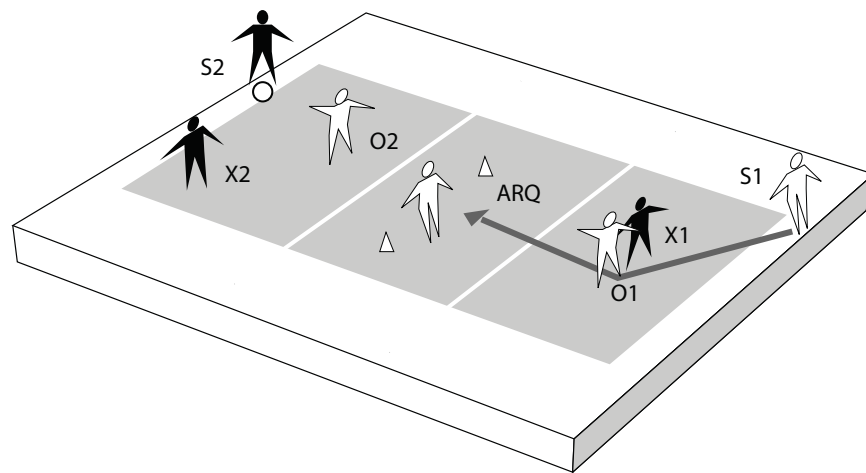


Fig. 4-33.

Tiros al arco directos de 4-contra-4

Haga que jueguen 4-contra-4 dentro del área de penales, utilizando dos arcos y dos arqueros. Cada equipo puede realizar como máximo tres pases antes de patear al arco. Cuando el arquero ataja el balón, se la pasa a un compañero para reiniciar el juego. Aliente a sus jugadores a patear al arco en forma frecuente utilizando la mecánica adecuada. (Fig. 4-34)

Ejercicios para patear al arco los tiros cruzados cortos

Fundamentales. Se ubican dos filas de jugadores que sirven el balón en el lugar donde el área de penales toca la línea de final de campo. Se ubican dos filas de atacantes, cada una a 5-10 yardas fuera del área de penal enfrentando la línea de servicio. Un jugador por vez le sirve el balón al atacante que está ubicado en posición diagonal al primero. S1 le sirve el balón a A2. A2 utiliza un toque para patear el balón al arco. El jugador puede servir el balón al atacante por el suelo, el aire o con un golpe fuerte.

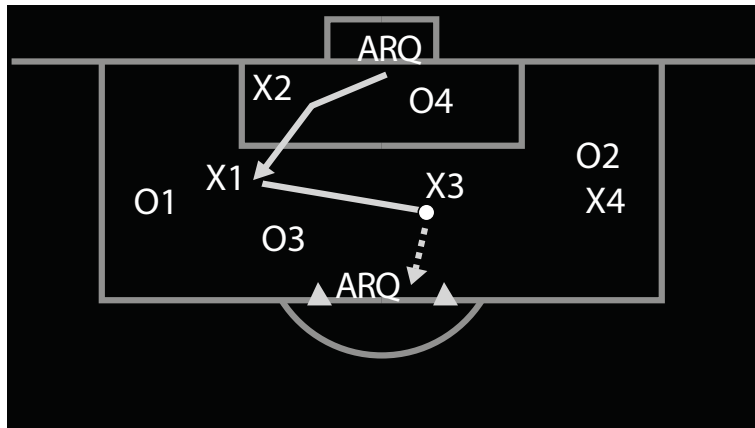


Fig. 4-34.

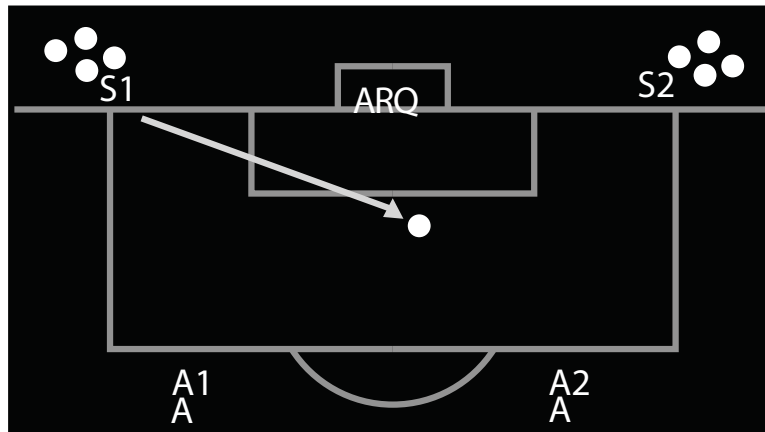


Fig. 4-35.

Los jugadores rotan de filas en el sentido de las agujas del reloj después de cada turno. Haga hincapié en la importancia que tienen la colocación y la parte del pie que se utiliza para patear. (Fig. 4-35)

Relacionados al partido. Hay dos grupos de servidores (S1 y S2). Hay un arquero y un defensor ubicado en el área de penal. Hay tres líneas de atacantes ubicados 5–7 yardas fuera del área de penal. Se ubican dos líneas en las porciones exteriores del área de penal. Una línea se ubica en el medio, enfrente del arco. Sale al mismo tiempo un atacante de cada línea. El atacante en la línea que está más cerca de el balón que se sirve (A1) corre siguiendo una trayectoria curva hacia el medio del área de penal. El atacante en la línea media (A2) corre siguiendo una trayectoria curva hacia el poste más

alejado del arco, y el atacante en la línea que está más alejada de el balón (A3) corre hacia el poste más cercano del arco.

Las pelotas se sirven ya sea una por vez, por el suelo o el aire a los atacantes que se acercan y tratan de anotar un gol. Alterne el lado del campo de juego desde el cual se sirve el balón. Haga hincapié en la importancia del uso de la parte del pie adecuada y de la colocación del tiro. (Fig. 4-36)

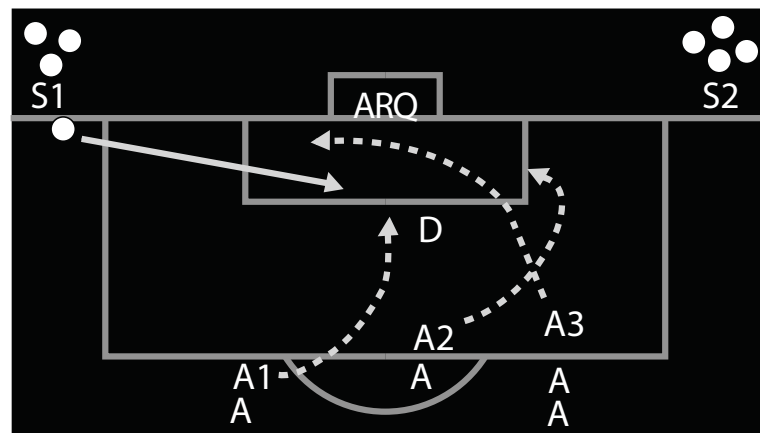


Fig. 4-36.

Circunstancias iguales a las de los partidos. Utilice la mitad del campo del juego para armar un 6 contra 6 (X contra Y). Cree dos canales de 10 yardas de ancho a los costados del campo de juego. Ubique a un jugador de cada equipo en cada canal. Los jugadores restantes juegan 4-contra-4 en la parte central del campo. La meta es pasarle la pelota al compañero que está en el canal. Éste jugador es responsable de hacer tiros cruzados para que los compañeros pateen al arco. Sólo se pueden anotar goles generados a partir de un tiro cruzado. Comience el ejercicio utilizando a los jugadores en el canal como defensa pasiva y, a medida que el ejercicio avanza, haga que éstos aumenten la presión defensiva. Haga hincapié en la técnica y la precisión. (Fig. 4-37)

El cabeceo

Cabecear consiste en propulsar el balón utilizando la frente. Los jugadores pueden utilizar la cabeza para realizar un pase, tirar al arco, recibir o despejar el balón.

Cabecear es una técnica importante porque en general el 30 por ciento del juego se realiza en el aire. Contar con una técnica y una coordinación adecuadas es fundamental para cabecear con éxito. .

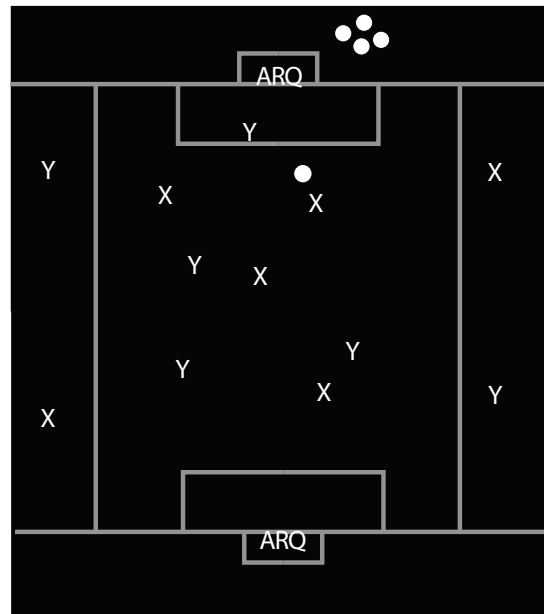


Fig. 4-37.

Existen algunas pautas para tener en cuenta al momento de enseñar la técnica adecuada para cabecear. En primer lugar, comience en un nivel básico para que sus jugadores ganen seguridad. A medida que comiencen a dominar la técnica para cabecear, incorpore ejercicios más difíciles en los que se incluyan situaciones similares a las del partido y presión de un adversario. Es más probable que los jugadores cabeceen el balón durante el partido si son capaces de cabecear en las prácticas.

LA POSICIÓN DEL CUERPO

Explíqueles a sus jugadores que la potencia del cabeceo es generada por el tronco, las piernas y los brazos. A menudo, los jugadores tratan de cabecear el balón con un movimiento brusco del cuello, en vez de mantener el cuello firme y utilizar el cuerpo para generar la potencia del tiro. Ya sea que el jugador se encuentre en el suelo o el aire, debe inclinar el tronco hacia atrás antes de cabecear el balón. Los brazos deben estar delante del cuerpo, flexionados como si estuvieran por comenzar a remar. Los hombros y el pecho deberían estar en ángulo recto a la trayectoria de el balón.

Enséñeles a los jugadores a acercar el mentón al pecho y cabecear el balón con la parte superior de la frente cercana al nacimiento del cabello. Los ojos deben estar abiertos y la boca cerrada. Cuando se produce el contacto con el balón, el jugador debe acercar los brazos al cuerpo, como si estuviera remando. En ese momento, el tronco continúa

el movimiento hacia adelante en la dirección del cabeceo. El cuello permanece firme. Debe enseñarles a los jugadores a completar el movimiento después de cabecear para mayor potencia y precisión.

Muchos jugadores tienden a cabecear el balón con la parte superior de la cabeza. Esto puede resultar muy doloroso. A menudo, sucede cuando el jugador cierra los ojos y baja la cabeza. Aliente a que los jugadores mantengan los ojos abiertos y centrados en el balón durante todo el cabeceo. Esto ayudará a mantener la frente mirando hacia el balón.

Se puede cabecear el balón de pie o saltando. Cuando el jugador cabecee de pie, deberá mantener los pies separados y uno más adelante que el otro. Esto ayudará a desarrollar el control y la potencia. El movimiento del cuerpo es el mismo descrito anteriormente. Cuando el jugador salta para cabecear el balón, la elección del momento preciso es lo más importante. Enséñeles a sus jugadores a saltar antes de que llegue el balón, para así poder cabecearla en el momento de mayor altura del salto. Conviene tratar de pegarle a el balón en el momento de mayor altura del salto. Cuando sea posible, aliente a sus jugadores a saltar sobre una pierna, ya que de este modo, se alcanza mayor altura. Enséñeles a sus jugadores a llevar la pierna que no usaron para saltar hacia el balón. Los brazos también deben llevarse hacia el balón, ya que de este modo, se alcanza mayor altura.

EVOLUCIÓN DE LA ENSEÑANZA DEL CABECEO

Cuando enseñe a cabecear, cree situaciones en las que los jugadores puedan concentrarse en diferentes partes de la técnica completa. Es más fácil empezar desde los hombros para arriba y luego incluir el movimiento del tronco y las piernas.

Lo mejor es enseñar a cabecear usando la siguiente progresión: sentados, arrodillados, parados y saltando. Esta progresión les permite a sus jugadores combinar lentamente todos los aspectos técnicos diferentes del cabeceo. Una vez que comience a realizar entrenamientos de cabeceo, aliente a sus jugadores a servirse el balón de manera adecuada. El mal servicio puede hacer que los jugadores usen una técnica de cabeceo incorrecta y posiblemente sufran una lesión menor.

La posición de sentado es la primera etapa de la progresión de enseñanza. El cabecear desde una posición sentada permite al jugador concentrarse en mantener los ojos abiertos, y golpear el balón con la parte correcta de la frente, manteniendo el cuello firme. También presenta el movimiento súbito del tronco.

Cabecear el balón estando *arrodillado* continúa desarrollando la coordinación de los ojos, la frente y el cuello. Ahora los brazos y el tronco contribuyen al movimiento. Mientras está arrodillado, el jugador puede arquearse hacia atrás y utilizar los brazos para realizar un movimiento de remo, lo cual permite un contacto sólido con el balón. Haga que el jugador cabecee el balón y continúe el movimiento hacia adelante, aterrizando en posición de plancha sobre el suelo. Esto enseña al jugador a cabecear con un movimiento que *continúa* hacia la trayectoria de la pelota, usando el tronco.

Luego, haga que el jugador cabecee estando *de pie*. Un pie debe colocarse en frente del otro. Se puede utilizar el movimiento de cabeceo completo. Tómese el tiempo necesario para detener y corregir las técnicas incorrectas. Si el jugador no logra cabecear, no dude en volver a la posición arrodillada. Enseñe a utilizar las piernas, los brazos y el tronco para cabecear el balón con potencia.

Una vez que se sienta cómo cabeceando de pie, haga que el atleta cabecee el balón mientras salta. La técnica de cabeceo es igual aunque el jugador se impulse con una pierna o las dos piernas para saltar. Comience con un impulso con las dos piernas y luego avance al salto con una sola pierna. La rodilla de la pierna libre debe subir hacia el balón. El balón debe cabecearse en el punto más alto del salto.

ENTRENAMIENTOS PARA ENSEÑAR A CABECEAR

Cabeceo con los pies sobre el suelo

- Un jugador se sienta en el suelo con las piernas estiradas. El otro jugador se para en frente de su compañero, a 5 yardas, y arroja el balón, que debe ser devuelta mediante un cabeceo.
- Los compañeros se paran frente a frente a 5-7 yardas de distancia. El jugador que sirve trota hacia atrás cruzando el campo de juego mientras sirve el balón al otro jugador, quien a su vez corre hacia adelante y devuelve el balón mediante un cabeceo. Los jugadores cambian de posición después de cruzar el campo de juego.
- Dos compañeros de pie se ubican a una distancia de 5-7 yardas. El jugador que tira el balón trota hacia atrás a lo ancho del campo de juego, mientras que el otro jugador trota hacia delante y le devuelve el balón con la cabeza. Los jugadores intercambian las posiciones una vez recorrido el ancho del campo de juego.
- Dos jugadores se ubican de pie a una distancia de 5 yardas. Uno de ellos tira el balón hacia arriba e intenta cabecearla pasándosela a su compañero, quien se mueve

hacia la derecha o la izquierda. El jugador que cabecea el balón debe permanecer en el suelo.

- Tres jugadores se ubican en una fila a unas 5 yardas de distancia. El primero de la fila mira hacia los otros dos jugadores. El primer jugador le tira el balón al segundo jugador, quien le devuelve el balón con la cabeza al primer jugador, que, a su vez, cabecea el balón pasándosela al tercer jugador. Este último agarra el balón y comienza nuevamente la secuencia.
- Tres jugadores se ubican en una fila a unas 5 yardas de distancia. Cada uno de los dos jugadores ubicados en los extremos tiene una pelota y miran hacia el jugador del medio. Uno de ellos le tira el balón al jugador del medio, quien la devuelve con la cabeza y luego gira rápidamente para enfrentar al otro jugador, quien le tira el balón para que la devuelva con la cabeza. Repita sin detener el ejercicio.

Ejercicios que utilizan ambas piernas para saltar

- Un jugador sostiene el balón con firmeza delante del cuerpo y con los brazos en alto. El otro jugador salta con ambas piernas y cabecea el balón inmóvil.
- Dos jugadores se ubican enfrentados a una distancia de 10 yardas. Uno de ellos tira el balón hacia arriba. El otro jugador salta con ambos pies y devuelve el balón con la cabeza. Enséñeles a sus jugadores a cabecear el balón en el momento de mayor altura del salto.
- Tres jugadores se ubican en una fila. Uno sirve el balón, otro es un defensor pasivo y el tercero cabecea el balón. El que sirve mira hacia el defensor y el jugador que cabecea que están a 7 yardas de distancia. El defensor se ubica delante del que cabecea el balón, mirando hacia el que sirve el balón. Este último tira el balón por encima del defensor hacia el que cabecea, quien debe utilizar ambas piernas para saltar, y cabecear el balón sin que ésta toque al defensor.

Ejercicios que utilizan una pierna para saltar

- Un jugador sirve una pelota alta y delante del otro jugador para obligarlo a correr y saltar en una pierna para devolverle el balón con la cabeza.
- Tres jugadores se ubican en una fila con una pelota. Uno sirve el balón, el otro es un defensor pasivo y el tercero cabecea el balón. El que sirve mira hacia el defensor y el jugador que cabecea que están a 7 yardas de distancia. El defensor enfrenta al que sirve el balón. El que cabecea enfrenta al que sirve el balón y está ubicado 3-5 yardas detrás del defensor. El que sirve tira el balón hacia arriba, por encima

del defensor, hacia el que cabecea, quien debe correr y saltar en una pierna para devolverle el balón al primero con la cabeza.

- Forme un grupo de jugadores que cabecean y otro de jugadores que sirven el balón. Los que sirven forman una fila en el lugar donde el área de penal se conecta con la línea del arco. Los que cabecean forman una fila frente al segundo poste del arco a la altura del punto donde se patean los penales. El que sirve el balón utiliza un saque lateral para lanzarle el balón al jugador que cabecea, quien debe correr y saltar en una pierna para cabecear el balón. Aliente a sus jugadores a que cabecean el balón hacia abajo, a la línea del arco.

Cabecear para anotar un gol

- Arme dos equipos, de dos jugadores cada uno, en un área de 10x10 yardas. Uno realizará el ataque, y el otro defenderá. Coloque un arco de 10 yardas de ancho a cada extremo del área. La línea central está ubicada a 5 yardas de cada arco. Uno de los jugadores atacantes le sirve el balón al otro desde la línea central, y éste debe cabecear el balón por encima de los defensores para anotar un gol. Los defensores no pueden cruzar la línea central. Cada equipo tiene 10 oportunidades. Aliente a sus jugadores a cabecear el balón hacia el suelo. (Fig. 4-38)

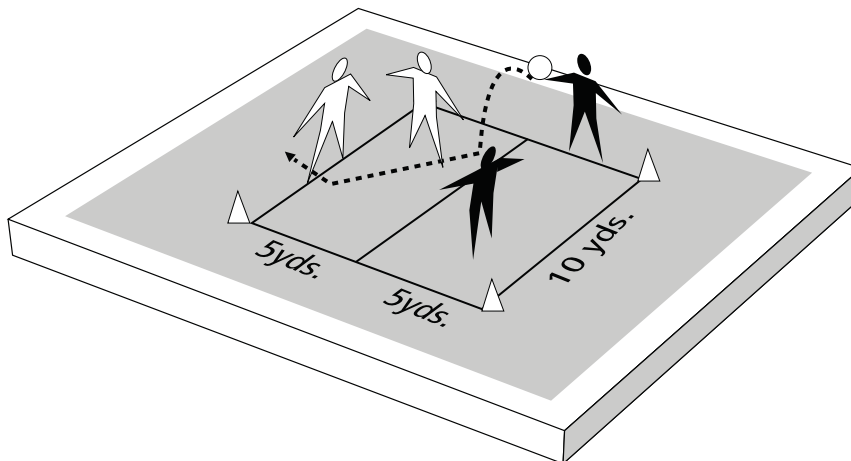


Fig. 4-38

- Dos equipos de dos jugadores cada uno en un área de 10x12 yardas. Los arcos poseen el ancho completo de la línea final de 10 yardas en cada punta del campo de juego. El juego comienza cuando uno de los jugadores le tira el balón a su compañero, quien cabecea el balón para anotar un gol o le devuelve el balón con la cabeza al primero, quien entonces debe cabecear el balón. Los dos adversarios

actúan como arqueros y podrán utilizar las manos para atajar el balón. Una vez que el balón se encuentra en el aire, los jugadores deben utilizar sólo las cabezas para pasar el balón o tirar al arco. Si uno de los equipos pierde el balón, entonces el equipo adversario toma posesión de el balón donde ésta cae. Aliente a sus jugadores a reaccionar rápidamente cuando el balón cambie de posesión para que el juego sea rápido. Continúe haciendo hincapié en que sus jugadores mantengan los cuellos firmes y los mentones hacia el pecho. El balón debe cabecearse hacia abajo, a la línea del arco.

Cabecear para despejar el balón

- Realice el siguiente ejercicio en el área con un jugador que sirve el balón, un atacante y un defensor: El primero se ubica fuera del área, a la altura de la línea de 6 yardas. El defensor se ubica en la esquina del área chica. El atacante se ubica frente al defensor a una distancia aproximada de 10-12 yardas. El primero tira el balón al defensor, quien debe cabecear el balón hacia arriba lejos de la esquina del área chica. Si el defensor logra despejar el balón hacia el lugar establecido, gana un punto. Si el defensor no logra cabecear bien el balón o no puede sacarla del área, el atacante intenta tomar posesión de el balón y anotar un gol. A medida que el ejercicio se desarrolla, varíe la altura y la distancia de la habilitación y haga que el atacante se acerque al defensor para presionarlo. Enséñeles a los defensores a cabecear el balón hacia arriba al lugar establecido. (Fig. 4-39)

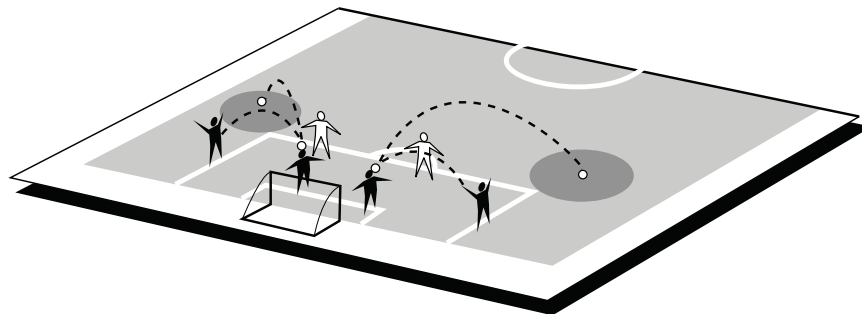


Fig. 4-39

La protección del arco

El arquero es un especialista que maneja el balón tanto con las manos como los pies. Es importante que su arquero reciba entrenamiento especializado diariamente, debido a que su equipo depende mucho de él para atajar durante el partido. Los arqueros

necesitan un entrenamiento personalizado de por lo menos 45 minutos en cada práctica. Muchos entrenadores consideran que los arqueros reciben entrenamiento suficiente al atajar en los ejercicios de tiro al arco. Los ejercicios de tiro al arco no constituyen el mejor entrenamiento para afianzar la confianza del arquero o perfeccionar las técnicas. En cambio, tómese el tiempo de trabajar personalmente con su arquero. El entrenamiento debería consistir en períodos cortos de alta intensidad. Los arqueros deben permanecer relajados, pero concentrados a la vez. Es muy importante que sus arqueros reciban buenos servicios durante los ejercicios. Si reciben malos servicios, la seguridad que sienten quedará destruida.

Recuerde, cuando esté trabajando en la técnica, utilice ejercicios simples. Déle a su arquero la oportunidad de adquirir seguridad y una técnica adecuada.

LA POSTURA

El arquero debe estar cómodo. Enséñele a colocar los pies a la misma distancia de sus hombros, levantando levemente los talones. El arquero debe inclinarse un poco hacia delante, con las rodillas flexionadas para que el peso del cuerpo esté apoyado en los metatarsos de los pies. Los brazos deben levantarse a una altura cómoda por sobre las caderas, con las palmas de las manos hacia abajo. Haga que su arquero se ubique en una postura cómoda, pero que a su vez parezca lo más alto posible para mostrarle una imagen fuerte al adversario. (Fig. 4-40)



Fig. 4-40. La Postura.

UBICACIÓN

El arquero debe considerar muchos factores a la hora de ubicarse en el campo de juego. El arquero debe tener en cuenta la velocidad, la dirección, la distancia y la ubicación del jugador en posesión de el balón. El arquero también debe tener en cuenta la ubicación del resto de los jugadores. Muchos factores determinan si el arquero debe quedarse en la línea del arco o salir del área chica para minimizar el ángulo de disparo del jugador en posesión de el balón.

Cómo ubicarse para minimizar los tiros desde los ángulos

Controlar los ángulos constituye una parte fundamental del éxito del arquero. Una buena ubicación facilitará la tarea del arquero, ya que los adversarios patearán el balón hacia los ángulos más pequeños posibles. Enséñele al arquero a ubicarse de tal manera que divida en dos el ángulo formado por el balón y ambos postes. El arquero debe moverse cada vez que el balón se mueve.

CAPÍTULO 4

La Enseñanza de la técnica del fútbol

El arquero debe estar siempre ubicado cerca de la línea del arco. Enséñele a su arquero a avanzar algunos pasos hacia el balón cuando el adversario en posesión de el balón ingrese al área de penal. Si el arquero (G1) permanece en la línea del arco, dejará mucho espacio a cada lado para que el adversario anote el gol. Por otro lado, si el arquero (G2) sale demasiado del arco, se cubrirá más espacio del necesario, dejando un valioso espacio libre detrás suyo. Este espacio libre le da la posibilidad al adversario de levantar el balón sobre la cabeza del arquero o de driblar para obtener un buen ángulo desde donde patear al arco. Su arquero (G3) deberá ubicarse en un lugar donde cubra el mayor espacio posible, pero este espacio no debe permitir que los adversarios hagan pasar el balón sobre su cabeza. (Figs. 4-41, 4-42)

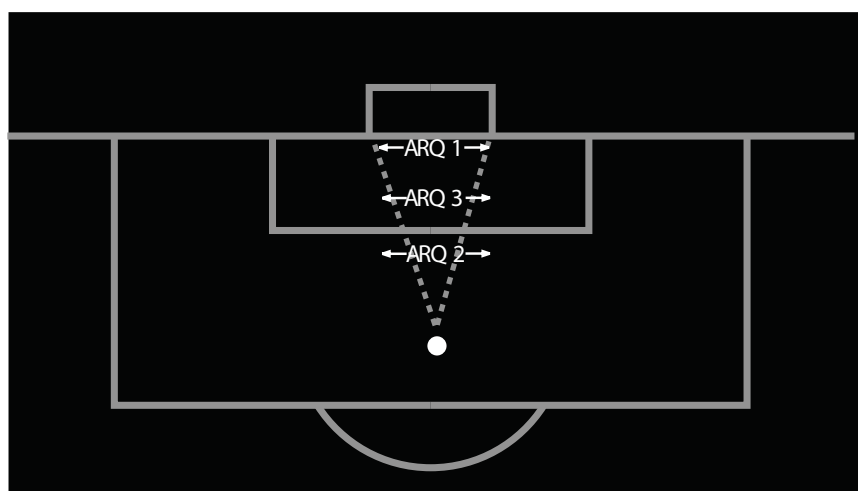


Fig. 4-41.

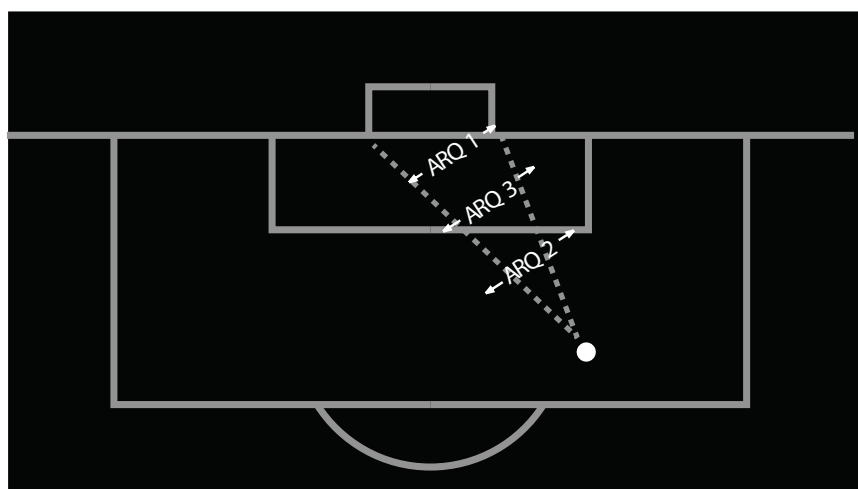


Fig. 4-42.

Ejercicios de tiros de ángulo

El arquero se ubica en el arco con varias pelotas dentro y alrededor del área de penal. Un jugador trota y simula patear una de las pelotas. Cuando el jugador se mueve hacia otra pelota, el arquero debe moverse para reducir el ángulo del disparo. De vez en cuando, el jugador realiza una carrera corta y veloz hacia una pelota como si fuera a patear, pero se detiene justo antes de tocarla. En ese momento, verifique que su arquero se encuentre ubicado en la posición correcta para reducir el ángulo. Cada tres o cuatro amagues, el jugador deberá patear el balón para que el arquero lo ataje. El objetivo es hacer que el arquero se mueva y modifique constantemente su ubicación de acuerdo con el movimiento que realiza el jugador.

ENTRENAMIENTO DEL ARQUERO

Calentamiento

Su arquero debe completar un riguroso calentamiento antes de comenzar con un entrenamiento especializado. Este calentamiento debe consistir en elongación y ejercicios conocidos como **gimnasia con pelota** que mejoran la agilidad, la rapidez, y la coordinación de las manos con los ojos. Muchas elongaciones pueden realizarse mientras se sostiene el balón.

Gimnasia con pelota

Como dijimos antes, la gimnasia con el balón debe incorporarse en el calentamiento de todo arquero. Su arquero debe estar relajado, aunque concentrado durante la gimnasia con pelota. Tal como sucede con los otros ejercicios, la gimnasia con el balón requiere práctica antes de que el arquero se sienta cómodo tirando y atrapando pelota. Haga hincapié en la utilización de una técnica apropiada.

Ejercicio 1. El arquero se ubica de pie con una pelota, colocando los pies a la misma distancia de los hombros, y con las rodillas levemente flexionadas. Con ambas manos delante del cuerpo, el arquero hace rebotar el balón a través de las piernas, y luego gira para atrapar el balón detrás de él. El arquero luego hace rebotar el balón nuevamente a través de sus piernas para atraparla delante de su cuerpo. Enséñele a su arquero a girar hacia ambos lados. Insista en que el arquero ataje el balón formando una “W” con los pulgares y los dedos índices, con los pulgares casi tocándose. (Fig. 4-43)

Ejercicio 2. El arquero se ubica de pie con una pelota en una postura cómoda y preparada. El arquero golpea el balón con el puño hacia el suelo. Después de que el balón



Fig. 4-43. Técnica para atajar.

rebota en el suelo, el arquero atrapa el balón antes que pase la altura de las rodillas. El arquero debe alternar ambos puños para que varíe el servicio. Su arquero debe ser rápido para tomar el balón antes de que pase la altura de las rodillas. Aliente la utilización de las rodillas flexionadas y de la “W” para atajar el balón.

Ejercicio 3. Dos arqueros con un pelota se ubican de pie a una distancia de 5-7 yardas. Uno de ellos le tira el balón por el suelo al otro, y el otro tira el balón por el aire hacia el pecho del primero. De este modo, uno de ellos realiza atajadas en el suelo, y el otro ataja pelotas por encima de la cintura en forma simultánea. Los arqueros deben avisarse cuándo intercambiar funciones, para no detener el ejercicio.

Ejercicio 4. Dos arqueros se ubican enfrentados a 5 yardas de distancia. Uno de ellos da dos grandes pasos hacia la derecha para formar una diagonal con el otro arquero. En forma simultánea, ambos arqueros tiran el balón hacia delante, al espacio libre. Los arqueros deben moverse rápidamente para atrapar el balón tirada en el espacio adyacente. Los arqueros continúan tirando el balón y moviéndose para atraparla. El servicio, la comunicación y el ritmo son fundamentales para desarrollar bien el ejercicio. (Fig. 4-44).

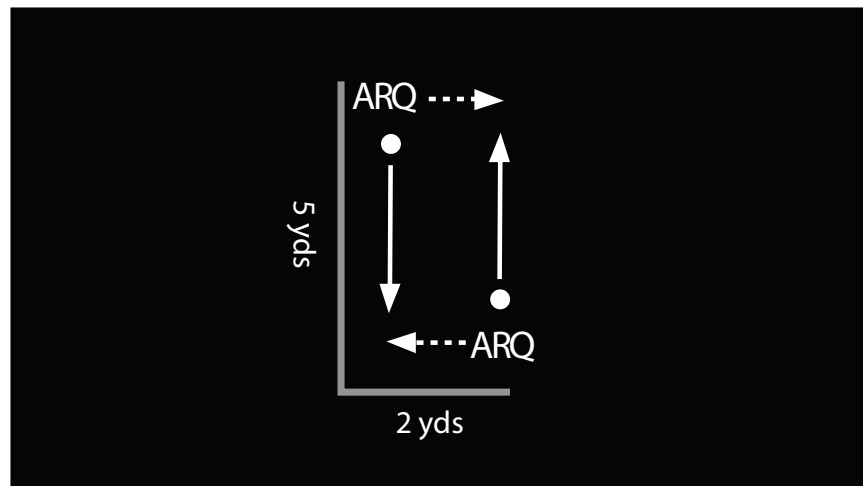


Fig. 4-44.

Atajadas básicas

Atajar pelotas bajas. A un tiro realizado sobre el suelo se lo considera una **pelota baja**. Enséñele a su arquero a ubicar el cuerpo detrás de el balón, acercándose con las palmas de las manos hacia delante y las puntas de los dedos hacia abajo. El balón debe

llevarse con las manos al pecho. Los ojos de su arquero deben concentrarse en el balón. El pecho y los hombros deben inclinarse sobre el balón para protegerse de los rebotes desviados. Si el balón es dirigida a la derecha del arco, enséñele a su arquero a moverse y colocar la pierna derecha detrás de el balón con los dedos de los pies levemente hacia fuera. La rodilla izquierda se baja hacia el talón del pie derecho para crear una barrera. Este movimiento evitará que el balón pase a través de las piernas del arquero. Las palmas de las manos y el pecho miran hacia delante. Si el balón es dirigida a la izquierda del arco, la rodilla derecha baja hacia el talón del pie izquierdo. (Fig. 4-45)

Atajar pelotas pateadas por debajo del nivel del pecho y por encima de la cintura.

Enséñele a su arquero a ubicar el cuerpo delante de el balón. Los brazos deben ubicarse delante del cuerpo con los codos levemente flexionados. Las palmas de las manos deben mirar hacia el balón. Enséñele a su arquero a inclinarse levemente hacia delante para bajar el pecho hacia el balón. El balón debe atraparse apoyándola en el pecho. Deben oírse dos sonidos: el balón golpeando las palmas, y el balón golpeando el pecho. Enséñele a su arquero a concentrarse en el balón durante toda la atajada. (Fig. 4-46)



Fig. 4-45. Pelota baja.



Fig. 4-46. Por debajo del pecho y encima de la cintura.

Atajar pelotas elevadas. Enséñele a su arquero a atajar el balón formando una “W” con los pulgares y los dedos índices, con los pulgares casi tocándose entre sí. Para atajar el balón, el arquero debe ubicar el cuerpo delante de el balón y extender los brazos alejándolos del cuerpo con los codos levemente flexionados. Cuando el balón toca las manos, el arquero amortigua el tiro llevando el balón hacia el pecho. Enséñele a su arquero a tomar el balón por su parte superior. De ese modo, si el balón cae, lo hará a los pies del arquero. Aliente nuevamente a su arquero a concentrarse en el balón

durante toda la atajada. Muchos arqueros jóvenes tienden a quitar los ojos de el balón, dejándola caer de sus manos. (Fig. 4-47)

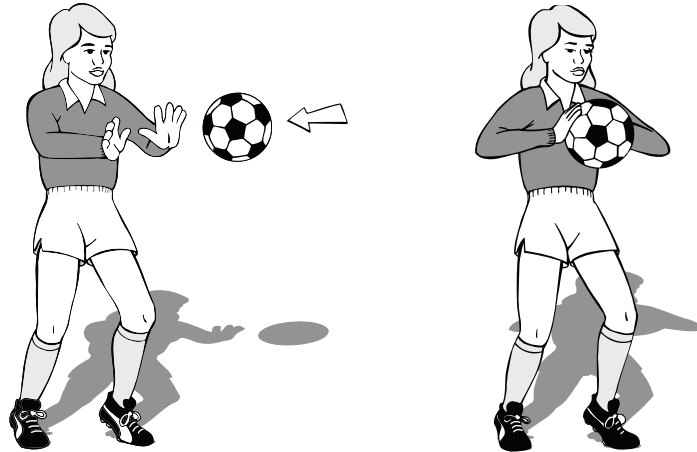


Fig. 4-47. Pelotas altas.

Ejercicios de atajar

Los ejercicios de gimnasia con pelota pueden utilizarse para desarrollar la técnica de atajar. Lanzar el balón a diferentes alturas o patear el balón sobre el suelo también son buenos ejercicios de atajar.

Un jugador que sirve el balón se ubica de pie a unas 5 yardas del arquero. El jugador tira el balón desde abajo para que pase a una yarda a la derecha o a la izquierda de la cabeza o el pecho del arquero. El arquero salta impulsándose con la pierna más alejada de el balón, para quedar frente a el balón y atajarla. Si el balón es dirigida a la derecha, el arquero saltará sobre la pierna izquierda. En cambio, si el balón es dirigida a la izquierda, el arquero saltará sobre la pierna derecha. El jugador que sirve debe retroceder unas 6-7 yardas adicionales y lanzar el balón por lo alto o volear para así poner a prueba al arquero, utilizando la misma técnica.

VOLADAS

La mayoría de las fotografías de arqueros que aparecen en revistas y periódicos muestran a los arqueros que se lanzan por el aire realizando un movimiento que se denomina volada de potencia. Sin embargo, la mayoría de las atajadas realizadas en el aire por los arqueros son mucho menos espectaculares. Las tres voladas básicas que su arquero realizará son las siguientes: la volada baja, la volada en caída y la volada de potencia. Las voladas bajas y las voladas en caída se utilizarán más a menudo que las voladas de potencia.

Cómo enseñar a realizar voladas

La enseñanza de las voladas comienza con el arquero sentado en el suelo con las piernas levemente flexionadas delante del cuerpo. A continuación, el arquero se arrodilla sobre el suelo, luego se coloca en cuclillas y por último se pone de pie. Cuando le enseñe a su arquero a realizar voladas, es importante mantener el ritmo del ejercicio a una velocidad que aliente a alcanzar la perfección de cada técnica. Recuerde siempre que lo mejor es utilizar ejercicios simples cuando corrija malos hábitos o enseñe una nueva técnica. Concéntrese en corregir un error por vez, y vaya de la posición más fácil a la más difícil.

Cómo atajar pelotas bajas. Si el balón está en el suelo, su arquero puede utilizar una volada baja para atajar el tiro. A medida que el balón se acerca, el arquero da un paso hacia el balón en forma diagonal utilizando la pierna más cercana a el balón. El arquero debe bajar la rodilla hacia el balón bajando también las manos. Los pulgares deben estar a una distancia de 3 pulgadas entre sí. Su arquero debe bajar las manos por fuera de las rodillas flexionadas y hacia el suelo. A medida que el impulso lleva al arquero hacia el suelo y el balón, los brazos y las manos deben extenderse hacia el balón para atraparla delante del cuerpo. Enséñele a su arquero a mantener las manos una al lado de la otra y a lanzarlas rápidamente hacia el balón. El balón debe atraparse utilizando la “W”, colocando una mano sobre la parte superior de el balón y la otra delante de el balón. La mano que está más abajo se ubica delante de el balón para actuar como barrera, mientras que la otra mano sostiene el balón contra el suelo. (Fig. 4-43)



Fig. 4-43. Técnica para atajar.

Enséñele a su arquero a caer de costado, y no sobre el estómago. Lanzar las manos hacia el balón creará un efecto de deslizamiento, llevando la parte posterior del brazo y el hombro hacia el suelo primero. Aterrizar de costado permite que el cuerpo actúe como barrera y libera ambas manos para atajar el balón. La pierna superior se levanta levemente con la rodilla flexionada hacia el pecho, y la pierna inferior se coloca hacia delante y levemente flexionada.

Si el arquero decide no atajar el balón, la mano inferior debe desviar el balón rápidamente y en forma agresiva, forzando un **tiro de esquina**.

Cómo atajar pelotas de altura media a elevada. Si el balón se encuentra en el aire, su arquero utilizará una volada en caída o una de potencia, dependiendo de la altura de el balón. Para una volada en caída, enséñele a su arquero a dar un paso hacia el balón. Luego, su arquero debe extender por completo los brazos y las manos hacia el balón, atrapándola con la W. La técnica de atajada es la misma que la utilizada para atajar pelotas disparadas directamente al arquero.

Al aterrizar, el impulso del arquero lo llevará a completar el movimiento de el balón. Enséñele a su arquero a continuar sosteniendo el balón, llevándola hacia el suelo, para amortiguar el impacto de la caída. Cuando el balón toque el suelo, una mano debe colocarse encima y la otra detrás. Enséñele a su arquero a aterrizar sobre el brazo y el hombro, y no sobre el estómago. El pecho del arquero debe mirar hacia el campo de juego y el balón. De esta manera, se asegurará que su arquero realice la volada adecuadamente. (Fig. 4-48)

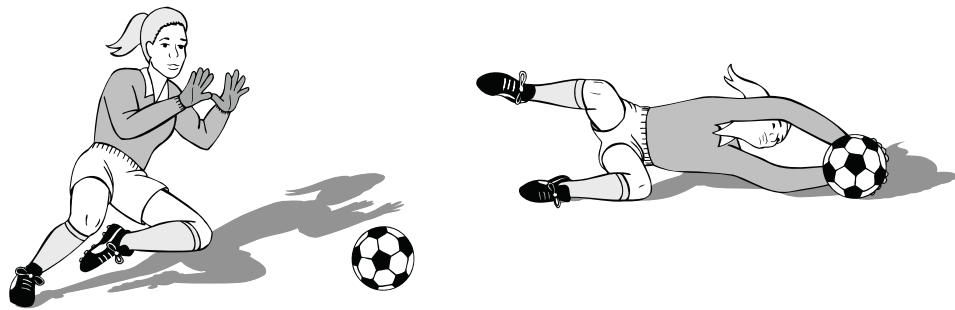


Fig. 4-48. Voladas.

Si un tiro es demasiado elevado para ser alcanzado con una volada en caída, su arquero debe realizar una *volada de potencia* para atajar el balón. Los pies realizan el mismo trabajo que en la volada en caída. Enséñele a su arquero a dar un paso hacia el balón, saltar con impulso, y llevar la rodilla de la pierna superior hacia el balón. Los brazos deben extenderse con los codos flexionados levemente. Las manos se extienden para atrapar el balón delante del cuerpo usando la “W”. El arquero debe aterrizar en el suelo con el balón para que amortigüe el impacto. Luego hacen contacto el brazo, el hombro, y finalmente la cadera. Las manos deben colocarse una sobre el balón y la otra detrás de ésta cuando toque el suelo. Enséñele a su arquero a extender los brazos para no caer sobre el codo. Al caer al suelo, el impulso del cuerpo llevará las piernas al pecho. El pecho del arquero debe mirar hacia el campo de juego y el balón. De esta manera, se asegurará de que su arquero realice la volada adecuadamente.

Si el arquero decide no atrapar una pelota dirigida a una altura media o elevada, debe golpear la pelota suavemente y con rapidez para forzar un tiro de esquina.

Ejercicios de voladas

Entre las piernas. Se ubican dos arqueros con una pelota. Uno de ellos sirve el balón. El otro arquero se ubica de pie, con las piernas separadas, mirando al primero. Éste tira

el balón suavemente entre las piernas del otro arquero, quien debe girar con rapidez para volar y atajar el balón antes de que se aleje mucho. El jugador que tira el balón debe hacerlo de modo tal que el arquero deba realizar una volada, pero no para hacer que el arquero persiga el balón. Los arqueros deben intercambiar funciones después de 10 servicios.

Voladas consistentes. Dentro del área, se ubica a un jugador que servirá con varias pelotas a unas 12 yardas del arco. El arquero se ubica en el medio del arco. El jugador que patea el balón se ubica en la dirección en la que dirigirá el balón y luego realiza el tiro. El disparo debe obligar al arquero a volar para atajar el balón. Una vez que el arquero realiza la atajada, tira el balón nuevamente al jugador que patea y regresa al medio del arco.

Competencia de arqueros. Utilice conos para armar dos arcos de 6 yardas de ancho a una distancia de 12 yardas entre sí. Ubique a un arquero en cada arco. El ejercicio comienza cuando uno de los arqueros realiza un disparo con el balón en el suelo intentando hacerle un gol al otro. El otro arquero debe atajar el balón sin dejarla caer. Si el arquero logra atajar el balón sin dejarla caer, puede intentar anotar un gol voleando, lanzando o pateando el balón sobre el suelo. Si el arquero no logra atajar el balón sin dejarla caer, el arquero que realiza el ataque debe colocar el balón en la línea de gol e intentar anotar pateando el balón en el suelo. El servicio debe ir dirigido por debajo de las rodillas del arquero, sin importar cómo se realizó el disparo. El primer jugador que anota 10 goles gana. (Fig. 4-49)

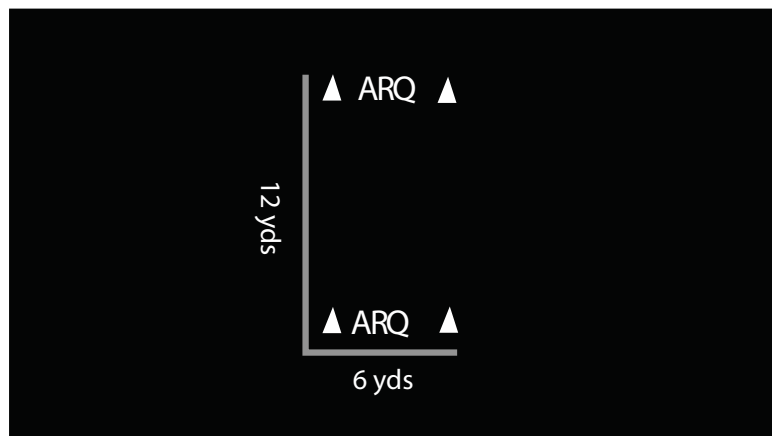


Fig. 4-49.

TIROS CRUZADOS

Muchas situaciones tales como los tiros de esquina, tiros libres y laterales y tiros generados en el desarrollo normal del juego hacen que el balón se eleve o cruce a lo ancho del campo de juego hacia el área. La capacidad que tenga el arquero de atrapar tiros cruzados reducirá la presión sobre los defensores, además de evitar goles. Las claves para atajar tiros cruzados son la coordinación, el trabajo que realizan los pies y la comunicación.

Enséñele al arquero a ubicarse de tal modo que pueda moverse hacia el balón y, a su vez, ver el campo de juego en su totalidad. El arquero debe ubicarse lo suficientemente alejado de la línea del arco para cubrir una gran área, pero no tan lejos como para no poder evitar un disparo elevado por sobre su cabeza. Enséñele al arquero a atacar el balón. El arquero debe atrapar el balón en el momento de mayor altura del salto. El arquero debe saltar sobre una pierna, llevando la otra pierna hacia el balón. El movimiento de la rodilla impulsará al arquero hacia arriba. Enséñele al arquero a meter la rodilla que se encuentra más cercana a un adversario al momento de saltar. De esta manera, quedará protegido cuando haya muchos jugadores en el área.

La decisión del arquero de alejarse de la línea del arco debe realizarse con el tiempo suficiente para que los defensores puedan reaccionar. Por lo tanto, el arquero debe gritar *voy* una vez que toma la decisión de salir a atajar un tiro cruzado. De esta manera, los defensores saben que el arquero intentará atajar el balón y que deberían cubrir el espacio detrás de él. En cambio, si el arquero decide quedarse en el arco, debe gritar *despeje* para que los defensores saquen el balón fuera del área.

Ejercicios de tiros cruzados

Con el arquero en el arco, el jugador que sirve el balón/entrenador se ubica al costado del área de 6 yardas. Éste tira el balón hacia arriba o en línea recta hacia el primer o segundo poste. El arquero debe interpretar la jugada y reaccionar como corresponde. Este ejercicio permite que el arquero se acostumbre al correcto trabajo de los pies. Enséñele al arquero a dar el primer paso hacia donde realizará la atajada. Por ejemplo, si el primer paso del arquero es hacia una pelota elevada, el balón pasará sobre su cabeza. En cambio, el arquero debe retroceder hacia el lugar donde podrá atrapar el balón.

Un jugador se ubica lejos al costado y arroja una pelota elevada hacia el área de penal. El arquero debe saltar y atrapar el balón en el momento de mayor altura del salto. Agregue a un adversario dentro del área para que presione al arquero. El arquero debe atajar el balón

y sacarla inmediatamente hacia un lugar alejado del área. Agregue a un defensor en el área de penal y haga que el arquero se comunique con él, para así crear circunstancias similares a las de un partido. (Fig. 4-50).

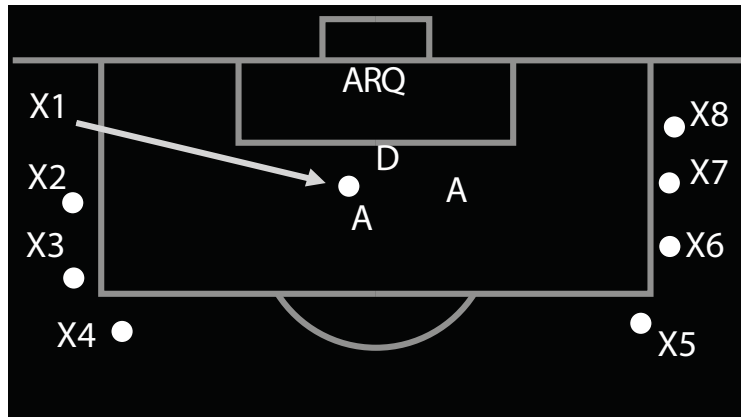


Fig. 4-50.

Ubique a ocho jugadores con una pelota cada uno alrededor del área. Además, hay dos atacantes y un defensor dentro del área, y el arquero en el arco. El ejercicio comienza cuando se envía una pelota al área, y finaliza cuando se realiza una atajada, se despeja el balón o se convierte un gol. Convierta el ejercicio en competencia, atacantes contra defensores. Una vez que el arquero ataje el balón, haga que la saque al lado opuesto del campo de juego.

BOXEAR EL BALÓN

Cuando resulte imposible atajar un tiro cruzado o cuando intentar atajar el balón represente un riesgo, el arquero debe boxear el balón, o golpearla con ambos puños cerrados. El arquero debe utilizar ambos puños para golpear el balón cada vez que le sea posible.

Enséñele a su arquero a apretar ambos puños sosteniéndolos juntos, con los dedos tocándose entre sí, para que la parte plana de los puños mire hacia fuera. El arquero debe golpear la parte inferior de el balón y extender los brazos por completo para propulsarla. El arquero debe golpear el balón con los puños en la dirección hacia la cual está corriendo. El golpe ideal hace que el balón alcance altura y distancia. Enséñele a su arquero a utilizar ambas manos para cambiar la dirección de el balón o para golpearla con los puños hacia donde vino, y una mano para mantener la trayectoria

de el balón. Su arquero no debe intentar boxear el balón demasiado fuerte. Es más importante realizar un contacto fuerte y firme. (Fig. 4-51)



Fig. 4-51. Boxeo de pelota.

Ejercicios de boxeo de el balón

Ubique a dos arqueros, uno delante del otro. El arquero que se ubica delante actúa como atacante. Un tercero sirve el balón por encima de la cabeza del atacante, por lo que el arquero debe saltar y sacar el balón con los puños. Cada arquero recibe 10 pelotas y anota un punto cada vez que el balón que golpea con los puños pasa por encima de la cabeza del jugador que se la tira.

También puede utilizar cualquiera de los ejercicios con tiros cruzados para trabajar la técnica de boxeo del arquero.

MANO A MANO

Un mano a mano es una situación en la que el arquero es el último jugador entre el atacante y el arco. En este caso, el arquero debe utilizar el cuerpo entero para atajar la pelota.

El arquero debe tener en cuenta muchos factores antes de decidir abandonar su puesto en el arco para atajar el balón. En primer lugar, su arquero debe determinar a qué distancia del arco se encuentra el atacante. Cuanto mayor sea la distancia, menos le convendrá abandonar su puesto el arquero. A medida que la distancia disminuya, el arquero tendrá más posibilidades si abandona su puesto. En segundo lugar, su arquero deberá ser consciente de la distancia a la que se encuentran los defensores detrás del atacante. Cuanto más cerca estén los defensores, menos le convendrá abandonar su

puesto en el arco. Finalmente, el arquero debe tener en cuenta el ángulo en que el atacante se acerca al arco. Cuanto más agudo sea el ángulo, menos le convendrá al arquero abandonar su puesto.

Enséñele a su arquero a acercarse al atacante de manera rápida y controlada. Algunos arqueros tienden a correr frenéticamente hacia el atacante, lo que permite que el atacante lo pase driblando. El arquero deberá abandonar su puesto en el arco cuando el adversario haya alejado el balón de su cuerpo para patear al arco o driblar y el arquero esté completamente seguro de que podrá cubrir suficiente espacio para tener una probabilidad del 50 por ciento. En otras palabras, su arquero deberá llegar el balón al mismo tiempo o antes que el atacante. Un arquero *no debe* abandonar su puesto en el arco si no puede detener el tiro. En cambio, enséñele al arquero a reducir el ángulo y a permanecer en el puesto de arquero.

Enséñele al arquero a atajar extendiendo primero las manos hacia el balón, el resto del cuerpo lo seguirá. Enséñele a su arquero a lanzarse hacia el balón con tiempo y crear una gran barrera deslizándose sobre los brazos y el cuerpo para atrapar el balón. El arquero lanza sus brazos y manos hacia el balón utilizando su cuerpo como barrera. Cuando le sea posible, el arquero deberá extender las manos hacia el poste más cercano. Finalmente, enséñele a su arquero a atacar el balón. Atajar el balón en un mano a mano requiere una toma de decisión rápida y un juego controlado, pero agresivo.

Ejercicio de mano a mano

Arme dos filas de jugadores, una de atacantes y otra de defensores, y ubíquelos a 25 yardas del arco y del arquero. La fila de atacantes mira hacia el arco, y la fila de defensores mira hacia el mediocampo. El entrenador hace rodar el balón hacia el área de penal, hacia el arquero. Cuando el entrenador tira el balón, un atacante y un defensor juegan hasta que se convierte un gol, se realiza una atajada o el balón sale fuera del campo de juego. El entrenador debe variar el servicio para que el arquero ataje el balón inmediatamente antes, durante, o después de un disparo. Arroje el balón desde diferentes ángulos. (Fig. 4-52)

LA DISTRIBUCIÓN DE EL BALÓN

El arquero constituye la primera línea de un ataque después de una atajada. Para comenzar el ataque, el arquero puede patear o lanzar el balón. Su arquero debe ser preciso al reanudar el juego, y distribuir el balón de manera que los compañeros puedan reci-

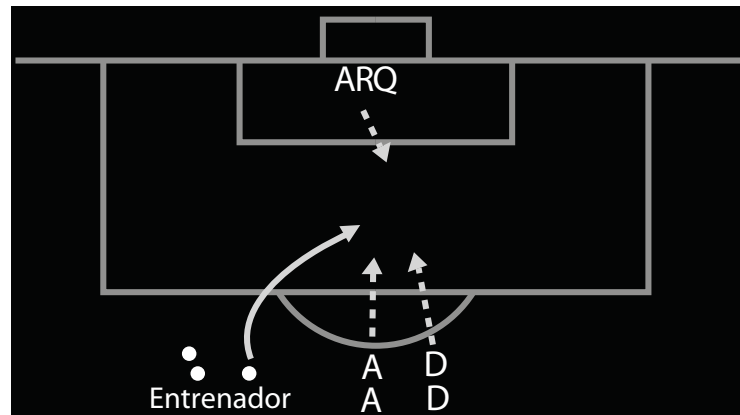


Fig. 4-52.

birla fácilmente sin dejar de mirar hacia el campo de juego. Puede enviar el balón hacia los pies de un compañero quieto o por el aire directamente delante de un compañero que está corriendo. Recuerde, el arquero sólo tiene seis segundos para decidirse, pero puede moverse hacia el lugar más ventajoso para realizar la jugada. La técnica que utilice el arquero para distribuir el balón y reanudar el juego dependerá del estilo de juego de su equipo, si recibe un pase de un compañero, la habilidad técnica y la capacidad de su arquero para tomar buenas decisiones y manejar el balón con precisión.

Hacer rodar el balón

El arquero debe hacer rodar el balón sólo cuando la distancia sea corta. Enséñele a su arquero a hacer rodar el balón hacia un compañero con un movimiento similar al del juego de boliche. Su arquero deberá dar un paso hacia el objetivo y flexionar la rodilla para bajar el cuerpo. El balón debe tirarse cerca del suelo. Este movimiento hace rodar el balón con suavidad. Su arquero debe completar el movimiento hacia el objetivo. Enséñele a su arquero a apoyar el pase trotando hacia el compañero que recibirá el balón.

Lanzar el balón

Su arquero puede lanzar el balón en lo alto para pasársela a los compañeros que se encuentran algo alejados. Este tipo de lanzamiento es conocido como catapulta. El balón se sostiene en la palma sobre la muñeca. Si su arquero es diestro, enséñele a dar un paso hacia atrás con la pierna derecha, mirar el objetivo, y llevar el balón hacia las caderas. En este momento, todo el peso del arquero debe concentrarse en la pierna derecha. Luego el arquero debe inclinarse hacia delante y dar un paso con la pierna izquierda hacia el objetivo. Enséñele a su arquero a balancear el brazo desde las caderas por encima de la cabeza. Debe soltar el balón justo cuando los brazos comienzan a

descender. Cuando el hombro rota, el brazo debe pasar al lado de la oreja y por encima de la cabeza del arquero. Este movimiento evita que realice un lanzamiento lateral. Una vez lanzada el balón, el arquero debe completar el movimiento del brazo hacia el objetivo. El lanzamiento debe ser recto, rebotando dos o tres veces en el suelo, y rodando hacia el compañero. Enséñele a su arquero a extender el brazo cuando lance el balón. Si el brazo no está completamente extendido al momento de lanzar el balón, ésta no llegará muy lejos.

Patear el balón dejándola caer desde las manos

El arquero puede sostener el balón por su parte superior o inferior, con una o dos manos, eligiendo la forma que le resulte más cómoda. Enséñele a su arquero a extender el/los brazo/s delante del cuerpo y a dar un paso hacia el objetivo para luego dejar caer el balón en el pie que la pateará. El balón debe ser golpeada con el empeine (cordones), con la punta del pie hacia abajo y el tobillo trabado. El arquero debe patear el balón cuando esté cerca del suelo. Si la golpea a una altura demasiado elevada, el balón tomará altura y no distancia. El arquero debe completar el movimiento hacia el objetivo.

Ejercicios de distribución de el balón

En la mayoría de los ejercicios, se pueden incorporar las dos primeras formas de distribuir el balón que tiene el arquero: haciendo rodar el balón o lanzándola; designando a un jugador determinado a quien el arquero le debe pasar el balón. La técnica de patear el balón dejándola caer desde las manos puede practicarse pateando el balón hacia la parte de atrás de la red del arco.

La técnica de los pies

Debido a la evolución de las reglas del juego, las técnicas de los pies del arquero se han convertido en una parte importante de la función del arquero. Enséñele a su arquero a ocuparse de varias clases de tiros. Los arqueros deben practicar recepción, pases y despeje de la pelota con ambos pies.

Una de las maneras de aumentar la habilidad de los pies del arquero es incluyéndolo en ejercicios donde pueda participar como jugador de campo (especialmente como libero). Los juegos de posesión de el balón son muy útiles para que los arqueros practiquen recepción y pase de el balón estando bajo presión.

- Ubique cinco conos a diferentes ángulos y distancias. Dos arqueros compiten entre sí. El arquero debe lanzar o hacer rodar el balón, dependiendo de la distancia, para

golpear el cono determinado.

- Ubique pelotas fuera del área. Utilice conos para armar dos arcos de 5 yardas de ancho cerca de las líneas del área de penal, uno de ellos, en la línea de 25 yardas; y el otro, en la línea de 12 yardas. El arquero ataja las pelotas en el arco y luego reanuda el juego haciendo rodar o lanzando el balón hacia cualquiera de los arcos armados. La secuencia debe consistir en: tiro al arco, atajada, reanudación del juego. Su arquero debe relajarse y concentrarse en distribuir el balón con precisión. También puede utilizar jugadores como objetivos. Haga que se ubiquen de pie, de espaldas a las líneas de la zona de penal, y enséñele a su arquero a enviar el balón hacia el pie exterior de uno de los jugadores. (Fig. 4-53)

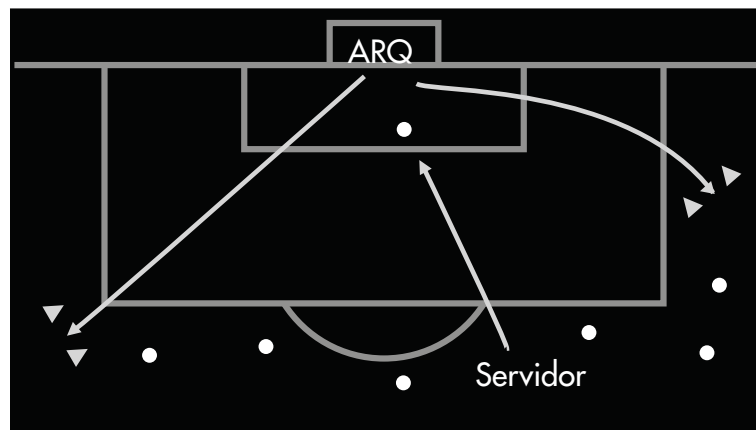


Fig. 4-53.

Entrenamiento funcional

El **entrenamiento funcional** trata las técnicas específicas que necesita un jugador para jugar en una cierta posición en el campo de juego. Este entrenamiento les enseña a los jugadores la forma y el lugar de utilización de las técnicas y tácticas básicas únicas de la función que cumplen en el equipo. Por ejemplo, un defensor central debe ser capaz de cabecear el balón para despejarla, mientras que un atacante central debe cabecear para anotar un gol. Aunque cabecear constituye una técnica básica, el defensor debe cabecear hacia arriba y lejos a un jugador sin marca, mientras que el atacante debe patear el balón hacia abajo intentando anotar un gol. En una sesión de entrenamiento funcional, los jugadores se ubican en el campo de juego como lo harán en un partido. La especificidad y simulación del partido se logran colocando a los jugadores defensores y jugadores de apoyo de manera apropiada.

JUEGO FUNCIONAL PARA LOS ALAS

Establezca dos zonas de 10 yardas de ancho a cada lado del campo de juego. Los dos alas juegan dentro de esas franjas sin la presión de un adversario. Uno de los alas recibe un pase y a su vez le pasa el balón con un tiro cruzado a uno de los jugadores “A” para que patee al arco. Cada jugador ala debe permanecer dentro de la zona de 10 yardas de ancho. Si uno de los ala abandona la zona, los defensores pueden ejercer presión sobre el balón. (Fig. 4-54)

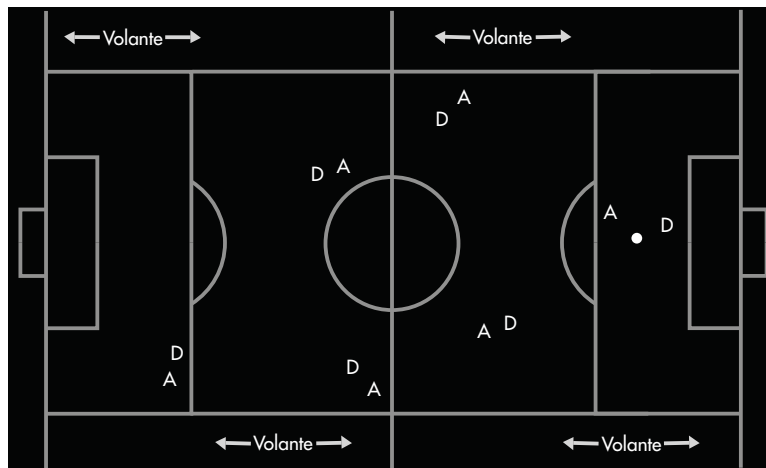


Fig. 4-54.

El ala A1 lleva el balón hacia la línea de gol y realiza un pase hacia la parte superior del área de penal. Los jugadores A2 y A3 corren hacia delante para intentar convertir un gol. Deben tener en cuenta el tiempo para no llegar al punto antes que el pelota. Los defensores realizan una defensa pasiva. El objetivo principal del ejercicio consiste en desarrollar la habilidad del ala para realizar pases de ataque precisos. (Fig. 4-55)

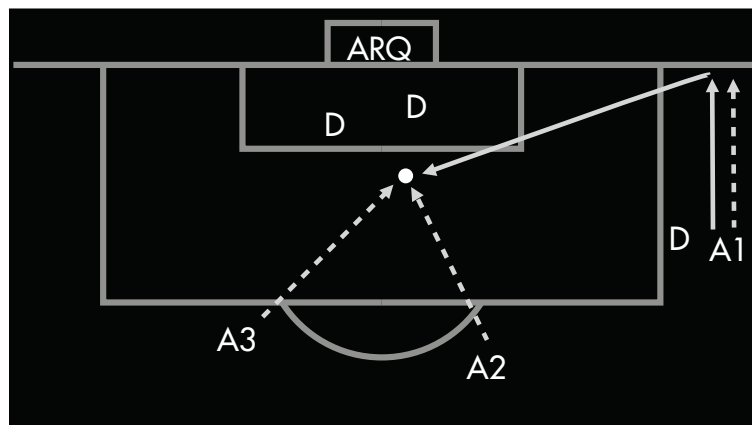


Fig. 4-55.

JUEGO FUNCIONAL PARA LOS DELANTEROS

Establezca una cuadrícula de 20x40 yardas donde jueguen 4-contra-4. Sirva pelotas a los atacantes para que intenten convertir goles. Los buenos delanteros se ubicarán en posición para recibir el balón y patear al arco antes de que los defensores los marquen. El tamaño del campo de juego limitará las carreras que realicen. Los delanteros deben correr con rapidez y decisión. El objetivo del ejercicio consiste en proporcionarles a los delanteros situaciones reales para patear al arco. Controle el nivel de presión que ejercen los defensores. (Fig. 4-56)

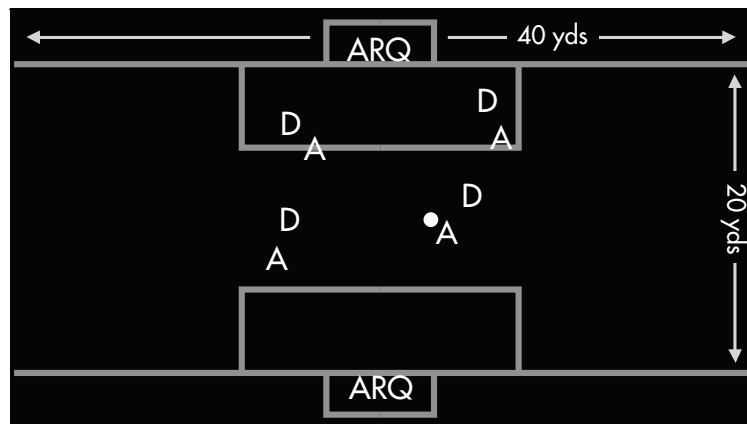


Fig. 4-56.

Se lanzan pelotas al delantero, que juega de espaldas al arco. El delantero controla el balón, realiza un pase largo hacia un ala, para luego girar y correr hacia el arco. El ala hace un tiro cruzado, y el delantero intenta convertir un gol. Practique este ejercicio sin la presión de la defensa hasta que el delantero reciba buenos pases del ala. Luego, agregue a los defensores. (Fig. 4-57)

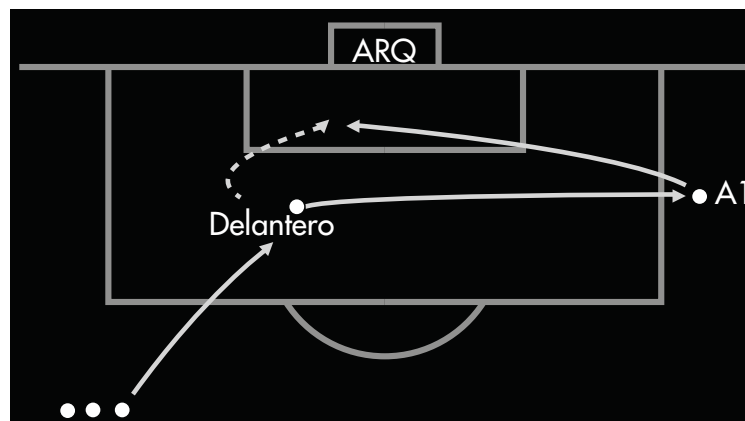


Fig. 4-57.

JUEGO FUNCIONAL PARA LOS DEFENSA

Un defensa recibe el balón dentro del área de penal. Debe controlar el balón mientras soporta la fuerte presión ejercida por un delantero. El defensa debe controlar el balón hasta poder realizar un pase preciso hacia un jugador que está fuera del área de penal. Este ejercicio les enseña a los defensa la importancia que tiene controlar el balón y tomar buenas decisiones en el campo de juego propio. (Fig. 4-58)

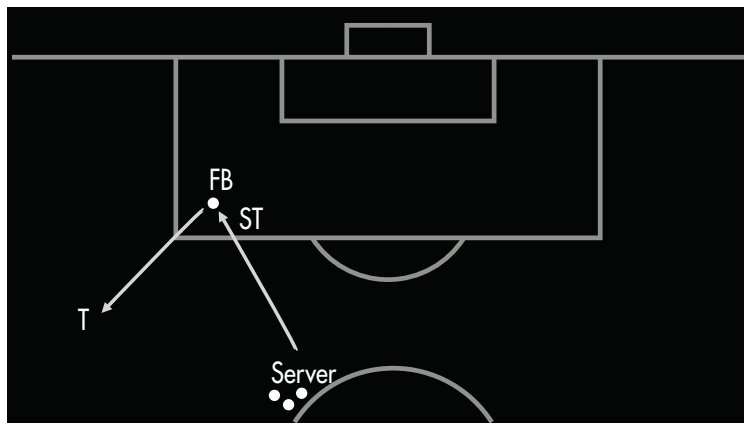


Fig. 4-58.

El jugador de mediocampo (MC) le pasa el balón al arquero. El defensa corre hacia el costado del campo de juego, y se ubica *mirando al* arquero mientras el MC realiza el pase hacia el arquero. Luego, el arquero le pasa el balón al defensa, quien debe controlar el balón y realizar un pase hacia delante a la posición del ala. Practique este ejercicio sin adversarios primero. Luego, a medida que el nivel del juego mejore, agregue defensores y presión. (Fig. 4-59)

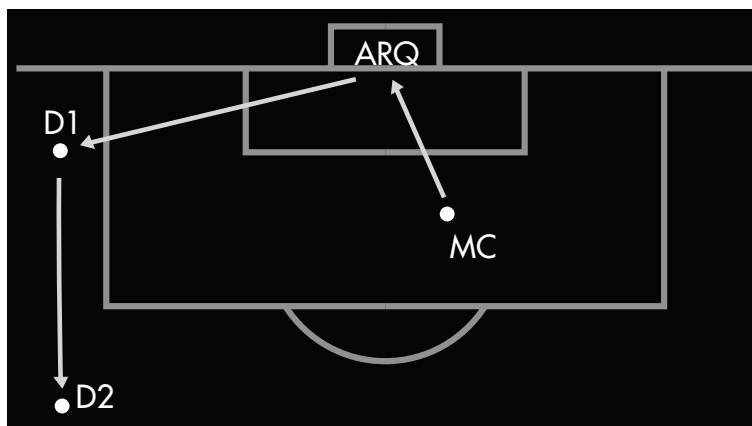


Fig. 4-59.

JUEGO FUNCIONAL PARA LOS JUGADORES DE MEDIOCAMPO

Cree una competencia de 2-contra-2 para anotar goles. El MC1 lleva el balón hacia delante. A medida que el defensa se acerca, el MC1 le pasa el balón al MC2, quien patea al arco. Si el arquero ataja el balón, se la pasa a A1. A1 dribla el balón hacia el otro lado del campo. El MC1 debe convertirse inmediatamente en defensor cuando el arquero ataja el balón, y salir en busca de A1 para disputarle el balón. (Fig. 4-60)

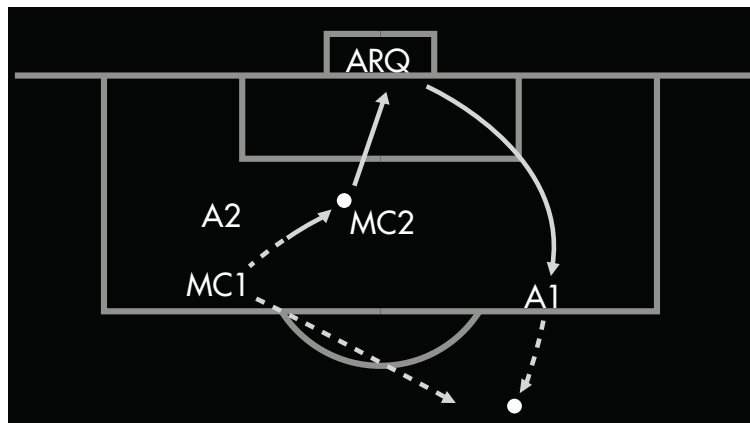


Fig. 4-60.

Los tres jugadores de MC (mediocampo) juegan para ambos equipos. Cuando uno de los tres defensores obtiene el balón, se la pasa a un jugador de mediocampo. El jugador de mediocampo debe controlar el balón y pasársela a los delanteros que se encuentran en el campo contrario. Haga hincapié en la realización de pases precisos y en llevar el balón hacia el espacio libre. Los jugadores MC permanecen en el mediocampo y realizan los pases desde allí. Cuando se pierde el balón, los jugadores de mediocampo juegan en sentido contrario. A medida que el juego mejore, incremente la presión defensiva a los jugadores del mediocampo. (Fig. 4-61)

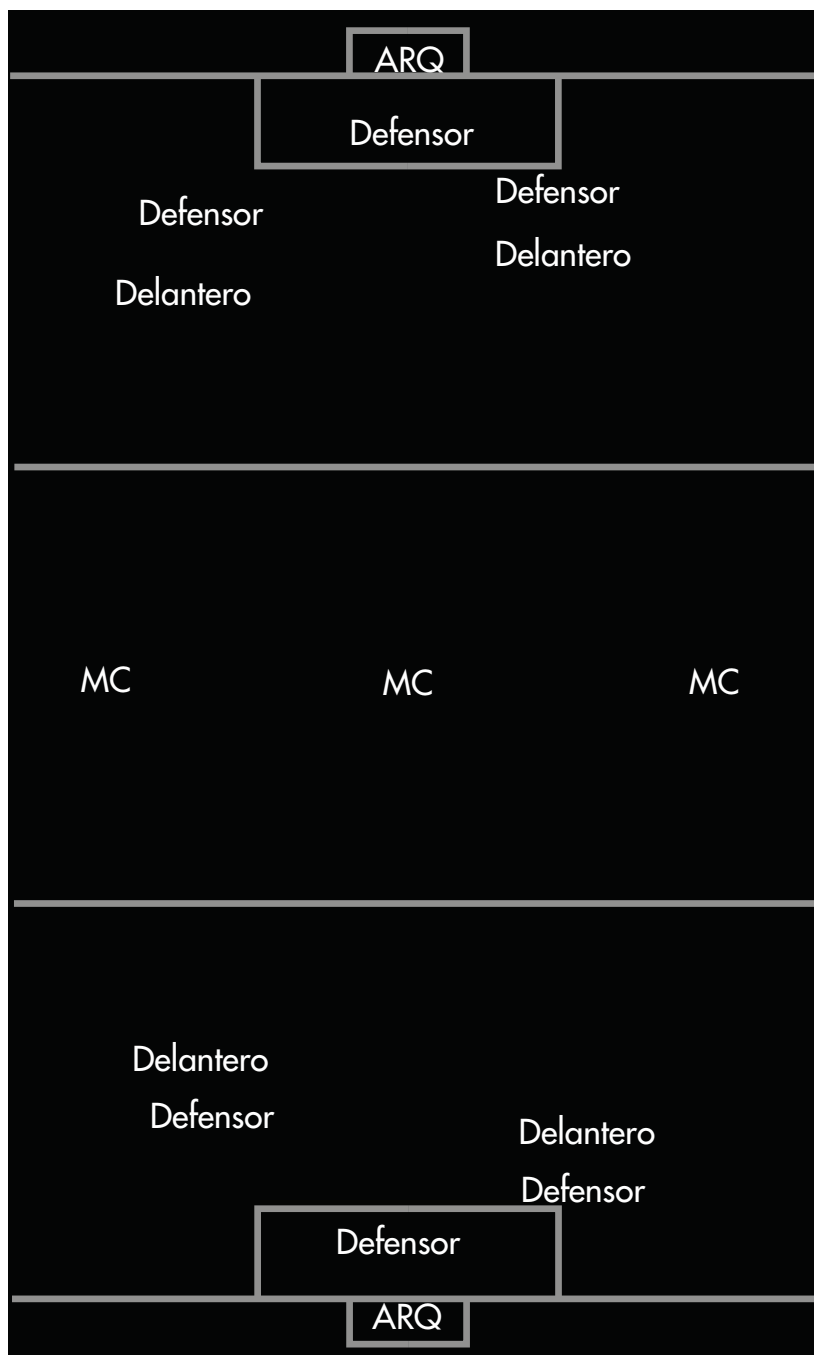
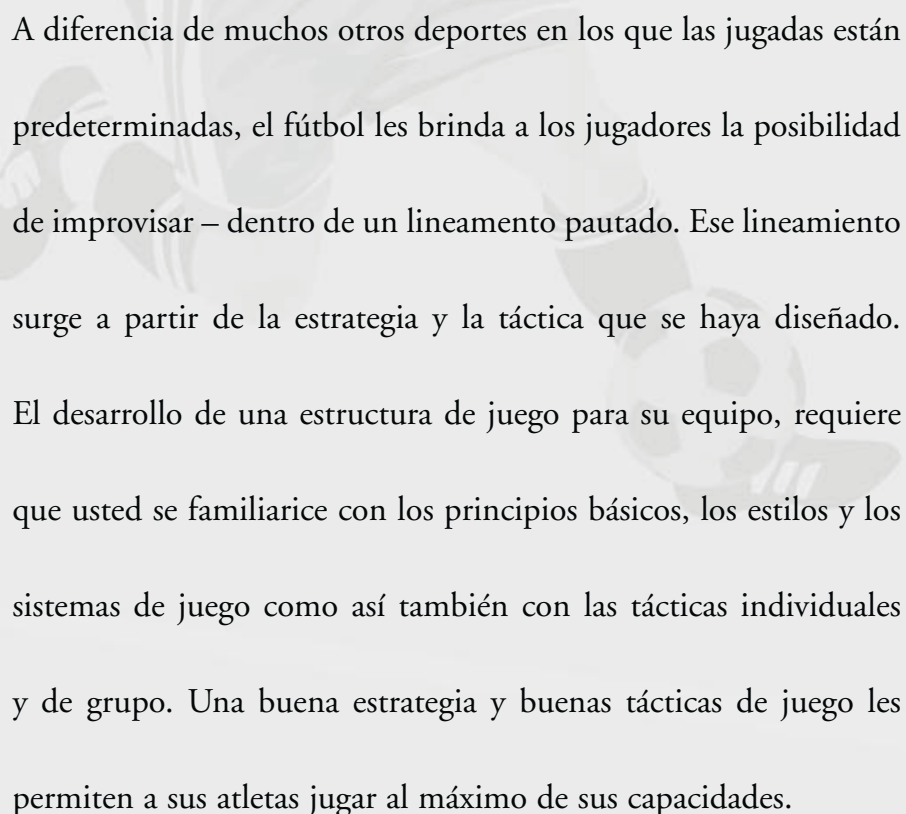


Fig. 4-61.

Enseñanza de estrategia y tácticas del fútbol



A diferencia de muchos otros deportes en los que las jugadas están predeterminadas, el fútbol les brinda a los jugadores la posibilidad de improvisar – dentro de un lineamiento pautado. Ese lineamiento surge a partir de la estrategia y la táctica que se haya diseñado. El desarrollo de una estructura de juego para su equipo, requiere que usted se familiarice con los principios básicos, los estilos y los sistemas de juego como así también con las tácticas individuales y de grupo. Una buena estrategia y buenas tácticas de juego les permiten a sus atletas jugar al máximo de sus capacidades.

Introducción al juego del fútbol

En el juego del fútbol los equipos intentan manejar el espacio y el tiempo con el propósito de marcar y evitar que se marquen goles. Entender cómo estos dos conceptos gobiernan el juego es esencial para comprender el fútbol. La intención de la estrategia ofensiva es la de crear cantidades de espacio y tiempo que permitan que se abran oportunidades para marcar goles. El propósito de la estrategia defensiva es el de contraer el espacio y limitar el tiempo, con la intención de neutralizar la ofensiva.

Para los jugadores jóvenes, a menudo es difícil captar el concepto de crear espacio. Ambos, espacio y tiempo se crean a partir de mover el balón con inteligencia. Es necesario que los jugadores aprendan que el hecho de correr sin el balón es lo que le abre el espacio a sus compañeros de equipo y crea oportunidades de marcar goles. Tómese el tiempo necesario para explicarles a sus jugadores la relación que existe entre estos dos conceptos y los principios del juego ofensivo. Cree situaciones de práctica que obliguen a los jugadores a desarrollar sus habilidades en lo referente al manejo del tiempo y el espacio. Los mejores jugadores son aquellos que pueden combinar habilidades técnicas refinadas con la capacidad de usar el tiempo y el espacio a su favor.

Principios del juego

El juego de fútbol no es una combinación azarosa de habilidades individuales. Es un juego de estrategia y tácticas que se basan en los principios de espacio y movimiento. En el lenguaje del fútbol, estos se conocen como **los principios del juego**.

PRINCIPIOS DEL JUEGO OFENSIVO

Es necesario que usted comprenda y enseñe los siguientes principios del juego ofensivo:

- Movilidad
- Ancho y profundidad
- Improvisación
- Penetración
- Finalización

Movilidad

Hay dos tipos de movilidad: **la movilidad individual y la movilidad del equipo**.

CAPÍTULO 5

Enseñanza de estrategia y tácticas del fútbol

La movilidad individual no se refiere tan sólo a la velocidad, sino también a la capacidad de cubrir la distancia correcta en el tiempo justo. Un jugador móvil recorre el campo con el propósito de crear espacio y no simplemente para recibir la pelota.

Los delanteros deben tener buena movilidad y ser capaces de colocarse detrás de la defensa. La movilidad es lo que hace de un delantero un jugador difícil de predecir y de marcar. También confunde a los defensores. Los delanteros que conservan siempre una misma posición son fáciles de marcar, y los buenos defensores captan las claves de sus rutas y movimientos preferidos. La tendencia de los delanteros es la de jugar en carriles (izquierdo, derecho o central) a lo largo de todo el campo de juego. Usted debe urgirlos constantemente a que realicen recorridos diagonales. Su ofensiva se vuelve muy predecible si los jugadores permanecen moviéndose en carriles a lo largo del campo. Al estar cambiando de movimientos y trayectorias, los delanteros pueden mantener a los defensores confundidos y conjeturando, mejorando así su capacidad de penetrar la defensa.

Para continuar un ataque, un delantero también puede correr hacia el medio campo o permanecer en un área junto a otros delanteros después de correr en diagonal. A esto se lo llama **inundar la zona**. Es una táctica que puede confundir a la defensa. Inundar zonas concentra a los jugadores en el área que rodea al balón, lo cual se espera que resulte en un avance de dos a uno hacia el arco. Al mismo tiempo esta táctica crea espacio en el lateral debilitado, (el lateral donde no se encuentra el balón), hacia el cual puede correr un jugador de medio campo. (Fig. 5-1)

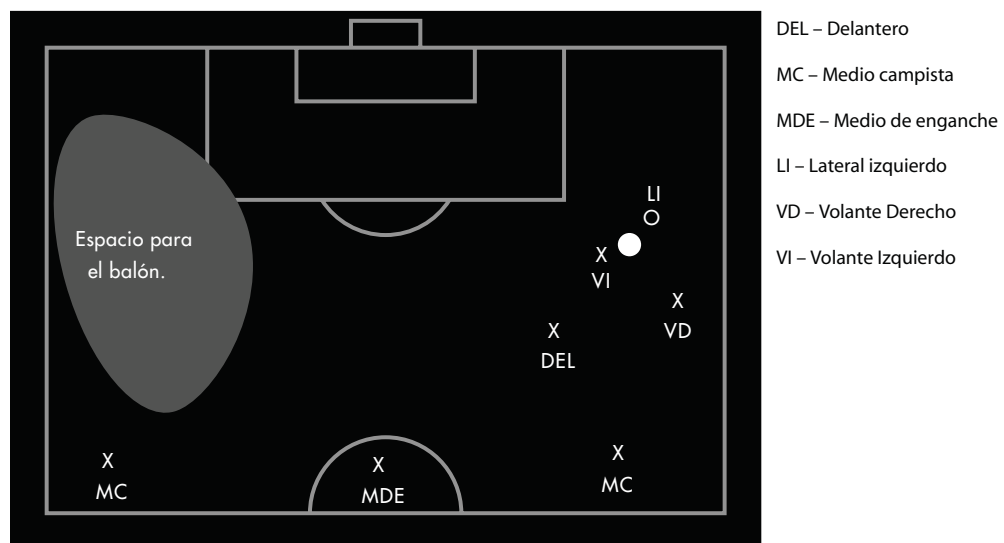


Fig. 5-1.

Los delanteros también deben brindarle al equipo apoyo ofensivo corriendo hacia los jugadores de medio campo que se encuentren bajo presión defensiva. Como generalmente son jugadores muy veloces, los delanteros tienen la tendencia a correr alejándose de los compañeros que driblan hacia ellos. Muy frecuentemente esto deja a los compañeros de equipo sin ninguna opción de pase lo cual los obliga a patear el balón a través de una gran distancia. Es difícil patear el balón una gran distancia cuando se encuentran presionados por la defensa. Uno o dos delanteros deben chequear al jugador que lleva el balón para así proveerle una opción de pase. Otros delanteros podrán entonces correr hasta el espacio que quedó abierto. De igual manera los jugadores de medio campo o los defensores de fondo que tienen el balón deben sentir suficiente confianza como para pasar el balón a los delanteros cuando ellos se encuentran bajo presión defensiva.

Aquí hay un ejemplo de buena movilidad. En la Figura 5-2, el delantero A2 es el que tiene el balón. El delantero A1, el ala derecha, hace un movimiento de chequeo corriendo hacia atrás donde se encuentra el balón, atrayendo hacia sí al defensor D1, el defensor de fondo izquierdo. Esto crea un espacio en el ángulo derecho del campo. El delantero A3, se mueve hacia este espacio y el D3 lo sigue. Esto deja espacio libre frente al arco. El delantero A4 corre desde el medio campo y recibe el balón de A2 presentándose así la oportunidad para marcar un gol. A1 y A3 corren para despejarle el espacio a A4.

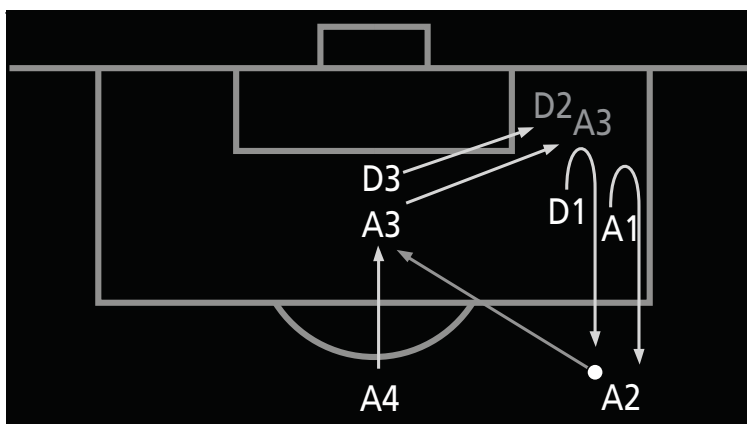


Fig. 5-2.

Ancho y profundidad

El principio rector del movimiento ofensivo es la expansión. Cuando un equipo gana la posesión de el balón, cada uno de los jugadores debe trabajar para expandir el área

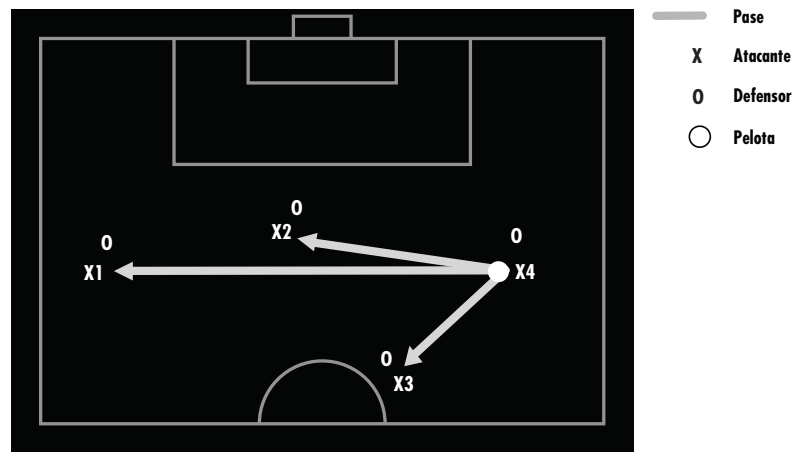


Fig. 5-3.

de juego y así brindarle ancho y profundidad a la ofensiva. Expandir el área de juego obliga a los defensores a dispersarse y le da a la ofensiva un espacio en donde puede trabajar. (Fig. 5-3)

Ancho: Un ataque a lo ancho abre a los defensores y crea espacio para el movimiento ofensivo. (Los delanteros o los jugadores de medio campo son los responsables de establecer el ancho que tendrá la ofensiva.) Otra ventaja de una estrategia ofensiva ancha es que provee a los atacantes de una visión completa del campo. Si una ofensiva se mantiene demasiado estrecha, los delanteros juegan relativamente cerca unos de otros y entonces los defensores pueden marcar a los delanteros con mayor facilidad e impedir la penetración ofensiva.

Profundidad: Atacar con profundidad significa tener oleadas múltiples de atacantes a la inversa de lo que sucede en un ataque lineal estrecho o en un esquema cuadrangular de jugadores. Al acomodar a los jugadores unos detrás de otros usted crea carriles de paso y triángulos que son más aptos para penetrar la defensa.

Un ataque en profundidad crea triángulos de atacantes sobre el campo. Estos triángulos le permiten a un delantero ganar el paso a los defensores. Es a través de esos triángulos de transición que los delanteros jamás quedan fuera de juego por marcación. Los triángulos de transición abren carriles entre los jugadores y aumentan la oportunidad de realizar pases de penetración con resultados exitosos.

Improvisación

A pesar de la necesidad de contar con un plan ofensivo sólido, un buen ataque se apoya también en la habilidad que posean los jugadores para improvisar. Como el movimiento de los jugadores y de el balón en el campo nunca es constante, los jugadores deben contar con la capacidad de crear oportunidades, aplicando su propia habilidad y táctica de manera impredecible.

Los jugadores de medio campo son los responsables de mover el balón a través del corazón de la defensa. Es necesario que sean jugadores duros e ingeniosos. Los delanteros necesitan improvisar porque es poco probable que un delantero previsible pueda crear oportunidades de marcar un gol. Un delantero que realiza siempre las mismas carreras y emplea siempre un mismo movimiento preferido para ganarles a los defensores, resulta, generalmente, muy fácil de marcar y defender. Los delanteros deben ser creativos. Enseñe a los jugadores a variar sus recorridos y movimientos: pases rápidos al primer toque, demorar el balón y esperar que llegue el apoyo, girar y enfrentar al defensor, patear prematuramente, etc.

La improvisación es más bien materia de creatividad y confianza en sí mismo. Surge de la inteligencia atlética del jugador. Permita que sus jugadores estudien videos de instrucción y encuentros grabados que muestran cómo los jugadores usan diferentes movimientos y tretas. Esos videos proveen una biblioteca visual de la cual los jugadores pueden aprender a improvisar en el campo.

Penetración

Para marcar goles los jugadores deben ser capaces de penetrar la defensa. Cada vez que un equipo obtiene la posesión de el balón, los delanteros deberían tratar de penetrar la defensa. En otras palabras, ellos tienen que avanzar lo más posible hacia el arco del adversario sin quedar en posición adelantada. Esto crea profundidad ofensiva y les brinda a los atacantes espacio donde trabajar.

Un equipo también puede usar pases profundos y carreras penetrantes. Los jugadores deben ver si pueden hacer un pase de penetración, tan pronto les sea posible. Esta es la manera más rápida de mover el balón hacia el arco. En las carreras penetrantes los atacantes atraviesan las líneas de defensa con la intención de crear una apertura ofensiva.

La Figura 5-4 muestra un ejemplo de una buena carrera de penetración. El atacante A1 tiene el balón y A2 está siendo marcado por el defensor D2. A2 corre hacia atrás

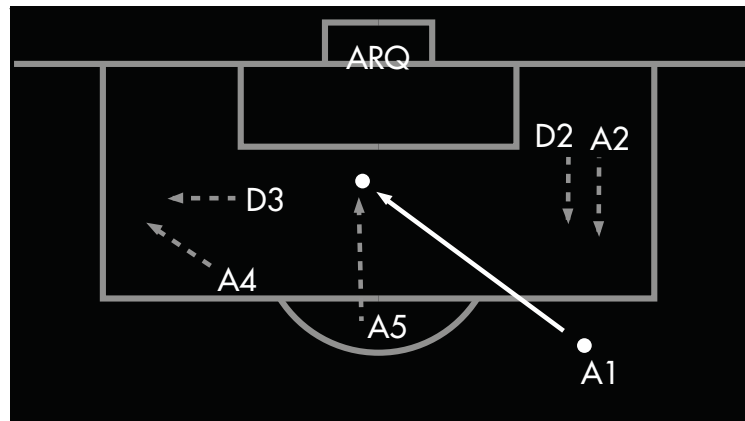


Fig. 5-4.

yendo a supervisar a A1, y creando espacio a la izquierda del arquero. El atacante izquierdo A4 corre en diagonal hacia la línea izquierda. Esta jugada arrastrará al defensor D3 hacia A4, dejando abierto el centro para que A5 corra penetrando la defensa.

Finalización (marcación de gol)

La capacidad de un jugador para finalizar una jugada, es la capacidad que tiene para marcar un gol una vez penetrada la defensa. La marcación de goles requiere de buenas habilidades técnicas y de confianza. Además de controlar bien el balón, tener una buena patada, equilibrio y capacidad de cambiar rápidamente de dirección, un jugador que remata bien la jugada debe ser capaz de **apretar el gatillo** en el momento preciso.

La única manera de ganar partidos es marcando goles. La habilidad de finalizar o rematar la jugada es de extrema importancia. En el fútbol, las oportunidades de marcar goles son escasas y los equipos buenos son capaces de sacar provecho de las oportunidades de marcación de tantos que se presenten. Los ejercicios de lanzamiento deberían formar parte de todas las sesiones de práctica. Todos los jugadores, y no sólo los delanteros, deberían practicar lanzamiento. Especialmente en el nivel de escuela secundaria los jugadores de medio campo deberían practicar el tiro al arco regularmente. Cuando trabaje en el desarrollo de la capacidad de rematar, acentúe la importancia que tiene la precisión del tiro. No deje que sus jugadores pateen, simplemente con la mayor potencia posible. Toda pelota que cruce el arco es un gol, independientemente de su velocidad. Una patada de alta potencia y una patada suave, precisa y bien colocada, son ambas merecedoras del mismo tanto. Enseñe a sus jugadores a tener como objetivo el poste más lejano. Tratar que el balón pase entre el

arquero y el poste más cercano requiere de una patada extremadamente precisa. Patear hacia el poste más lejano ofrece varias ventajas. Un tiro hacia el poste lejano requiere de un poco menos de precisión; queda más espacio abierto para marcar el gol. Segundo, si el tiro se excede y pasa de largo, los compañeros de equipo más apartados tienen la oportunidad de ingresar corriendo y marcar un gol ya sea tocando o cabeceando el balón. Para los arqueros, ese segundo intento de gol es muy difícil de atajar. Insista a sus jugadores a que pateen constantemente hacia el poste más lejano.

Marcar un gol es en gran medida una cuestión mental. Para marcar un gol se requiere de habilidad técnica pero también de la capacidad de elegir el momento y el sitio exactos. Enseñe a sus atletas a patear con calma y rapidez tan pronto como advierten que se abre una posibilidad para marcar un gol.

PRINCIPIOS DEFENSIVOS

La estrategia defensiva es uno de los componentes de su plan de juego estratégico. Para construir una estrategia defensiva acertada, usted necesita comprender los principios de la defensa y cómo se aplican estos a la marcación hombre a hombre y a la defensa combinada.

Los principios defensivos son:

- Persecución y demora inmediatas
- Profundidad
- Equilibrio
- Concentración
- Control y restricción

Persecución y demora inmediatas

El principio de persecución y demora inmediatas indica que cuando la posesión de el balón cambia, el defensor más cercano a el balón debe ir rápidamente en persecución del adversario que ganó su posesión, para evitar un contraataque inmediato. El defensor debe demorar al atacante para así hacer posible que toda la defensa se posicione entre el balón y el arco.

Los defensores deben evitar lanzarse de lleno a atajar al adversario. El objetivo de esta táctica es el de demorar o hacer más lenta la ofensiva. Empeñarse excesivamente en la

defensa puede conducir a una penetración rápida y fácil del equipo atacante.

Profundidad

Las defensas deben tener profundidad, igual que los ataques. Los defensores deben organizarse de manera tal de quedar colocados en posiciones de apoyo por detrás del primer defensor. Esto crea múltiples líneas de defensa en vez de una línea defensiva única. Con una línea de defensa única o llana, se requiere de tan sólo un pase o de un tiro largo que atravesase la defensa para vencer a todos los defensores. La profundidad les permite a los defensores barrer, o cubrirse unos a otros.

Equilibrio

Las buenas defensas además de profundas son equilibradas. Equilibrio significa una organización apropiada de los defensores con relación a la ubicación de el balón. Tener demasiados defensores alrededor del jugador que tiene la posesión de el balón les otorga a los otros delanteros demasiado espacio y tiempo para que abran oportunidades de marcar goles. Su defensa debe conservar cierto número de jugadores fuera de la posición donde se encuentra el balón para que puedan servir de apoyo y restringir las opciones de ataque. Una defensa equilibrada evita la penetración ofensiva, jugando en diagonales largas o intercambiando pases.

Concentración

Cuando la defensa se encuentra en su propio medio campo debe armarse en forma similar a la de un embudo que se extiende desde el arco hacia el medio campo. Al concentrar a los defensores frente al arco, esta disposición llamada **de embudo**, limita mejor el espacio y el tiempo en el que puede trabajar la ofensiva. Esta concentración de defensores ayuda a evitar que se jueguen pelotas que puedan pasar a través o por encima de la defensa. También reduce considerablemente el espacio en el área frente al arco.

Control y Restricción

Los defensores deben ser pacientes y no permitir que los atacantes los saquen de su posición.

La regla de oro consiste en que los defensores no deben empeñarse en disputar el balón hasta estar prácticamente seguros de obtenerla. Los defensores deben, en cambio, refrenar a los adversarios hasta que les llegue el apoyo y sea tácticamente seguro

disputar el balón. Los defensores deben ser cuidadosos cuando disputen el balón frente a su propio arco. Dejar que se les escabulla un delantero puede fácilmente dar como resultado la marcación de un gol.

Estilos de juego

Se denomina **estilo de juego** a la manera en la que un equipo juega en conjunto. Es la personalidad que un equipo exhibe dentro del campo de juego. En general se dice que el estilo de juego es la manera que tienen los jugadores de atacar y defender, como si se trataran de una unidad.

Los estilos de juego difieren de equipo a equipo y algunas veces de partido a partido. Lo que determinará el estilo de juego de su equipo será la capacidad y el estado físico de sus jugadores; la habilidad, el estado físico y el estilo de juego de sus adversarios; las dimensiones y condiciones del campo de juego y el clima. Por ejemplo, para un equipo con un estado físico relativamente bueno es muy probable que el estilo de juego apropiado en un día frío y lluvioso sea uno de pases largos en el ataque y una defensa que aplique poca presión. Recuerde, son muchos los factores a tener en cuenta al elegir el estilo de juego de su equipo. No fuerce un estilo a un equipo que no está en condiciones de reunir los requisitos técnicos o tácticos que ese estilo en particular exige.

ESTILOS DE ATAQUE

Los estilos básicos de ataque son el ataque **directo** y el **indirecto**.

Ataque directo

En un estilo de juego directo el equipo atacante intenta vencer a la defensa jugando con pases largos y penetrantes hacia el arco del adversario. Se intenta tomar la ruta más directa al arco poniendo en juego la menor cantidad posible de pases. El propósito de un estilo directo es el de empujar la pelota hacia adelante sin que la toquen demasiados jugadores. Los equipos que juegan un estilo directo están constantemente atentos a que surja una posibilidad de contraatacar. Su objetivo consiste en desafiar el arco de su adversario lo más rápidamente posible en vez de hacer avanzar el balón a través de un armado lento que requiere muchos pases cortos y juego combinado.

Un equipo que emplea el estilo de juego directo, inmediatamente después de obtener la posesión de el balón intentará jugar una pelota larga a un delantero específico que se encuentre en posición estratégica. El jugador que se toma como objetivo, deberá estar

lo más adelante posible para así estirar el campo de juego. Esto le permite al equipo atacante un mayor espacio para jugar una pelota larga y vencer a varios defensores con un solo pase. Una vez recibida el balón, el delantero en posición estratégica puede intentar desplazarse directamente hacia el arco o conservar la posesión de el balón hasta que le llegue el apoyo. Es importante que este jugador pueda moverse con facilidad, sea fuerte en el aire y pueda escudar el balón de los defensores.

El apoyo que recibe este jugador estratégico, puede provenir de otros delanteros, de los jugadores de medio campo e incluso de los defensores de fondo de campo. Los jugadores de apoyo deben estar atentos a las oportunidades que se presenten para correr y ocupar posiciones en el mediocampo del adversario.

Un estilo de juego directo también requiere pases largos y precisos desde el tercio defensivo del campo. Enseñe a sus jugadores que una vez que hayan obtenido la posesión de el balón que ubiquen al jugador que se encuentra en la posición estratégica. Los jugadores deben, sin embargo, ser cuidadosos cuando juegan pelotas desde el tercio defensivo del campo. Una pelota mal jugada y lanzada desde el fondo puede resultar desastrosa para un equipo atacante porque la mayoría de sus jugadores están tratando de avanzar sobre el medio campo del adversario. Semejante vuelco puede acabar en un contraataque en la parte defensiva y sin protección de su propio medio campo.

Al enseñar a sus jugadores el estilo de juego directo, utilice prácticas que generen protección, carreras de chequeo, carreras que se superponen y precisión en los pases largos. También debe considerarse el estado físico. El estilo de juego directo requiere que los jugadores estén en buen estado físico y sean rápidos. Los jugadores, especialmente los de medio campo, tendrán que correr varios tramos de 30 a 50 yardas. No serán efectivos si no están en buen estado físico. Finalmente practique jugando 8 contra 8 hasta llegar a 11 contra 11 en el campo entero. Haga que un equipo ataque usando el estilo de juego directo.

Ataque indirecto

Un estilo de juego indirecto requiere de una gran dosis de paciencia y habilidad técnica. Es lo opuesto al estilo de juego directo. En vez de atacar de manera rápida y directa, el equipo que juega un estilo indirecto va armando su ataque lentamente. El objetivo es llegar al arco conservando la posesión de el balón a medida que avanzan sobre cada tercio del campo. Este estilo está caracterizado por las jugadas combinadas y

los pases cortos. En vez de hacer pases largos, el equipo atacante dribla o juega muchos pases cortos para hacer avanzar el balón hacia el arco.

Para que un estilo indirecto pueda jugarse y dar buenos resultados, usted necesita jugadores que sean creativos y tengan buenas habilidades técnicas. Si sus jugadores no se sienten cómodos ni son expertos para avanzar con el balón a sus pies, es posible que este estilo no sea el adecuado para ellos. Conservar la posesión de el balón es de extrema importancia. Enseñe a sus jugadores a ser pacientes y a jugar pases simples que permitan que el equipo conserve la posesión. Hágales saber que podrían ser necesarios entre 10 y 15 pases para llegar al arco.

Enseñe a sus jugadores a emplear todo el campo de juego haciendo carreras de ataque anchas y brindando apoyo detrás de el balón. Este juego a lo ancho y en profundidad crea un espacio valioso para el equipo atacante. Cuando la ofensiva se mueve en un espacio amplio obliga a la defensa a dispersarse la que entonces se vuelve vulnerable. Jugar en un espacio grande le permite al equipo atacante conservar la posesión de el balón con mayor facilidad, y crea oportunidades para marcar goles.

Conservar la posesión de el balón depende también del contacto visual y la comunicación. Un estilo de juego indirecto tiende a reunir grupos pequeños de jugadores alrededor de el balón. Un atacante debe ser consciente de los jugadores que lo rodean y ver adónde va a jugar el balón. Los compañeros de equipo que están alejados de el balón deben comunicarse con el jugador que la tiene en su posesión para así poder brindar un apoyo eficiente.

Cuando enseñe estilo de juego indirecto, organice su sesión de práctica con ejercicios que acentúen la posesión de el balón y los movimientos para crear espacio a lo ancho y en profundidad. Use pequeños grupos o juegos combinados que estimulan los pases cortos y ejercicios creativos de dribleo. Arme simulaciones de juego de 8 contra 8 hasta llegar a 11 contra 11. Haga que un grupo ataque jugando el estilo de juego indirecto. Aconseje sobre la importancia de tener paciencia y de poseer de el balón.

Estilo de juego combinado

Puede resultar difícil emplear un estilo de ataque único. Ya que son tantos los factores que cambian entre un juego y otro, podría usted considerar la posibilidad de emplear una combinación de estilos de ataque directo e indirecto, en vez de emplear únicamente uno de ellos. Por ejemplo, es posible que usted quiera jugar un estilo

directo en el tercio defensivo del campo y uno indirecto en el tercio correspondiente al medio campo. Esta combinación asegura que su equipo no jugará pases cortos frente a su propio arco y hace que sean los jugadores de medio campo los que arman el juego.

ESTILOS DE JUEGO DEFENSIVO

Defensa de baja presión

Hay dos estilos de juego básicos para la defensa: el de baja presión y el de alta presión. En una **defensa de baja presión**, el equipo defensor reduce la velocidad del ataque, de este modo permitiendo llegar a colocarse entre el arco y el balón a tantos defensores como les sea posible. Este tipo de defensa se concentra en cubrir zonas del campo en vez de hacerlo individualmente sobre los atacantes. Cuando el otro equipo obtiene la posesión de el balón, la defensa se retira hacia su propia mitad o tercio defensivo del campo. La defensa debe mantener una formación compacta a medida que se retira para evitar dejarle espacio en el cual armar juego al equipo atacante. El equipo defensor comienza a ejercer presión sobre el balón tan pronto como cruza el medio campo o cuando recibe el apoyo adecuado.

Al enseñarle a sus jugadores la defensa de baja presión, recalque la importancia que tienen la paciencia y la demora. Tan pronto como el balón se entrega al adversario, su jugador más cercano debe perseguirlo inmediatamente. Su defensor debe ser paciente y retrasar al ofensor en vez de procurar sacarle el balón. Esto le dará tiempo al resto del equipo para retirarse y establecer la posición y el esquema defensivos.

Cuando la defensa se va retirando a su propio medio campo, deberá hacerlo manteniendo una forma compacta entre su meta y el balón. Esta forma es conocida como **zona de concentración**. Se parece a un embudo que comienza en el objetivo del equipo y se extiende hacia la línea media. Este embudo o zona le permite a la defensa concentrar a sus jugadores en un área del campo y negarle ese valioso espacio al ofensor. (Fig. 5-5)

Una vez que se construye la defensa en la posición apropiada, los jugadores deben presionar al equipo oponente e intentar obtener el balón. El esquema defensivo debe continuar siendo compacto. El objetivo de la defensa es cortar todos los carriles de paso, ocupar todo el espacio de ataque y aplicar una fuerte presión sobre el jugador que lleva el balón.

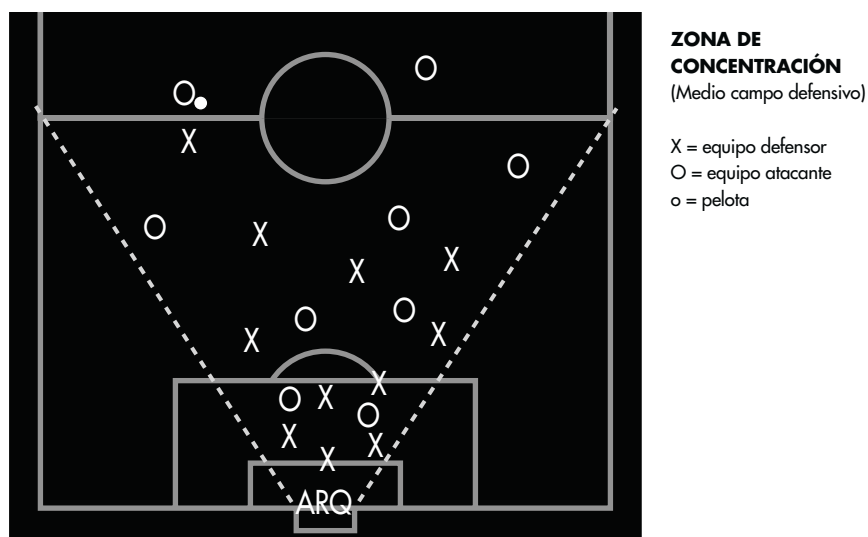


Fig. 5-5.

Hay dos requisitos para que una defensa de baja presión dé buenos resultados, paciencia y disciplina. El equipo entero debe funcionar con una misma actitud mental. Si un jugador intenta obtener la posesión de el balón sin contar con el apoyo adecuado, se produce el colapso de toda la defensa. Este colapso puede dar como resultado una marcación de gol. Enseñe a sus jugadores a comunicarse entre sí y a jugar con paciencia. Una defensa paciente se vuelve especialmente importante si su equipo pierde la posesión de el balón en su propio medio campo defensivo. Todo el equipo debe efectuar una transición inmediata hacia la actitud de defensa y lograr colocarse lo antes posible detrás de el balón.

Defensa de alta presión

Mientras que en la defensa de baja presión el énfasis se coloca en demorar el ataque y retirarse, el requisito para la **defensa de alta presión** es el de ejercer de inmediato una presión intensa. El equipo defensor confronta inmediatamente a la ofensiva después de haber perdido la posesión de la pelota, e intenta recobrar la posesión lo más pronto posible.

En la defensa de alta presión se requiere de una estrecha marcación hombre a hombre en contraposición a lo que ocurre en una zona de defensa. Una vez que su equipo pierde el balón el equipo entero debe pasar rápidamente a la posición defensiva. Su equipo deberá poder avanzar como si se tratara de una unidad, y marcar hombre a

hombre en todo el campo. El jugador que tiene posesión de el balón debe ser marcado estrechamente de inmediato para evitar que juegue una pelota larga y alta que pase por encima de la defensa que viene avanzando. Su defensa debe intentar forzar a la ofensiva a jugar con mayor rapidez de lo que su habilidad se lo permite. Con el propósito de mantener a los atacantes lo más lejos que sea posible de su arco, su defensa debe ejercer presión sobre el balón en el tercio defensivo del campo adversario. La intención de ejercer una presión constante es producir una disrupción en el ritmo y tempo del ataque y forzar un vuelco.

Sus jugadores deben tener una condición física extremadamente buena para jugar con un estilo defensivo de alta presión. La marcación hombre a hombre se vuelve muy difícil cuando se la debe realizar en todo el campo y durante todo el partido. El buen estado físico es esencial. Sus jugadores deben aprender a avanzar empujando como si fueran una unidad y aplicar una presión intensa sobre el equipo atacante con el objetivo de recobrar rápidamente la posesión de el balón. La marcación hombre a hombre estrecha es crucial para el éxito de la defensa de alta presión. Cualquier pérdida de concentración o falla en la marcación puede conducir a un pase que penetra la defensa y se convierte en un gol en contra de su equipo.

Combinación de estilos de juego defensivo

El estilo de juego defensivo de baja presión y el de alta presión son diametralmente opuestos. La elección del estilo diferirá entre un equipo y otro e incluso entre un partido y otro. Es posible hacer una combinación de ambos. Por ejemplo, en los tercios defensivo y medio del campo de juego, un equipo podría jugar con un estilo de alta presión y en el último tercio del campo (el más cercano al arco del adversario) podría jugar con un estilo de baja presión. Tenga presente que al decidir sobre un estilo de defensa en particular debe tener en cuenta las habilidades de sus jugadores. Es mejor que le enseñe a su equipo ambos estilos de defensa, el de alta y el de baja presión, entonces podrá emplear cualquiera de ellos durante un partido.

Cuando enseñe defensa de alta y baja presión use todo el campo y juegue partidos de 8 jugadores contra 8 hasta llegar a 10 contra 10. Asígnele a un grupo jugar con baja presión y al otro con alta presión. Detenga el juego ocasionalmente para enseñarles a los jugadores a armar la defensa correctamente y para asesorarlos en la concentración de jugadores.

ELECCIÓN DE ESTILOS DE JUEGO

A continuación le brindamos algunas sugerencias que usted puede usar para determinar el estilo de juego que va a emplear. Debe tener en cuenta todos los factores siguientes: la capacidad técnica y el estado físico de sus jugadores; la capacidad técnica y el estado físico de sus adversarios; las condiciones del campo de juego, y el clima.

Estilos de juego de ataque

- Si usted está jugando contra un equipo que es muy lento en la transición de ataque a defensa, juegue con un estilo directo independientemente de la habilidad técnica de sus jugadores. Su equipo será capaz de penetrar rápidamente la defensa con pelotas largas.
- Si usted está jugando con un equipo que es rápido para hacer la transición de ataque a defensa, y su equipo es hábil técnicamente, juegue un estilo de juego indirecto. Si su equipo es técnicamente débil, puede que usted prefiera jugar con un estilo directo desde el fondo del campo e intentar jugar con un estilo indirecto en el medio campo y en los tercios de ataque.

Estilos de juego defensivo

- Si usted está jugando contra un equipo que usa un estilo de ataque *directo*, juegue con una defensa de baja presión, independientemente de cuales sean las habilidades técnicas de sus jugadores.
- Si usted está jugando contra un equipo que usa un estilo de ataque *indirecto* y que posee *aptitud técnica*, juegue con una defensa de baja presión hasta que el adversario penetre en su medio campo.
- Si usted está jugando contra un equipo que ataca con estilo indirecto y que *no* es apto técnicamente, juegue con un estilo de alta presión a lo largo de todo el campo.

Condiciones climáticas

- Si el clima está soleado y cálido, usted a lo mejor desearía elegir un estilo de ataque indirecto y defensas de baja presión para así conservar las energías.
- Si el clima es lluvioso y frío, usted puede elegir un estilo de ataque directo y el estilo de defensa que más se adecue al estilo de ataque de su adversario.
- Si es un día ventoso, usted probablemente prefiera jugar un estilo directo cuando avanza con el viento a favor e indirecto cuando tiene el viento en contra.

Implemente el estilo de defensa que mejor se adecue al estilo de ataque de su adversario.

Estado físico

- Si el estado físico de su equipo es muy bueno, usted a lo mejor desearía considerar un juego con un estilo de ataque directo y defensa de alta presión.
- Si el estado físico de su equipo no es demasiado bueno, puede que prefiera jugar un estilo indirecto de ataque y usar una defensa de baja presión.

Condiciones del campo de juego

- Un campo de juego liso con buen césped, es el más indicado para el estilo de juego indirecto: sin embargo, usted puede también elegir un estilo directo si resulta ser el más adecuado para su equipo. Su estilo defensivo puede ser uno de alta o baja presión dependiendo de los demás factores.
- Un campo de juego con baches, es más adecuado para un estilo de juego directo. Si el equipo adversario intenta jugar indirectamente, aplique una presión defensiva alta.

Cualquiera sea el estilo que usted elija, tenga presente que el estado físico, la velocidad, las habilidades y tácticas técnicas de ambos equipos, las condiciones climáticas, las dimensiones y condiciones del campo de juego, y los estilos de ataque y defensa de su adversario, afectarán su elección. No obligue a su equipo a jugar un estilo particular de juego. El objetivo de ambos estilos es el de marcar goles. Aplique el estilo que mejor se adapte a su equipo.

Sistemas de juego

Un sistema de juego es la disposición y la organización de sus diez jugadores de campo, cada uno de los cuales tiene asignada una tarea y responsabilidad particular. Un sistema siempre se numera desde el terreno detrás de la línea delantera (backfield) hacia adelante. Por ejemplo, un sistema 4-2-4 significa que hay cuatro jugadores de fondo de campo, dos jugadores de medio campo y cuatro delanteros. Los sistemas más comúnmente usados son tres: 4-2-4, 4-4-2, 4-3-3.

La regla directriz para desarrollar cualquier sistema de juego es que éste debe permitirle a usted explotar las cualidades de sus jugadores. En cualquier sistema, los jugadores de mediocampo, son la clave del éxito del equipo. Deben tener buen estado físico y ser hábiles.

Para decidir cuál sistema jugar, usted debe tener presente los siguientes factores:

- Las habilidades técnicas y el conocimiento táctico de sus jugadores.
- El nivel de comprensión individual que cada uno de los jugadores tiene del juego y de su posición individual.
- La velocidad, rapidez, resistencia y fuerza de cada jugador.
- El sistema de juego del adversario.

TRANSICIÓN DE SISTEMAS DE ATAQUE

Los sistemas de juego pueden ser fluidos, cambiando las alineaciones de ataque a las de defensa. El movimiento de los jugadores durante el partido puede hacer que un sistema se convierta en otro. Un sistema 4-4-2 puede hacer una fácil transición a una formación 4-2-4 si dos jugadores de medio campo se elevan a las posiciones de ala derecha e izquierda para crear un ataque ancho. Una vez que cambia la posesión de el balón, estos delanteros regresan a las posiciones de defensa de medio campo originales.

Un sistema 4-4-2 también puede hacer una fácil transición a una formación 4-3-3 si un jugador de medio campo avanza en un empujón ofensivo, y cuando cambia la posesión de el balón se retira luego a la posesión defensiva de medio campo. Con sistemas de transición, los jugadores deben tener un estado físico lo suficientemente bueno como para poder moverse constantemente del juego defensivo al de ataque y viceversa.

Con sólo tres delanteros, un sistema 4-3-3 crea más espacio adelante que se puede explotar. Este alineamiento permite que se hagan carreras desde el fondo hacia las posiciones de ataque. Un sistema 4-2-4 no brinda el mismo espacio. Con 4 delanteros el ataque de fondo de su equipo debe ser más deliberado para evitar la congestión y la obstrucción de la ofensiva con los defensores.

SISTEMAS DE DEFENSA

Los alineamientos defensivos varían. El sistema de cuatro jugadores en el fondo puede armarse con dos jugadores de fondo externo y dos defensores centrales. Cuando un defensor central ejerce presión sobre el balón, el otro defensor central le brinda apoyo, cubriéndolo. Estos dos jugadores deben rotar continuamente sus papeles a lo largo del partido. Esto asegura que el defensor que marca el balón esté siempre fresco.

Una alineación de cuatro defensores con un barredor, 1-3-3-3, tiene un barredor, tres jugadores de fondo, tres de medio campo y tres delanteros. Los jugadores de medio campo y los delanteros pueden jugar diferentes combinaciones. El barredor juega detrás de los defensores y su función es de apoyo. Este jugador es clave y debe tener buena visión para ir interpretando el partido y una excelente habilidad para defender o atacar en todos los sentidos. En esta formación el defensor de centro fondo marca hombre a hombre y los dos jugadores de fondo externo se convierten en atacantes moviéndose hacia adelante ofensivamente.

Si se lesiona el jugador clave, puede alterar el sistema y obligarle a usted a hacer cambios. Lo ideal sería que usted pudiera reemplazar un jugador sin afectar el ritmo ni el flujo del juego.

Como hemos mencionado anteriormente, al seleccionar la formación que va a emplear deberá tener presente el sistema de juego que emplea el equipo adversario. Sin embargo no debe convertirse en una decisión irreversible. Usted debe ser capaz de revisar su sistema si no está funcionando bien, y estar alerta a todo sutil cambio que hagan sus oponentes. Por ejemplo, cuando su equipo tiene tres jugadores de medio campo y su adversario empuja a un cuarto jugador hacia el medio campo, usted debe advertir esto y restaurar el equilibrio llevando a un delantero hacia atrás.

Estrategia y tácticas de juego

Una estrategia es un plan que usted se propone para cumplir con sus metas de juego ya sean de la temporada o de un juego particular. En fútbol, usted puede diseñar una estrategia que requiera de un estilo de ataque directo y alta presión defensiva. Una estrategia de esa índole, debe ser usada por un equipo veloz, en excelente estado físico contra un equipo mucho menos ágil. Las tácticas son los medios específicos que usted emplea para llevar a cabo su estrategia. Por ejemplo, para llevar a cabo su estrategia de hacer avanzar el balón rápidamente, usted emplea como táctica un estilo de pases largos, o bien un ataque corto con pases combinados rápidos.

Las estrategias y tácticas que usted emplee deberán determinarse a partir de los puntos fuertes de su equipo y los de sus adversarios. Usted no puede esperar que jugadores técnicamente pobres puedan llevar adelante cualquier estrategia posible. Entrene a sus jugadores para que desarrollen las habilidades que les serán necesarias para implementar la estrategia que usted haya elegido. Además ha de tener en cuenta las dimensiones y condiciones del campo de juego y las condiciones climáticas.

ENSEÑANZA DE TÁCTICAS DE JUEGO

Los buenos jugadores de fútbol poseen tanto buenas habilidades técnicas como conocimientos tácticos. Los jugadores con buena técnica no son demasiado valiosos si no saben tomar buenas decisiones como ser, hacia donde correr o jugar el balón. Enseñe tácticas en condiciones que simulen un juego, a través de las cuales pueda mostrarle a sus jugadores como implementar los principios del juego.

La enseñanza de tácticas debe ser progresiva del mismo modo que la enseñanza técnica. Comience enseñando tácticas individuales. Luego enseñe tácticas de grupos pequeños y finalmente, tácticas de equipo. Esta manera progresiva le permite enseñarle a sus jugadores qué hacer en una situación de 1 contra 1, cómo jugar en un pequeño grupo rodeando a el balón, y cómo comprender las responsabilidades de cada una de sus posiciones. Como el fútbol generalmente se juega en grupos pequeños alrededor de el balón, es importante prestar especial atención a la enseñanza de tácticas grupales. Los enrejados de entrenamiento también son especialmente útiles para enseñar tácticas porque proveen un espacio restringido que permite un mayor contacto con el balón.

Cuando enseñe táctica, concéntrese ya sea en el ataque o en la defensa. Resulta difícil enseñar ambas simultáneamente. Por ejemplo, si está jugando 4 contra 2, usted querrá explicar la importancia que tiene que dos defensores se provean uno al otro de profundidad, pero centre su explicación en los cuatro atacantes que están trabajando para conservar la posesión de el balón, en el movimiento de el balón y en el juego de pases de penetración entre los dos defensores. No se preocupe demasiado por los errores que puedan cometer los defensores. Simplemente guarde eso en su mente y trabaje más tarde en ese tipo de problemas.

También podrá advertir que ciertas instrucciones no dan buen resultado porque sus jugadores carecen de suficiente habilidad para ejecutarlas. No dude en agrandar los enrejados de entrenamiento para que sus jugadores cuenten con más tiempo para controlar el balón y tomar decisiones. Usted puede disminuir las dimensiones de los enrejados de entrenamiento para ir limitando el tiempo y el espacio e ir forzando a que se tomen decisiones más rápidamente, a medida sus jugadores vayan desarrollando mayores habilidades.

Finalmente, cuando resulte apropiado, interrumpa el entrenamiento para enseñar. Sus jugadores aprenderán mucho más rápidamente si tienen un panorama visual más amplio de lo que están intentando lograr. Asegúrese de elogiar a sus jugadores cuando

toman buenas decisiones y de darles información constructiva cuando se produzcan errores tácticos. Recuerde, el juego es el mejor maestro. Deje que sus jugadores jueguen, y elija sus interrupciones con cuidado de modo tal de no interrumpir el flujo de la ejercitación.

TÁCTICAS INDIVIDUALES (1-contra-1)

Atacantes

Un jugador en posesión de el balón es un atacante. *Un atacante necesita las siguientes habilidades:*

- **La habilidad para conservar la posesión de el balón.** Los atacantes deben aprender a proteger el balón usando su cuerpo para mantener a los adversarios alejados de ella.
- **La habilidad de driblar y hacer avanzar el balón.** Los atacantes necesitan tener destreza para driblar. Deben tener pies rápidos y habilidad para atajar las maniobras de arrebato de pelota que hace el defensor. Las jugadas engañosas le permiten a los atacantes evadir a los defensores y romper su equilibrio.
- **La habilidad para cambiar de velocidad.** Los atacantes necesitan tener habilidad para cambiar la velocidad y acelerar dejando atrás al defensor. El cambio de velocidad mientras se tiene el control de el balón ayuda a crear espacio y penetración.
- **La habilidad de crear espacio.** Los atacantes deben tener la habilidad de crear espacio haciendo que se disperse la defensa. La movilidad, la habilidad en los pases y la visión son esenciales.

Defensores

Los defensores deben contar con las siguientes habilidades:

- **La habilidad para desviar la ofensiva:** Todos los jugadores se convierten en un defensor cuando su equipo no tiene la posesión de el balón. Un defensor necesita poder desviar al adversario y a el balón lejos del arco. Son muy importantes el esquema y la posición de la defensa en el área cercana al arco.
- **La habilidad para maniobrar al atacante y limitar el espacio ofensivo.** Los defensores deberían tratar de maniobrar o manipular a los atacantes hacia un espacio reducido. Marcar estrechamente a los adversarios y usar la línea lateral para sacarles cierta ventaja, ayuda a limitar el espacio ofensivo de los oponentes.
- **Restricción.** Un defensor no debe intentar arrebatar una pelota hasta que el

atacante cometa un error o llegue un apoyo defensivo. Los dribladores talentosos suelen pasar momentos difíciles con los defensores pacientes.

- **Movilidad defensiva.** Los defensores deben mantener su posición y el control de la situación. Los intentos fallidos de arrebato son a menudo jugadas desesperadas y recursos momentáneos. Mantenerse sobre sus dos pies le permite a los defensores seguir en juego y hacer opresiva la defensa.
- **La habilidad de arrebatar el balón.** Cuando los defensores deciden tomar posesión de el balón, deben arrebatarla eficazmente y sin vacilación.

TÁCTICAS GRUPALES (2-contra-2 a través de un 5-contra-5)

Atacantes sin el balón

El movimiento de los jugadores atacantes que no tienen el balón es de vital importancia para el éxito de la ofensiva. Ellos crean el espacio y proveen de opciones que permiten que un ataque sea fluido. Las carreras inteligentes son una parte integral de la estrategia ofensiva. Los jugadores que están constantemente sin el balón deberían estar permanentemente atentos a situaciones de pérdida de posesión, de pases de pared, de pases superpuestos y de tácticas combinadas rápidas. El juego combinado es una parte esencial de las buenas tácticas grupales.

Los delanteros deberían jugar en sentido opuesto unos de otros. Esto significa que a medida que uno se mueve hacia el balón, el otro se aleja de el balón. Jugar en sentidos opuestos entre ellos crea profundidad y ancho. La carrera de un jugador debería determinar la carrera del próximo. Una ofensiva inteligente es una red o una reacción en cadena de carreras que se hacen con y sin el balón.

Los jugadores de medio campo deben brindar un estrecho apoyo ofensivo al jugador que tiene el balón, pero cuando ya existe el apoyo suficiente o cuando los delanteros ya han creado un espacio abierto, deben alejarse de el balón. Los jugadores de medio campo ensanchan la ofensiva para crear espacio.

Los defensores de fondo le brindan apoyo a la ofensiva por detrás de el balón. Sus armas son las carreras de superposición hacia posiciones de ataque. Estas carreras generalmente se originan por detrás de el balón y se dirigen hacia las posiciones que los delanteros o los jugadores de mediocampo dejaron vacantes.

Atacantes con el balón

Los jugadores que no son portadores de el balón son los que presentan las opciones de pase, pero el jugador con el balón es el que decide si hacer o no el pase. La decisión acerca de hacer o no el pase, saber cuando conservar el balón y cuando pasarla, es lo que determina el ritmo de la ofensiva.

El portador de el balón debe conocer la ubicación en el campo de sus compañeros y la de sus adversarios. Una buena técnica de control de el balón les permite a los atacantes ver el campo mientras driblan. Una buena visión del campo da como resultado un buen empleo del espacio.

Las carreras penetrantes con el balón las realizan generalmente aquellos jugadores que hacen buenas carreras sin el balón. Los jugadores que tienen posesión de el balón deberían driblar hacia los espacios abiertos con la expectativa de abrir opciones para la marcación de un gol.

Defensa grupal

Para la defensa grupal se requiere de una buena comunicación verbal. Una comunicación eficiente les permite a los jugadores trabajar juntos y entablar una defensa colectiva. Demorar el ataque persiguiendo y ejerciendo presión sobre el balón le brinda tiempo a los jugadores que estaban atacando para recuperarse y asumir una posición defensiva. Un tiempo de recuperación adecuado les permite a los defensores limitar el espacio, apoyar y concentrarse detrás y alrededor de el balón. No es bueno que su equipo quede con espacio abierto por detrás de su formación defensiva.

Los jugadores deben ser pacientes y jugar la defensa en grupo. Forzar al adversario a hacer un mal pase es tan efectivo como lograr arrebatar el balón. Si un defensor abandona el concepto de restricción en el momento inadecuado, deja vulnerable al grupo entero de defensores. Antes de intentar obtener el balón, los defensores deben esperar que exista un apoyo adecuado.

TÁCTICAS DE EQUIPO (6-contra-4 a través de un 11-contra-11)**Ataque en equipo**

Los equipos deben aprender a atacar como si fueran una unidad. Recuerde, los 11 jugadores son parte de su ofensiva. Atacar como unidad requiere que algunos jugadores

sean los que aporten equilibrio, profundidad y apoyo, pero deben hacerlo como parte de la estrategia ofensiva.

Los equipos que tienen una buena ofensiva son excelentes para conservar el balón en su poder. La ofensiva debería poder dispersar a la defensa para construir ancho y profundidad. Esto creará espacio y carriles de paso. Los compañeros de equipo deben brindarle opciones al jugador que tiene el balón en su poder para hacer pases largos, medianos y cortos.

Una táctica de equipo efectiva consiste en intercambiar jugadores en diferentes posiciones, manteniendo en tanto, un ataque equilibrado. Las carreras inteligentes y el intercambio de posiciones aislarán y confundirán a los defensores.

Los jugadores deberían ver cómo pasar pelotas detrás de la defensa o usar pases combinados para llegar detrás de la defensa. Esta manera de penetrar la defensa, suele dar como resultado la creación de oportunidades para marcar goles. *Aproveche la oportunidad y finalice sus chances.*

Defensa en equipo

Los equipos también deben aprender a defender como si fueran una unidad. Los 11 jugadores deben jugar y pensar defensivamente. Defender como si se fuera una unidad, requiere que algunos jugadores se mantengan como salidas de apoyo una vez que el equipo defensor haya recobrado la posesión de el balón.

¡Después de haber perdido la posesión de el balón, su equipo debe colocarse detrás de la misma tan rápido como le sea posible! Colocar a los defensores entre el balón y su propio arco, obstruye el ataque del adversario. Limite el tiempo y el espacio de la ofensiva ejerciendo presión sobre el balón, eliminando la profundidad y restringiendo los ángulos de pase. Déle al equipo atacante la menor cantidad posible de opciones.

Una buena defensa determina el tempo del juego. Una vez que su defensa haya obtenido el balón, la transición al juego de ataque debería hacerse de manera rápida y eficiente. Una transición eficaz, que provenga de una sólida base defensiva puede dar como resultado la oportunidad de marcar un gol.

Jugadas de pelota detenida

Aproximadamente el 40% de los goles se marcan a partir de jugadas de pelota detenida. No es de sorprender que resulte en verdad muy sensato invertir el tiempo de entrenamiento en la práctica de ataque y defensa de tiros libres, saques laterales, y saques de inicio. La regla de oro para armar una jugada de pelota detenida es la *simplicidad*. A menor número de jugadores implicados, menores son las de error. Tenga por lo menos dos jugadores que estén en posición de realizar el saque de reinicio de juego. La precisión y la confianza son esenciales para que resulte exitosa cualquier jugada que se determine.

EL PUNTAPIÉ INICIAL

Tácticas ofensivas en el puntapié inicial

Hay dos tácticas ofensivas que se aplican al puntapié inicial: Una, el puntapié inicial de posesión que puede emplearse para establecer el control de el balón, permitiendo así que los jugadores vayan ganando confianza ni bien se inicia el partido. Dos, un puntapié inicial de ataque que intenta hacer una penetración rápida y ejercer presión detrás de la defensa. (Figuras. 5-6, 5-7)

Defensa del puntapié inicial

El propósito de una marcación estrecha en el puntapié inicial tiene como propósito evitar una penetración rápida por parte de los atacantes. La marca hombre a hombre ayudará al equipo defensivo a obtener la posesión de el balón a poco tiempo de iniciado el juego. (Fig. 5-8)

TIROS DE ESQUINA

Atacar con el tiro de esquina

El tiro de esquina le presenta, al equipo ofensor, una buena oportunidad para marcar un gol, empleando toda la potencia de su equipo en una situación relativamente controlada. El tiro de esquina también le permite planear un ataque hacia al punto más vulnerable de la defensa. La defensa paga precios muy elevados por los errores que se producen al defender mal un tiro de esquina. Sin embargo, para explotar el potencial de un tiro de esquina usted debe tener en cuenta varias cuestiones tácticas.

- Tiene una cabecera de ataque fuerte?
- ¿Cuenta con jugadores que puedan colocar con precisión el balón en el área de gol?

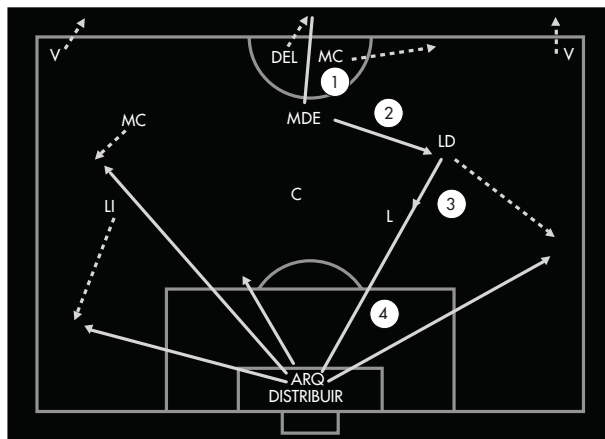


Fig. 5-6.

- Pase
- Movimiento sin balón
- ~ Driblar
- ▲ Atacante
- Defensores
- ARQ Arquero
- C Central
- DEL Delantero
- L Libero
- MC Medio campista
- MDE Medio de enganche
- LD Lateral derecho
- LI Lateral izquierdo
- V Volante

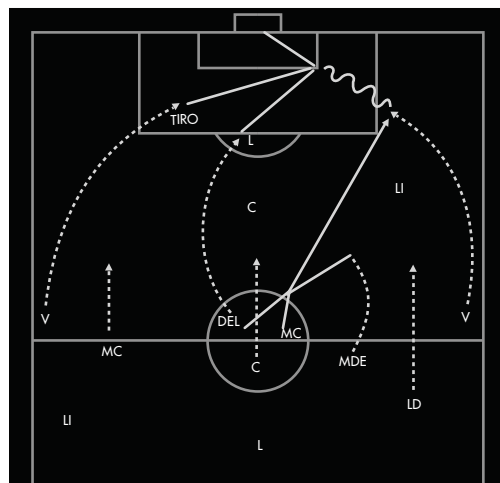


Fig. 5-7.

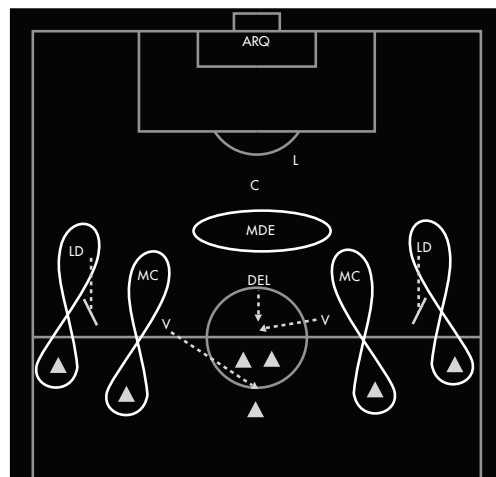


Fig. 5-8.

- ¿Cuenta con suficiente tiempo durante el entrenamiento como para dedicárselo a la práctica del tiro de esquina?
- ¿Cuán simples o complejos quiere usted que sean sus tiros de esquina?

La gran mayoría de los tiros de esquina se dirigen hacia una de tres áreas: el espacio corto del campo con penetración hacia el área de penales, el poste más próximo y el poste más lejano.

- Use un pase corto de penetración rápida hacia el área de penales para obligar a la defensa a ejercer presión en el lado corto y dejar la retaguardia abierta. (Fig. 5-9)
- Un tiro de esquina al poste más próximo le brinda varias opciones a la ofensiva. Un delantero fuerte, capaz de cabecear, colocado en el poste cercano obliga a la defensa a defenderse de un tiro de cabeza. Este mismo jugador puede usarse como señuelo o también para desviar el balón hacia algún compañero que se haya colocado en el poste lejano. Todas estas opciones impiden que el arquero se concentre completamente en una única posible jugada. (Fig. 5-10)
- Un tiro hacia el poste lejano brinda la oportunidad de cruzar una pelota larga que despeje a los defensores del espacio existente detrás del arco o de un tiro curvo cerrado que pueda marcar directamente o ser cabeceado y marcar un gol. Los jugadores de puntapié potente o los cabeceadores deben ser usados para trabajar en el área de juego por detrás y hasta el poste lejano. (Fig. 5-11)

Defensa del tiro de esquina

La llamada zona de defensa, es el mejor método para defender los tiros de esquina. Los defensores deben enfocar su atención en el área que se encuentra directamente frente al arco cerca de la línea de 6 yardas y el punto de penal. La mayoría de los tiros de esquina serán lanzados hacia esa área. Coloque un defensor en el poste cercano para evitar la marcación de un gol por un tiro curvo cerrado. Dependiendo de la habilidad de su arquero, tal vez usted quiera colocar otro defensor en el poste lejano. Los jugadores que jueguen mejor “en el aire” deben tomar posiciones frente al arco justo fuera del área de 6 yardas y alrededor del punto de tiro penal. Para evitar que una pelota baja se dirija hacia el poste cercano, ponga un jugador sobre la línea a 10 yardas de la pelota. Tal vez usted quiera considerar la colocación de otro jugador al tope de la “D” formada, para defender un pase que pudiera ser jugado desde afuera del área de penales. El mismo jugador puede servir de salida estratégica para los defensores que se encuentran dentro del área.

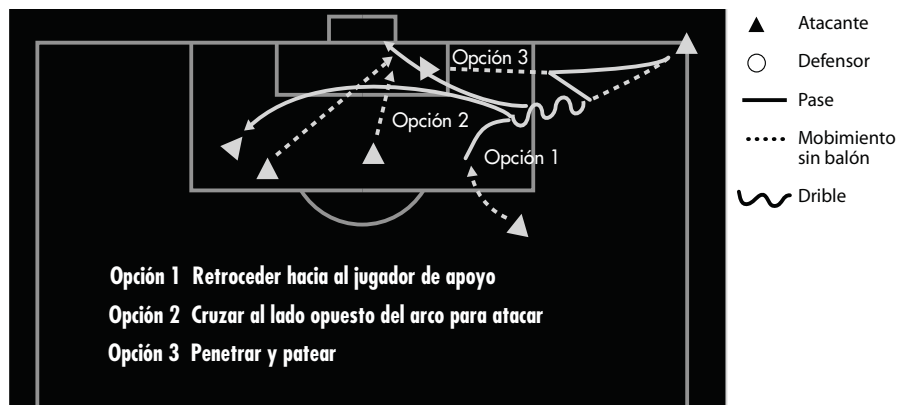


Fig. 5-9.

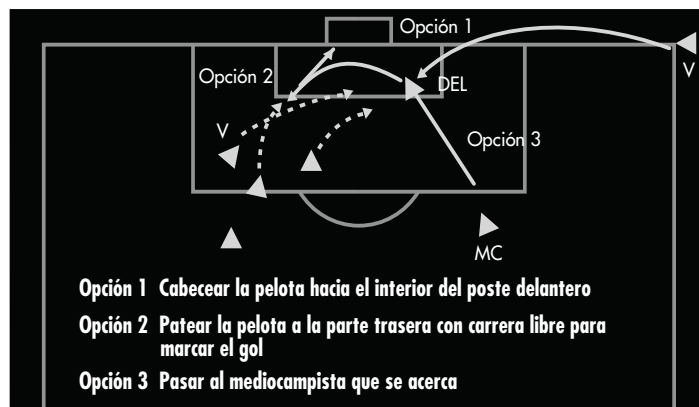


Fig. 5-10.

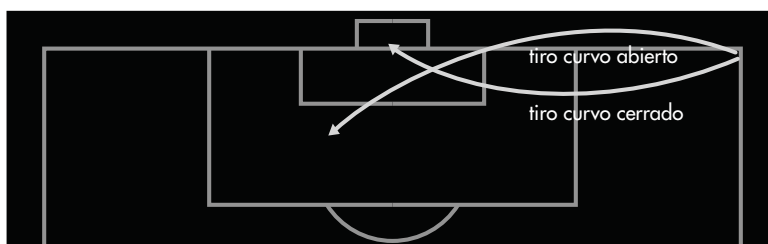


Fig. 5-11.

Enseñe a sus jugadores a sacar el balón del área empleando tiros altos, para que así no sea interceptada por el otro equipo. Sus jugadores deben ser agresivos y buscar los tiros de cabeza. El arquero debe estar en comunicación con los defensores para controlar el área de penales. (Fig. 5-12)

TIROS LIBRES

Los tiros libres le dan tiempo al equipo atacante para ejecutar carreras simultáneas, que les permitan ganar ventaja o crear espacio en el área cercana al arco. Tómese un tiempo para ensayar el juego, brindándole así a su equipo las más altas probabilidades de marcar goles. (Fig. 5-13)

Indicaciones generales para tiros libres:

- Haga que sus jugadores trabajen el lanzamiento de pelotas detenidas.
- Asegúrese que cada jugador ejecute su función específica en las jugadas con pelota detenida.
- Haga que en cada tiro libre sean varios los jugadores que ataquen el arco.
- Limite el número de jugadores implicados en el escenario donde se efectuará específicamente el tiro libre para así abrir espacio cerca del arco.

Tiros libres directos

Un tiro libre directo le presenta a la ofensiva la posibilidad de poder patear un tiro directo al arco, por encima de una pared de adversarios. La táctica de distraer al arquero conduce frecuentemente a la marcación de gol. Los equipos atacantes a menudo emplean carreras señuelo que encubren la aproximación del atacante

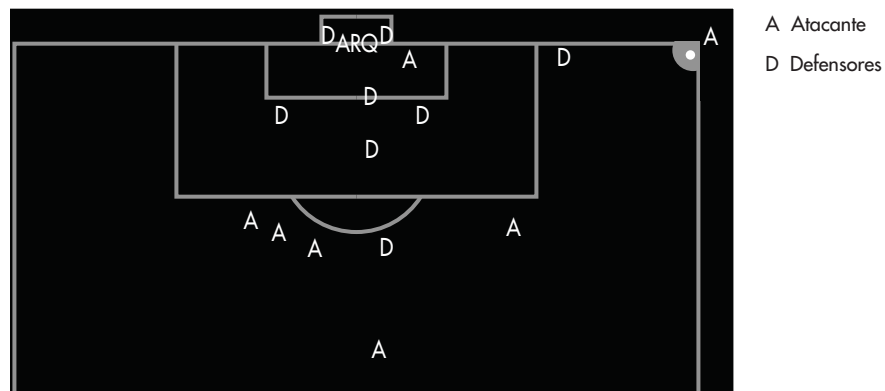


Fig. 5-12.

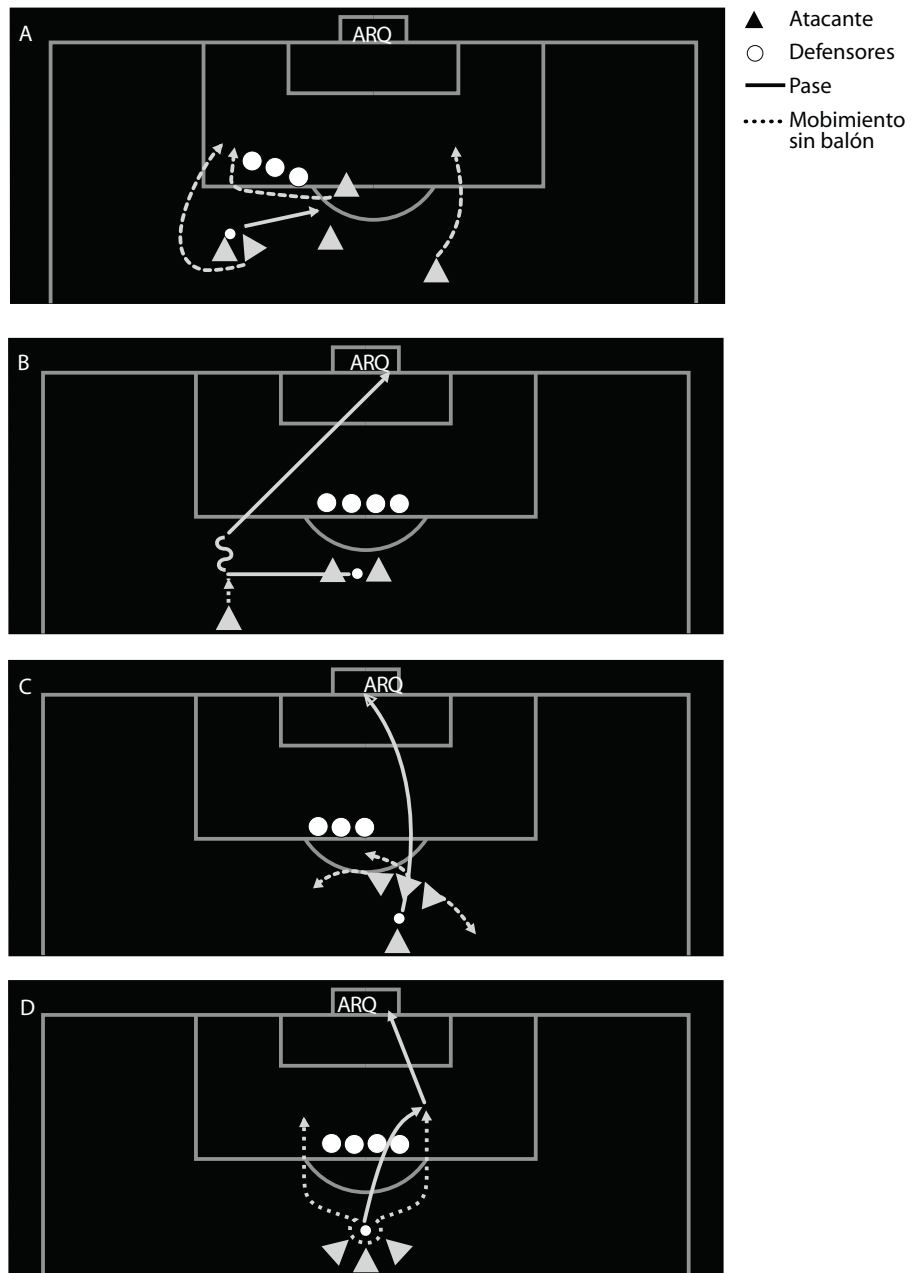


Fig. 5-13.

bloqueando la visión del arquero o picando el balón por encima de la pared para intentar marcar un gol.

Defensa contra los tiros libres

La defensa contra los tiros libres requiere que su equipo arme una pared de jugadores para bloquear un tiro directo al arco. Al alinear a los jugadores coloque a su jugador más alto sobre el lado de la pared que da al poste. El arquero será el responsable de cubrir el área del arco que la pared no bloquea. Establezca el número correcto de jugadores y asegúrese que sus jugadores marquen a otros atacantes que puedan resultar peligrosos.

SAQUES LATERALES

Es muy importante planear los saques laterales porque muy probablemente usted ejecutará mas saques laterales que cualquier otra jugada que se haya determinado. En cada juego se da un promedio de 20 a 30 saques laterales. Usted debe planificar un saque lateral defensivo, un saque lateral de medio campo y un saque lateral ofensivo. Cada saque tiene una importancia especial dentro de su esquema de entrenamiento.

Saque lateral ofensivo

Con los saques laterales ofensivos se procura mover el balón hacia el arco empleando uno o dos pases rápidos. Si está cerca del arco, y tiene un jugador con capacidad de hacer tiros largos, maneje los juegos de manera similar a sus tiros libres o a sus tiros de esquina. Recuerde que un jugador de campo debe tocar el balón antes de que un tiro pueda marcar un gol. Hay dos tácticas: saque al espacio y saque a un jugador. (Fig. 5-14, 5-15)

Recordatorio: En el saque lateral, no hay posición adelantada. El saque lateral largo ejerce presión en la entrada del arco de manera inmediata. (Fig. 5-16)

Saques laterales en el tercio medio

Los jugadores deben ser móviles para poder crear un espacio al cual pueda lanzarse el balón sin riesgo de perder la posesión. En el caso de que los jugadores se encuentren estrechamente marcados pueden pasar o cabecear el balón devolviéndosela al lanzador. Una vez lanzada el balón, los jugadores deben continuar corriendo para seguir creando espacio para la ofensiva.

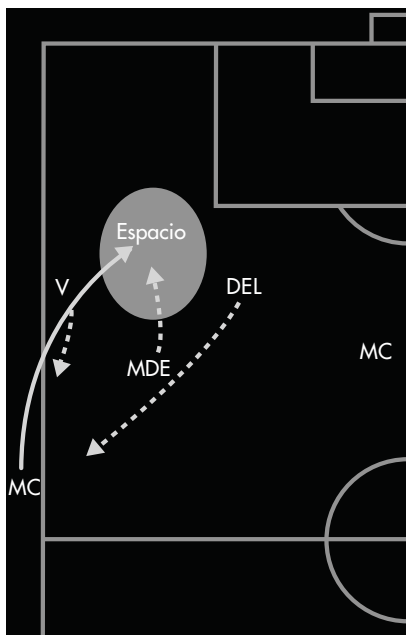


Fig. 5-14.

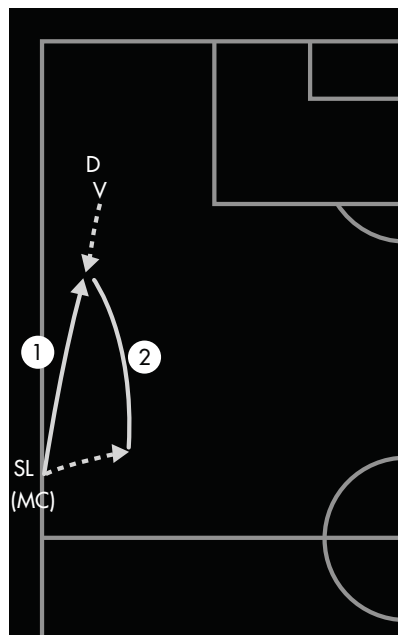


Fig. 5-15.

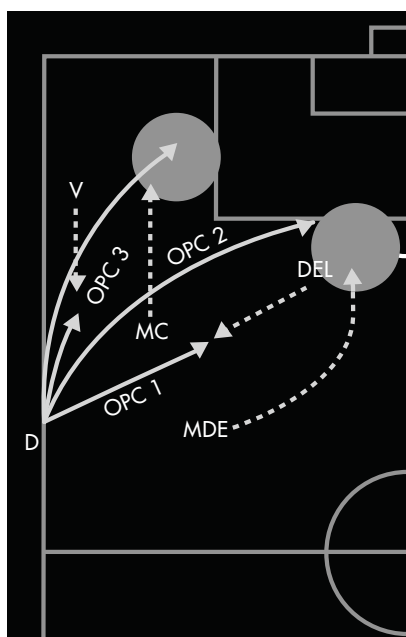


Fig. 5-16.

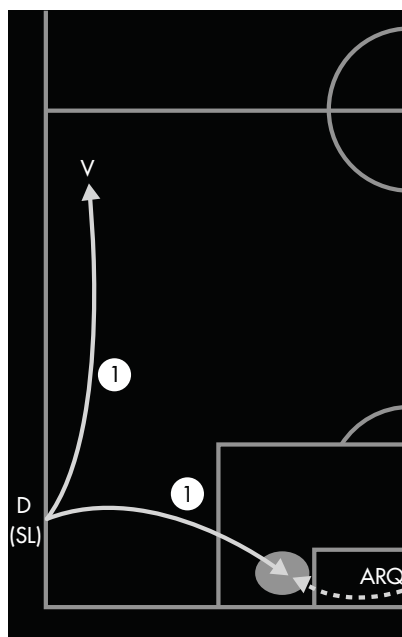


Fig. 5-17.

Saques laterales en el tercio defensivo

Los saques laterales desde el tercio defensivo del campo deberían jugarse, de ser posible, a lo largo de la línea lateral, para evitar una devolución de frente al arco, y para mover el balón fuera del tercio defensivo del campo. Ni bien sea posible se debería pasar el balón a su arquero. En el caso que el saque lateral se pierda, el equipo debería continuar brindando un buen apoyo defensivo. Esto evita el contraataque. (Fig. 5-17; en página anterior)

Análisis del partido

El análisis del partido es una parte importante del entrenamiento. Su capacidad de analizar un partido de fútbol es crucial para el éxito de su equipo. Saber cómo y cuándo realizar los cambios durante el desarrollo de un juego es su principal función como entrenador en las competencias. Y usted debe ser capaz de explicarles esos cambios a sus jugadores de forma concisa y eficaz. Muchos entrenadores pueden diseñar ejercitaciones efectivas de entrenamiento y enseñar cierto estilo de juego a sus jugadores, pero a menos que un entrenador pueda analizar un juego y sugerir soluciones efectivas a los problemas, todo lo que se haya hecho durante el entrenamiento queda perdido. Es su responsabilidad brindarle a su equipo soluciones viables.

Su capacidad de analizar un partido tiene efectos que van más allá de la competencia inmediata. Cada partido le ofrece una oportunidad para evaluar el progreso de su equipo y para determinar si lo que usted enseña durante la práctica ha sido incorporado al juego. Simplemente dicho, cada partido le brinda un programa de acción detallado para sus sesiones de entrenamiento.

Hasta los mejores jugadores de la escuela secundaria tienen dificultades para analizar y resolver problemas durante el desarrollo de un partido. Es su labor resolver esos problemas durante el partido. El medio tiempo siempre es una buena oportunidad para hacer cambios. Trate de no hablar demasiado. Su charla en el medio tiempo debería incluir no más de tres puntos principales. Recuerde ser conciso y específico así sus jugadores podrán entender qué es lo que se les está pidiendo. El medio tiempo no es un buen momento para pedirle a sus jugadores que hagan algo que no se les ha enseñado antes durante las prácticas. Plantee, en cambio, sus soluciones de la manera más simple posible. Ayude a que sus jugadores confíen en que pueden realizar la tarea asignada.

ANÁLISIS DE UN PARTIDO EN DESARROLLO

Esté atento a los desajustes en la ofensiva y en la defensa. Esté preparado para hacer cambios que exploten o eliminen esos desajustes. Por ejemplo, si el defensor de fondo izquierdo del adversario es particularmente lento y su equipo tiene un delantero excepcionalmente rápido, sería ventajoso colocar a ese delantero del lado del campo del defensor de fondo débil y jugar el balón dentro del espacio abierto que queda detrás del defensor.

La siguiente es una lista de preguntas que usted puede emplear para analizar un partido en desarrollo:

- ¿Estamos logrando nuestros objetivos estratégicos?
- ¿Estamos implementando nuestro sistema de juego eficazmente?
- ¿Tenemos el control de el balón?
- ¿Cuán efectiva es nuestra ofensiva y nuestra defensa en cada tercio del campo de juego?
- ¿Cómo se están desempeñando individualmente mis jugadores? ¿Necesita alguno de ellos descansar, hay alguno que esté jugando particularmente bien o mal?
- ¿Son efectivos nuestros estilos de juego ofensivo y defensivo? De no serlo ¿por qué ocurre y cómo podemos mejorarlo?
- ¿Qué estilos de juego está jugando el adversario? ¿Estamos teniendo algún problema específico que deba ser tratado de inmediato?
- ¿Cuáles son los puntos fuertes de nuestro adversario y cómo podemos combatirlo mejor?
- ¿Cuáles son las debilidades de nuestro adversario y cómo podemos explotarlas mejor?
- ¿Hay algún jugador en el equipo adversario que esté causándonos algún problema en particular? ¿Qué podemos hacer para reducir la eficacia de esos jugadores?

ANÁLISIS POST-PARTIDO

Después de finalizado el partido, tenga una breve reunión con sus jugadores para determinar su condición física, programe una fecha y hora para la siguiente sesión de entrenamiento, plantee algunas preguntas generales, y bríndeles algunos comentarios

positivos. Aguarde hasta el día siguiente para hablar sobre el juego. Es mejor analizar el juego después que haya tenido tiempo para sentarse y reconsiderar las cosas. Hablar sobre el juego al día siguiente, durante la práctica, le permite dejar atrás las emociones del partido y ofrecer una evaluación clara tanto de los jugadores individuales como del equipo en conjunto.

La siguiente lista de preguntas le ayudará a hacer el análisis post-partido:

- ¿Después de revisar las estadísticas de juego, surge alguna tendencia de juego que favorezca o desfavorezca a su equipo?
- ¿Cómo y por qué se marcaron los goles?
- ¿Cuán efectivos fuimos al hacer las transiciones del juego ofensivo al defensivo, y del defensivo al ofensivo?
- ¿Cuán efectivas resultaron ser nuestra ofensiva y nuestra defensa en el tercio de ataque del campo de juego?
- ¿Cuán efectivos fuimos en el tercio medio del campo de juego?
- ¿Cuán efectivos fuimos en el tercio defensivo del campo de juego?
- ¿Cómo se desempeñó individualmente cada jugador?
- ¿Implementó el equipo con eficacia los cambios sobre los cuales se habló durante el entretiempo?
- ¿Qué instrucciones debería incluir durante el entrenamiento que puedan servir para resolver los puntos débiles?

Una vez que haya analizado un partido, marque las áreas sobre las que es necesario trabajar y diseñe prácticas para trabajar sobre ellas. Recuerde, es posible que usted no pueda resolverlo todo en el plazo de una o dos prácticas. Sea paciente y vaya tratando los problemas de la manera que mejor se adecue a su equipo.

ANÁLISIS COMPUTARIZADO DE LOS PARTIDOS

Los avances en tecnología informática han llevado el análisis de los partidos a otro nivel. Recientemente se ha desarrollado un software que les permite a los entrenadores obtener objetivamente evaluadas estadísticas de los partidos. El software toma la información estadística de un partido de fútbol y expresa esa información en forma

de una representación gráfica. Estadísticas importantes como son los tiros al arco, los pases, las interceptaciones, los penales, los tiros de esquina, y el rango de los jugadores individuales en posesión de el balón, pueden verse tal como ocurrieron en el campo. Ahora los entrenadores pueden ver realmente cómo se desarrolló el partido en el campo de juego.

El programa traza la actividad del partido registrando el movimiento de el balón y el de los jugadores involucrados. Usted puede ver, entonces, el número y la ubicación de pases, tiros, interceptaciones, carreras de los jugadores en control de el balón, etc. La Figura 5-18, por ejemplo, muestra los tiros al arco en el partido de los EE.UU. contra Estonia, el 7 de mayo de 1994. El gráfico muestra el número de jugadores que tiraron al arco, la ubicación del tiro, la finalización del tiro, quién bloqueó o interceptó el tiro, y si el tiro se convirtió en una marcación de gol o salió fuera del campo de juego.

Pero los entrenadores necesitan ver más que simplemente tiros al arco. También quieren saber como hizo la ofensiva para crear el tiro al arco. Saber como movió un equipo el balón a través del campo de juego puede darle mucha información acerca de su estrategia ofensiva, de su estilo de juego y de sus tácticas. La Figura 5-19 describe el movimiento de el balón antes de un tiro al arco en el partido entre Estonia y los EE.UU., anteriormente citado. Usted puede ver cada posesión de pelota obtenida por cada equipo.

Entonces ¿qué información le brinda el análisis computarizado de un partido?

El análisis computarizado de un partido le permite ver un registro visual del partido. El atractivo del análisis computarizado consiste en que le provee de una imagen visual de toda la actividad desplegada durante un partido de fútbol. Usted podría querer ver, por ejemplo, en qué parte del campo está tocando el balón su jugador de medio campo. Tomando como base esta información, usted podría restringirle el rango de juego a su jugador o urgirlo a que aumente su movilidad.

Segundo, el análisis computarizado le permite interpretar con mayor objetividad las acciones transcurridas durante el partido. Esencialmente, el software le agrega algo de ciencia al arte de entrenar permitiéndole ver los patrones de juego. Algunas veces las impresiones subjetivas del entrenador son inexactas. A veces una observación exacta tiene una interpretación más sutil que se revela sólo a través de un análisis más profundo.

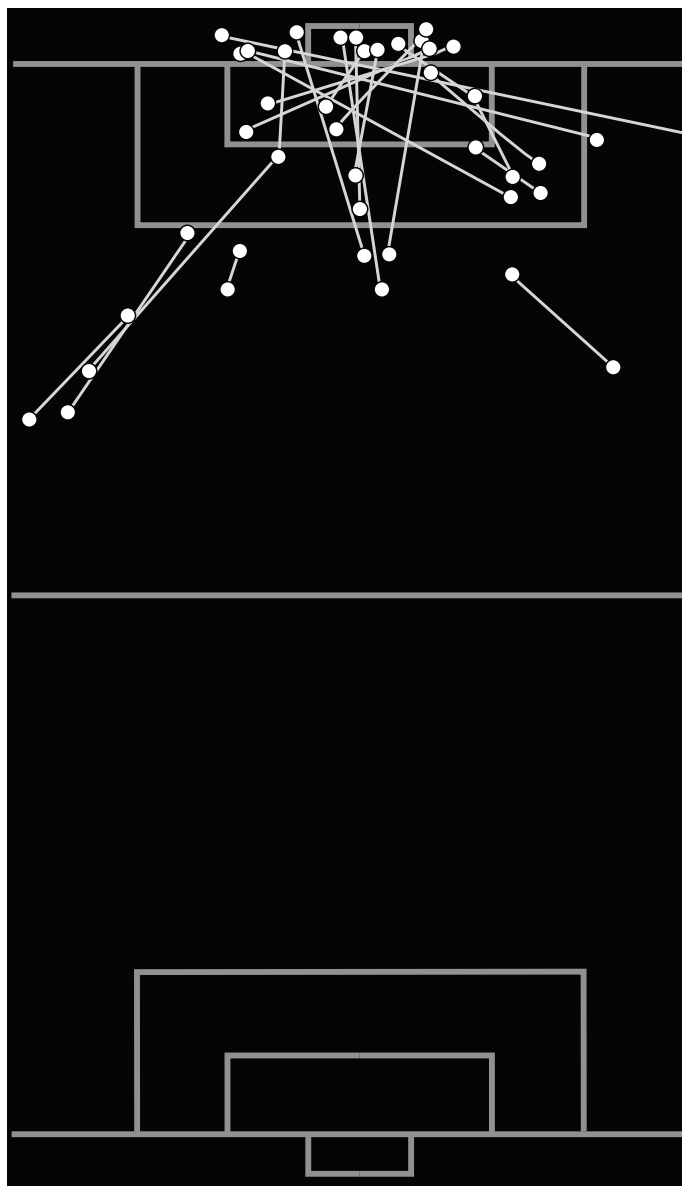


Fig. 5-18.

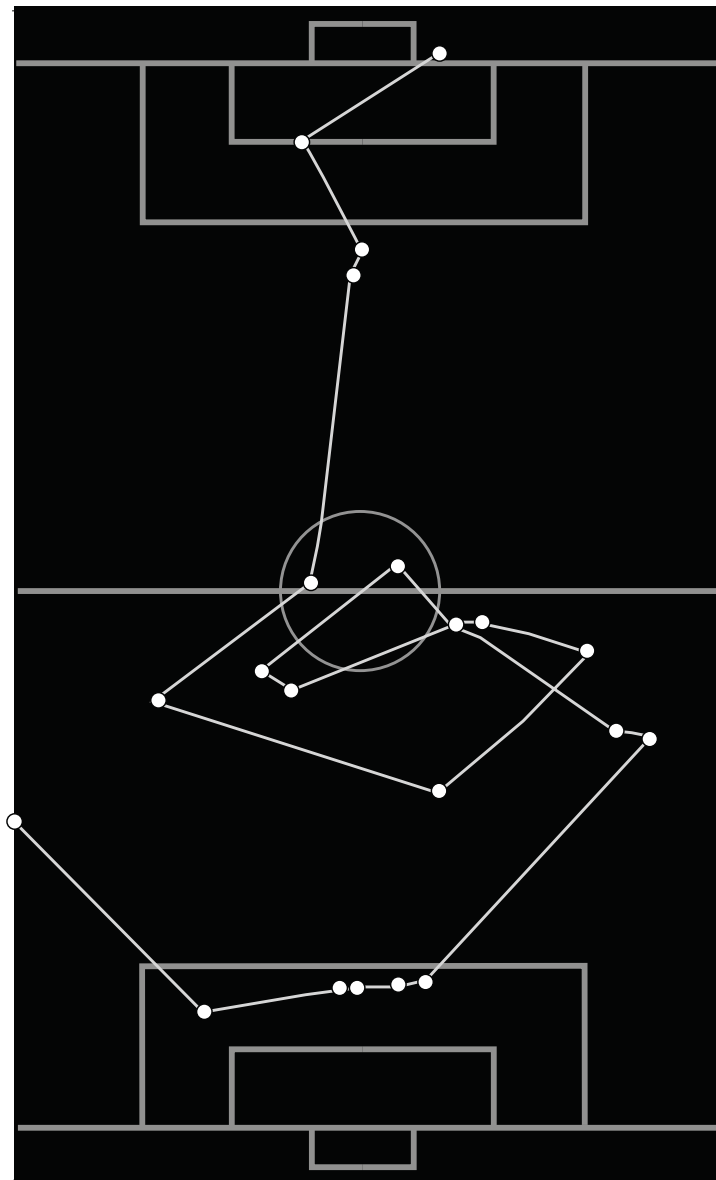


Fig. 5-19.

El análisis computarizado tiene sus límites. Si bien puede mostrar patrones de juego y una imagen visual del ataque y la defensa de cada equipo, el software no puede hacer la interpretación por usted. Para poder hacerla uno debe contar con una gran cantidad de información acerca de los jugadores individuales y del estilo de juego de cada equipo.

Aquí tenemos un ejemplo. Suponga que los datos le indican que a uno de sus defensores le han interceptado varios pases. ¿Significa eso que el jugador tiene pocas habilidades y comete muchos errores? No necesariamente. Puede estar ocurriendo, en cambio, que el adversario haya comenzado a inundar la zona del campo de ese defensor, y a jugar una defensa de alta presión a partir de la pérdida de la posesión de el balón. En ese caso el tiempo y el espacio de su defensor de fondo se están viendo severamente limitados: esta podría ser la razón de un coeficiente de interceptaciones tan elevado. El análisis correcto proviene de un conocimiento pleno del juego.

Mucha gente cree que el fútbol es un deporte de juego azaroso que depende casi completamente de las habilidades individuales. El análisis computarizado de un partido se basa en la suposición de que cualquier partido genera ciertos patrones discernibles en el movimiento de el balón y en el de los jugadores. Esos patrones brindan mucha información que les permite a los entrenadores ajustar las estrategias y ayudar a sus equipos a jugar mejor.

La ética deportiva y las reglas del juego

Los deportes interescolares les permiten a los jóvenes atletas experimentar el sentimiento de orgullo que conlleva formar parte de un equipo. Pero el orgullo saludable y la identidad grupal suelen a veces distorsionarse bajo el calor de la competencia. Las emociones se vuelven intensas y el espíritu de competencia puede tornarse en antagonismo. Como entrenador, usted es el responsable de la conducta de sus jugadores dentro y fuera del campo de juego. Su propia conducta se convierte en un modelo para el comportamiento de sus jugadores. A pesar de las frustraciones de la competencia y de los desacuerdos con los árbitros, usted debe ser un ejemplo de ética deportiva para sus jugadores y los simpatizantes de su equipo.

Juego limpio

La filosofía del juego limpio de la FIFA (Federación Internacional de Asociaciones de Fútbol) es una recomendación dirigida a todo el mundo futbolístico. Los siguientes consejos tomados de *Las leyes del juego y guía universal para árbitros*, de la FIFA, ayudarán a que su programa se una al “espíritu del juego limpio”.

CÓDIGO DE JUEGO DE LOS JUGADORES

1. Juegue por diversión, no lo haga para complacer a sus padres o al entrenador.
2. Juegue respetando las reglas de juego.
3. No discuta con el árbitro ni con el juez de línea.
4. Controle su temperamento. No incurra en conductas antideportivas
5. Sea un jugador de equipo.
6. Sea un buen deportista. Coopere con su entrenador, sus compañeros y adversarios. Sin ellos no hay partido.
7. La regla de oro: Trate a los demás como quisiera que lo traten a usted.

CÓDIGO DE JUEGO DEL ENTRENADOR

1. 1. Recuerde, sus jugadores son atletas estudiantes. Sea razonable a la hora de exigirles tiempo, energía y entusiasmo.
2. Enseñe a sus jugadores las reglas y el espíritu del juego.
3. Permita que sus jugadores *jueguen*. No les grite constantemente durante el partido.
4. Asegúrese de que todos los equipos e instalaciones brinden la seguridad necesaria para las prácticas y los partidos.
5. Estimule a su equipo a respetar a los jugadores y entrenadores del equipo adversario, y a los árbitros del juego.
6. No juegue con jugadores lesionados. Consiga la autorización del médico del jugador o de su entrenador físico.
7. Sea un entrenador positivo y un ejemplo para sus jugadores. Refuerce la buena conducta y brinde siempre un buen ejemplo.
8. Manténgase siempre actualizado sobre el fútbol. Asista a seminarios para entrenadores, clínicas del deporte y talleres. Forme parte de la profesión de entrenador.

CÓDIGO DEL ÁRBITRO

1. Asegúrese de mantener una conducta consistente con los principios de la ética deportiva, tanto en el campo de juego como fuera de él.
2. Sea consistente, objetivo y cortés al marcar las faltas.
3. Desaliente el uso deliberado de las llamadas faltas buenas [good foul]. Tales faltas pueden causar lesiones y algunas veces se intensifican hasta acabar en confrontaciones entre los jugadores.
4. Manténgase informado de todo cambio que se produzca en el reglamento.

Los códigos arriba citados son tan sólo pautas. Puede haber otras reglas que desee agregar, para orientar su programa y hacer del fútbol un juego mas divertido para todos los involucrados.

Las reglas del juego

Como entrenador, conocer y comprender las reglas del juego, es su responsabilidad. Es igualmente importante enseñarles las reglas a sus jugadores y hacerlos jugar dentro del espíritu de este deporte. El organismo internacional de dirección del fútbol, la FIFA, ha establecido 17 leyes que gobiernan el juego del fútbol. Algunas de esas leyes difieren ligeramente de aquellas emitidas por la Federación Nacional de Escuelas Secundarias y de los organismos rectores locales. Lleve siempre con usted a todos los partidos, el *Reglamento de la Federación Nacional de Escuelas Secundarias*.

REGLA I. EL CAMPO DE JUEGO

El campo de juego debe ser rectangular. Su longitud no debe ser superior a 130 yardas ni inferior a 100 yardas. Su ancho no debe ser superior a 100 yardas ni inferior a 50 yardas. En cada extremo del campo debe haber colocado un arco. El campo se encuentra marcado con un área de meta (o de arco), un punto penal, un área penal, un semicírculo penal, las áreas de esquina, las líneas de meta, las líneas de banda, la línea de medio campo y el círculo central. En cada esquina del campo deben insertarse un poste con un banderín, y de manera opcional pueden colocarse dos más, cada uno de ellos en un extremo de la línea de medio campo.

REGLA II EL BALÓN

El balón de fútbol debe estar confeccionada en cuero o algún otro material aprobado. Su circunferencia debe ser entre 27 y 28 pulgadas, y su peso al comienzo del juego,

entre 14 y 16 onzas. El balón no podrá ser reemplazada durante el partido sin autorización del árbitro.

REGLA III. NÚMERO DE JUGADORES

Un equipo puede jugar un partido con un máximo de once jugadores, y un mínimo de siete, incluido el arquero. Si en cualquier momento del partido el número de jugadores de un determinado equipo fuera menor de siete, el partido se considera ganado por el equipo adversario. Para mayores aclaraciones acerca del reemplazo de jugadores, diríjase por favor al reglamento de la Federación Nacional de Escuelas Secundarias y al reglamento del estado pertinente.

REGLA IV. EQUIPO DE LOS JUGADORES

Esta reglamentación de la FIFA difiere de la establecida por la Federación Nacional de Escuelas Secundarias y posiblemente de la establecida por su institución rectora local. Para determinar el equipo apropiado consulte los reglamentos.

REGLA V. ÁRBITROS

El árbitro es responsable de todo el partido, incluso de llevar un registro del mismo y de controlar el tiempo. El árbitro decide penalidades, amonestaciones, y expulsiones de los jugadores del campo de juego por mala conducta. El árbitro puede también suspender un partido por inclemencias climáticas, interferencia ejercida por espectadores, etc. La detención temporal del partido por lesiones u otros motivos también es decidida por el árbitro. Todas las decisiones del árbitro son de carácter definitivo.

REGLA VI. JUECES DE LÍNEA

Los dos jueces de línea son responsables, principalmente, de indicarle al árbitro cuando el balón sale de juego y a cuál de los equipos le corresponde el tiro de arco, de banda o de esquina; son también responsables de indicar cuando un jugador puede ser penalizado por estar en posición de fuera de juego. Ellos también administran los reemplazos y las faltas por mala conducta u otros incidentes que pueden ocurrir fuera del alcance visual del árbitro.

REGLA VII. DURACIÓN DEL JUEGO

Esta reglamentación de la FIFA difiere de aquella que reglamenta a las escuelas secundarias. Para clarificar la duración del partido de fútbol en las escuelas secundarias

en su región diríjase por favor a las reglamentaciones de la Federación Nacional de Escuelas Secundarias y a los reglamentos correspondientes a su estado.

REGLA VIII. INICIO DEL PARTIDO

Un tiro inicial comienza el partido al inicio de cada medio tiempo y tras haberse marcado un gol. El balón se coloca en el punto central del círculo del medio campo. El balón estará en juego una vez que haya sido pateada y se haya movido hacia delante lo que marca oficialmente el inicio del juego. Todos los jugadores deberán encontrarse en su propio campo, y los jugadores del equipo adversario deben encontrarse fuera del círculo central hasta que el balón se encuentre en juego. Quien ejecuta el tiro no puede tocar el balón por segunda vez hasta que no sea tocada por otro jugador. Un tiro inicial no puede marcar un gol directamente. Para que se pueda marcar un gol el balón debe ser tocada por un segundo jugador después del ejecutor del tiro inicial. Para comenzar el juego se lanza una moneda al aire, la cual determina cuál de los equipos decidirá entre ejecutar el tiro inicial o elegir el campo que defenderán. El equipo que no ejecuta el tiro inicial al principio del partido lo hará en el segundo tiempo. Además, antes de iniciarse el segundo tiempo los equipos cambiarán de lado. Finalmente, al equipo que gana en el sorteo, se le concede el tiro inicial que reanuda el partido.

REGLA IX. PELOTA DENTRO Y FUERA DE JUEGO

El balón está fuera de juego cuando ha traspasado completamente una línea de banda, o de meta, o de fondo y el árbitro ha detenido el juego. El balón está en juego en todos los demás momentos incluso cuando rebota en los postes del arco, en su travesaño o en el árbitro, en tanto se mantenga aún dentro del campo de juego.

REGLA X. MÉTODO DE MARCACIÓN DE GOLES

Se habrá marcado un gol cuando toda el balón haya traspasado la línea de meta (o de arco) entre los postes y por debajo del travesaño. No puede marcarse un gol cuando el balón haya sido lanzada, arrastrada o impulsada por la mano o el brazo de un jugador del equipo atacante. El ganador del partido será aquel equipo que haya marcado el mayor número de goles. Si al finalizar el partido ninguno de los equipos marcó goles o ambos equipos marcaron el mismo número de goles, el partido se declara empatado. Consulte las reglas de la liga local para determinar si, en caso de empate, debe jugarse un tiempo complementario.

REGLA XI. POSICIÓN ADELANTADA

Un jugador está en posición adelantada cuando, estando en el campo del adversario, se encuentra más cerca de la línea de meta (o de arco) que el balón, a no ser que por lo menos dos jugadores adversarios (uno de los cuales puede ser el arquero) se encuentren tan o más cerca de la línea de meta que el jugador atacante; o si el jugador atacante recibe el balón directamente de un tiro de banda, tiro de esquina, tiro de meta (o de arco) o tiro inicial. A pesar que un jugador puede encontrarse en posición adelantada, será sancionado solamente si el árbitro juzga que el jugador está interfiriendo el juego o ganando ventaja de dicha posición. Se concederá un tiro libre directo al equipo adversario desde el punto del campo donde ocurre la infracción.

REGLA XII. FALTAS Y MALA CONDUCTA

(Ver la siguiente sección sobre faltas mayores y faltas menores.)

REGLA XIII. TIRO LIBRE

Los dos tipos de tiro libre que pueden concederse durante un partido son el directo y el indirecto. Puede marcarse un gol directamente a partir de un tiro libre directo. Para que un gol sea válido a partir de los tiros libres indirectos, el balón debe ser tocado por un segundo jugador antes de marcar el gol.

En todos los tiros libres, los jugadores de la defensa deberán encontrarse a un mínimo de 10 yardas de el balón. Si se concede un tiro libre a favor del equipo defensor dentro de su propia área de penal, todos los adversarios deberán mantenerse fuera del área de penal, y a 10 yardas de distancia, como mínimo, de el balón hasta que esta se haya desplazado una distancia igual a la de su circunferencia. Si se concede un tiro libre a favor del equipo atacante dentro del área de penal del equipo adversario, todos los defensores deben mantenerse a 10 yardas como mínimo, de el balón o en su línea de meta (o de arco) si el tiro es ejecutado a menos de 10 yardas del arco. El balón está en juego una vez que se haya desplazado una distancia igual a la de su circunferencia. El ejecutor del tiro no puede jugar por segunda vez el balón hasta que otro jugador la haya tocado.

REGLA XIV. TIRO PENAL

Si el equipo defensor comete alguna de las nueve faltas mayores en su propia área de penal, el árbitro le concederá un tiro penal al equipo adversario. El balón se coloca en

el punto de penal a 12 yardas del arco. Al ejecutarse el tiro, el arquero debe permanecer sobre su línea de meta (o arco) entre los postes del arco. El arquero no puede mover sus pies hasta que el balón haya sido pateada. Los únicos jugadores que tienen permitido colocarse dentro del área de penal en el momento del tiro son: el arquero y el jugador que ejecutará el tiro penal. Todos los demás jugadores deberán mantenerse fuera del área de penal y a por lo menos 10 yardas de distancia de el balón hasta que el balón esté nuevamente en juego. El ejecutor del tiro debe patear el balón hacia adelante y no puede jugarla por segunda vez hasta que otro jugador la haya tocado.

REGLA XV. EL TIRO DE BANDA

Cuando un jugador hace que el balón atraviese completamente una de las dos bandas, se le concederá un tiro de banda al equipo adversario, el cual se ejecutará desde el mismo sitio por el cual el balón atravesó completamente la línea. El jugador que ejecute el tiro de banda debe colocarse de frente al campo de juego, lanzar el balón desde atrás y por encima de la cabeza. En el momento del lanzamiento, ambos pies del ejecutor del tiro de banda deben estar apoyados sobre el suelo y ya sea sobre la línea de banda o detrás de ella. El ejecutor del tiro no puede jugar el balón por segunda vez hasta que ésta haya sido tocada por otro jugador. No puede marcarse un gol directamente a partir de un tiro de banda. El equipo defensor no debe de ninguna manera intentar estorbar al ejecutor del tiro de banda.

REGLA XVI. TIRO DE META (O DE ARCO)

Se concede un tiro de meta (o de arco) al equipo defensor cuando el balón haya traspasado en su totalidad la línea de meta y después de haber sido tocada por un jugador atacante. Un jugador del equipo defensor debe colocar el balón dentro del área de meta. Antes de que el balón pueda ser tocada por otro jugador ésta debe ser pateada más allá del área de penal. Si algún jugador toca el balón antes de que ésta se haya desplazado fuera del área de penal, se ejecutará nuevamente el tiro de meta (o de arco). Los jugadores del equipo adversario deberán mantenerse fuera del área de penal mientras se está ejecutando el tiro. El ejecutor del tiro no debe tocar el balón por segunda vez hasta que no la haya tocado otro jugador. No se podrá anotar un gol directamente a partir de un tiro de meta (o de arco).

REGLA XVII. TIRO DE ESQUINA

Se concede un tiro de esquina al equipo atacante cuando cualquier miembro del equipo defensor haya hecho traspasar completamente el balón por encima la línea de

meta (o de arco. El tiro se ejecuta desde el cuadrante del círculo, de 1 yarda de radio, que está marcado en cada una de las cuatro esquinas del campo de juego. El balón debe colocarse en el interior del cuadrante del círculo que se encuentra en el extremo de la línea de banda del defensor que sea el más cercano al sitio por donde salió el balón fuera de juego. El ejecutor del tiro no debe tocar el balón por segunda vez hasta que haya sido tocada por otro jugador. Puede marcarse un gol directamente desde un tiro de esquina. Todos los defensores deben mantenerse a 110 yardas de el balón hasta que ella se haya desplazado una distancia igual a la de su circunferencia.

Las nueve faltas mayores

Hay nueve infracciones o faltas mayores, las cuales tienen como consecuencia un tiro libre directo o un tiro penal, según haya sido el sitio en donde se cometió la infracción.

Cometer intencionalmente cualquiera de las siguientes nueve infracciones se considera una falta mayor.

1. Dar o intentar dar una patada a un adversario.
2. Hacer o intentar hacer una zancadilla a un adversario; por ejemplo voltear o intentar voltear a un adversario con las piernas o cortándole el paso con el cuerpo.
3. Saltar sobre un adversario de manera tal que ponga en peligro al jugador atacante.
4. Empujar a un adversario de manera violenta o peligrosa.
5. Empujar al adversario con el hombro desde atrás cuando éste no lo está obstruyendo.
6. Golpear, intentar golpear, o escupir a un adversario.
7. Sujetar a un adversario.
8. Empujar a un adversario.
9. Imprimirle dirección o detener el balón empleando las manos o los brazos. Esta regla no se aplica al arquero cuando éste se encuentra dentro del área de penal.

Las cinco faltas menores

Hay cinco infracciones o faltas menores y se penalizará por cometerlas, concediendo un tiro libre indirecto al adversario que se ejecutará desde el lado opuesto al que ocurrió la infracción, sujeto a las condiciones que predominan impuestas en la Ley XIII.

Las siguientes cinco infracciones son consideradas faltas menores

1. 1. Jugar de una manera que el árbitro considere peligrosa; por ejemplo: Intentar patear el balón cuando está en manos del arquero.
2. Cargar el hombro sobre el adversario cuando el balón no se encuentra dentro de la distancia de juego y no se está haciendo ningún intento de patear el balón.
3. Obstruir intencionalmente al adversario; por ejemplo: Corriendo entre el adversario y el balón o empleando el cuerpo para obstaculizar a un adversario.
4. Embestir al arquero excepto cuando:
 - está sosteniendo el balón.
 - está obstruyendo a un adversario.
 - traspasó su área de penal.
5. Cuando está jugando como arquero y dentro del área de penal legal:
 - Sostiene el balón por más de 6 segundos sin dejarla librada al juego, o habiéndola dejado librada al juego antes, durante o después de los cuatro pasos, toca nuevamente el balón con las manos antes de que haya sido tocada o jugada por otro jugador del mismo equipo fuera del área de penal o por un jugador del equipo adversario dentro o fuera del área de penal.
 - Toca el balón con las manos después de haber sido pateada deliberadamente por él, ella o un compañero de equipo.
 - Aplica tácticas que en opinión del árbitro, tienen como propósito parar el juego dando con ello una ventaja injusta al equipo atacante.

SANCIONES OFICIALES***Un jugador será sancionado si el jugador:***

- Entra o vuelve a entrar al campo de juego para unirse o volver a unirse al partido, sin haber recibido La autorización del árbitro.
- Abandona el campo de juego durante el partido (excepto por un accidente), sin haber recibido primero la autorización del árbitro. Si el árbitro detiene el partido para administrar la sanción, el juego deberá reiniciarse a través de un tiro libre indirecto ejecutado por un jugador del equipo adversario desde el mismo sitio en donde se encontraba el balón cuando al árbitro detuvo el juego, sujeto a las condiciones que predominan impuestas por la Ley XIII.

CAPÍTULO 6

La ética deportiva y las reglas del juego

- Demora la reanudación del partido.
- No respeta las distancias requeridas cuando se reanuda el partido con un tiro de esquina o un tiro libre.
- Permanentemente comete infracciones a las reglas de juego.
- Realiza demostraciones de desentimiento, por medio de palabras o acciones, ante cualquier decisión tomada por el árbitro.
- Es responsable de conducta poco deportiva.

En el caso de cualquiera de las últimas tres infracciones, además de la amonestación, le será concedido un tiro libre indirecto al equipo adversario que se ejecutará desde el lado opuesto al que ocurrió la infracción, sujeto a las condiciones que predominan impuestas por la Ley XIII.

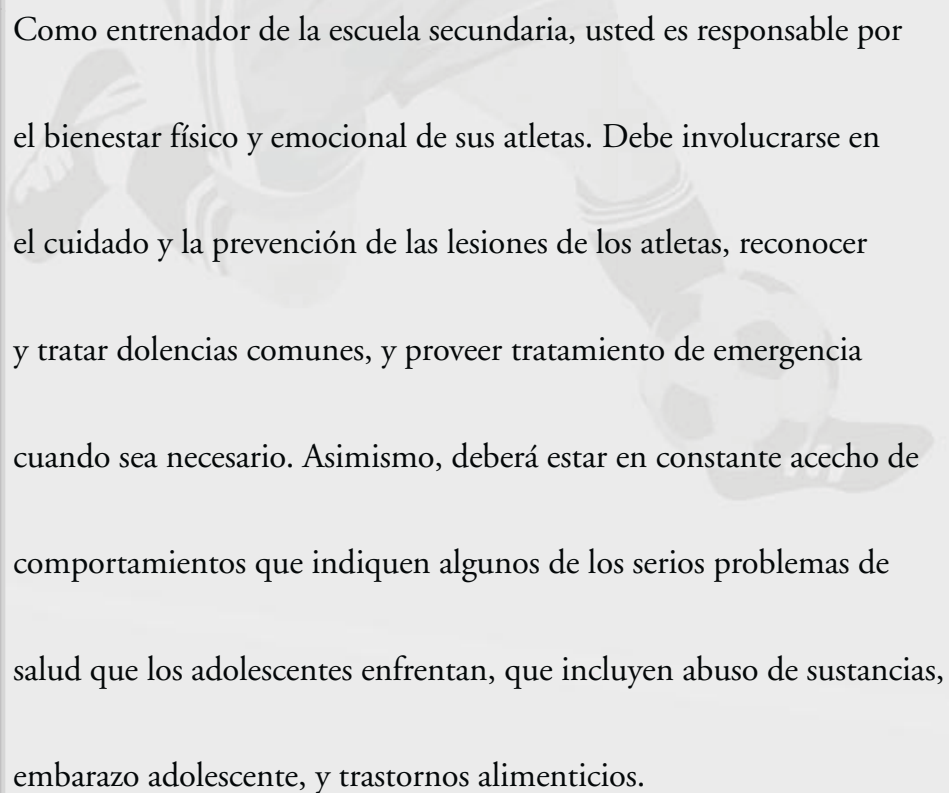
EXPULSIÓN

Un jugador será expulsado del campo de juego si el árbitro considera que:

- Es responsable de una falta de juego seria.
- Es responsable de conducta violenta.
- Escupe a un adversario o a cualquier otra persona.
- Malogra un gol o una oportunidad manifiesta de marcar un gol al equipo adversario tomando deliberadamente el balón con las manos (esto no se aplica al arquero cuando éste se encuentra en su área de penal).
- Malogra una oportunidad manifiesta de marcar un gol al equipo adversario que se dirige hacia el arco del jugador mediante una infracción sancionable con tiro libre o con un tiro penal
- Emplea lenguaje o gestos ofensivos, insultantes o abusivos.
- Persiste en una mala conducta después de haber sido amonestado.

Si el juego es interrumpido debido a la expulsión por conducta ofensiva de un jugador sin que se haya cometido violación a la ley, el juego se reanudará concediéndole un tiro libre indirecto al equipo adversario desde el lugar en donde se cometió la infracción, sujeto a las condiciones que predominan impuestas por la Ley XIII.

Cómo tratar las lesiones y la salud del atleta



Como entrenador de la escuela secundaria, usted es responsable por el bienestar físico y emocional de sus atletas. Debe involucrarse en el cuidado y la prevención de las lesiones de los atletas, reconocer y tratar dolencias comunes, y proveer tratamiento de emergencia cuando sea necesario. Asimismo, deberá estar en constante acecho de comportamientos que indiquen algunos de los serios problemas de salud que los adolescentes enfrentan, que incluyen abuso de sustancias, embarazo adolescente, y trastornos alimenticios.

Las responsabilidades del entrenador y los derechos de los jugadores

La necesidad de salvaguardar el bienestar físico de sus atletas es una de sus mayores responsabilidades. Usted es responsable de la prevención y el cuidado de las lesiones de los atletas. Esto significa que debe tomar precauciones para evitar lesiones, administrar primeros auxilios en una emergencia, y obtener o recomendar tratamiento médico profesional tan pronto como sea posible cuando un atleta sufre una lesión.

El Comité sobre los Aspectos Médicos del Deporte de la Asociación de Médicos Estadounidenses desarrolló la *Declaración de Derechos de los Atletas de la Escuela Secundaria y de la Universidad* para determinar las responsabilidades y los derechos de los atletas y sus entrenadores, respecto de la salud de los jóvenes atletas, de la siguiente manera:

La participación en el atletismo es un privilegio que incluye diferentes responsabilidades y derechos. El atleta tiene la responsabilidad de jugar limpio, dar lo mejor de sí, no abandonar el entrenamiento, comportarse con honor hacia su deporte y su escuela. A su vez, tiene derecho a recibir la mejor protección contra lesiones, garantizada mediante una buena instrucción de la técnica, reglas y condiciones de juego apropiadas, y una adecuada supervisión de su salud.

LOS DERECHOS DEL ATLETA

Recibir buen entrenamiento

No es exagerado afirmar que recibir un buen entrenamiento es un factor importante para proteger la salud y la seguridad de los atletas. El acondicionamiento prudente y la instrucción técnica que desarrollan el desempeño habilidoso constituyen aspectos importantes para reducir la frecuencia y la seriedad de las lesiones. Un buen entrenamiento incluye desalentar tácticas que violan la ley o el espíritu de las reglas, o que aumentan la frecuencia de las lesiones.

Recibir buen arbitraje

Las reglas y las reglamentaciones que rigen la competición atlética están hechas tanto para proteger a los jugadores como para fomentar el placer del juego. Para lograr estos objetivos, las reglas del juego deben ser comprendidas en su totalidad tanto por

los jugadores como por los entrenadores, además de ser interpretadas e impuestas apropiadamente por autoridades calificadas e imparciales.

Contar con buen equipo e instalaciones

El equipo y las instalaciones adecuados son fundamentales para proveer la protección que necesitan los atletas. Un buen equipo se consigue con facilidad; el problema surge cuando se realiza una falsa economía utilizando equipo barato, gastado, obsoleto o inapropiado. Es igualmente importante que las áreas del campo de juego sean seguras y que estén bien mantenidas.

Contar con una buena supervisión de la salud

Antes de cada temporada, el atleta debería realizar un examen médico completo revisando también su historia clínica. Muchas de las tragedias en el deporte son consecuencia de problemas de salud que no han sido detectados. Deben respetarse las restricciones médicas en cuanto a la participación en deportes de contacto.

Siempre que sea posible, un médico deberá estar presente en todas las competencias y estar fácilmente disponible durante las sesiones de práctica. El entrenador no debe decidir si un jugador debe retornar al juego o debe ser retirado de un partido cuando sufre una lesión. Cuando un jugador sufre lesiones graves, la disponibilidad de un médico puede resultar determinante para evitar la discapacidad permanente, o incluso la muerte.

El médico deberá tener la autoridad para determinar si un atleta cuenta con la salud adecuada para jugar. La mayoría de los entrenadores se sienten aliviados al delegar tales decisiones en los profesionales médicos.

Como entrenador, usted puede evitar una cantidad extraordinaria de lesiones manteniéndose fiel a principios sensatos de acondicionamiento y de instrucción técnica y evitando tácticas que pueden acarrear lesiones. Usted posee el control diario sobre la utilización de los terrenos de juego y es responsable de inspeccionar el terreno para detectar posibles peligros. Además, usted es responsable de asegurarse de que todo el equipo sea seguro y esté en buen estado.

Lamentablemente, a menudo los médicos capacitados o los entrenadores certificados en atletismo no pueden participar en todas las competencias o las sesiones de

prácticas, debido al costo que ello implica. Como consecuencia, su responsabilidad respecto del cuidado de los atletas es aún mayor. El objetivo de este capítulo no es asustarlo, sino familiarizarlo con las lesiones más comunes del fútbol y con el correcto manejo de las lesiones.

Cómo manejar una emergencia médica

Debería poder responder afirmativamente y en forma instantánea, a las siguientes 10 preguntas. Si no puede hacerlo, está mal preparado para una emergencia médica que podría ocurrir durante el entrenamiento o una competición.

1. ¿Cuenta con tarjetas de permiso médico disponibles fácilmente para todos los atletas de su equipo, en las que se detalla la autorización de los padres para dar tratamiento de emergencia?
2. ¿Archiva las tarjetas de permiso médico en su equipo de primeros auxilios? ¿Siempre tiene a mano el equipo de primeros auxilios durante las prácticas y los partidos?
3. ¿Sabe cuáles son los elementos del equipo de primeros auxilios y cuál es su uso adecuado? ¿Tiene todo lo que necesita?
4. ¿Conoce los problemas médicos/físicos preexistentes que sus atletas podrían tener, tales como diabetes, epilepsia, lentes de contacto, y alergia a las picaduras de abeja?
5. ¿Conoce la ubicación del teléfono más cercano desde donde puede solicitar ayuda médica en una emergencia? Si este teléfono se encuentra en una habitación cerrada con llave ¿tiene la llave para abrirla o sabe dónde encontrarla rápidamente? Si el teléfono es un conmutador ¿sabe cómo obtener una línea externa?
6. Si el teléfono más cercano es un teléfono público ¿tiene monedas pegadas con cinta dentro del equipo de primeros auxilios para que siempre haya cambio disponible?
7. Si no se encuentra dentro del área de cobertura del 911 ¿sabe el número telefónico de los paramédicos más cercanos?
8. ¿Sabe cómo y dónde ubicar paramédicos? ¿Cuál es su tiempo de respuesta previsto?
9. En caso de necesitar paramédicos ¿existe un acceso de emergencia hacia el campo de juego? ¿Hay portones cerrados con llave? ¿Tiene las llaves de esos portones? ¿Sabe dónde conseguir la llave rápidamente?
10. ¿Sabe adónde está ubicado el hospital más cercano a su campo de juego? ¿Una ambulancia trasladará a un atleta lesionado hacia ese hospital?

Lesiones comunes en el fútbol

CARACTERÍSTICAS DE LAS LESIONES

La mayor parte de las lesiones que se producen en el fútbol involucran las extremidades inferiores. Representan casi el 70% de las lesiones que sufren los jóvenes en el fútbol. Las lesiones de rodilla representan regularmente alrededor del 16% de todas las lesiones. Las lesiones de tobillo son las lesiones más comunes, representando aproximadamente el 20% de las lesiones en las extremidades inferiores. La frecuencia de fracturas y dislocaciones es baja. La utilización de protectores de espinillas es obligatoria y deberían utilizarse durante todos los partidos y las prácticas. La utilización de botines con tapones y suelas acanaladas reduciría el riesgo de sufrir lesiones de tobillo y rodilla.

El tobillo es la articulación que se tuerce con mayor frecuencia en el fútbol. La mayor parte de las lesiones de tobillo ocurren cuando la articulación se tuerce, lo que afecta los ligamentos de la parte externa del tobillo. (Fig. 7-1)

Los jugadores de fútbol jóvenes sufren muchas más lesiones en la cabeza, la cara y las extremidades superiores que los jugadores de más edad. Esto se debe en parte a una mayor frecuencia de caídas con las manos extendidas hacia fuera, contacto de las extremidades superiores, y la fragilidad de los cartílagos de crecimiento en las extremidades superiores en crecimiento. La mayor frecuencia de lesiones en la cabeza y en la cara puede ser el resultado de una insuficiente habilidad técnica para cabecear la pelota, de una pelota más pesada en relación con la cabeza, o de una pelota más pesada en caso de lluvia. Las lesiones en los ojos y en la dentadura no son poco frecuentes. Estas lesiones pueden evitarse mediante la utilización de protectores de ojos o bucales.

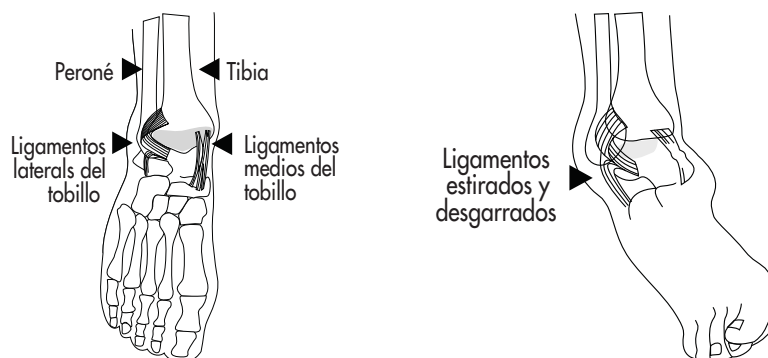


Fig. 7-1.

Los jóvenes atletas son más propensos a lesionarse durante los partidos (62%) que durante las prácticas (38%).

El mal estado del terreno de juego contribuye a aumentar las lesiones hasta un 25%. El mal estado del terreno de juego es el resultado del clima o de un mal mantenimiento. Las reparaciones en el campo de juego deben realizarse cada vez que sea posible.

RECONOCIMIENTO Y TRATAMIENTO INMEDIATO DE LAS LESIONES

Las lesiones en el fútbol a menudo se dividen en dos grandes categorías: **lesiones por trauma**, aquellas que ocurren como consecuencia de un solo suceso o episodio, como desgarro de ligamentos; y **lesiones por excesos**, aquellas que ocurren como consecuencia de la utilización repetitiva y la sobrecarga, como la tendinitis. Aunque ambos tipos de lesiones pueden dejar fuera de la cancha al jugador, usted tiene una responsabilidad especial en manejar, en forma eficiente y con adecuada cautela, las lesiones por trauma.

La mayoría de las lesiones de los atletas que se producen durante las prácticas o los partidos son graves. Estas lesiones son el resultado de la distensión o la compresión del tejido hasta el punto en que se produce el desgarro. Cuando estos tejidos se desgarran, se produce el sangrado en la zona de la lesión, dentro o alrededor de ella.

HERIDAS

En el fútbol, tres tipos de heridas son comunes: abrasiones, laceraciones y punciones. En el caso de las heridas por abrasión, la epidermis y la dermis de la piel se raspan con una superficie áspera. Si la herida no es higienizada adecuadamente, la suciedad y los desechos podrían provocar una infección. El sangrado superficial surge del lecho capilar, pero generalmente se detiene rápidamente. Las **laceraciones** son huecos que tienen los bordes lisos o en forma irregular, causados por objetos filosos o puntiagudos que cortan la piel y los tejidos subcutáneos. El sangrado puede ser grave, y la herida puede infectarse. Las **punciones** son heridas causadas por un objeto filoso y puntiagudo. A menudo el sangrado no es grave, aunque las probabilidades de infección son altas.

Cuando esté frente a una herida, controle el sangrado y evite que se infecte. Si la herida es grave, tendrá a lo mejor que inmovilizar la zona de la herida para controlar el sangrado. Sin embargo, esas situaciones son poco frecuentes. Generalmente el sangrado

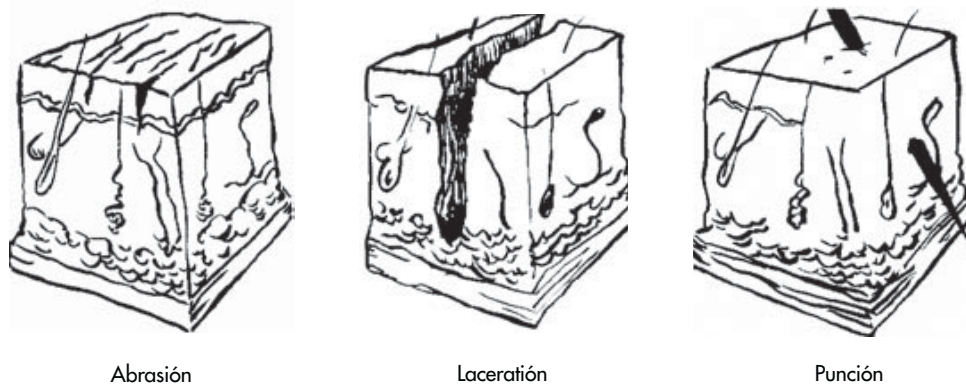


Fig. 7-2.

es controlado ejerciendo presión directa. Una vez controlado el sangrado, higienice la herida y aplique un vendaje estéril. Las laceraciones y punciones profundas deberían ser examinadas por un médico. (Fig. 7-2)

ESGUINCES

Los **esguinces** son lesiones que se producen en los ligamentos, las fuertes bandas de tejido blando que unen los huesos entre sí. Un esguince ocurre cuando el ligamento se estira más allá de su campo normal de movimiento. Un **esguince de primer grado** es un estiramiento leve de los ligamentos de las articulaciones. El atleta recién se entera de que sufrió la lesión mucho después del incidente, una vez que aparecen la hinchazón y el dolor. Aunque el atleta no debería perder el campo normal de movimiento que los ligamentos le permiten realizar, es mejor que se proteja el tobillo y descanse durante dos o tres días. Trate la lesión elevando la articulación en cuestión, colocándole hielo y comprimiéndola. Si no hay signos de mejoría en 48 horas, solicite ayuda de un médico.

El **esguince de segundo grado** implica un desgarro parcial del ligamento. Hay presencia de hinchazón y a veces de magulladuras. Esto podría significar de 4 a 6 semanas de descanso, rehabilitación y medicamentos antes de que el atleta vuelva a jugar. La zona lesionada puede entablillarse o vendarse para limitar así el movimiento y evitar una nueva lesión, aunque permitiendo que la articulación se mueva.

A menudo, el **esguince grave o de tercer grado** requiere cirugía para reparar la rotura del ligamento. La rehabilitación demora varias semanas y a veces meses. A menudo, el atleta que debe someterse a una cirugía de ligamentos no podrá continuar la temporada. Luego de un grave esguince, sólo un médico podrá aprobar el retorno

del jugador al entrenamiento y a la competición. Antes del regreso a la actividad, el jugador deberá seguir un régimen de entrenamiento en el que se fortalezcan los músculos a ambos lados de la articulación lesionada. El atleta deberá aprobar una evaluación práctica que incluya correr en forma de “8”, zigzaguar y detenerse completamente sobre ambos pies, sin tener que cuidar la articulación lesionada. Además, deberá proteger la articulación con vendas o algún refuerzo. Sin embargo, no sustituya los ejercicios de rehabilitación por las vendas.

El tratamiento de los esguinces puede resumirse con las siglas **PDHCE**.

P — *Proteja* la articulación de futuros golpes. Esta protección puede consistir en un soporte externo (vendas, vendaje elástico) o retirar al jugador de una actividad futura.

D — *Descanse* la articulación restringiendo o suspendiendo la actividad atlética del jugador. En el caso de un esguince grave, el atleta deberá suspender las actividades en las que se carga con el peso del cuerpo y podría necesitar un soporte externo o entablillado de la zona de la lesión.

H — El *hielo* debe aplicarse durante aproximadamente 10 a 20 minutos cada 3 a 4 horas. Esta aplicación puede realizarse con una bolsa de hielo o con una compresa de hielo químico, también mediante la inmersión de la zona afectada en agua fría.

C — La *compresión* ayudará a reducir la hinchazón. Comprima la zona lesionada envolviéndola con un vendaje elástico. Inicie la colocación del vendaje en la zona más alejada del corazón y vende hacia el corazón. Asegúrese de que la lesión no quede demasiado comprimida por el vendaje.

E — *Eleve* la zona lesionada por encima de la altura del corazón. De esta manera, se reducirá la hinchazón.

DISTENSIÓN

Una distensión es una lesión que se produce en una unidad de músculo y tendón y es causada por un estiramiento traumático más allá del campo de movimiento o por trabajo excesivo y continuo. La distensión puede presentar también dolor e hinchazón generalizados o localizados. La distensión puede ser de recuperación lenta y volverse crónica si la debilidad o inflexibilidad muscular no es corregida. Las posibles causas de la distensión son: tener grupos musculares opuestos débiles, una mala flexibilidad,

realizar calentamiento inadecuado, presentar fatiga, o efectuar una contracción violenta y repentina.

La **distensión de primer grado**, conocida como tirón muscular, constituye un leve estiramiento del tejido muscular. Los síntomas son espasmos del músculo lesionado, dolor al contraer o estirar el músculo, y dolor moderado al tacto. El período de recuperación varía entre 2 ó 3 días y 2 semanas.

En el caso de la **distensión de segundo grado**, el músculo se estira y se produce también desgarrar de las fibras musculares. Generalmente presenta dolor inmediato y pérdida de función, además de un chasquido o ruido seco. Estas fibras desgarradas pueden causar un hueco al tacto en el músculo, o un bulto, hinchazón y decoloración producida por hemorragia dentro del músculo. El período de recuperación para una distensión moderada es entre 3 y 4 semanas.

En el caso de la **distensión grave o de tercer grado**, las fibras del músculo se desgarran e incluso pueden llegar a romperse completamente. Los síntomas incluyen dolor extremo y espasmo muscular, además de un defecto al tacto (hendidura), hinchazón, decoloración, y pérdida parcial o total de función. Las distensiones graves requieren de tratamiento médico inmediato. Deberá aplicarse hielo inmediatamente en la zona afectada y continuar con el tratamiento de masajes con hielo durante varios días. Permita que realice sólo ejercicios sin resistencia dentro de su campo de movimiento hasta que el sangrado interno se detenga. Durante este tiempo, deberá utilizar un vendaje elástico que ejerza presión sobre la lesión. Una vez que el sangrado se haya detenido, aplique tratamientos de contraste, tales como ultrasonido y hielo. Generalmente este tipo de distensión obliga al jugador a abandonar la temporada.

Las distensiones musculares más comunes son las de los tendones de la corva (músculos en la parte posterior de la pierna que permiten que la rodilla flexione), los aductores (músculos dentro de los muslos, comúnmente llamados la ingle), los cuádriceps (los músculos en la parte delantera de los muslos que enderezan la rodilla), el sartorio (músculo que se extiende desde la parte externa a través del muslo y se adhiere a la rodilla por dentro del muslo) y los músculos de la pantorrilla.

El tratamiento para las distensiones musculares es muy similar al del esguince de articulación. Siga las instrucciones del método PDHCE antes mencionado. Una vez que la lesión comience a sanar, puede comenzar a realizar un estiramiento suave.

CONTUSIONES

Las contusiones ocurren cuando los tejidos blandos o un hueso reciben un golpe directo. La gravedad puede clasificarse en primer, segundo y tercer grado. Una contusión que incluye un músculo, a menudo se la llama calambre. Las características de la contusión constituyen dolor al tacto del tejido blando y del hueso, espasmos, hinchazón y decoloración.

Las instrucciones del método PDHCE son apropiadas para las contusiones. Si la contusión involucra al músculo, extienda levemente el músculo y coloque hielo sobre la zona. Si la contusión involucra dolor en un hueso, la lesión puede ser una fractura.

En el fútbol, la mayoría de las contusiones musculares involucran a los cuádriceps (muslos) y a los músculos de la pantorrilla. Generalmente la causa de las contusiones en los cuádriceps es un golpe directo con la rodilla o el pie de un adversario; la causa de las contusiones en los músculos de la pantorrilla es las patadas directas.

Las contusiones óseas generalmente involucran la tibia (espinilla) o diferentes huesos del pie. Las contusiones en la tibia pueden evitarse mediante la utilización de protectores de espinillas.

FRACTURAS Y DISLOCACIONES

Una **fractura** es la destrucción de la integridad de un hueso. En la figura 7-3, se ilustran diferentes tipos de fracturas. Se clasifica a las fracturas en dos grandes categorías: cerradas y abiertas. Una **fractura cerrada** constituye una rotura en un hueso sin que éste quede expuesto fuera de la piel. En una **fractura abierta**, el hueso queda expuesto fuera de la piel.

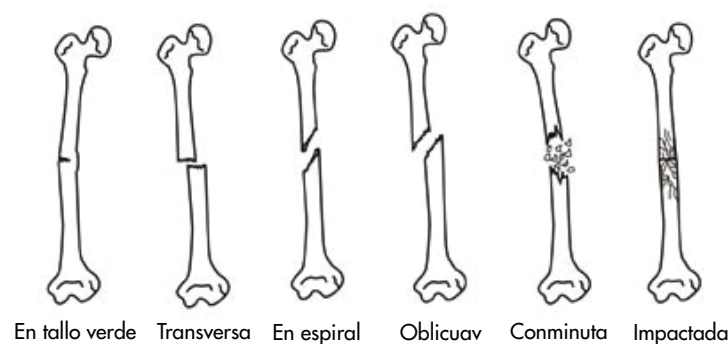


Fig. 7-3.

Las fracturas y las dislocaciones pueden detectarse por su deformidad; hinchazón; dolor en la zona afectada; crepitación o rechinamiento; y el movimiento anormal de la articulación.

Las **dislocaciones** son las desuniones de dos superficies óseas que componen una articulación. Se las clasifica en dos grandes categorías: subluxaciones y luxaciones. Las **subluxaciones** implican dislocaciones parciales en las que se ha producido una separación incompleta de los huesos que componen la articulación. Una **luxación** es la completa desunión de la articulación. Ambas lesiones son importantes y causan la incapacidad funcional. .

Las fracturas y las dislocaciones deben ser tratadas inmediatamente por médicos profesionales. Si no cuenta con atención médica inmediata y debe mover al atleta, hágalo una vez que haya entablillado la zona lesionada en la posición en la que ésta se encuentra *antes* de mover al atleta.

En el caso de que sea una fractura abierta, la mayor prioridad reside en controlar el sangrado. Una vez que se haya detenido el sangrado, debe aplicarse un vendaje estéril. Deberá estar preparado para tratar al atleta en caso de que éste sufra una conmoción.

Las posibles fracturas deben tratarse como tal hasta que un médico determine lo contrario. Siempre es mejor equivocarse siendo cauteloso. Las fracturas más comunes se presentan en las extremidades inferiores y, a menudo, son el resultado de los esguinces o de las patadas directas. La mayoría de estas fracturas involucran el pie y el tobillo. Las fracturas de los dedos, la muñeca, el antebrazo, o la clavícula son, a menudo, consecuencia de las caídas o, muy rara vez, de patadas erradas.

Las dislocaciones nunca deben ser reducidas (colocadas en su lugar) por si la articulación está fracturada. Realizar una reducción inapropiada puede provocar una lesión aún mayor. Debe llamar de inmediato al servicio médico de emergencia. La parte lesionada del cuerpo debe inmovilizarse en la posición en que fue encontrada. Puede aplicarse hielo en cualquier posible fractura o dislocación para reducir la hinchazón.

Las dislocaciones más frecuentes en las extremidades superiores incluyen los dedos y los hombros. Generalmente las causas son las caídas sobre las extremidades extendidas. Los guardametas son propensos a sufrir fracturas o dislocaciones de dedos como

consecuencia de atajar el balón. En algunos casos un jugador de fútbol podría sufrir la dislocación de la rótula.

FRACTURA POR SOBRECARGA

Las fracturas por sobrecarga ocurren cuando el peso que el hueso debe soportar es mayor al que pueden absorber los músculos y los tejidos. Este tipo de fracturas indican, a veces, un problema subyacente de nutrición u hormonal, especialmente en las atletas mujeres. Sin embargo, la mayoría de las fracturas por sobrecarga son consecuencia de un entrenamiento excesivo, correr sobre superficies duras y utilizar zapatillas gastadas.

El dolor producido por una fractura por sobrecarga comienza, a menudo, como una irritación molesta y aumenta gradualmente hasta convertirse en un dolor persistente y agudo. Generalmente el dolor desaparece en reposo. Las radiografías no logran a menudo detectar las fracturas por sobrecarga, ya que ésta se torna visible por la calcificación del hueso que demora entre 8 y 14 días. Las fracturas por sobrecarga requieren entre 6 y 8 semanas para que el hueso sane por completo.

LESIONES GENITALES Y ABDOMINALES

Las lesiones en los genitales y el abdomen son consecuencia de golpes directos, tales como un choque con otro jugador, el balón, o al ser pateados.

Contusión del escroto

El escroto es extremadamente sensible. Un golpe en esa zona puede provocar náuseas, espasmo muscular, y dolor que incapacita. Calme al atleta, e intente reducir el espasmo testicular flexionando las caderas y las rodillas del atleta, llevando sus muslos hacia el pecho. También se puede colocar hielo sobre el abdomen bajo y la ingle. Un método alternativo es hacer que el atleta se sienta sobre el suelo y levantarlo por debajo de los brazos a aproximadamente seis pulgadas del suelo. El efecto de la gravedad sobre los testículos reduce el espasmo. También se puede dejar caer al atleta suavemente sobre el suelo. El impacto suave también podrá ayudar a mitigar el espasmo. Si el dolor persiste más allá de un corto período de tiempo, el atleta deberá ver a un médico.

Contusión del riñón

Aunque los riñones se encuentran bien protegidos dentro del cuerpo, a veces, sufren lesiones. Un atleta que ha sido golpeado en un riñón puede presentar síntomas de estar

en estado de shock, tener náuseas, vómitos, rigidez en los músculos de la espalda, y sangre en la orina (hematuria). Si hay presencia de hematuria, el atleta debe ser visto inmediatamente por un médico.

Ruptura del bazo

El bazo se encuentra en la parte izquierda del abdomen, debajo del diafragma. El bazo es un órgano que toma rigidez por sí mismo y, a veces, luego de una lesión, se pone rígido, demorando la hemorragia. Luego mediante una suave presión, se podrá lograr una relajación de esta rigidez, lo que permitirá un sangrado profuso. El atleta podría presentar síntomas de estar en estado de shock, rigidez abdominal, náuseas y vómitos. También podría presentar síntomas del **signo de Kehrs**, que es un dolor reflejo en el hombro izquierdo que baja por el brazo izquierdo. La ruptura del bazo constituye una emergencia médica. El atleta debe ser trasladado al hospital lo antes posible.

CONMOCIÓN CEREBRAL

Las lesiones en la cabeza ocurren como consecuencia de golpes con otro jugador, el balón o el suelo. La conmoción cerebral es la clase más común de lesión en la cabeza. Tal como fue definida por el Congreso de Cirujanos Neurológicos, la conmoción cerebral es un síndrome clínico que se caracteriza por la inmediata y transitoria alteración de la función neural, como la alteración del conocimiento, la visión, el equilibrio, etc. debido a fuerzas mecánicas. Las conmociones cerebrales pueden clasificarse en leves, moderadas y graves.

Conmoción cerebral leve

El atleta sufre de alteraciones neurológicas pasajeras, a menudo caracterizadas por dolores de cabeza, tinnitus (zumbido en los oídos), pérdida del equilibrio y la coordinación, y confusión. No se produce pérdida del conocimiento. La recuperación es rápida. El atleta debe ser retirado de la práctica o la competición hasta que desaparezcan todos los síntomas.

Conmoción cerebral moderada

Una conmoción cerebral moderada podría caracterizarse por la pérdida pasajera del conocimiento (menos de cinco minutos) que casi siempre es acompañada por amnesia retrógrada (incapacidad de recordar lo que sucedió inmediatamente antes de sufrir la conmoción cerebral). Generalmente también presenta dolor de cabeza, náuseas y

mareos. El jugador debe ser retirado de la práctica o la competición y no se le debe permitir ingresar nuevamente al campo de juego. Cuando asista a un jugador que está inconsciente, siempre trate la lesión como si fuera una grave lesión cervical y llame al personal de emergencia médica. Es obligatorio recibir tratamiento por parte de un médico. Además, es obligatorio que esté bajo observación absoluta por parte de los padres en su hogar o de personal hospitalario por un período de por lo menos 24 horas. No se le debe permitir retomar la actividad física hasta que todos los síntomas hayan desaparecido y el médico le haya dado el alta.

Conmoción cerebral grave

En el caso de una conmoción grave, el atleta permanece inconsciente por más de cinco minutos. Es una situación de emergencia médica que requiere atención médica inmediata. Toda vez que un atleta sufra una lesión cerebral que cause pérdida del conocimiento, él o ella no deberá retomar la actividad física hasta que el médico le haya dado el alta.

Cómo evaluar una conmoción cerebral

Cuando tenga que evaluar a un atleta que haya sufrido una lesión en la cabeza, verifique el equilibrio del atleta haciendo que se ponga de pie con ambos pies juntos, los brazos extendidos y los ojos cerrados. *No* debería perder el equilibrio. Puede verificar la coordinación del atleta pidiéndole que lleve el dedo índice a su nariz desde una posición donde se encuentra con los brazos extendidos. Las pupilas deberían tener el mismo tamaño y reaccionar a la luz en forma simétrica. El atleta no debería sufrir de dolor de cabeza, zumbido en los oídos, o náuseas. Verifique el estado mental pidiéndole al atleta que sume siete en forma consecutiva, o hágale preguntas pertinentes sobre su persona (primer nombre de la madre), ubicación (lugar donde se juega el partido), y tiempo (día, fecha). No permita que el jugador retome la práctica hasta que los síntomas hayan desaparecido, sea capaz de exhibir una técnica normal, tenga velocidad y coordinación normal en la línea lateral fuera del campo, y esté mentalmente concentrado. Una conmoción cerebral puede ser una lesión con potencial peligro de muerte. Si no está seguro, siempre es mejor equivocarse siendo cauteloso.

LESIONES FACIALES

A menudo, las lesiones faciales suceden como resultado de la utilización de una mala técnica para cabecear, o de un golpe con un objeto contundente, como chocar con la

cabeza de otro jugador. La mayoría de las lesiones faciales del fútbol involucran a la nariz y los ojos.

Lesiones nasales

La lesión facial más común en los ejercicios atléticos es el sangrado de nariz. Generalmente es causado por un golpe directo. Se considera al sangrado de nariz como un problema menor, dado que se detiene espontáneamente luego de un corto período. Si el sangrado continúa, debe colocarse una compresa fría en la nariz, y presionar. Se puede introducir una compresa estéril en el orificio nasal. Deberá tenerse cuidado de que la compresa sobresalga del orificio para poder quitarla luego. Una vez que el sangrado se haya detenido, se deberá retirar la compresa estéril. El atleta no deberá sonarse la nariz hasta dos horas después de sucedida la lesión. Si el sangrado no se detiene utilizando estos métodos, busque ayuda médica.

Lesiones oculares

Aunque los ojos se encuentran bien protegidos anatómicamente por las estructuras óseas de la cara y el párpado, las lesiones oculares ocurren. Las agresiones más frecuentes a los ojos son los cuerpos extraños. No debe intentarse retirar el objeto frotando el ojo ni utilizando los dedos. El atleta deberá intentar sacar el objeto con agua estéril o una solución salina y con un lavaojos. La gran mayoría de los cuerpos extraños se pueden retirar con éxito de esta forma. Si no logra retirar el cuerpo extraño y el dolor persiste, el ojo deberá cubrirse con un vendaje estéril y el atleta deberá ser llevado al médico. Debido a la presencia de un cuerpo extraño y al probable grave daño, el atleta deberá cerrar el otro ojo para reducir el movimiento ocular. Quizás sea necesario cubrir ambos ojos.

Contusiones oculares

Aunque estén bien protegidos, los ojos pueden sufrir contusiones durante la actividad atlética. La gravedad de la lesión varía desde una contusión leve hasta una lesión grave, como por ejemplo una fractura orbital. Afortunadamente, la mayoría de las contusiones son leves. Presentan los típicos ojos morados e hinchazón, que son consecuencia del sangrado capilar dentro de los tejidos que rodean los ojos. Los síntomas de una lesión más grave son el sangrado en los tejidos oculares, visión defectuosa, o incapacidad de mover el ojo con normalidad. Debería aplicarse una compresa fría en forma intermitente en las contusiones oculares de menor gravedad. Las lesiones graves deberán cubrirse con una compresa estéril y el atleta deberá ver a

un médico. El atleta deberá abstenerse de soplar la nariz, lo que puede ocasionar un mayor sangrado.

LESIONES EN LA COLUMNA CERVICAL

Afortunadamente, las lesiones graves en la columna cervical son poco frecuentes en el fútbol. La gran mayoría de lesiones cervicales entran dentro de la categoría de las dislocaciones y las distensiones leves. Estas lesiones leves deben ser tratadas de la manera antes explicada. Las lesiones graves son las rupturas del disco intervertebral, fracturas, y subluxaciones de las vértebras cervicales.

Los síntomas de una lesión cervical grave incluyen dolor en la zona afectada, dolor al mover el cuello, temor a mover la cabeza y el cuello, deformidad, entumecimiento o cosquilleo (parestesia) en una o más extremidades, espasmos musculares, y debilidad o parálisis en las extremidades. Si el atleta presenta alguno de estos síntomas, la lesión debe considerarse una emergencia médica y debe llamar al personal médico. Si el atleta se encuentra inconsciente, usted debe controlar el pulso y la respiración hasta que llegue el personal médico de emergencia. El atleta no debe ser movido, esté consciente o inconsciente. El atleta debe permanecer quieto y en la posición en que cayó hasta que llegue el personal médico de emergencia.

LESIONES PROVOCADAS POR EL CALOR

Jugar bajo altas temperaturas

Durante la competición, los jugadores de fútbol presentan normalmente una temperatura corporal de 102-104 grados Fahrenheit. La muerte celular ocurre cuando la temperatura corporal excede los 108 grados. Si no se tiene especial cuidado, los atletas corren el riesgo de acalorarse si la temperatura ambiente aumenta.

Los problemas más comunes causados por el calor son los calambres por calor, el agotamiento por calor y la insolación.

Los **calambres por calor** son espasmos musculares producidos por una exudación prolongada y excesiva y por una mala sustitución de líquidos. El tratamiento para los calambres de calor consiste en mover al atleta hacia un lugar fresco y a la sombra para que pueda descansar. Luego, reemplace el agua y los electrolitos. Coloque hielo sobre la zona y estire suavemente los músculos espasmódicos.

Los **calambres por calor** son espasmos musculares producidos por una exudación prolongada y excesiva y por una mala sustitución de líquidos. El tratamiento para los calambres de calor consiste en mover al atleta hacia un lugar fresco y a la sombra para que pueda descansar. Luego, reemplace el agua y los electrolitos. Coloque hielo sobre la zona y estire suavemente los músculos espasmódicos.

La **insolación** es la lesión más grave provocada por el calor. Las pérdidas por sudor son tan grandes que el cuerpo ya no puede enfriarse a sí mismo. Constituye una emergencia médica que requiere atención médica inmediata. La insolación puede causar la muerte o graves complicaciones. Los síntomas de la insolación son: falta de transpiración; piel caliente y seca; delirio; ataques; vómitos; cianosis; e inconsciencia. Refresque al atleta inmediatamente, colocando compresas con hielo sobre las zonas de mayor concentración de vasos sanguíneos, como el cuello. El atleta debe ser trasladado inmediatamente hacia un centro médico para que lo examinen y le provean tratamiento.

Usted puede ayudar a que sus atletas se adapten al estrés del calor mediante un entrenamiento adecuado. Los atletas que están preparados para soportar el calor presentan un ritmo cardíaco y una temperatura corporal menor, sudan al comienzo de la ejercitación, transpiran más, y utilizan menos cantidad de energía que los atletas que no lo están. Comience entrenando en un clima moderado. A medida que sus atletas adquieran estado físico, aumente el entrenamiento en forma gradual en un clima cálido y con elevada humedad. Esta adaptación se obtiene mediante el entrenamiento en un clima cálido durante ocho a doce días.

Cuando los atletas entrenan o compiten en un clima cálido, la pérdida de agua puede ser mayor a la ingestión. Si un atleta no mantiene un adecuado nivel de líquido en el cuerpo, comienza a deshidratarse. El sudor comienza a escasear a medida que el cuerpo elimina líquido, para preservar el agua restante. El cuerpo comienza entonces a recalentarse, lo que provoca un mal desempeño o, lo que es peor, un grave problema causado por el calor.

El atleta podría no comenzar a sentir sed hasta perder líquidos equivalentes al 0.5% del peso corporal. Algunos atletas no comienzan a sentir sed hasta que pierden 2% del peso corporal (más de 1 _ de cuarto de galón de líquidos para un atleta de 130 libras). En este punto, hay síntomas de malestar general y de pérdida de apetito. Una pérdida del 4% (5.2 libras para el atleta de 130 libras) causará un desempeño deficiente. La piel

se pondrá roja, y el atleta se podría volver apático. Si la deshidratación continúa, habrá graves complicaciones médicas.

Cómo evitar los problemas que causa el calor

- Las investigaciones demuestran que los jugadores de fútbol necesitan beber líquidos en forma frecuente a lo largo de todo el día, para entrenar y desempeñarse en los partidos al máximo.
- El calor y la sequedad aumentan en forma notable la pérdida de líquido del cuerpo que sufre el atleta. A esto se lo denomina **deshidratación**.
- La deshidratación disminuye el volumen de la sangre, lo que provoca que el sistema cardiovascular no pueda llevar oxígeno a los músculos.
- Estudios recientes demuestran que beber líquido antes de una competición no causa calambres abdominales y que la mayoría de los problemas gastrointestinales son causados por la deshidratación.
- La sed no constituye un indicador válido de la deshidratación. Cuando el atleta siente sed generalmente ya es demasiado tarde para reemplazar el volumen de líquido requerido para desempeñarse al máximo.

Pautas para lograr una adecuada ingesta de líquido

- Beber una adecuada cantidad de agua antes de los partidos debe formar parte de la preparación del equipo antes de los partidos.
- Todos los atletas deben tener su botella de 16 a 32 onzas de agua y llevarla llena a todas las prácticas y los partidos.
- Estudios recientes demuestran que los atletas deben beber entre 16 y 32 onzas de líquido (preferentemente agua) entre el almuerzo y una hora antes de la práctica vespertina o entre que se levantan y una hora antes de un partido. Un trago es aproximadamente una onza.
- Cuando hace calor y hay poca humedad, los atletas deberían beber entre 6 y 8 onzas de agua antes del comienzo del partido. Las investigaciones demuestran que el 93% de esa agua no va a la vejiga, sino que es absorbida por el torrente sanguíneo durante el partido.
- El mejor momento para beber electrolitos (por ejemplo: Gatorade) o suplementos de carbohidratos (por ejemplo: Exceed) es después de los partidos, y no antes.

SHOCK

Sufrir un **shock** puede ser una posible complicación de una lesión. Cuando se presenta una grave reacción alérgica, sangrado de consideración, fracturas o profundas lesiones internas, existe la posibilidad de sufrir un shock. Este tipo de complicación también podría presentarse en los atletas diabéticos.

El shock es la consecuencia de una disminución en el torrente circulatorio o volumen de sangre. Como resultado, no hay suficiente sangre para llevar oxígeno a los órganos vitales del cuerpo y al sistema nervioso. El shock que no recibe tratamiento puede causar la muerte.

Los principales síntomas del shock son palidez en la piel, pupilas dilatadas, pulso débil y rápido, y respiración breve y superficial.

Debe tratar el shock manteniendo el calor corporal y elevando las extremidades inferiores entre 8 y 12 pulgadas. De esta manera, se intenta proveer una adecuada circulación hacia los órganos vitales del cuerpo. Sin embargo, el tratamiento variará según el tipo de lesión. No eleve una pierna fracturada hasta tanto no haya sido inmovilizada o entablillada. En el caso de lesiones en la cabeza o en la columna cervical, no trate de mover al atleta. No le dé alimentos ni bebidas al atleta hasta tanto no lo vea un médico.

PUNTADAS EN EL COSTADO

Las puntadas en el costado no representan una lesión, sino que son espasmos musculares causados por el movimiento opuesto de los órganos internos y del diafragma cuando el atleta corre. Si el diafragma se mueve hacia arriba mientras que los órganos se mueven hacia abajo, se pueden producir dolor y espasmos como resultado de la presión infringida sobre los músculos intercostales (costillas). Dos tercios de las puntadas se producen a la derecha del abdomen como consecuencia del gran peso del hígado. El dolor resultante generalmente se siente justo debajo de las costillas.

Las puntadas que se sienten en el costado están ligadas a los patrones de la respiración y al estado físico. A menudo, los jugadores de fútbol que sufren de puntadas en el costado no tienen el adecuado estado físico aeróbico como para manejar el ritmo de un partido. Estos calambres pueden aliviarse mejorando el estado físico y cambiando los patrones de la respiración. Los atletas deben aprender a respirar *en sintonía con el diafragma*. Además, los atletas no deberían comer por lo menos entre 2 y 3 horas antes de una competición. El peso

del estómago lleno aumenta las posibilidades de sufrir puntadas en el costado.

A veces, exhalar con fuerza alivia el espasmo del diafragma. Respirando con el vientre o el diafragma (en lugar de respirar con el pecho) empuja los órganos hacia abajo lo cual alivia o evita las puntadas en el costado. Las investigaciones además indican que los atletas con músculos abdominales fuertes tienen menos probabilidades de sufrir puntadas en el costado.

LA ESPINILLA EN FÉRULA

La espinilla en férula es el término general que se usa para identificar al dolor que se sufre en la parte baja delantera de la pierna. Por lo general, el dolor es atribuido a la inflamación del tendón del músculo tibial posterior o al tejido blando ubicado entre la tibia y el peroné. También puede involucrar a los músculos del pie y el tobillo.

El dolor en la espinilla puede ser el resultado de una mala postura al correr, desequilibrio muscular, arcos caídos, fatiga en el músculo de la parte baja de la pierna, o estrés provocado por un uso excesivo. A menudo, estos dolores aparecen al comienzo de la temporada, cuando los atletas están todavía en mal estado físico, y como resultado de correr sobre superficies duras.

El atleta puede estar predispuesto a sufrir espinilla en férula si no tiene un mecanismo normal. En la parte posterior de la pierna, el tendón de Aquiles debe extenderse directamente hasta la pantorrilla. Los tobillos no deben torcerse hacia adentro ni hacia afuera. Cuando se observa la pierna de frente, la rótula debe estar centrada sobre la rodilla. La rotación interna de la rótula indica una pronación del pie. Para determinar si los músculos del tobillo se encuentran equilibrados, trace una línea imaginaria desde la espinilla hasta el segundo dedo del pie. Si la línea se inclina hacia afuera, se indica una debilidad lateral. Si la línea se inclina hacia adentro, se indica una debilidad medial. Para determinar la debilidad muscular en la parte anterior baja de la pierna, haga que el atleta empuje el tobillo flexionado. Si el músculo no es capaz de resistir la presión, el atleta tendrá probabilidades de sufrir espinilla en férula.

Los dolores en la espinilla pueden evitarse fortaleciendo los músculos de los tobillos y de la parte baja de la pierna. Incluya ejercicios en los que los atletas deban caminar en puntas de pie, sobre los talones y sobre las partes internas y externas de los pies. Otros ejercicios pueden ser recoger pasto con los dedos de los pies, con los dedos llevar una toalla con peso hacia los pies, y flexiones utilizando tubos elásticos.

Muchas veces, la espinilla en férula se produce por el mal apoyo del arco del calzado. Quizás quiera utilizar los suplementos especiales para calzado como los que fabrica Spenco, o también puede sujetar con cinta los arcos y la parte baja de la pierna con una simple trama abierta. Para aliviar los síntomas puede tomar aspirina, paracetamol (Tylenol) o un anti-inflamatorio, como ibuprofeno (Advil). El tratamiento recomendado consiste en 10 minutos de masajes con hielo o aplicación de calor húmedo antes del ejercicio y 15 minutos de aplicación de hielo después. Los casos más graves podrían requerir varias aplicaciones de hielo por día.

TENDINITIS DE AQUILES

La **tendinitis de Aquiles** es una inflamación que provoca dolor e hinchazón o engrosamiento del tendón de Aquiles o de la vaina que lo rodea. El tendón de Aquiles une los músculos de la pantorrilla (gastrocnemio y sóleo) al hueso del talón (calcáneo) y está rodeado por una vaina lubricante que permite que el tendón se deslice hacia adelante y hacia atrás.

La tendinitis puede comenzar como un dolor leve y avanzar hasta convertirse en un dolor que inhibe el movimiento. La tendinitis más grave se manifiesta con una fricción dolorosa y a veces audible del tendón contra la vaina llamada crepitación. A menudo, el atleta lesionado siente como si fueran dos lijas frotándose entre sí. La secreción excesiva de líquido sinovial y la infiltración de fibrina provocan una adhesión pegajosa entre el tendón y la vaina. De esta forma, el tendón no puede deslizarse debidamente y hasta puede causar dolor en posición de descanso.

Los atletas que no tienen flexibilidad en los músculos de la pantorrilla o que tienen pies inestables infligen presión anormal sobre sus tendones de Aquiles. Estos problemas pueden agravarse en caso de que el tendón se estire demasiado, la velocidad del trabajo vaya en aumento, haya que correr sobre terrenos ondulados, o se usen zapatillas sin tapones. La mayoría de las lesiones en el tendón de Aquiles pueden evitarse mediante la ejercitación de estiramiento diaria.

A menudo, la tendinitis no constituye un problema serio, salvo que no sea tratada o se ignore hasta que se vuelva crónica. Si el tratamiento comienza dentro de la semana de su aparición, existe un 95% de probabilidades de lograr una recuperación absoluta en dos semanas.

Utilizar plantillas de espuma o fieltro para talón ayuda a quitar la presión del tendón

y a aliviar la inflamación. El entrenamiento deberá restringirse a superficies niveladas, y el trabajo en velocidad deberá ser eliminado. Aumente el estiramiento en forma gradual antes y después de la ejercitación. Tomar aspirinas o anti-inflamatorios junto con la terapia de aplicación de hielo acelerarán la recuperación.

FASCITIS PLANTAR

La **fascia plantar** es una capa ancha de tejido conectivo que se extiende desde la parte inferior del hueso del talón (calcáneo) hasta la parte anterior de la planta del pie. Sirve de soporte al arco longitudinal cuando se corre en puntas de pie y cuando el pie se aplana al apoyar en el suelo. La presión en exceso sobre la fascia plantar causa la aparición de dolor en forma gradual. El dolor agudo podría indicar un desgarro parcial o ruptura.

Se puede detectar la **fascitis plantar** mediante la palpación de toda la fascia, desde el talón hasta la parte anterior de la planta del pie. Si hay presencia de dolor, existe la posibilidad de que haya un desgarro fascial o fascitis. Si el dolor es cercano al talón, puede estar causado por un espolón del hueso.

La mejor manera de curar la fascitis plantar es el descanso y la utilización de buenas zapatillas para correr. Los métodos de entrenamiento alternativos, tales como el ciclismo o los ejercicios en piscinas, ayudarán a que el pie descanse. También puede sujetarse el arco del pie para reducir el dolor al momento de correr. Otros métodos de tratamiento incluyen la aplicación de hielo, tomar analgésicos o anti-inflamatorios, realizar masajes o utilizar plantillas para el talón. Para casos persistentes, el atleta deberá ver a un médico o fisioterapeuta.

AMPOLLAS

Las ampollas se producen por la fricción excesiva entre las zapatillas y los pies. La mejor forma de evitar la aparición de ampollas es la utilización de un par de zapatillas que se ajusten bien a los pies. Los atletas principiantes a veces sufren de ampollas porque sus zapatillas son demasiado grandes. A menudo, los padres, preocupados por los precios, compran las zapatillas más grandes ya que creen que los pies de sus hijos crecerán lo suficiente para el final de la temporada como para usar los zapatos.

Evite la aparición de ampollas manteniendo las zapatillas lo más limpias y secas posibles. Cuando las zapatillas se mojan, asegúrese de que se sequen por completo antes de ser usadas nuevamente.

Cuando tenga que curar una ampolla, nunca retire intencionalmente la piel. Puede retirar el líquido perforando la piel con una aguja estéril y luego sujetando la piel con un apósito adhesivo. El tratamiento para las ampollas grandes y abiertas debe ser mediante la inmersión del pie en una solución fresca de sales Epsom para reducir la inflamación y la sensibilidad de la nueva piel. Aplique una pomada antibiótica, como Neosporin, antes de cubrir la ampolla con una venda o vendaje estéril, para evitar una infección y ayudar a que sane.

CONDROMALACIA

La **condromalacia patelar**, a menudo denominada **rodilla del atleta**, es un desgaste doloroso del cartílago entre la articulación de la rodilla y la rótula que puede estar causado por una mala alineación de la parte inferior de la pierna, una inadecuada técnica para correr, correr sobre superficies desniveladas, defectos estructurales o cuádriceps débiles. El desgaste ocurre cuando la rótula no se ubica adecuadamente cuando se desliza sobre la articulación.

Los síntomas incluyen un fuerte dolor dentro y alrededor de la rótula, a menudo después de una carrera continua y extensa. Correr sobre superficies onduladas o por las escaleras puede provocar el mismo efecto. A menudo, las personas que sufren de condromalacia no pueden señalar la ubicación exacta del malestar. A menudo, el dolor de la condromalacia es provocado por la posición en cuclillas. El tratamiento incluye descansar la pierna, la aplicación de hielo, y el fortalecimiento del vasto medial (músculo de la parte interna del muslo). Los ejercicios isométricos o de resistencia, flexionando la rodilla a menos de 30 grados, son, a menudo, una forma eficaz de aliviar los síntomas. La utilización de rodilleras o de cinta sujetando la rótula puede aliviar el dolor y el malestar al mejorar la alineación de la rótula.

Cómo colocar hielo sobre una lesión

El hielo es uno de los mejores amigos del atleta. Representa un tratamiento especialmente eficaz para la mayoría de las lesiones que sufren los jugadores de fútbol. El hielo alivia los espasmos provocados por la tensión muscular, impide la hemorragia, y reduce la hinchazón de muchas lesiones.

Sin embargo, la inadecuada utilización del hielo puede agravar una lesión o provocar congelación. Aplicar hielo durante demasiado tiempo puede aumentar la hinchazón

y el sangrado. Además, el frío aumenta la permeabilidad de los vasos linfáticos que llevan el exceso de líquidos de los tejidos nuevamente hacia el sistema cardiovascular. Sin embargo, mediante la aplicación de hielo, los vasos linfáticos tienden a drenar hacia el tejido muscular que los rodea. Si una zona recibe aplicación de hielo durante demasiado tiempo, se hinchará y dolerá más debido a que los vasos linfáticos no podrán retirar el líquido excesivo de la zona afectada.

Aplice hielo sobre una lesión durante 10 minutos - con un descanso de 30 minutos - seguido de 10 minutos adicionales de hielo. Este tratamiento puede realizarse tantas veces como sea posible durante las primeras 24 a 48 horas después de sufrir una lesión, y luego, de 3 a 5 veces por día hasta que la lesión sane.

Actividades alternativas al fútbol para los atletas lesionados

Cuando un atleta se lesiona, usted querrá que él o ella mantenga el estado físico y que continúe involucrado en la vida diaria de su equipo.

Mantener el estado físico significa que usted deberá buscar actividades de entrenamiento cruzado que rehabiliten, y no agraven, la lesión del atleta. Si el atleta necesita atención médica, quizá quiera recomendar a algún médico o traumatólogo especializado en medicina deportiva. Estos médicos comprenden la necesidad que el atleta tiene de mantenerse lo más activo posible mientras se recupera de la lesión. Los médicos comunes, que no están familiarizados con las lesiones del fútbol, podrían recetar reposo absoluto, cuando quizá no sea necesario. Sin embargo, siempre siga el consejo del médico. El atleta no debe retomar la actividad hasta tanto el médico no lo indique.

Puede ayudar a aliviar el estrés psicológico que la lesión causa al atleta manteniéndolo involucrado en su programa. A menudo, los atletas ingresan en un estado de negación respecto de sus lesiones y quizá experimenten algunos síntomas de abandono de la rutina de entrenamiento. Estos síntomas pueden incluir depresión, culpa, irritabilidad, descontento, ansiedad, frustración, cansancio repentino y aislamiento. Sus actos pueden ayudar a que el atleta comprenda y acepte estos sentimientos.

Es muy importante que los atletas lesionados se sientan útiles. Haga que los atletas lesionados guen ejercicios de estiramiento, ayuden en los ejercicios o realicen tareas admin-

istrativas para que, aunque no puedan jugar, sientan que contribuyen en forma positiva al equipo. Reconozca y elogie los esfuerzos que realizan para recuperarse, como obedecer los consejos del médico, realizar terapia física y ejercicios de rehabilitación, y mantener su peso de entrenamiento.

Algunas lesiones se pueden curar sin tener que interrumpir el entrenamiento. Elija actividades seguras, que protejan la zona lesionada y que asemejen lo mejor posible al entrenamiento habitual del atleta.

Cuándo entrenar nuevamente al atleta

La decisión de que el atleta retome el entrenamiento depende de varias personas: el médico, el fisioterapeuta, el entrenador y el atleta. Como entrenador, siempre debe respetar las recomendaciones de los médicos y también de los atletas. Generalmente la decisión depende de la gravedad de la lesión y del progreso de la rehabilitación del atleta. Como regla general, cuanto más se demore el atleta en retomar el entrenamiento, más tiempo tardará en recuperar su nivel de estado físico previo.

Ajuste la intensidad, el volumen y la frecuencia del entrenamiento para evitar sufrir una nueva lesión. Los dolores musculares son comunes luego de un largo período de inactividad; pero esté atento a síntomas, tales como hinchazón, que indiquen que el atleta está entrenando en exceso. El calentamiento y el enfriamiento adquieren mayor importancia. Continúe con la terapia física según lo requerido, y aplique hielo después de cada sesión de entrenamiento.

Cómo influye el sueño en el desempeño del atleta

Aunque sea cierto que los atletas de la escuela secundaria puedan sobrevivir con seis horas de sueño por noche, podrían no desempeñarse de la misma óptima manera ni con ocho horas de sueño. Muchos atletas de talla mundial duermen hasta 10 horas por día. Los estudios demuestran que los niveles de enzimas metabólicas en los músculos del esqueleto disminuyen notablemente con la falta de sueño, por lo que afectan la capacidad de los músculos de contraerse y relajarse.

La falta de sueño también impide que el sistema nervioso central funcione

CAPÍTULO 7

Cómo tratar las lesiones del fútbol y la salud del atleta

adecuadamente. Dormir descompone y vacía los químicos que afectan el funcionamiento del sistema nervioso central. La falta de sueño provoca cansancio, irritabilidad, depresión y nerviosismo. Además, debilita el sistema inmunológico del cuerpo, aumentando las probabilidades de sufrir enfermedades. La fatiga, la falta de concentración y enfermedades menores reincidentes son síntomas de que el atleta no está durmiendo lo suficiente.

Establecer una rutina del sueño con horarios regulares para acostarse y levantarse ayuda a establecer el ritmo natural del cuerpo. Irse a dormir unas horas más tarde de lo normal modifica el ritmo corporal y afecta la cantidad normal de sueño profundo. Si un atleta debe recuperar el sueño perdido, resulta más conveniente que se acueste temprano y que se levante a la misma hora.

Drogas y suplementos en el deporte

Uno de los mayores desafíos que se presentan en el ámbito de los deportes es el tratar el tema del uso de drogas que mejoran el desempeño deportivo. Los atletas de todos los niveles de juego se ven a menudo tentados a emplear sustancias para mejorar su desempeño deportivo, a pesar de que estas drogas puedan ser ilegales, insalubres y/o contrarias a los principios del juego limpio. Es importante que los entrenadores estén atentos a estas drogas porque con frecuencia los atletas interpretan la “ausencia de mensaje” como una manera tácita de aprobar su uso. La Agencia Mundial de Antidoping que supervisa todo el deporte internacional considera que estas drogas van en contra del “espíritu deportivo” y la supervisión regular de los atletas brinda apoyo al mantenimiento del nivel en el campo deportivo.

Esteroides Anabólicos-Androgénicos

El uso de esteroides anabólicos androgénicos en atletas ha sido documentado desde 1950 y sus efectos en la construcción de músculo y el desempeño deportivo son bien conocidos por atletas y físicoculturistas. Los esteroides anabólicos androgénicos (EAA) [anabolic-androgenic steroids (AAS)] son las drogas clásicas usadas para aumentar el rendimiento y no tienen prácticamente ninguna indicación terapéutica legítima para los atletas. En la actividad deportiva son usados casi exclusivamente para ganar una ventaja competitiva. Aunque a menudo son llamados “esteroides” o “esteroides anabólicos”, deberían llamarse correctamente “esteroides anabólicos androgénicos” porque se trata de testosterona o drogas sintéticas similares a la testosterona que causan ambos tipos de efectos, el anabólico (aumento de la masa muscular) y el androgénico (desarrollo de características sexuales secundarias masculinas). Aunque los atletas usen los EAA por sus efectos anabólicos, todos los EAA poseen cantidades variables de efectos androgénicos que son los responsables de la mayoría de sus reacciones adversas. En consecuencia, los atletas que consumen EAA por sus propiedades anabólicas para aumentar la masa muscular de un cuerpo delgado o su fuerza, no pueden evitar las propiedades androgénicas no deseadas y a menudo dañinas que produce el consumo de los EAA. Finalmente es importante distinguir entre los EAA y los esteroides anti-inflamatorios llamados corticoesteroides o cortisona. Los corticoesteroides tienen un uso legítimo en el tratamiento del asma y otras condiciones médicas, como así también bajo la forma de inyecciones para las articulaciones en el tratamiento de la inflamación.

Los EAA pueden dividirse en dos categorías: esteroides exógenos y endógenos. Los EAA endógenos son aquellos que naturalmente produce el cuerpo en cantidades determinadas y que pueden ser elaborados como drogas y consumidos por los atletas. El EAA endógeno más comúnmente usado es la testosterona, que es producida por los testículos y necesaria para el normal funcionamiento masculino. Aunque no puede administrarse bajo la forma de píldora, la testosterona puede inyectarse en el músculo, absorberse a través de la piel mediante la aplicación de parches o gel, o a través de la mucosa interna de la mejilla en la forma de píldora pequeña. Ha sido demostrado a través de estudios que la administración inyectable de dosis elevadas de testosterona pueden aumentar la masa muscular.

El otro tipo de EAA son los exógenos o drogas sintéticas. Estos no los produce el cuerpo sino que son modificados en el laboratorio para cambiar el comportamiento de la droga en el cuerpo. Por ejemplo, la adición de ciertas cadenas laterales a la tes-

tosterona permite que ésta sea absorbida por vía oral. Otro tipo de adiciones aumenta la potencia de la droga o intenta disminuir los efectos colaterales. Hace unos pocos años se ha visto la aparición de los EAA “de diseño”, que fueron específicamente elaborados para no ser detectados en las pruebas de laboratorio. Algunos de ellos son la tetrahidragestrinona (THG), la norboletona y el madol (DMT).

La Ley de control de esteroides anabólicos de 1990 de los Estados Unidos clasificó a los EAA como drogas de Lista III y limitó las razones terapéuticas legítimas que justifican su uso. Debido al aumento en la disponibilidad de los nuevos EAA, la Ley de control de esteroides anabólicos del 2004 fue aprobada y con ello aumentó el número de EAA que se consideran drogas de la Lista III y se ajustó la definición de los EAA. En la Ley del 2004 quedaron incluidas la THG y la norboletona, como así también varios suplementos dietéticos ya existentes que contienen androstenediona, androstenediol y norandrostenediona-19. Desde entonces la DHEA continúa considerándose un suplemento dietético y puede venderse sin receta médica.

Mientras que no existe discusión alguna acerca del hecho de que las dosis elevadas de EAA puedan aumentar la masa muscular, los efectos sobre la optimización del rendimiento son menos claros. Son muchos los deportes en los que resulta difícil evaluar el desempeño ya que éste se ve influenciado por varios factores además de sólo la fuerza. A pesar del amplio uso de esteroides anabólicos en los atletas, son muy pocos los datos que apoyan sus efectos sobre el desempeño. Los estudios se han limitado a objetivos obvios tales como el levantamiento de pesas, y la medición de la aceleración en los corredores. Además de modificaciones en la fuerza, los EAA producen efectos adicionales que pueden contribuir a la eficacia de los atletas. Muchos consideran que el aumento de fuerza que producen los EAA se debe a un aumento de la agresividad que estimula la intensidad tanto en el entrenamiento como durante la competencia. Si bien hay receptores de EAA en el tejido cerebral, aún no quedan en claro sus funciones. Independientemente de cuál sea el mecanismo real, está claro que los atletas creen que los EAA mejoran su desempeño y continúan usándolos.

Cualquier discusión sobre los efectos adversos asociados al uso de los EAA es complicada debido a que los estudios científicos se realizan empleando dosis que están muy por debajo de las que se ha informado usan los atletas. Por consiguiente, es muy posible que los estudios médicos subestimen el alcance de los efectos colaterales que surgen del uso de los EAA. Las dosis empleadas en estos estudios ni siquiera se aproximan a las dosis empleadas por los atletas que podrían superar entre 10 y 40 veces

las dosis terapéuticas y en combinaciones múltiples. Los EAA afectan virtualmente a todos los órganos del cuerpo y sus efectos pueden dividirse en: efectos sobre el sistema orgánico, efectos psicológicos, efectos específicamente sobre el sexo, y efectos potenciales en individuos inmaduros.

Los dos sistemas que han sido más estudiados son el sistema cardiovascular y el gastro-intestinal. Los EAA afectan al sistema cardiovascular al aumentar el colesterol total, el colesterol LBD [LDL] (malo) y la presión arterial, en tanto que disminuyen el colesterol LAD [HDL] (bueno). Cuando estos efectos se combinan con el potencial efecto coagulante de los EAA, el riesgo de una patología coronaria aumenta dramáticamente y con ella la posibilidad de ataques cardíacos. En efecto, hay múltiples informes de usuarios de EAA relativamente jóvenes que sufren de ataques cardíacos. También existen informes de cardiomiopatías (aumento del tamaño del corazón) inducidas por los EAA, que se hicieron presentes luego del uso continuo de dosis muy elevadas de la droga.

El hígado es el órgano objetivo principal para los efectos gastrointestinales de los EAA y existen informes de casos de disfunción hepatocelular, peliosis hepática (agrupación de quistes vasculares), adenoma hepatocelular y cáncer de hígado. Casi todos los informes sobre problemas hepáticos graves son el resultado de los EAA 17-alfa-alquilados diseñados para ser administrados por vía oral. Informes de la antigua República Oriental de Alemania revelaron tres muertes por falla hepática y varios casos de daño hepático severo bajo su programa de EAA.

Son varios los otros sistemas corporales que se ven afectados por el uso de los EAA, como el sistema musculoesquelético y la piel. Hay múltiples informes de ruptura de tendones que han sido asociadas con el uso de los EAA y algunos estudios hechos en animales han demostrado cambios estructurales en los tendones luego del uso de los EAA. Es posible que los EAA aumenten el riesgo de ruptura de tendones debido al aumento de tamaño del músculo sin el aumento correspondiente de fuerza en el tendón. La piel será frecuentemente el más obvio de los órganos afectados por el uso de los EAA evidenciando la presencia de acné, estrías (líneas de estiramiento de la piel), o abscesos, estos últimos como consecuencia del uso inyectable.

También se han informado los efectos psicológicos de los EAA en condiciones tales como los desórdenes de la personalidad inducidos, hiperagresividad (rabia esteroide) y adicción. Aunque existe gran cantidad de estudios con resultados contradictorios, un estudio realizado en el 2005 reveló que los EAA pueden causar agresividad, rabia,

delirio, depresión, psicosis y manía. Como con muchos de los demás efectos de los EAA, las condiciones psiquiátricas parecen ser dosis dependientes, queriendo decir con esto que a mayor consumo mayor es el riesgo de efectos colaterales. El desarrollo de dependencia de los EAA también es un tema polémico, pero algunos estudios han determinado que el 75% de los que los usan reúnen los criterios que definen la dependencia y adicción. El hecho de que haya o no un verdadero estado adictivo es lo discutible. Lo que es claro es que a algunos usuarios de EAA les resulta muy difícil detener el consumo. Finalmente, también ha habido varios casos desafortunados informados por los medios de difusión sobre adolescentes que sufrieron depresiones severas luego de suspender el consumo de los EAA y acabaron en suicidio.

Los efectos endocrinológicos generalmente dependen de la cantidad de testosterona natural producida. Por ejemplo, los varones producen aproximadamente 7 mg de testosterona por día y las mujeres alrededor de la décima parte de esa cantidad. Los hombres, por lo tanto, experimentarán recuentos bajos o nulos de espermatozoides, como así también ginecomastia (aumento en el tamaño de los pechos del varón) debido a una cantidad excesiva de EAA que es metabolizada convirtiéndose en estrógenos alterando así el equilibrio andrógeno/estrógeno. Las mujeres experimentarán todos los efectos virilizantes de los EAA incluyendo la alopecia de tipo masculino (calvicie), clitoromegalia, hirsutismo, atrofia de mamas, como así también disturbios menstruales. Existe también cierta evidencia de que los EAA disminuyen la función de la tiroides, desarrollando hipotiroidismo en los usuarios.

Hay también varios otros efectos diversos del uso de los EAA de tipo idiosincrásico. Hay informes de retraso en el crecimiento constitucional de los jóvenes, reducción de la función inmune, y rupturas inusuales de los tendones tales como los músculos iliopsoas y el tríceps. Si los EAA se administran vía inyectable, los riesgos asociados al empleo de la aguja incluyen el posible contagio de enfermedades transmisibles por sangre como la hepatitis B, la C y el VIH (SIDA). Debido a su naturaleza ilegal, se sabe que algunos atletas utilizan los EAA provenientes del mercado negro. Estos corren serios riesgos de estar contaminados con impurezas, de ser falsamente dosificados, tener alto riesgo de transmisión de infecciones y otros riesgos peligrosos.

Las denuncias de uso de EAA en deportes se vienen presentando desde hace por lo menos 40 años y su uso parece estar arraigado dentro del atletismo. Está claro que poseen la capacidad de aumentar la masa muscular y así cambiar significativamente el paisaje competitivo en varios deportes.

Otras sustancias para aumentar el rendimiento deportivo

HORMONA DE CRECIMIENTO HUMANO (hGH)

La hCH es una hormona polipéptida de 191 aminoácidos producida por la pituitaria anterior. Varias isoformas diferentes se producen también naturalmente siendo la más predominante el monómero 22kD y en alrededor del 10% la forma 20 kD. Debido a su estructura, la hCH es efectiva únicamente en forma inyectable y no puede ser administrada por vía oral. La hCH aumenta naturalmente durante el ejercicio, el estrés y durante la fase de ondas lentas del sueño profundo. Esto ha llevado a los atletas a probar drogas como el gama-hidroxibutirato (GHB) para estimular el sueño de onda lenta y por lo tanto la producción de hCH con resultados a menudo desastrosos. El GHB y otros compuestos relacionados como la gamabutirolactona (GBL) y el butanodiol (BD) están prohibidos por la Administración de Alimentos y Drogas, pero a pesar de ello pueden adquirirse ilegalmente. Ha habido varias muertes y enfermedades graves asociadas al uso de estos compuestos y deberían evitarse.

No es de sorprender que las mejoras en las pruebas de detección de los EAA hayan animado a los atletas a explorar otras alternativas para aumentar su fuerza. Han habido varios informes sobre atletas que emplearon hCH, incluido Ben Johnson que en 1988 admitió haber empleado una combinación de hCH con esteroides anabólicos, el descubrimiento de grandes cantidades de hCH en un vehículo de apoyo en el Tour de France en 1998 y la confiscación de hCH del equipaje del equipo de nadadores chinos previo a los Juegos Olímpicos en Sidney del 2006. Los efectos de la hCH parecen ser los de un agente de “partición” a través del cual se ve favorecida la síntesis de proteínas por encima de la síntesis de grasas. Esto es lo opuesto a los EAA que son inductores directos del crecimiento muscular.

Las evidencias de que el rendimiento deportivo mejora con la hCH son limitadas porque los atletas consumen dosis mucho mayores que las que se aplican éticamente para fines de investigación. Un pequeño estudio reveló un cierto incremento de la masa corporal magra, pero ningún estudio ha demostrado en forma definitiva un aumento en la fuerza o el rendimiento atlético.

Hay efectos adversos significativos cuando se emplea la hCH en los adultos sanos. El uso durante un corto plazo puede producir retención de líquidos y edema muscular, mientras que su empleo a largo plazo puede causar artralgias, diabetes, enfermedad

muscular, síndrome de túnel carpiano y acromegalia. La acromegalia es una enfermedad generada por un exceso de producción de hormonas de crecimiento y puede resultar en cambios músculo-esqueléticos, especialmente del cráneo, mandíbulas, manos y pies. El otro aspecto preocupante de la hCH es la contaminación del mercado negro. Aunque ahora la hCH es biosintetizada, parecería ser que aún hay cierta cantidad de hCH en el mercado negro que ha sido extraída de las glándulas pituitarias de cadáveres. Ésta puede ser causa posible de infecciones, tales como la del virus responsable de “la enfermedad de las vacas locas”. Debido a su popularidad y baja accesibilidad, hay un gran número de productos de venta libre que aseguran ser hCH o que bien aumentan la secreción de hCH. Muchos de estos productos son píldoras y polvos que se toman por boca y debido a que la hCH no se absorbe por vía oral, estas alegaciones son, en el mejor de los casos, dudosas.

Si bien existen unos pocos estudios e informes anecdóticos sobre el uso de la hCH en adultos sanos, no existen datos sobre su uso en niños y adolescentes. La hormona de crecimiento se emplea en el tratamiento de niños con deficiencias en la hormona de crecimiento y en ciertos casos de estatura reducida. Cuando comenzó a haber disponibilidad de hCH los médicos se vieron inundados de consultas por parte de padres de niños normales que solicitaban la droga para que sus hijos pudieran alcanzar estaturas extraordinarias. Sería de suponer que cualquier intento de alterar el sistema pituitario de la hormona de crecimiento, podría causar riesgos significativos en niños y adolescentes. Aunque en la actualidad no existe una prueba de laboratorio efectiva para detectar la hCH, los investigadores están trabajando sobre varios métodos de detección diferentes y todo daría a entender que en poco tiempo estará disponible una prueba para su detección. El uso de la hCH es una tentación significativa en la población de jóvenes, no tanto para el desarrollo muscular como para el aumento de estatura.

ERITROPOYETINA (EPO)

La EPO es una hormona producida en los riñones y es responsable de la regulación de los glóbulos rojos (hemoglobina) en el organismo. La EPO y su compuesto relacionado, la darbopoetina, se han elaborado por síntesis recombinante y están disponibles para el tratamiento médico de la anemia. Los atletas que practican deportes de resistencia tales como el ciclismo o las carreras de larga distancia, comenzaron a abusar del uso de la EPO para aumentar la resistencia. Esto se debe a que la cantidad de glóbulos rojos es la que determina la cantidad de oxígeno que puede ser proporcionada al músculo en ejercitación. Desafortunadamente, demasiados glóbulos rojos en la circulación pueden hacer que la sangre se espese ocasionando ataques cardíacos e

infartos. De hecho, se sospecha que muchos ciclistas murieron en los años '80 como consecuencia del uso excesivo de la EPO. No hay ninguna evidencia de que la EPO pueda aumentar la fuerza muscular. En el año 2000 se desarrolló una prueba efectiva para detectar la EPO y desde entonces se la emplea regularmente.

ESTIMULANTES

Los estimulantes cubren una amplia gama de drogas relacionadas con la adrenalina que se produce naturalmente. Estas drogas actúan directa o indirectamente sobre el sistema nervioso simpático y se encuentran presentes en los alimentos (café, gaseosas y bebidas para la energía) de venta libre, en drogas que requieren prescripción médica, o en drogas recreativas ilegales en el mercado negro. Actúan de muchas maneras en el cuerpo y el efecto particular de cada droga de este tipo depende del receptor al que se dirige. Por ejemplo, algunos estimulantes como un inhalador de albuterol que se emplea en el tratamiento del asma, relajan el músculo liso y abren el tronco pulmonar. En general, casi todas las drogas de este tipo actúan acelerando el ritmo cardíaco, aumentando la presión arterial y causan todos los efectos de la adrenalina, la hormona que controla la reacción de “ataque o huida”. Algunos ejemplos de estimulantes incluyen a la efedrina, la pseudoefedrina, la cafeína, la ritalina, el aderal, el albuterol, las anfetaminas, la metanfetamina, la cocaína, la fenilefrina y la fenilpropanolamina.

Existe evidencia de que los atletas han usado estimulantes desde los gladiadores romanos 600 años a.C. En los Juegos Olímpicos de Verano de 1960, un ciclista danés murió durante la competencia debido a una sobredosis de estimulantes. Los atletas de hoy en día usan estimulantes por diversas razones. Algunos los usan por sus propiedades estimulantes para sentirse con más energía, para estar alertas, para luchar contra la fatiga y mejorar el desempeño. Esto ocurre a pesar de que si bien uno puede sentirse con más energía, jamás se han hecho estudios controlados que demuestren definitivamente un mejoramiento en el desempeño. En los deportes en donde se valora la delgadez, tales como la gimnasia y la lucha, los atletas las emplean como auxiliares de las dietas para disminuir el apetito, quemar calorías y perder peso. Es posible que los atletas también hagan un uso legítimo de los estimulantes para tratar enfermedades tales como el asma o el trastorno por déficit de la atención [attention deficit disorder (ADD o ADHD)]. Finalmente, los atletas usan estimulantes bajo la forma de drogas como la metanfetamina como drogas recreativas para intoxicarse.

Dependiendo de cada droga en particular, los estimulantes pueden tener muchos efectos adversos. En general causan ansiedad, palpitaciones, aceleración del ritmo

cardíaco y arritmias, temblores, descomposturas de estómago, e insomnio. Como en general los estimulantes aumentan el metabolismo, existe una verdadera preocupación acerca de que los atletas entrenen en climas cálidos y de que los estimulantes contribuyan a las enfermedades producidas por el calor. Varios atletas prominentes han muerto mientras entrenaban debido al efecto de los estimulantes. Además muchas de estas sustancias son adictivas y despiertan la necesidad de ir incrementando las dosis y de requerir luego un sedante como la marihuana o el alcohol para ir desacelerando después.

Los estimulantes son fácilmente accesibles en nuestra cultura y mientras que dosis pequeñas de drogas como la cafeína generalmente no son dañinas, la preocupación reside en el uso de dosis grandes o en el empleo de drogas múltiples. Por ejemplo, un atleta puede beber dos tazas de café por la mañana, varias bebidas con cafeína durante el día, alguna bebida energizante con contenido de cafeína (por ejemplo: Red Bull®) antes de la práctica, pseudoefedrina de venta libre, y un suplemento dietético que contenga guaraná o Citrus Aurantium. Todo eso contiene cantidades diversas de estimulantes y su combinación puede causar serios problemas. Es imperativo tener conocimiento de la cantidad total de estimulantes que podría estar consumiendo un atleta.

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

La Ley de Salud y Educación Sobre Suplementos Dietéticos de 1994 [Dietary Supplement Health & Education Act (DSHEA)] lanzó una cantidad de suplementos dietéticos para el consumidor norteamericano. Estos incluyen vitaminas, minerales, aminoácidos, derivados de plantas y otras sustancias naturales y sintéticas que vienen en diversas formas, incluidos polvos, tabletas y líquidos. Mientras que todo esto crea una inmensa confusión, hay una cosa que está clara: los suplementos dietéticos son agresivamente comercializados hacia los atletas.

A pesar de toda la información contradictoria sobre los suplementos, hay algunos hechos que valen la pena notar:

- 1) Los suplementos dietéticos no están regulados por las mismas leyes que los medicamentos de venta libre ni los de venta bajo prescripción médica. Los suplementos dietéticos están muy pobremente regulados y muchos estudios han revelado que muchos de ellos no contienen lo que declaran en las etiquetas. Como resultado de esto es difícil saber con 100% de certeza si lo que se encuentra en la etiqueta es lo que en realidad uno está consumiendo.

- 2) Los suplementos dietéticos pueden estar contaminados con impurezas que pueden dar pruebas de laboratorio positivas. Sin querer o intencionalmente, algunos atletas han tenido pruebas de laboratorio positivas por haber consumido suplementos contaminados.
- 3) La mayoría de los suplementos no han sido sometidos a estudios rigurosos que comprueben sus efectos positivos. Según las leyes que regulan la información que se brinda en las etiquetas la única restricción bajo la que se encuentran los suplementos dietéticos es la de no poder afirmar que sirven para curar una enfermedad. Excepto eso, pueden legalmente hacer una serie de afirmaciones sin que se hayan efectuado pruebas médicas.
- 4) La mayoría de las sustancias disponibles como suplementos dietéticos pueden obtenerse con mayor facilidad y a menor costo a través de la dieta y de una buena nutrición.

Hay una cantidad enorme de suplementos dietéticos en el mercado y aparecen más a diario. A menudo se aborda a los atletas para que prueben un producto nuevo. El mejor consejo es consultar con un entrenador atlético matriculado, un médico o un nutricionista registrado antes de consumir algún suplemento dietético. Como regla empírica, si un producto se anuncia como “constructor de músculo” puede contener alguna forma de EAA. Si anuncia “aumento de energía” puede contener un estimulante.

Aunque es imposible proporcionar detalles sobre cada suplemento, a continuación mencionamos algunos de los tipos más populares.

DHEA

Dihydroepiandrosterona (DHEA) es el único compuesto de la familia de los EAA que quedó fuera de la Ley de Control de Esteroides Anabólicos del 2004 y continúa vendiéndose como suplemento dietético. El DHEA se metaboliza en el cuerpo a androstenediona, cuyo producto metabólico es la testosterona. Vale la pena notar que mientras es muy pequeña la cantidad de DHEA que en los hombres se convierte en testosterona, la DHEA también se convierte en estradiol (una hormona femenina). No hay ningún estudio que demuestre que el DHEA mejore el desempeño o produzca algún incremento de fuerza en varones normales. Como del consumo de DHEA sólo se consigue una cantidad pequeña de testosterona, es probable que sus efectos mayores se den en las mujeres y en los varones adolescentes en edad de desarrollo.

CREATINA

La creatina es uno de los suplementos nutricionales más extensamente usados por los atletas y su uso se pregonaba por su capacidad de aumentar la fuerza y la potencia. La creatina proviene de tres fuentes: es una sustancia natural presente en los alimentos, el cuerpo es capaz de elaborarla, y también puede ser elaborada sintéticamente como suplemento dietético. La dieta promedio contiene de 1-2 gramos por día de creatina proveniente de alimentos ricos en proteínas tales como la carne y el pescado. También es producida naturalmente por el hígado, el páncreas y los riñones a partir de los aminoácidos metionina, glicina y arginina, a razón de 1 a 2 gramos diarios. Aunque el 90% de la creatina sea almacenada en el músculo esquelético como creatina libre y fosfocreatina, también se la encuentra en el cerebro y los testículos.

La justificación inicial para tomar suplementos orales de creatina fue un estudio de 1992 que reveló un 20% de aumento en el músculo esquelético después de una dosis sostenida durante 7 días. La fosfocreatina del músculo esquelético merma rápidamente después de 10 a 20 segundos de ejercicio intenso, pero la mitad se vuelve a sintetizar después de 60 segundos restaurándose completamente en 5 minutos. Teóricamente la toma de creatina oral puede aumentar virtualmente los depósitos de fosfocreatina y en consecuencia la potencia.

Si tomar suplementos de creatina beneficia realmente el desempeño ha sido objeto de un gran debate. La mayor parte de los datos sugiere que la creatina oral sólo podría aumentar el desempeño en tandas de esfuerzo repetidas de 6 a 30 segundos cuando existen períodos de recuperación de 20 segundos a 5 minutos. No encontraron beneficio alguno en otro tipo de situaciones. Hay poca evidencia de que estas ganancias halladas en el laboratorio o en la investigación puedan ser traducidas a un mejoramiento en el desempeño atlético.

Otro factor que complica el empleo de creatina es la variación en la respuesta individual. Estudios de biopsia de músculo han demostrado que los sujetos con niveles bajos de tanto creatina como de fosfocreatina tienden a tener mayores incrementos de creatina y fosfocreatina después de consumir suplementos de creatina. Uno de los factores es que el músculo esquelético actúa como un “depósito de creatina” y no puede exceder una concentración de creatina de más de 150 a 160 ml/kg. Por lo tanto, los atletas que consumen menos creatina en la dieta, como por ejemplo los vegetarianos, pueden ser los que más se beneficien tomando suplementos de creatina. Esto también significa que una vez que sus depósitos de creatina están llenos, la toma de creatina adicional

resulta de poco beneficio. También es de escaso valor tomar suplementos con altas dosis de creatina. Si es que ha de usarse creatina, la mayoría de los autores recomiendan una dosis de carga de 0.3 g/kg/día (0.15 g/libra/día) durante 5 días, seguida de una dosis de mantenimiento de 0.03 g/kg/día (0.015 g/libra/día). Aumentar la dosis no aumentará los efectos positivos. Como con otras sustancias, hay una correlación directa entre las dosis excesivas y el riesgo de efectos secundarios.

Otra área polémica es la de los efectos adversos. La creatina produce retención de agua en los músculos, de ese modo retirando agua de la circulación en donde es necesaria y aumentando las posibilidades de deshidratación, calambres musculares y daños provocados por el calor. A pesar de existir informes anecdóticos, los estudios controlados no parecen apoyar un gran aumento de estos síntomas ni de los relacionados calambres gastrointestinales. Otro temor consistía en que una vez que los depósitos musculares de creatina estuviesen saturados, el exceso de creatina recargaría indebidamente los riñones lo que podría causar problemas renales. Aunque la creatina urinaria y la excreción de creatinina aumenta tomando suplementos de creatina por vía oral, han habido pocos informes de incidentes de falla renal en sujetos con función renal normal. Sin embargo, resultaría sensato que los atletas que padecen enfermedades renales u otros problemas de salud no tomaran creatina sin supervisión médica.

La complicación más inquietante del uso de creatina es el desarrollo de síndromes compartimentales de las extremidades inferiores. Los estudios han demostrado un incremento en el tamaño de los músculos debido a la retención de agua y hay informes de síndromes compartimentales agudos y rabdomiólisis (daño muscular). Este es un importante motivo de preocupación debido al gran número de personas que usan creatina.

Al igual que con otros suplementos, hay muy poca información acerca de la producción y los patrones de pureza de la creatina. Tampoco se han hecho estudios acerca de la interacción de la creatina con otros suplementos o medicamentos.

EFEDRINA Y CITRUS AURANTIUM ("Naranja Amarga" o "Zhi Shi")

La efedrina, una amina simpaticomimética, se ha visto implicada en la muerte de varios atletas y esto ha conducido a un examen más minucioso de la efedrina. Hasta 1994, la efedrina se consumía principalmente en los descongestivos de venta libre y en medicamentos con prescripción médica y la mayor preocupación respecto de ella

consistía en que podía ser empleada para la elaboración de metanfetamina. La Ley de salud y educación sobre suplementos dietéticos de los Estados Unidos de América (DSHEA) de 1994 introdujo una nueva era para los suplementos nutricionales y la hierba efedra ha sido promocionada como un producto tanto para perder peso corporal como para el estímulo energético. Debido al elevado número de efectos adversos, en el año 2003 el Gobierno de los EE.UU. prohibió el uso de la efedra.

Es importante hacer una distinción entre la efedrina de grado farmacéutico y el extracto vegetal de efedra que se vende como suplemento dietético. Este último ha estado disponible en China durante miles de años y conocido como Ma Huang y a pesar de que su ingrediente activo es la efedrina (uno de los varios alcaloides de la efedra), también contiene pseudoefedrina, metilfenedrina, metilpseudoefedrina y norseudoefedrina (catina). La presencia de estos múltiples compuestos se ve agravada por la ausencia de supervisión gubernamental por parte de la DSHEA. Al igual que con otros suplementos, los estudios realizados sobre los suplementos herbarios con contenido de efedra han demostrado que la mitad de ellos presentan considerables discrepancias entre el contenido real y el declarado en sus etiquetas, con una variación significativa entre un lote y otro de los productos. Esto demostró que las etiquetas de efedra no son un indicador confiable de su contenido.

La efedrina es un estimulante adrenérgico que causa vasoconstricción (estrechamiento de los vasos sanguíneos), broncodilatación (apertura de las vías pulmonares) y taquicardia (aceleración del ritmo cardíaco). Como tal, se la ha asociado a eventos cerebrovasculares (accidente cerebrovascular), ataques cardíacos, síntomas psiquiátricos severos, y muerte. Por lo menos 100 casos de muerte o reacciones severas se han visto relacionados definitiva o posiblemente con el uso de efedra en los EE.UU. En alrededor de la mitad de estos casos los individuos afectados eran menores de 30 años de edad. Existe también la preocupación de que los atletas puedan emplear múltiples tipos de estimulantes, tales como combinaciones de cafeína y pseudoefedrina que pueden aumentar los efectos colaterales. Finalmente, estimulantes como la efedra aumentan la producción de calor lo que hace que cuando los atletas entrenan en climas cálidos, aumente el riesgo de enfermedad por calor y golpe de calor.

Aunque los atletas con frecuencia consumen productos que contienen efedra, no existen estudios que evalúen el efecto de los suplementos dietéticos que contienen efedra en el aumento del rendimiento físico. Los únicos estudios relacionados son unos pocos en los que se empleó efedrina de grado farmacéutico sola o en combinación

con cafeína. En su mayoría los sujetos de prueba fueron reclutas militares y se midió su uso a corto plazo. La efedra también se comercializa como termogénico para la pérdida de peso corporal, un uso que suele resultar atractivo para los atletas que intentan adelgazar.

Los informes sobre reacciones adversas han conducido a los fabricantes de suplementos a promover productos “libres de efedrina” y muchos interpretan que esto significa “libres de estimulantes”. En realidad, estos productos por lo general contienen Citrus Aurantium, también conocido como Naranja Amarga de Zhi Shi. El ingrediente principal es probablemente la sinefrina, pero también contiene octopamina y tiramina. La sinefrina es un pariente cercano de la efedrina y tiene efectos similares y probablemente ocasione reacciones adversas similares a medida que aumente el número de usuarios.

L-ARGININA O NO₂

El óxido nítrico ha adquirido popularidad como suplemento dietético debido a su pretendido uso como “vasodilatador”. Se pregonaba su uso para aumentar el flujo de sangre a los músculos que se están ejercitando, como prevención de la enfermedad cardíaca, en el tratamiento de la infertilidad masculina, y para los trastornos renales. En realidad, estos suplementos contienen el aminoácido L-arginina, el cual está ampliamente presente en la dieta. El aminoácido L-arginina, también se sintetiza en el hígado y puede administrarse como suplemento dietético. Su popularidad proviene del hecho que los estudios llevados a cabo en animales demuestran que el aumento de L-arginina en la dieta puede aumentar la formación de óxido nítrico y producir cambios en los vasos sanguíneos. Un estudio a pequeña escala de L-arginina reveló que aunque se aumentaran los niveles de L-arginina, no se producía cambio alguno en los niveles de nitratos. Además, el 80% de los sujetos estudiados presentaron efectos adversos, entre ellos diarrea, vómitos, dolor de cabeza, y hemorragias nasales.

Al igual que lo que ocurre con otros suplementos, parecería ser que la L-arginina tiene efectos positivos limitados, y posibles efectos colaterales significativos. La L-arginina no se considera una sustancia prohibida.

CONCLUSIÓN

A menudo a los atletas se los presiona en cuanto a su desempeño y a los entrenadores para que ganen. Los fármacos para aumentar el rendimiento están al alcance inme-

ato y el empleo de estas sustancias resulta ser muy tentador. Es imperativo que los entrenadores envíen mensajes claros que desalienten el uso de estas sustancias y que puedan, además, reconocer los signos que revelan su uso. Si un entrenador o un padre carece de información precisa sobre estas drogas o suplementos nutricionales, es esencial la consulta con un profesional, como ser un médico, un entrenador certificado de atletismo o un experto en nutrición matriculado.

Alimentación para la salud y el rendimiento

Una buena nutrición es uno de los componentes necesarios de todo buen programa de entrenamiento. Los alimentos son el combustible del desempeño atlético. Si bien usted no puede controlar los alimentos que comen sus atletas, puede orientarlos hacia una alimentación saludable. Para hacerlo usted debe estar familiarizado con las nociones básicas de una nutrición apropiada. Este capítulo es una introducción al tema que le permitirá estar informado de los requerimientos e inquietudes nutricionales que enfrentan sus atletas.

Si bien el éxito en las actividades deportivas se encuentra determinado principalmente por la habilidad atlética y un entrenamiento apropiado, la nutrición afecta al atleta de diversas maneras. La nutrición es importante para un crecimiento y desarrollo normales y para el mantenimiento de una buena salud. Un atleta saludable se siente mejor, entrena más, se recupera más rápido, y es menos vulnerable a las enfermedades.

Como entrenador usted puede ejercer una influencia positiva sobre las actitudes de sus atletas respecto de la nutrición como así también de sus hábitos de alimentación. En particular, los atletas jóvenes admiran y buscan el consejo de sus entrenadores. La siguiente información sobre nutrición en deportes, lo ayudará a orientar a sus atletas hacia una mejor alimentación y en definitiva hacia una mejor salud y un mejor desempeño.

La dieta para el atleta

A menudo los entrenadores quieren saber en qué consiste una “dieta equilibrada”. Una dieta equilibrada provee todos los nutrientes y las calorías que necesita el cuerpo para funcionar adecuadamente. Estos nutrientes son hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua. Así como existen muchas estrategias de entrenamiento que conducen a la victoria, existen varios patrones dietéticos que proveen una buena nutrición.

Las pautas dietéticas para los norteamericanos, son pautas generales para una alimentación saludable. La mayoría de los expertos en nutrición están de acuerdo en que estas pautas nutricionales que fueron desarrolladas para la promoción de la salud, establecen también una buena base para aquellos atletas que quieren tener un rendimiento óptimo.

LA PIRÁMIDE DE ORIENTACIÓN ALIMENTICIA

La Pirámide de orientación alimenticia (Fig. 8-1) sirve como herramienta pedagógica para poner en práctica las pautas dietéticas. La pirámide enseña cuales comidas deberían estar incluidas en una dieta saludable y en qué cantidades. Los atletas deberían ingerir principalmente de los grupos de granos, vegetales y frutas ya que de estos grupos se recomienda un número mayor de porciones, y son fuentes ricas y nutritivas de hidratos de carbono. La Tabla 1 indica para cada grupo la cantidad de alimento que se considera una porción.

La cantidad de calorías que necesita comer una persona depende de su edad, su género y el nivel de actividad física. En la siguiente tabla se indican según los grupos de comidas (con un uso limitado de grasas y aceites de 5-6 cucharaditas por día) las recomendaciones diarias del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) en relación a las pautas de nutrición para los muchachos y muchachas en edad de la escuela secundaria desde los 14 hasta los 18 años.

REQUERIMIENTOS CALÓRICOS PARA LOS ATLETAS

Los requerimientos calóricos varían mucho de una persona a otra y se ven influenciado s por el nivel de actividad física, la contextura corporal, y la edad. Es imposible, por lo tanto, establecer un requerimiento calórico diario universal para los atletas. La

pérdida de peso, su mantenimiento y su aumento son una cuestión de equilibrio energético. El peso corporal de un atleta se mantendrá estable cuando su consumo calórico equipare a su gasto calórico. Para perder peso, el gasto energético debe ser mayor que el consumo energético. Para subir de peso el consumo energético debe ser mayor que el gasto energético. Si un atleta se mantiene en su peso competitivo ideal, significa que está consumiendo una cantidad adecuada de calorías.

Varios factores inciden en el peso corporal de los atletas adolescentes. Muchas mujeres atletas jóvenes se ven preocupadas por su apariencia y comen menos de lo que deberían para verse delgadas. Sin embargo, la restricción calórica puede tener un impacto negativo tanto en el rendimiento atlético como en la salud. A medida que descende el consumo calórico, también lo hace el consumo de nutrientes. El requerimiento mínimo para atletas de la escuela secundaria debería ser de aproximadamente entre 2000 y 2200 calorías diarias. Los atletas que comen menos de 1800 calorías diarias probablemente no estén consumiendo las cantidades adecuadas de vitaminas, minerales y proteínas. Esto puede producir una reducción en los depósitos de energía, cansancio muscular, debilidad, fatiga, fracturas por sobrecarga y daños en el desempeño atlético.

Para algunos atletas es difícil aumentar el consumo calórico porque el volumen de una comida más sustanciosa les causa malestar, especialmente cuando entrenan poco tiempo después de comer. Aquellos atletas que tienen que hacer malabares con una agenda académica de gran carga horaria, el entrenamiento y un trabajo de tiempo parcial suelen tener dificultades para encontrar el momento para comer. A estos atletas les puede resultar beneficioso ingerir comidas más pequeñas y colaciones a lo largo de su jornada.

Anatomía de MiPirámide

No existe una única recomendación.

La nueva MiPirámide del USDA simboliza un enfoque personalizado hacia la alimentación saludable y la actividad física. El símbolo ha sido diseñado para que sea simple. Ha sido desarrollado con el fin de recordar a los consumidores que deben elegir alimentos más saludables y estar activos todos los días. A continuación se describen las diferentes partes del símbolo.

Actividad

La actividad se ve representada por los escalones y la persona que los sube, como recordatorio de la importancia de realizar actividades físicas todos los días.

Moderación

La moderación se ve representada por cada grupo de alimentos, cuya franja se vuelve más estrecha de la base a la cúspide. La base más ancha significa alimentos con pocas o sin grasas sólidas o azúcares agregados. Deberían elegirse con mayor frecuencia. El área superior estrecha representa los alimentos que contienen más azúcares agregados o grasas sólidas. Cuanto más activo sea, más de estos alimentos podrá incorporar en su dieta.

Personalización

La personalización se muestra por la persona en los escalones, el lema y el URL. Encuentre los tipos y las cantidades de alimentos que debe consumir diariamente en MyPyramid.gov.

Proporcionalidad

La proporcionalidad se ve representada por las distintas anchuras de las franjas de los grupos de alimentos. El ancho sugiere la cantidad de alimentos que debería elegir una persona de cada grupo. Los distintos anchos representan pautas generales, no proporciones exactas. Vea el sitio web para determinar cuál es la cantidad correcta para usted.

Variedad

La variedad está representada por 6 bandas de colores que representan los 5 grupos de alimentos de la Pirámide y los aceites. Esto demuestra que, para mantener una buena salud, se necesitan alimentos de todos los grupos todos los días.

Mejora gradual

El lema fomenta la mejora gradual. El lema sugiere que las personas pueden obtener beneficios mediante pequeños cambios cada día para mejorar sus dietas y estilos de vida.

USDA U.S. Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy
and Promotion
Septiembre de 2005 CNPP-16-S
USDA es un proveedor y empleador que
ofrece igualdad de oportunidades para todos.



Fig. 8-1 USDA MiPirámide

CAPÍTULO 9

Alimentación para la salud y el rendimiento






Grupo del Alimento	Diaria Recomendada	Tamaños Equivalentes
 <p>Granos Consuma la mitad en granos integrales</p>	6 - 7 onzas	1 onza = <ul style="list-style-type: none"> • 1 bagel “pequeña” • 1/2 taza de harina de avena cocida , 1 paquete de harina de avena instantánea • 1 taza cereales para el desayuno listos para consumir, de copos o tostadas • 1 1/2 taza inflado • 1/2 taza pasta cocida o 1 onza pasta seca o arroz • 1 tortilla de harina pequeña (6” de diámetro) • 1 tortilla de maíz (6” de diámetro)
 <p>Verduras Varie las verduras</p>	2 1/2 - 3 tazas	1 taza = <ul style="list-style-type: none"> • taza de flores o trozos de brócoli • 3 tallos de brócoli • 3 espárragos de brocoli • 2 tazas hojas verdes crudas • 2 zanahorias medianas
 <p>Frutas Enfoque en las frutas</p>	1 1/2 - 2 tazas	1 taza = <ul style="list-style-type: none"> • 1 manzana pequeña • 1 banana grande • 32 uvas sin semillas • 1 naranja • 8 frutillas • 8 taza de jugo de frutas 100% natural
 <p>Productos Lácteos Coma alimentos ricos en calcio</p>	3 tazas	1 taza = <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche • 1 yogur (8 onzas líquidas) • 1 1/2 onza de quesos duros (cheddar, mozzarella, suizo, parmesano) • 1 taza de postre hecho con leche • 1 taza de yogur helado
 <p>Carnes y Frijoles Escoja proteínas bajas en grasas</p>	5 - 6 onzas	1 ounce = <ul style="list-style-type: none"> • 1 onza carne, vaca, aves, pescado • 1/4 taza de frijoles y guisantes secos o cocidos • 1 huevo • 1 cucharada de manteca de mani • 1/2 onza de nueces o semillas

Tabla 1. Tamaño de las porciones

HIDRATOS DE CARBONO

Los hidratos de carbono, como el azúcar y el almidón, son la fuente de energía más fácilmente disponible que encontramos en los alimentos. Durante la digestión y el metabolismo todos los hidratos de carbono se degradan a un simple azúcar, la glucosa, la cual se usa como fuente de energía principal del cuerpo. La glucosa se almacena en los músculos y el hígado bajo la forma de una sustancia llamada glucógeno. El mantenimiento del glucógeno muscular, que es el combustible principal para la mayoría de los deportes, requiere de una dieta rica en hidratos de carbono. Cuando los atletas no ingieren una cantidad suficiente de hidratos de carbono, se agota rápidamente el glucógeno almacenado, dando como resultado fatiga y deterioro físico.

Como el cuerpo emplea tanto a los azúcares como a los almidones como fuente de energía, en una dieta para alto rendimiento se acentúa la importancia de los nutrientes que contienen hidratos de carbono complejos. Los nutrientes ricos en hidratos de carbono complejos como ser el pan de cereal entero, los cereales, el arroz, los frijoles, las pastas, los vegetales y las frutas, aportan además otros nutrientes tales como las vitaminas, los minerales, las proteínas y las fibras. Las comidas dulces ricas en azúcar (los caramelos, las rosquillas y los bizcochos) aportan hidratos de carbono, pero también contienen cantidades elevadas de grasa y cantidades insignificantes de vitaminas y minerales.

La fruta contiene el más dulce de los azúcares simples: la fructosa. Como la fruta está constituida en su mayor parte por agua, su contenido de azúcar y calorías es relativamente bajo. Al igual que los alimentos que contienen almidón, la mayoría de las frutas son ricas en nutrientes y virtualmente libres de grasa.

Al igual que los requerimientos de calorías, los de hidratos de carbono varían según el atleta, dependiendo de la intensidad, la duración del entrenamiento y de su textura corporal. El requerimiento para jugadores de voleibol oscila entre 6 y 8 gramos de hidratos de carbono por kilogramo de peso corporal por día. Para determinar el requerimiento de un determinado atleta, divida su peso corporal por 2,2 para obtener su peso en kilogramos. Luego multiplique ese resultado por 6 a 8.

Por ejemplo:

- 130 libras divididas por 2.2 = 59 kilogramos
- 59 kilogramos por 6 = 354 gramos de hidratos de carbono.

El contenido de hidratos de carbono de los diferentes alimentos puede determinarse leyendo las etiquetas de sus envases. Como orientación general, las comidas ricas en almidones y las frutas aportan la mayor cantidad de hidratos de carbono (15 gramos) por porción. La Tabla 2 brinda algunos ejemplos de comidas ricas en hidratos de carbono.

PROTEÍNAS

Las proteínas constituyen uno de los principales componentes estructurales de todos los tejidos corporales, y son necesarias para el crecimiento muscular y la reparación de los tejidos. Las proteínas no constituyen una fuente significativa de energía durante el ejercicio ni durante el reposo. A pesar de que los atletas tienen un requerimiento proteico ligeramente superior al de los que no son atletas, generalmente consumen suficiente cantidad de proteínas a no ser que su consumo calórico sea insuficiente. El requerimiento proteico aumenta cuando el consumo calórico es inadecuado, porque la proteína se utiliza para la energía más que para el crecimiento muscular y la reparación de tejidos.

Las actuales investigaciones sobre el requerimiento proteico sugieren que los atletas necesitan entre 1,2 y 1,7 gramos de proteína por kilogramo de peso por día. Para un atleta de 154 libras (70 kilogramos) de peso, esto representa entre 84 y 119 gramos de proteína diaria. Esta cantidad es adecuada para los atletas que participan en eventos tanto prolongados como explosivos. La Tabla 3 brinda algunos ejemplos de alimentos de alto contenido proteico.

Las proteínas de alimentos tanto de origen animal como vegetal, se componen de unidades estructurales llamadas aminoácidos. De los más de 20 aminoácidos que han sido identificados, nueve de ellos deben ser aportados por nuestra dieta y se los denomina aminoácidos esenciales. La carne, el pescado, los lácteos, los huevos y las aves contienen los nueve aminoácidos esenciales y se los denomina proteínas completas. Las proteínas de origen vegetal, tales como los frijoles y granos, se denominan proteínas incompletas porque no aportan todos los aminoácidos esenciales.

El cuerpo puede fabricar proteínas completas si se ingieren una variedad suficiente de alimentos de origen vegetal - frijoles, granos, vegetales, frutas, nueces y semillas - y una cantidad suficiente de calorías durante el día. Como el cuerpo utiliza los aminoácidos de los alimentos ingeridos en diferentes comidas, los vegetarianos no necesitan combinar alimentos específicos en cada comida para lograr tener las proteínas completas.

Alimento con hidratos de carbono	Tamaño de la porción	Gramos de Hidratos de Carbono
Uvas pasas	½ taza	57
Banana	1 unidad	27
Manzana	1 unidad	21
Naranja	1 unidad	15
Jugo de naranja	½ taza	12
Uvas	½ taza	8
Melón cantalupo	½ taza	7
Sandía	½ taza	6
Maíz	½ taza	17
Papas	½ taza	16
Arvejas	½ taza	11
Zanahorias	½ taza	8
Mollete inglés	1 unidad	26
Arroz blanco	½ taza	17
Masa para tortilla	1 unidad	1
Pasta	½ taza	15
Judías	½ taza	13
Pan de trigo	1 piece	13
Panqueque	1 unidad	9
Cereales para el desayuno	½ taza	8-13
Bizcochos de agua	1 unidad	2-8
Palomitas de maíz	½ taza	2
Yogur con sabor	1 taza	42
Yogur natural	1 taza	16
Leche descremada	1 taza	12
Barra de granola	1 unidad	67
Caramelos de goma	1 onza	25
Gaseosas	1 taza	25
Jalea	1 cucharada	13
Galletas de higo [fig bars]	1 unidad	11
Exceed Hi-Carb	1 taza	59
Gatorlode	1 taza	47
Nutrament	1 taza	30
Exceed	1 taza	17
Gatorade	1 taza	15

Tabla 2. Hidratos de carbono

Alimentos con proteína	Tamaño de la porción	Gramos de proteína
Carne roja magra	3 onzas	24
Pechuga de pollo	3 onzas	24
Chuletas de cerdo	3 onzas	22
Pescado	3 onzas	21
Cacahuets tostados	1/2 taza	18
Macarrones con queso	1/2 taza	9
Leche entera	1 taza	8
Leche descremada	1 taza	8
Yogur	1 taza	8
Queso cheddar	1 onzas	7
Frijoles blancos comunes cocidos	1/2 taza	7
Huevo	1 unidad entera	6
Fiambres, embutidos	1 onzas	5
Mantequilla de cacahuets	1 cucharada	4
Copos de salvado	1 taza	4
Arvejas verdes	1/2 taza	4
Papa al horno	1 unidad entera	3
Pan de trigo	1 rebanada	3
Brócoli	1/2 taza	2
Banana	1 unidad entera	1
Naranja	1 unidad entera	1

Tabla 3. Proteínas**GRASAS**

Las grasas o lípidos son la fuente más concentrada de energía presente en los alimentos. Un gramo de grasas aporta alrededor de nueve calorías, en comparación con las cuatro calorías por gramo que aportan los hidratos de carbono y las proteínas. Las grasas son la única fuente de ácidos grasos esenciales como el ácido linoleico y el linolénico, necesarios para el crecimiento y la salud de la piel y del cabello. Las grasas aíslan y protegen a los órganos del cuerpo contra traumatismos por golpes y exposición al frío. Las grasas también participan en la absorción y transporte de las vitaminas liposolubles.

Todos los atletas necesitan determinada cantidad de grasa en sus dietas y en sus cuerpos. El desafío consiste en alimentarse con una dieta que provea las cantidades justas. La mayoría de los organismos de salud de los EE.UU. recomienda que el consumo de calorías proveniente de las grasas no sea superior al 30 por ciento de las calorías totales. El exceso de grasas contribuye a un exceso calórico que puede conducir al aumento del peso corporal. Las dietas ricas en grasas también pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca y de ciertos tipos de cáncer. Además, los atletas que ingieren demasiadas grasas suelen no ingerir suficientes hidratos de carbono, lo cual es perjudicial para la salud y el rendimiento deportivo óptimo.

Para disminuir el consumo de grasas, los atletas deberían elegir carnes magras, pescados, aves, y productos lácteos descremados. Las grasas y los aceites deberían emplearse con moderación. Deberían limitarse las frituras y las colaciones ricas en grasas.

VITAMINAS

Las vitaminas son los reguladores metabólicos que ayudan a regular el proceso de producción de energía, el crecimiento, el mantenimiento y la reparación de tejidos. Las vitaminas no aportan energía, si bien son de gran importancia en el proceso que libera la energía de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas.

Las vitaminas se dividen en dos grupos: hidrosolubles y liposolubles. Las vitaminas liposolubles incluyen a las vitaminas A, D, E y K. Estas se almacenan en las grasas corporales, principalmente en el hígado. El consumo durante un tiempo prolongado de vitaminas A y D en cantidades superiores a las que requiere el cuerpo puede producir serios efectos tóxicos. La vitamina C y el complejo B son solubles en agua y deben ser reemplazadas regularmente. Cuando los atletas consumen una cantidad de vitaminas hidrosolubles superior a la necesaria, el exceso se elimina a través de la orina. Si bien esto aumenta el contenido de vitamina en la orina, no ayuda a mejorar el rendimiento.

Los atletas deben intentar consumir las cantidades de Nutrientes recomendadas por los Aportes dietéticos recomendados (ADR) [Recommended Dietary Allowance (RDA)] o por la Ingestión adecuada [Adequate intake (AI)]. El RDA y el AI expresan la cantidad de un nutriente que cumple con el requerimiento estimado de ese nutriente para la mayoría de las personas. Para evitar la toxicidad, los atletas no deben superar el Límite máximo de ingestión tolerable (LST) [Tolerable Upper Intake Level (UL)] de un nutriente.

Generalmente los atletas que consumen más de 1800 calorías diarias, reciben del alimento una cantidad suficiente de vitaminas. Sin embargo, puede resultar adecuada la ingestión de un suplemento de vitaminas/minerales que cubra el 100 por ciento del RDA o del AI en el caso de atletas que consumen una dieta de contenido calórico extremadamente bajo, o de aquellos que evitan comer algún grupo determinado de comidas.

MINERALES

Los minerales cumplen una serie de funciones importantes en el cuerpo. Algunos minerales tales como el calcio y el fósforo se utilizan en el fortalecimiento de los huesos y dientes. Otros son componentes importantes de las hormonas, como el yodo en la tiroxina. El hierro es crucial en la formación de hemoglobina, la cual transporta el oxígeno en las células rojas.

Los minerales también contribuyen con varias funciones reguladoras del cuerpo. Entre ellas, la regulación de la contracción muscular, la conducción de los impulsos nerviosos, la coagulación de la sangre y la regulación del ritmo cardíaco normal.

Los minerales se clasifican en dos grupos que se basan en las necesidades del cuerpo. Los minerales principales, tales como el calcio, son requeridos en cantidades superiores a los 100 miligramos por día. Los minerales secundarios u oligoelementos tales como el hierro, son requeridos en cantidades inferiores a los 100 miligramos por día. El calcio y el hierro merecen una atención especial debido a la importancia que tienen en la dieta de un atleta.

El hierro es crucial para un atleta porque colabora en el transporte del oxígeno en sangre y en su utilización por parte de los músculos. Un déficit de hierro perjudica el rendimiento al disminuir la capacidad del músculo para utilizar el oxígeno. Las atletas jóvenes en particular, corren el riesgo de deficiencia de hierro, debido a la pérdida de hierro durante la menstruación y una típica ingestión baja de hierro. Se recomienda a los entrenadores que verifiquen que sus atletas mujeres realicen un chequeo anual de sus niveles de hemoglobina en sangre.

Si alguno de sus atletas aparenta tener una deficiencia de hierro, usted debería consultar con el médico de su equipo para que realice un diagnóstico y tratamiento. A los individuos que presentan una deficiencia de hierro en sus estudios de laboratorio, puede que se les prescriba un suplemento dietario de hierro. Sin embargo, la admin-

istración de suplemento de hierro de manera regular no es una recomendación para todos los atletas.

El Aporte dietético recomendado [RDA] de hierro es de 18 miligramos para las mujeres y de 8 miligramos para los varones. Las fuentes de hierro animal tienen una mejor absorción que las fuentes de hierro vegetal. Los alimentos ricos en vitamina C (jugo de naranja) aumentan la absorción de hierro. Los productos elaborados en base a cereales/granos enriquecidos o fortificados hacen un aporte adicional de hierro. Los frijoles, las arvejas verdes, las arvejas verdes cortadas en mitades y algunos vegetales de hoja verde oscuro son también buenas fuentes de hierro vegetal. La Tabla 4 incluye una lista de buenas fuentes de hierro y de la cantidad de miligramos de hierro que contiene cada una.

Una ingestión de calcio adecuada es importante no sólo para prevenir la osteoporosis (deterioro de los huesos) sino además porque el calcio colabora en la conservación de la densidad ósea y previene fracturas por sobrecarga. El requerimiento de calcio de un atleta es mayor durante la adolescencia, cuando los huesos están creciendo. Las atletas jóvenes que desarrollan amenorrea (ausencia de menstruación) tienen un incremento en la pérdida de masa ósea. Esto es un gran riesgo para su salud ya que cuando la pérdida de masa ósea ya ha ocurrido, es posible que nunca se reemplace por completo.

Los valores de Ingestión adecuada [AI] para el calcio son de 1.300 miligramos para los jóvenes y adolescentes entre 9 y 18 años de edad. Si un atleta no consume cuatro porciones diarias de comidas ricas en calcio como ser leche, queso, yogur, o vegetales de hoja verde, es posible que sea necesario un suplemento de calcio. Un vaso de leche contiene 300 miligramos de calcio. La Tabla 5 incluye una lista de buenas fuentes de calcio y de la cantidad de miligramos que provee cada una de ellas.

AGUA

Para los atletas el agua es un nutriente indispensable. Cuando descansan, los atletas necesitan al menos dos litros de fluidos por día. Es necesario suplir al cuerpo con una cantidad adecuada de agua para que haya un buen control de la temperatura durante el ejercicio, para la producción de energía y para la eliminación de los productos de deshecho del metabolismo. La deshidratación (la pérdida de agua corporal), perjudica el desempeño durante el ejercicio y aumenta el riesgo del golpe de calor.

CAPÍTULO 9*Alimentación para la salud y el rendimiento*

Alimento con hierro	Tamaño de la porción	Miligramos de hierro
Hígado de cerdo	3 onzas	17.7
Hígado de pollo	3 onzas	8.4
Ostras	3 onzas	6.9
Hígado de vaca	3 onzas	6.6
Duraznos secos	½ taza	5.5
Pavo o guajolote	3 onzas	5.1
Jugo de ciruelas	½ taza	4.9
Dátiles secos	½ taza	4.8
Chuletas de puerco	3 onzas	4.5
Carne de vaca	3 onzas	4.2
Ciruelas secas	½ taza	3.9
Frijoles	½ taza	3.0
Judías en salsa de tomate c/puerco y melaza	½ taza	3.0
Hamburguesa	3 onzas	3.0
Frijoles de soja	½ taza	2.7
Uvas pasas	½ taza	2.5
Judías	½ taza	2.5
Higos secos	½ taza	2.2
Espinaca	1 taza	2.0
Hojas de mostaza	½ taza	1.8
Arvejas verdes	½ taza	1.4
Huevos	1 unidad grande	1.2
Sardinas envasadas en aceite	1 onza	1.0

Table 4 Iron

Fuentes de alimentos con calcio	Tamaño de la porción	Miligramos de calcio
Yogur natural	1 taza	415
Leche descremada	1 taza	296
Leche entera	1 taza	288
Queso cottage	1 taza	282
Queso suizo	1 onza	248
Mozzarella	1 onza	207
Queso cheddar	1 onza	204
Helado	1 taza	175
Ostras	1 taza	343
Salmón con espinazo	1 onza	86
Sardinas con espinazo	1 onza	74
Hojas de nabo	½ taza	184
Hojas de mostaza	½ taza	183
Hojas de col rizado	½ taza	152
Espinaca	½ taza	83
Brócoli	½ taza	67
Frijoles blancos	½ taza	50
Repollo	½ taza	49
Frijoles	½ taza	48
Judías	½ taza	38
Zanahorias	½ taza	37
Ciruelas secas	8 unidades grandes	90
Naranja	1 unidad mediana	62
Mandarina	1 unidad grande	40
Almendras	½ taza	152
Nueces de nogal	½ taza	60
Cacahuetes	½ taza	54
Nueces de nogal pacanero	½ taza	43

Tabla 5. Calcio

El consumo de cantidades adecuadas de líquidos antes, durante y después de la ejercitación física, es de vital importancia para salvaguardar la salud y el buen desempeño atlético. Los atletas deberían consumir entre 14 y 22 onzas de líquidos dos o tres horas antes de la ejercitación física. Durante la ejercitación, los atletas deberían consumir entre 6 y 12 onzas de líquido cada 15 o 20 minutos. La cantidad de la ingesta líquida debería ser lo más cercana posible a la pérdida de líquido por sudoración para evitar los efectos nocivos de la deshidratación. Después de la ejercitación física, los atletas deberían tomar entre 16 y 24 onzas de líquidos para reemplazar cada una de las libras de peso corporal perdidas durante la ejercitación.

La sed no es una señal confiable que sirve de guía para el reemplazo de fluido. La mayoría de los atletas reemplazan sólo el 50% de los líquidos perdidos durante el ejercicio físico. Estimule a sus atletas a beber líquidos siguiendo un horario programado más que para satisfacer la sed.

Para ejercitaciones intensivas de más de una hora de duración, se recomiendan aquellos líquidos diseñados específicamente para la actividad deportiva que contienen hidratos de carbono y sodio. Los hidratos de carbono ayudan a demorar la fatiga, optimizan la absorción de líquido y reponen el glucógeno después de la ejercitación. El sodio ayuda a estimular la sed, aumenta la ingesta voluntaria de líquido y aumenta su retención.

Comidas Previas a la Competencia

Las comidas previas a la competición tienen como propósito principal proveerle al atleta energía y líquido durante el encuentro. Las comidas ricas en hidratos de carbono, son la fuente más rápida y eficiente de energía, y a diferencia de las comidas grasas, se digieren rápidamente. Como muchos atletas experimentan malestares abdominales si tienen comida en su estómago durante la competencia, el tiempo en que se hace la ingesta es importante. Para evitar potenciales malestares intestinales, debe reducirse la cantidad a medida se reduce el lapso de tiempo entre la ingesta y la ejercitación física. Una pequeña comida, de 300 a 400 calorías es apropiada una hora antes del ejercicio, mientras que una comida de mayor contenido calórico puede consumirse cuatro horas antes de la ejercitación física.

Los alimentos y los líquidos que consumen los atletas deben ser bien tolerados, les deben resultar familiares (probados durante el entrenamiento) y apetecibles. Los atle-

tas deben realizar cierta planificación para asegurarse de contar con comidas que les resultan familiares antes de la competencia. Es posible que necesiten llevar sus viandas de almuerzo o colaciones en pequeños contenedores térmicos, en vez de elegir de los platos principales de la cafetería escolar o del menú de un restaurante. Anímelos a que lleven todas aquellas comidas que ellos consideren que les van a ayudar a ganar.

Experimentar con diferentes comidas previas al ejercicio físico durante el entrenamiento ayuda a los atletas a determinar cuáles son las comidas que más los benefician antes de la competencia. Los atletas nunca deben ingerir antes de la competencia comidas ni líquidos que no hayan probado antes. Ello puede tener como resultado una indigestión severa y perjudicar su rendimiento.

“Abastecerse de combustible” durante la competencia

Durante las competencias de fútbol, los atletas necesitan consumir agua e hidratos de carbono durante el día. Algunos atletas pueden ser renuentes a comer y beber porque tienen que seguir compitiendo. Sin embargo, si no se “abastece de combustible” y no se reemplaza la pérdida de líquidos, puede deteriorarse el rendimiento, particularmente hacia el fin de la jornada. Llevar consigo un contenedor térmico con comidas y refuerzos familiares ricos en hidratos de carbono y con bajo contenido graso, evita que los atletas tengan que depender de los alimentos ricos en grasa disponibles y que son típicos de los puestos de comida en concesión.

Como todo lo que come un atleta antes de un partido debe considerarse una comida previa al evento, es importante tener en consideración la cantidad de tiempo entre las competencias. Si se cuenta con menos de una hora entre eventos consecutivos, los atletas pueden consumir comidas líquidas, bebidas para deportistas, gelatinas con hidratos de carbono, jugos de fruta y agua. Cuando se cuenta con una o dos horas entre eventos consecutivos, los atletas pueden consumir comidas ricas en hidratos de carbono fácilmente digeribles tales como frutas, productos a base de granos (barras de higo, rosas de pan, galletas de harina integral), yogures descremados y barras para deportistas además de beber líquidos. Cuando los eventos están separados por un lapso de tres horas o más, el atleta puede consumir comidas ricas en hidratos de carbono junto con bebidas.

Logro del peso ideal para competir

Algunos atletas luchan para lograr bajar unas libras de peso, otros para mantener su peso. La genética, la edad y el entrenamiento influyen sobre el peso corporal. El consumo de comida y el estilo de vida también juegan un papel preponderante. Los atletas alcanzarán su mejor rendimiento si están en su peso ideal para competir (y adecuadamente hidratados) tanto fuera de temporada como al inicio de la misma. El atleta debería intentar mantener su peso corporal durante toda la temporada, permitiendo el aumento de los tejidos magros y la disminución de la grasa corporal.

Los atletas jóvenes con agendas muy ocupadas, suelen tener hábitos irregulares de alimentación y sueño. Como resultado de esto, subir de peso o mantenerlo puede convertirse en un problema. Los atletas que tienen dificultad para subir de peso, generalmente no consumen suficientes calorías. Los atletas pueden incrementar la ingestión de calorías cambiando la cantidad y el tipo de alimentos que consumen e incrementando la frecuencia de sus comidas y colaciones. Para aumentar de peso, los atletas deben comer entre cinco y seis veces por día.

Para bajar de peso, los atletas necesitan reducir su ingestión de calorías. El aumento de la actividad además de la reducción en el consumo calórico ayudan a estimular el descenso de peso. El coeficiente de reducción de peso recomendado es de media libra por semana, para lo cual se requiere un déficit calórico de 250 a 300 calorías diarias. Es importante estar atentos a la cantidad y tipo de alimentos ingeridos. Disminuir la ingestión de alimentos de alto contenido graso como ser frituras, salsas de carne y tomates, colaciones de alto contenido graso y postres puede reducir significativamente el consumo de calorías.

Un nivel seguro de restricción calórica depende de la ingestión diaria habitual del atleta. Los varones no deberían consumir menos de 2000 calorías por día. Las mujeres no deberían consumir menos de 1800 calorías por día. Una restricción calórica extrema puede interrumpir las funciones fisiológicas, el estado nutricional, los niveles hormonales, la densidad ósea, las funciones psicológicas y en los atletas más jóvenes el coeficiente de crecimiento.

Desórdenes en la alimentación

Para ciertos atletas, el bajar de peso para alcanzar el peso “ideal”, el porcentaje de grasa corporal, o su apariencia, pueden convertirse en una grave obsesión. Como resultado

de ello, los atletas pueden desarrollar desórdenes en la alimentación que perjudican tanto su rendimiento como su salud. Si bien está aumentando la posibilidad de detectar estos desórdenes en la alimentación que ponen en riesgo sus vidas, la intervención y el tratamiento apropiados están lejos de evitar el problema.

Los desórdenes en la alimentación tales como la anorexia nerviosa, (ayuno auto impuesto) y la bulimia nerviosa (síndrome de atracón y purga) han sido definidos como alteraciones severas de la conducta alimenticia. Las mujeres atletas se encuentran en un mayor riesgo de desarrollar desórdenes de este tipo que las mujeres que no son atletas o los varones. Los desórdenes en la alimentación predominan más en aquellos deportes en los que se juzga la apariencia, en los que hay categorización por peso, y en los que se acentúa la delgadez para optimizar el rendimiento.

Los patrones de alimentación anormales no siempre significan que el atleta padece de un desorden alimentario. Sin embargo, es motivo de preocupación que un atleta presente los siguientes signos o conductas:

- Pérdidas de peso dramáticas o fluctuaciones de peso extremas.
- Declaran sentirse gordos cuando se encuentran en su peso normal o por debajo de él.
- Están preocupados por la comida, las calorías y el peso.
- Amenorrea (pérdida de la menstruación).
- Comen frecuentemente a escondidas –evitan comer con el equipo.
- Desaparecen frecuentemente después de comer, especialmente después de una comida abundante.
- Estado de ánimo oscilante.
- Hacen ejercicio excesivo que no forma parte del régimen de entrenamiento

No trate de diagnosticar ni de tratar a un atleta que padece de un desorden en la alimentación. La anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa son problemas muy complejos y requieren ser tratados por médicos profesionales. Su función consiste en ayudar al atleta a conectarse con un profesional médico especializado en el tratamiento de desórdenes en la alimentación. Si el atleta niega tener problemas de esa índole pero surgen evidencias innegables de su presencia, consulte con un médico que le brinde ayuda en esa situación.

Se han identificado varios factores de riesgo o de provocación que se encuentran asociados al desarrollo de los desórdenes en la alimentación de los atletas. En comparación con otros atletas, aquellos que sufren de trastornos en la alimentación comienzan prematuramente a entrenar en un deporte específico y a hacer dietas, y sienten que la pubertad sobrevino demasiado temprano como para tener un desempeño óptimo. Otros factores de provocación incluyen períodos prolongados de dieta, fluctuaciones frecuentes en el peso, un aumento repentino en el volumen de entrenamiento, y eventos traumáticos como la lesión o pérdida de un entrenador. Muchos atletas que comenzaron a hacer dietas para mejorar su desempeño informan que su entrenador les recomendó que bajaran de peso. El riesgo de desórdenes alimentarios también fue mayor cuando el descenso en el peso no era supervisado.

Si bien el deporte no causa desórdenes en la alimentación, es posible que un desorden alimentario sea provocado por comentarios de personas que son muy importantes para el atleta. Todos los miembros de esa familia que es el equipo atlético, los entrenadores, preparadores físicos, administradores, y especialmente los compañeros de equipo, son personas importantes en la vida del atleta. Como consecuencia esos individuos tienen el poder de ejercer una influencia saludable o destructiva en los atletas adolescentes susceptibles.

Hay que poner mucho cuidado en el proceso del pesaje. El riesgo de provocar un desorden en la alimentación aumenta cuando se emplean números que establecen objetivos de peso que no son realistas para lograr una pérdida de peso rápida, cuando se mira mal o ridiculiza al atleta por aumentar de peso, o cuando se ejerce una presión excesiva sobre el atleta para que pierda peso de inmediato.

Los entrenadores y los preparadores físicos deben ser conscientes de que sus opiniones y advertencias respecto del peso corporal pueden ejercer una profunda influencia en la conducta de alimentación de un individuo. Comentarios respecto del tamaño de su cuerpo o de la necesidad de pérdida de peso de alguien (sin ofrecer una guía para hacerlo de manera saludable), puede provocar el desarrollo de un problema alimentario en los atletas vulnerables.

Como entrenador usted puede cumplir una importante función brindándoles a sus jóvenes atletas el apoyo necesario para lidiar con el estrés físico y emocional del entrenamiento y la conservación del peso saludable de la siguiente manera:

- Brindándoles a sus atletas la información nutricional básica que aparece en este

capítulo.

- No exagerando el impacto del peso corporal en el desempeño atlético.
- Recalcando que los buenos hábitos de alimentación a largo plazo y un control de peso sensato optimizarán el desempeño atlético.
- Brindándoles los consejos apropiados respecto de la pérdida/el aumento de peso, los coeficientes de pérdida/aumento de peso, y el peso óptimo deseado.

.

Glosario

Amague: Engañar al adversario esquivándolo o sorprendiéndolo.

Campo de juego del adversario: El campo de juego donde se encuentra la meta que su equipo ataca.

Campo de juego propio: El campo de juego donde se encuentra la meta que su equipo defiende.

Carrera de penetración: Carrera que realiza un jugador atacante a través de la línea de la defensa y hacia la meta.

Carrera entrecruzada: Una carrera de ataque realizada detrás de el balón, pasando al jugador en posesión de el balón, para luego recibir un pase.

Centro: Un pase hecho desde un lado del campo de juego hacia el área de penal, en un intento de colocar a un compañero en posición de gol.

Carrera de chequeo: Una técnica de ataque que consiste en engañar al adversario dando algunos pasos rápidos en una dirección para luego girar y realizar una carrera rápida hacia el balón, tratando de alejarse del defensor.

Cobertura: El concepto de defensa que consiste en proveer apoyo al defensor que está disputando el balón en el campo de juego propio.

Cuadrícula: Una zona delimitada, de menor tamaño que el campo de juego, que se utiliza para enseñar técnicas y tácticas.

Cubrir: Una técnica de driblar en la que el jugador utiliza su cuerpo para proteger o cubrir el balón del adversario.

Defensa con marca personal: Un estilo de defensa de alta presión en el que cada defensor tiene la responsabilidad de vigilar a un delantero determinado.

Defensa por zonas: Una estrategia de defensa de baja presión en la que los defensores vigilan ciertas zonas en el campo de juego, y no a determinados jugadores.

Inundación ofensiva [Flooding zones]: Una táctica de ataque en la que una

cantidad de jugadores atacantes se concentran en la zona cercana a el balón para dejar espacio libre en el lado opuesto del campo de juego, con el objeto de que pueda jugarse un pase largo.

Desvío: Una técnica utilizada por el guardameta para desviar rápidamente el balón más allá de los palos de la meta, y así evitar un gol.

Entrenamiento económico: Ejercicio que combina a dos o más metodologías de entrenamiento para poder aprovechar al máximo el tiempo que usted tiene disponible con sus jugadores (por ejemplo: el ejercicio de 3-contra-1 combina técnica y táctica).

Entrenamiento funcional: Entrenamiento especializado que hace hincapié en las técnicas específicas de cada posición en el campo de juego. Este entrenamiento trata las debilidades técnicas y tácticas de los jugadores.

Jugadas combinadas: Pases de poca distancia entre un grupo de jugadores.

Jugador objetivo: Un jugador atacante, generalmente un delantero, que actúa para descargar pases provenientes de los jugadores de medio campo y los defensores. Los jugadores objetivos son buenos para recibir pases en el aire.

Lado débil: El lado del campo de juego en el que no se encuentra el balón.

Lado de el balón: El lado del campo de juego donde se encuentra el balón.

Lado de la meta: La zona entre la meta que está defendiendo y el balón o el jugador al que está defendiendo.

Línea lateral: La línea que se extiende desde una línea de meta hacia la otra, delimitando el campo de juego.

Marcas: Vigilar a un adversario de cerca.

Mediocampo: La parte central del campo de juego, ubicada entre el campo propio y el del adversario.

Obstrucción: Cuando un jugador ignora a propósito el balón y utiliza su cuerpo para impedir el avance del adversario. Comprende una de las cinco faltas menores.

Pase de posesión: Un pase que tiene pocas posibilidades de ser interceptado, generalmente un pase lateral o hacia atrás.

Pase directo: Un pase de poca o mucha distancia hecho en forma lateral.

Pase de profundidad: Un pase realizado por un jugador atacante entre o sobre los defensores hacia la meta del adversario y a un compañero en posición para anotar un gol. También conocido como pase en penetración.

Patada con comba: La técnica que consiste en patear el balón haciéndola girar en una u otra dirección.

Primer palo: El palo de la meta más cercano a el balón.

Reanudación: El comienzo del juego después de una falta, un gol, o de que el balón salga del campo de juego. La reanudación del juego puede ser mediante un tiro libre, un lateral, un corner, un saque de meta, o un saque de mediocampo.

Reanudar el juego: La forma en que el guardameta inicia el ataque, haciendo rodar el balón, lanzándola o pateándola a sus compañeros de equipo.

Segundo palo: El palo de la meta más lejano a el balón.

Tiro que vira hacia adentro [inswinger]: Un pase realizado en el aire, doblando o virando, desde el corner del campo de juego hacia adentro del arco.

Tiro que vira hacia afuera [outswinger]: Un pase realizado en el aire, doblando o virando, desde el corner del campo de juego hacia afuera del arco.

Tiro libre directo: Un tiro libre concedido luego de una falta grave en el que puede anotarse un gol directamente sin tocar a otro jugador aparte del que patea el balón.

Tiro libre indirecto: Un tiro libre concedido después de una falta menor. El balón debe tocar un jugador aparte del que realiza el tiro antes de que se pueda anotar un gol.