

APROXIMACIÓN INICIAL AL DEPORTE DEL FÚTBOL
--

Índice

1. Introducción.

2. El sistema deportivo y el fútbol.

2.1. El fútbol y la educación física.

2.1.1. Características que debe de cumplir el fútbol para considerarlo educativo.

2.2. El fútbol y el deporte para todos.

2.3. El fútbol y el deporte de base.

2.4. El fútbol y el deporte de competición.

2.5. El fútbol y el “deporte espectáculo”.

2.6. El fútbol y su selección de valores.

3. Análisis de las características del fútbol.

3.1. El fútbol y su realización global.

3.1.1. Contexto sociológico.

3.1.2. Contexto organizativo y normativo.

3.1.3. Contexto de ejecución motriz intrínseca.

3.2. El fútbol y su técnica.

3.2.1. Recomendaciones de la F.I.F.A para trabajar la técnica de los futbolistas en el fútbol actual .

3.3. El fútbol y la táctica.

3.3.1.Recomendaciones de la F.I.F.A para trabajar la táctica de los futbolistas en el fútbol actual .

3.4. El fútbol y la condición física.

3.4.1. Recomendaciones de la F.I.F.A para desarrollar la condición física de los futbolistas.

4. Conclusiones aplicadas al entrenamiento.

4.1. Recomendaciones de la F.I.F.A para la metodología del entrenamiento.

1. Introducción. Un poco de historia.

El primer paso para afrontar el entrenamiento de una práctica deportiva, es conocerla desde un punto de vista global. Sólo así el proceso de entrenamiento será verdaderamente integrador.

A continuación plasmamos un breve recorrido histórico por la actividad, una ubicación del fútbol en el sistema deportivo actual, un análisis de las estructuras más importantes que se dan en el juego (social, coordinativa, cognitiva, perfil fisiológico del jugador,...), así como algunas recomendaciones iniciales para el entrenamiento.

El fútbol, quizá la práctica deportiva más conocida y ejecutada en nuestro Continente, y tal vez en el Mundo, que a menudo despierta pasiones, intolerancia y violencia. Desde su nacimiento en el segundo tercio del siglo XIX, pronto se ganó el fervor del público por su vistosidad y espectacularidad a la par de la emoción que deparaba, pero conforme se fueron perfeccionando las prácticas específicas así como la preparación física de sus componentes, este se fue convirtiendo en una actividad de especialistas, en donde la disciplina táctica, los perfectos engranajes defensivos y la solidez física hacen que las destrezas y habilidades técnicas que son la base de cualquier deporte, tengan muchísimo más mérito que antaño, despertando, si cabe, más pasión.

El fútbol es un deporte especialmente rico en contenido psicomotriz. Cualidades físicas, técnicas, espaciales, perceptivas, inteligencia motriz, etc,...son precisas para destacar, pero al mismo tiempo, la satisfacción cinestésica, el placer del movimiento, el aspecto lúdico, nos hace comprender fácilmente las razones por las que el fútbol ocupa un lugar de privilegio entre los deportes de nuestra sociedad.

Parece un hecho indiscutible que el fútbol que hoy en día conocemos es la evolución del que arraigó en Inglaterra durante la segunda mitad del siglo pasado, una vez definitivamente separado del rugby. Pero también es cierto que esa modalidad de fútbol provenía de otras, jugadas en muchos sitios de Gran Bretaña durante muchos años. No obstante, hay que admitir que otras culturas, civilizaciones y países, europeos y del resto del Mundo, practicaban juegos de pelota y pie (Tsunkü, Kemari, Episkiros, la soûle,...), algunos de los cuales perviven hoy en día. Avanzando cronológicamente llegamos al siglo XVI, donde en ciudades italianas, dos nutridos bandos se disputaban una pelota para alojarla en la portería del rival, era el Calcio.

Después de muchos más avatares históricos, los cuales no son materia específica de este trabajo, llegamos a Inglaterra en 1820, donde ya se practicaba en los colegios un deporte con muchas similitudes al fútbol de nuestros días, y que, aunque no siempre ni por todos, era denominado "football" con relativa frecuencia.

En 1855 se fundó la primera sociedad genuina y exclusivamente futbolística del mundo, el Sheffield Club, y el 26 de Octubre de 1863 se constituyó en Londres la Football Association, que se encargó de elaborar las reglas definitivas del juego, inmediatamente aceptadas e incorporadas por todos los colectivos futbolísticos

existentes. Con la Football Association se separaron de una vez por todas el football y el rugby¹, deportes entre los que había no poca confusión desde la aparición del segundo en 1823.

Como fechas relevantes podemos citar:

- El 21 de mayo de 1904 comienza a desarrollar sus funciones la F.I.F.A (Fédération International of Football Association).
- La Real Federación Española de Fútbol ingresa en la F.I.F.A en 1913.
- En 1930 se inaugura el Campeonato Mundial de Fútbol, tras un intento fallido en 1905.
- En 1956 nace la Copa de Europa de Clubes (Actual Liga de Campeones).
- En 1960 surge la Eurocopa de Naciones.

2. El sistema deportivo y el fútbol.

Antes de entrar a analizar la ubicación del fútbol dentro de nuestro sistema deportivo, creo necesario definir y aclarar la idea que, tras diversas lecturas, he formado de sistema deportivo.

Entiendo el sistema deportivo como un “Todo” complejo (sistema), en cuyo seno es posible distinguir sus componentes (subsistemas). Las relaciones de sus componentes son constantes y fluidas, y este concepto de interacción será decisivo a la hora de comprender su funcionamiento. Los elementos que componen el sistema deportivo lo son por que influyen y son influidos por el sistema, componiendo una interacción constante entre todos ellos.

Así el “sistema deporte” ha evolucionado de ser un fenómeno minoritario (1890) a ser un fenómeno masivo en la actualidad, y podríamos definir siete componentes:

- Deportistas: los que llevan a cabo la praxis deportiva.
- El punto deporte: Espacio en el que se desarrolla la praxis deportiva.
- Asociaciones deportivas: Base del entramado deportivo.
- Federaciones: Bastión institucional.
- Instituciones sociales: Municipios, escuelas, familia,...
- Medios de información: Irradian información sobre la praxis.
- Espectadores: Consumidores de espectáculo.

Cada uno de estos componentes conforma un subsistema dentro del sistema deportivo. La existencia de estos subsistemas, con sus diferentes niveles o estratos de relación en el seno del sistema deportivo, puede explicar la prodigalidad y versatilidad

¹Aparece en el colegio inglés de Rugby, cuando durante el desarrollo de un partido de fútbol, uno de los jugadores, *William Webb Ellis*, incumpliendo las normas vigentes, tomó el balón con las manos y corrió con él hacia la meta contraria. (Leyenda)

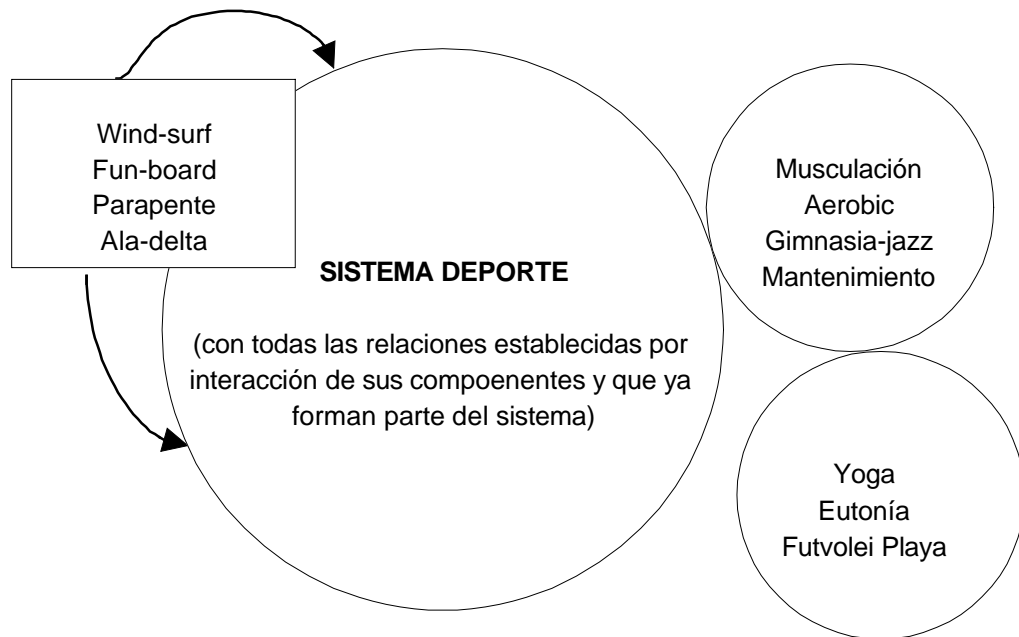
de comportamientos deportivos asociados a movimientos de diferente índole. (Educación física, deporte para todos, deporte de base, deporte de competición, deporte espectáculo).

A la luz del modelo propuesto estos diferentes comportamientos aparecen como componentes de un mismo fenómeno, pero que son susceptibles de manifestarse mediante diferentes expresiones, en función de los diferentes niveles de relación que mantengan sus componentes entre si. Es decir, cada uno de los diferentes subsistemas, ostentan así mismo algunas particularidades, como expresión de un tipo específico de interacción; pero a su vez, todos ellos mantienen una relación estructural homogénea, lo que les identifica como pertenecientes al sistema.

Se pueden establecer relaciones individuales, entre deportistas y el punto deporte, que tendrán su propia filosofía y que estarán inmersas en el sistema, relaciones grupales entre deportistas, punto deporte e instituciones, con sus objetivos y también incluidos en el sistema, relaciones asociativas en la que interactúen en busca de sus fines medios de información, deportistas, punto deporte y asociaciones, relaciones macro grupales en las que intervengan todos los estamentos nombrados (aquí estaría el fútbol de elite),...De todas estas relaciones surgen las diferentes manifestaciones deportivas más significativas:

- Educación física.
- Deporte para todos.
- Deporte de base.
- Deporte de competición.
- Deporte como espectáculo.

Una vez definido lo que entendemos como sistema deportivo, hay que decir que no es algo aislado. Es un todo pero con facultad de ósmosis, es decir, hay prácticas que están luchando para entrar o que están indefinidas, fruto de la influencia de absorción del sistema deportivo. El fútbol se encuentra desde hace muchísimo tiempo incluido dentro del sistema deportivo (como veremos después en todos los niveles), pero no obstante existen prácticas derivadas del fútbol, como por ejemplo el volei-fútbol playa, que hoy no están dentro del sistema, pero con la evolución histórica y cultural actual pueden llegar a entrar, estas prácticas las podemos englobar dentro de lo que serían las perspectivas. A continuación se muestra un esquema aclaratorio:



Entorno al sistema deportivo aparecen diversidad de prácticas físicas o lúdicas, las cuales serán absorbidas por el sistema en el momento, fundamentalmente, en el que establecen una competición reglada de forma importante.

Así pues, vemos la complejidad de relaciones del sistema deportivo, que define distintos comportamientos, financiación, gestión, planificación del entrenamiento, promoción,...que tomarán una u otra orientación según la manifestación del sistema en cuestión. Esta es la razón por la que ahora vamos a intentar ubicar el deporte del fútbol dentro de esas manifestaciones anteriormente nombradas y surgidas de las interrelaciones de los componentes del sistema deportivo:

2.1. El fútbol y la Educación física.

Dentro del sistema educativo, existe una relación entre las instituciones, los alumnos (deportistas), los colegios (punto deporte), las asociaciones (APAS), etc..., que desde mi punto de vista conforman una actividad inmersa ya en el sistema deportivo. Hoy en día la Educación física ha cobrado gran importancia en el sistema educativo, pero no se limita al ámbito educativo, sino que existen cada vez más competiciones surgidas de los colegios y del ámbito educativo que se pueden considerar como parte del sistema deportivo. Las competiciones o actividades extraescolares actualmente son una de las mayores motivaciones de los alumnos en su asistencia al centro de enseñanza.

Se le reconoce a la Educación física una función formativa integral que antes no tenía. No busca resultados deportivos, sino consolidación de las cualidades motrices, perceptivas y sociales de los alumnos.

El deporte, y desde luego el fútbol, se ha convertido en uno de los fenómenos sociales más relevantes de las sociedades occidentales contemporáneas. Constituye uno de

los elementos más influyentes, decisivos y centrales de la cultura popular. Moviliza energías, ocupa mentes, construye ciencias, ocupa los medios de información, genera dinero, está inmerso en los intereses políticos,...

En este marco definir el deporte (en nuestro caso el fútbol) como una mera práctica resulta muy limitado. Un fenómeno social de esta magnitud tiene inevitablemente que repercutir en el campo de la educación.

El fútbol posee la estructura necesaria a nivel motor para que con su práctica se aposenten en el sujeto elementos importantes para el desarrollo del sujeto (carreras, saltos, lanzamientos, luchas,...), además, podremos crear en el sujeto el hábito de práctica (para mí uno de los más importantes objetivos); a nivel perceptivo presenta unas características que obligan a desarrollar la atención, concentración y capacidad rápida de discriminación necesarias en una formación integral del sujeto; a nivel social y afectivo, invita a establecer relaciones de compañerismo, ayuda y cooperación entre compañeros, así como a establecer un código de honor para competir noblemente con el adversario (hay que admitir la victoria y la derrota), además de todo lo dicho, suele ser muy divertido para la mayoría de la gente. ¿Podemos plantearnos no introducirlo en los programas educativos?

Considero el fútbol (o en su detrimento otros deportes colectivos de colaboración-oposición), como un elemento importantísimo a explotar en la ardua tarea de educar integralmente a nuestros alumnos, siempre desde el punto de vista de la educación física.

2.1.1 Características que debe cumplir el fútbol para considerarlo como elemento educativo.

- Carácter abierto, de forma que la participación no se establezca por niveles de habilidad u otros criterios discriminadores.
- Que su finalidad no se limite a la mejora de habilidades motrices, de forma que se tengan en cuenta otras intenciones educativas, desarrollando capacidades cognitivas, equilibrio personal, relación,...
- Que no se incida fundamentalmente sobre el resultado, sino sobre las experiencias y vivencias.
- Fomentar la participación, creatividad, diversión y bienestar.
- Posibilidad de modificar o negociar las reglas del juego, sobretodo para favorecer la igualdad y la participación.
- Reforzar las actividades de colaboración frente al exceso de individualismo.
- Fomentar la actitud crítica de los alumnos ante los fenómenos socioculturales asociados al deporte.
- Que se valoren y recuperen prácticas alternativas o deportes tradicionales de la zona con el fin de relacionar la actividad deportiva con el contexto sociocultural en el que han crecido los alumnos.

“Si desea cultivar la inteligencia de su alumno, cultive las fuerzas que deben regirla. Ejercite su cuerpo continuamente, hágalo fuerte y sano para que pueda hacerlo inteligente y razonable” (Rousseau)

2.2 El fútbol y el deporte para todos.

Todos tenemos derecho a acceder a la práctica de unas actividades deportivas que traerán como consecuencia para nosotros una mejor calidad de vida, independientemente del nivel que se pueda alcanzar.

Preocupación por la salud y formación integral, así como el disfrute total serán tres de los aspectos que perseguirá el deporte para todos. La inclusión más absoluta (todos podemos) es la característica más llamativa.

A continuación se muestra una tabla en la que se reseñan las características básicas del deporte para todos, con el matiz correspondiente al fútbol:

	SALUD	FORMACIÓN	DIVERSIÓN	INCLUSIÓN
FÚTBOL	<p>+ Favorable a nivel de los sistemas cardiorrespiratorios, muscular y nervioso.</p> <p>- Riesgo inevitable de lesión. Multitud de apoyos unipodales de gran inestabilidad, grandes fuerzas que absorber en cambios de dirección, tiros a portería,</p>	<p>+ Interesante función socializadora. Crea vínculos importantes entre los practicantes, siempre favorables para realizar la práctica con motivación.</p> <p>+ Enseña a llevar con elegancia la relación colaboración-oposición.</p>	<p>Para las personas que lo practican supone un aislamiento de sus problemas, aislamiento fruto de la diversión que les provoca.</p>	<p>Llegado un momento (edad dependiente del estado del sujeto) es muy complicado practicarlo de forma correcta y divertida. Ya no es una actividad tan aconsejable. Habría que buscar alternativas o variantes.</p>

Desde mi punto de vista, es una práctica que puede realizarse con los fines perseguidos en el deporte para todos, pero sólo hasta cierta edad.

2.3 El fútbol y el deporte de base.

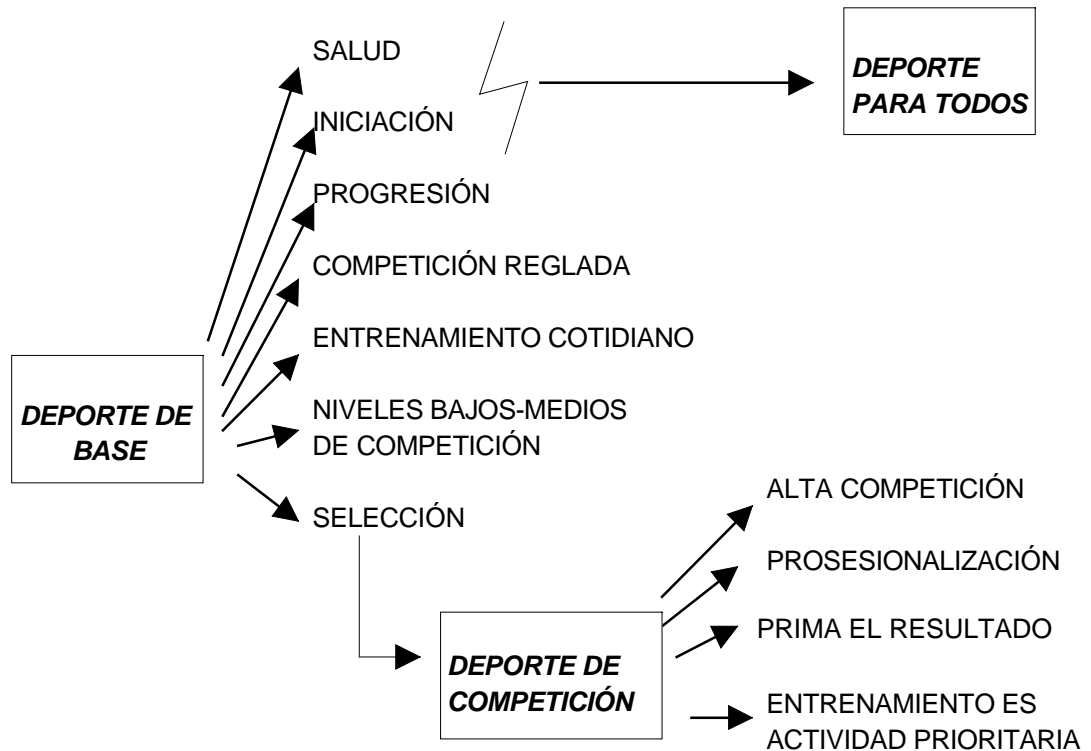


Creo que el deporte de base es una de las facetas en las que el fútbol se eleva a uno de sus mayores exponentes. No existe ninguna comunidad en España que no posea su Federación de fútbol, que tramite y organice la competición desde las edades más tempranas hasta los niveles amateurs. En esta organización, que posee las características arriba enumeradas (dos de las cuales coinciden con el deporte para todos), entran los niños en el momento en el que empiezan a practicar deporte en su club o su colegio, en ocasiones sin quererlo ellos. A partir de aquí lo que sobra son competiciones, durante toda la temporada se disputan las ligas de fútbol base y fútbol amateur, siendo los jugadores más destacados los objetivos prioritarios de los clubes profesionales, en edades base o adultas. Los jugadores que participan sin destacar, lo pueden seguir haciendo hasta que ellos decidan, siendo los jugadores que no dan la talla expulsados de forma indirecta de este subsistema, y pasando a formar parte del deporte para todos (salud, iniciación, INCLUSIÓN,...)

Podemos entender el deporte de base como el filtro por el que pasan la mayoría de los sujetos que se deciden por el camino del fútbol. De los millones de fichas federativas que hay en España, los privilegiados podrán acceder al mundo profesional, los que no tengan esta suerte están condenados al mundo amateur (si bien incluso en este apartado se puede ganar un sueldo perfectamente); los que la propia competición excluye por su falta de nivel, tendrán que conformarse con el fútbol y el deporte para todos.

Esta es la forma de selección de futbolistas en nuestro país. No entraremos ahora en si es buena o mala, pero la realidad es ésta.

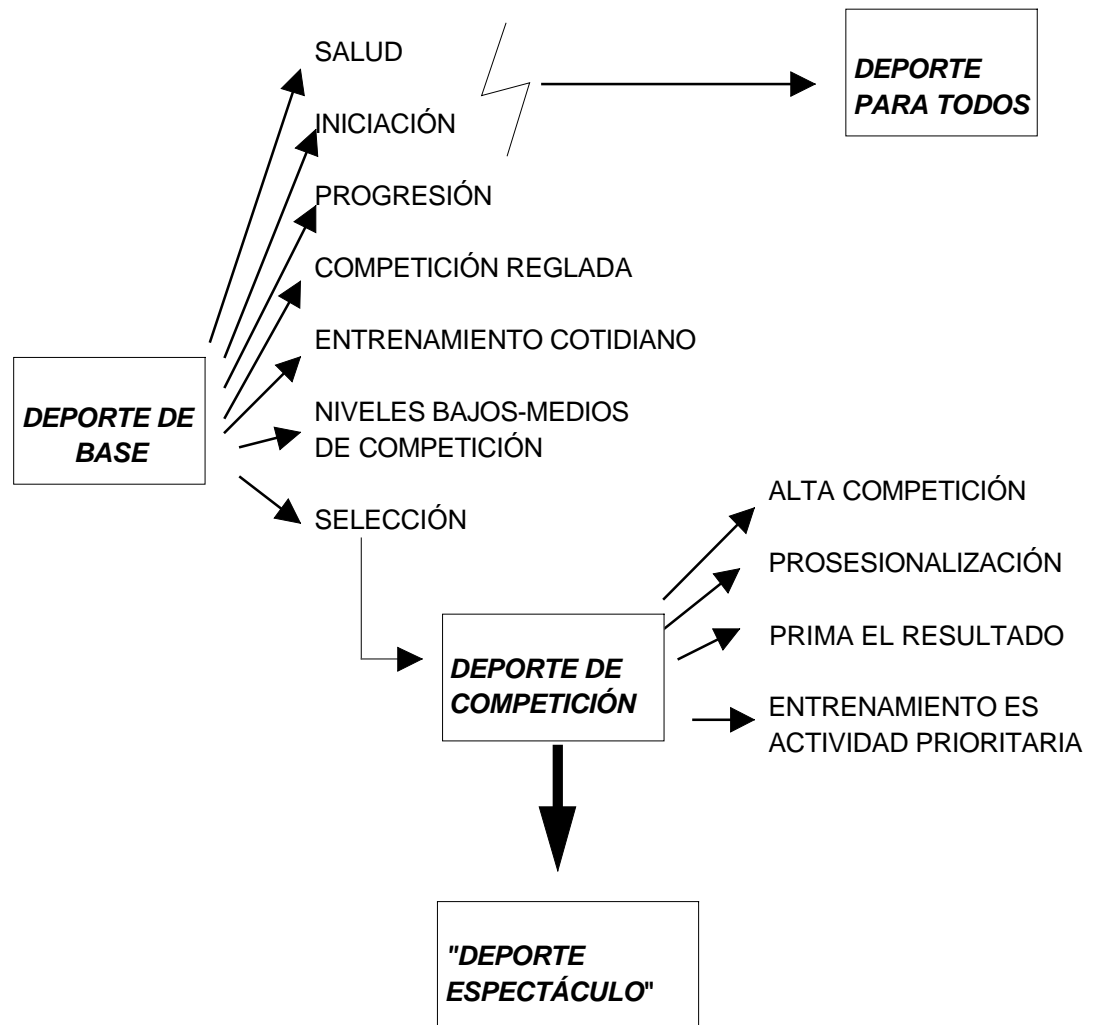
2.4 El fútbol y el deporte de competición.



En el momento que en la práctica deportiva cotidiana del fútbol destacas y entras en un proceso de selección, tienes la posibilidad de profesionalizarte, pasando a ser la práctica deportiva la actividad prioritaria en tu vida. No obstante este puente no es sólo un puente de ida, sino de ida y vuelta, pues en el momento en el que no das la talla para estar a nivel competitivo regresas al mundo amateur, siendo ya muy difícil volver al profesionalismo.

Una vez dentro del mundo profesional, si se rinde a un nivel adecuado, puedes mantenerte durante 10-12 años en la élite, ganando un prestigio que incluso después de retirado te puede facilitar seguir inmerso en el mundo competitivo con otras funciones suplementarias y desde luego profesionalizadas, intermediario, directivo, técnico, asesor, medios de información,...

2.5 El fútbol y “deporte espectáculo”.



El fútbol de élite, las grandes ligas, son uno de los espectáculos más seguidos por la población en general. Sólo cabe constatar un dato, uno de los eventos televisivos más seguido en todo el mundo por telespectadores desde que existe la televisión fue la final del Mundial USA 94. Evidentemente fútbol profesional del máximo nivel = Espectáculo.

“...Los deportes y los juegos son figuraciones sociales que están organizadas y controladas y que así mismo la gente presencia y juega. Además, no están desligadas de lo social ni flotan libremente, sin relación con la estructura más amplia de interdependencias sociales, sino que van entrelazadas, a menudo de forma compleja, con el tejido de la sociedad en general y, a través de éste, con la estructura de las interdependencias internacionales”

“...Todos los deportes están afectados por los principios de juego y exhibición, es decir, están orientados a proporcionar satisfacción bien a los jugadores, bien a los espectadores”.²

²Fragmentos extraídos del libro *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. N.Elias/ E.Dunning.

El fútbol profesional al máximo nivel conlleva algo más que los puntos en litigio. Hay auténticos sentimientos de patriotismo (Hay clubes que son más que un club para su comunidad, son la bandera de un pueblo), intereses de publicidad (venta de camisetas, iconos mediáticos), forofismos, las televisiones, gusto por el juego propiamente dicho, etc...Es decir, el fútbol es un espectáculo que despierta muchas expectativas intensas, de ahí que se siga con tanto entusiasmo. Es un hecho sociológico de gran interés.

2.6 El fútbol y su selección de valores.

En cada ciudad de nuestra geografía tenemos una Liga de fútbol base. En la misma participan los distintos equipos de barrio, los clubes de más importancia y los equipos filiales de los grandes clubes de primera división. Con esta distribución por toda España la cantidad de futbolistas en potencia es inmensa. Conforme se incrementa la edad de los jugadores, las confrontaciones son más difíciles y los que no dan el nivel para pasar de infantil a cadete lo tienen que dejar.

De este amplio abanico de jugadores, los que destacan en el equipo de barrio serán fichados por los clubes de mayor potencial. Los que destacan en los clubes anteriores serán fichados por los equipos filiales de los clubes de primera división. Los filiales del R. Madrid o del F.C Barcelona ficharán a los jugadores que destaquen de los filiales del Cádiz o del Albacete. Es decir, los más poderosos y donde más nivel exigen, se abastecen de los jugadores que tienen un gran nivel y juegan en sitios inferiores. No obstante, si un jugador del amateur del Cádiz ficha por el R. Madrid "B" porque es la estrella de su equipo, y al pasar el tiempo no consigue dar la talla en el filial madridista, se le comunicará que no cuentan con él y deberá de volver a un equipo inferior.

Tristemente, esta es la dinámica que se sigue para descubrir valores en el fútbol español. Diría que es lo más parecido al Sistema Piramidal generalizado. De entre una gran masa de practicantes, por selección natural (la propia competición es la que da los criterios para ver si un jugador sirve o no sirve), los que mejor soportan la frenética ascensión de escalafón a escalafón son los que llegan a la élite. Es posible que chicos que tenían muchas condiciones no las hayan podido poner de manifiesto en la continua competición a la que se han sometido. Tal vez estos niños que tienen condiciones, tratados con más particularidad con más medios y mejores técnicos hubieran desarrollado su potencialidad de forma elevada.

En Francia, nuestro país vecino, hay ojeadores por todos los campos donde juegan chavales de entre 10 y 13 años. Los técnicos eligen a los 20 mejores, que durante los próximos tres años acudirán al I.N.F (Instituto Nacional de fútbol de la Federación Francesa.). Acudirán todas las semanas de lunes a viernes, estando en régimen de internado, entrenando entre ellos con los mejores técnicos y los mejores medios. Los domingos estos 20 chavales procedentes de toda Francia son desplazados para jugar con sus equipos. El lunes vuelven al trabajo en el I.N.F. Al acabar estos tres años de duro trabajo, los jugadores tienen 16 años. Pocos salen del centro para regresar a sus equipos de origen, sino que la gran mayoría salen con un contrato profesional debajo

de su brazo. Creo que es una forma más correcta de selección, con caracteres parecidos a un Sistema de desarrollo selectivo-Intensivo.

A pesar de todo en España siguen saliendo jugadores de gran nivel, pero, ¿que depararía a estos jugadores si el tratamiento que recibieran tuviera una metodología para favorecer su desarrollo y no la competición?.

3. Análisis de las características del fútbol.

3.1 El fútbol y su realización global.

No podemos realizar un análisis de ningún deporte aislado del contexto en el que se encuentra y de una visión global de la realización del mismo. De la interpretación de los factores que aquí se van a tener en cuenta emergerán conocimientos que pueden ser interesantes a la hora de administrar el entrenamiento.

Tres serán las grandes áreas en las que nos vamos a fijar: Contexto sociológico, organizativo y normativo y ejecución motriz intrínseca.

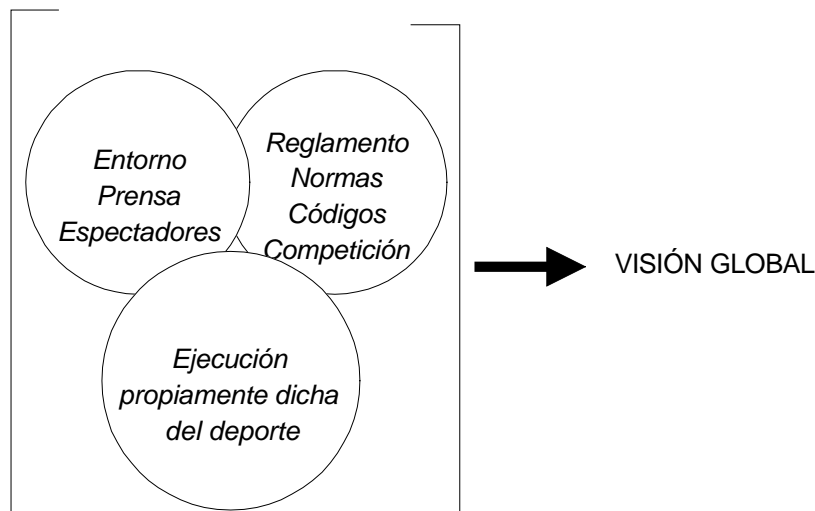


Ilustración 1. Cada una de las esferas representa a uno de los factores nombrados anteriormente, sociológico, normativo y de ejecución. La globalidad interrelacionada de los tres (no sólo la suma de las partes) conforman la realización global del deporte, que como se va a intentar explicar, condiciona el entrenamiento.

3.1.1 Contexto sociológico.

Ya se ha comentado en apartados anteriores que el fútbol constituye hoy en día un hecho sociológico de gran envergadura. La implantación social que posee abarca a todas las edades y a numerosos estilos. Existe un gran número de practicantes, de espectadores, de "ultras" que encuentran el placer en sus acciones y ánimos más que en el juego en sí, forofos,...El abanico de posibilidades es extensísimo, y a la hora de trabajar hay que saber discriminar perfectamente con qué tipo de personas trabajas, profesionales, amateurs, base o mantenimiento. Las características sociales de los mismos varían mucho y el tratamiento del entrenamiento difiere.

Del mismo modo estamos en un país en el que el nivel de profesionalización es altísimo. Existe un gran número de personas vinculadas al fútbol que viven de él, no sólo los futbolistas, si bien estos son mayoritarios. Junto a este elevado nivel de profesionalización tenemos el interés que despiertan estos profesionales en muchos ámbitos, incluidos los medios de comunicación. El fútbol ocupa un gran espacio en las

páginas de deportes de los periódicos, en radio y televisión,... Este hecho hace que muchos de los niños que se inician en este deporte lo hagan por imitación y deseos de llegar a ser algún día como los futbolistas que ven en la televisión. Debido a la gran importancia que tiene el fútbol a nivel de los medios de comunicación, ha ganado un valor comercial importantísimo. Las distintas marcas y empresas, sabedoras de que el fútbol es algo que seguro que va a ser un evento cercano a la mayoría de sus consumidores, no dudan en esponsorizar y anunciarse en camisetas, vallas publicitarias, utilizan a jugadores como abanderados de su producto,..., esto genera una cantidad de dinero al fútbol impresionante, además de suponer para las distintas empresas su mejor cartel publicitario.

En definitiva, el fútbol mueve un mundo aparte, es una manifestación cultural muy particular, me atrevería a decir que de las mayores de este país. Esto genera una situación sociológica específica, con sus comportamientos, sus relaciones, sus dependencias. Hay que conocer este ámbito y saber sus peculiaridades, de lo contrario nos moveremos con dificultad por el mismo.

3.1.2 Contexto organizativo y normativo.

Todos los aspectos formales que delimitan lo que se puede y no se puede hacer, el cómo hay que hacerlo, el cuándo, es decir, las leyes propias del fútbol son de capital importancia para que se desarrolle cada domingo fútbol y no otra cosa. Hay estamentos institucionales formados con la única función de regular estos temas en el ámbito del fútbol. Son entes de gran poder (Internacional Board, encargada del reglamento del juego, F.I.F.A, U.E.F.A, las distintas Federaciones nacionales,...), y hay que conocer todas sus decisiones, de lo contrario los que perderemos seremos nosotros, que seremos sancionados por no cumplirlas.

Un hecho constatable es el del reglamento. Raro es el año que no se producen variaciones en el mismo. En ocasiones puede que no afecten al juego y al entrenamiento (obligatoriedad de llevar la camiseta por dentro o, llevar durante toda la competición el mismo número), pero puede que en otros momentos signifiquen un cambio importante en la lógica interna del juego, provocando variaciones en la forma de entrenar y de jugar. Por ejemplo, a principios del presente siglo se redujo de 2 a 1, los jugadores que tenía que haber entre el balón y la línea de meta para que un pase adelantado a un compañero que estaba entre el balón y la línea de meta significase fuera de juego, evidentemente esto cambió los planteamientos del juego, así como la forma de entrenar tanto en ataque como en defensa. Hace ya unos años que se impide al portero recoger un balón cedido por un compañero con la mano, a no ser que esa cesión sea involuntaria, con la cabeza, con el pecho o la rodilla. Esto requerirá porteros más diestros en las tareas con el pie, modificará la estructura del juego y del entrenamiento etc,...Hay que estar al día respecto a los cambios que se producen, adaptando las tareas de entrenamiento si el reglamento lo requiere.

Del mismo modo que las instituciones pertinentes dictan el cómo se debe jugar, también dictan cuando. La organización temporal de las competiciones en fútbol es

muy particular, mediatizando el entrenamiento realizado y la planificación de toda la temporada.

A nivel de clubes se compite cada domingo, con lo cual cada siete días el jugador se somete a un esfuerzo máximo, teniendo que tener tiempo de recuperación durante la semana, de trabajo para no perder la forma y de asimilación para el partido del domingo. Todo esto hace que la estructura de entrenamiento más común en el fútbol sea de una semana, constituyendo un microciclo. El pico máximo de entrenamiento de la semana se coloca el miércoles, siendo el lunes día de recuperación y el sábado día de asimilación. Hay que decir que cada vez es más difícil establecer un entrenamiento consolidado en fútbol, pues un equipo que participa en Europa, Liga de 20 equipos y Copa del Rey, muy a menudo jugará partidos el miércoles, si colocas en la semana los días de recuperación y asimilación necesarios, ¿cuándo realizas cargas de entrenamiento?

Además debemos tener en cuenta la peculiar duración de la temporada. Son once meses contando el de pretemporada. No tenemos ninguna fecha clave en la que el deportista tenga que estar al máximo de sus posibilidades. Nuestro jugador debe mantenerse en un elevado estado de forma durante los diez meses de competición. Cada domingo ha de saltar al terreno de juego al 100% de sus posibilidades. Es difícil de mantenerlo. Hay diversas fórmulas, macrociclos de un pico, de dos, de tres, o en dientes de sierra.

Dado la larga duración del macrociclo, será de vital importancia que exista un periodo de transición entre temporada y temporada, de forma que el jugador descanse y se recupere de las cargas sufridas durante todo el año. Suele ser de un mes. Aquí hay un problema grande en el momento en el que se desarrollan campeonatos de selección³, bien Mundial, bien Eurocopa o bien juegos Olímpicos. Éstos se suelen disputar precisamente en las fechas de transición de las competiciones nacionales, con el agravante de que en muchos equipos sus mejores jugadores comienzan la temporada sin el comentado imprescindible descanso. El tratamiento de entrenamiento para éstos será especial.

Como vemos la organización temporal de las competiciones por parte de los entes correspondientes mediatiza en gran manera el entrenamiento. Será importante que nosotros como técnicos hagamos un estudio previo a las competiciones en el que ubiquemos en función de las mismas los correspondientes tiempos de carga y de descanso. La competición es muy larga y no podemos quemar al jugador.

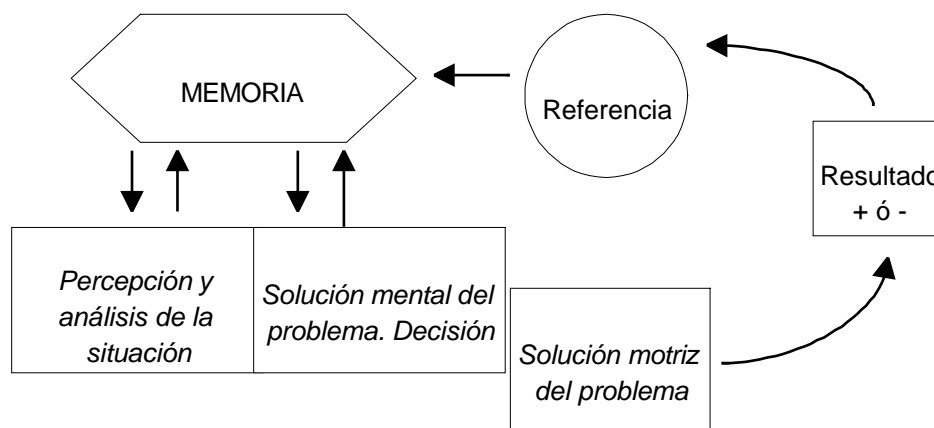
Será fundamental un concienzudo análisis del calendario de competiciones antes de concretar la planificación.

³ Además en estos casos los jugadores sufren un desgaste mayor que al que están acostumbrados, pues si la selección prospera en la competición puede llegar a jugar 5 partidos en dos semanas.

3.1.3 Contexto de ejecución motriz intrínseca.

En la ejecución motriz intrínseca del fútbol se pone de manifiesto un modelo ideal a imitar o un conjunto de gestos eficaces propios del deporte que tienen un objetivo en sí mismo (técnica), de forma consciente e inteligente, en una situación variable en espacio y tiempo real (táctica). Estos dos aspectos estarán presentes en cada una de las ejecuciones motrices que se den en el fútbol.

Debido a esta conjunción de aspectos, la ejecución motriz del fútbol es un todo complejo en el que no solamente entran en acción aspectos de movimiento, sino que también aspectos de inteligencia. Con una relación de sucesión y a la vez simultaneidad entre cada uno de los factores, en la ejecución motriz se sigue el siguiente proceso:



Con un ejemplo creo que se entenderá mejor:

Un jugador de fútbol juega cada domingo y tiene mucha experiencia. Realiza las mismas acciones muchas veces, el resultado de las mismas se almacena en su memoria para ofrecerle feedback en sucesivas ocasiones. En un momento dado está conduciendo el balón, es decir, EJECUTANDO una acción técnica, frente a una defensa de 4 jugadores en línea que provoca el fuera de juego, situación táctica. A la vez que ejecuta esa acción técnica esta percibiendo que provocan el fuera de juego, y decide realizar un pase hacia atrás, es decir, una nueva EJECUCIÓN. A la vez que realizaba la ejecución del pase, estaba percibiendo donde quedaban los espacios libres para desmarcarse tras el mismo, tomando la decisión que cree más oportuna, ahora EJECUTARÁ el desmarque. Todas estas ejecuciones estarán influenciadas por la información almacenada en su memoria sobre situaciones similares del pasado.

La cadena PERCEPCIÓN-DECISIÓN-EJECUCIÓN se da siempre de forma simultánea, pero con una relación de sucesión para cada acción. Dentro de todo este engranaje, las acciones individualmente serán más o menos complicadas en función de si la naturaleza de los elementos a percibir, de la naturaleza de las posibles decisiones a tomar y de la naturaleza de las ejecuciones a realizar.

El fútbol en general es un deporte colectivo de colaboración y oposición continua, en un espacio muy grande y con un reglamento complejo en ocasiones. Con estas condiciones la cadena descrita será más complicada de ejecutar.

Para analizarlo con más detalle vamos a realizar una exposición de las características de cada uno de estos elementos:

EN CUANTO A LA PERCEPCIÓN

Nº de estímulos a atender.	Elevados. Compañeros, adversarios, entrenador. ..
Nº de estímulos presentes	Muy elevados. Compañeros, adversarios, entrenador, público, medios de comunicación,...
Velocidad de los estímulos	Muy elevada.
Duración de los estímulos	Muy corta.
Intensidad del estímulo	Débil.
Conflictividad del estímulo	Muy confuso.

“Sin velocidad el fútbol no tiene sorpresa y sin sorpresa los ataques pueden ser fácilmente controlados”⁴

Esta cita de Hugo Tasara justifica los cuatro últimos items de la tabla. Los estímulos deben ser rápidos para sorprender, si son rápidos, la duración será corta. (El jugador que se desmarca lo hace a máxima velocidad para evitar la reacción del adversario, ese desmarque tan rápido es un estímulo para el poseedor del balón y para los defensores, que rápidamente deberán percibir la situación).

Del mismo modo la intensidad siempre será pequeña, pues tanto defensores como atacantes intentarán esconder al máximo sus intenciones, haciendo los gestos lo más confusos posibles. Esto queda reflejado en las palabras de Menotti.

“Siempre que voy es por que quiero venir, siempre que vengo es por que me quiero ir”⁵

EN CUANTO A LA DECISIÓN.

Nº de decisiones a tomar.	Una.
Nº de alternativas	Muy elevadas.
Posibilidades motrices en cada decisión	Elevadas.

⁴H. TASARA. *Realidad y fantasía del fútbol total*. Editorial Pila Teleña.

⁵C. L MENOTTI. *Fútbol sin trampa*.

Nivel de incertidumbre	Normal.
Nivel de riesgo	Ninguno en condiciones normales.
Orden de decisiones	Variable.
Elementos a recordar para decidir	Elevados.

Un jugador debe tomar una decisión, pero antes de tomarla debe discriminar cual de todas las que se le ofrecen resuelve mejor la situación que tiene delante, realizar pase corto, pase largo, regatear, conducir el balón, cambiar el ritmo de juego, provocar falta, provocar saque de esquina, etc...

Una vez que se decida por una de ellas, deberá decidirse por la forma de ejecución, realizar pase con el interior del pie, exterior, empeine, con potencia, con suavidad, dando efecto interior, dando efecto exterior,...

La incertidumbre no es muy elevada, pues las dimensiones del campo se tienen muy asumidas, posibilidades de espacios,... Lo único que puede variar es el estado del terreno de juego, que puede condicionar el tomar una u otra decisión.

El riesgo en condiciones normales es nulo. Con correctas ejecuciones técnicas y sin adversarios violentos, no tiene que pasar nada.

El orden en que tomamos las decisiones puede variar según lo comentado ya que tenemos que intentar esconder al máximo nuestras intenciones. Cuanto más versátiles nos mostremos más problemas crearemos al adversario.

Los elementos a recordar son elevados. Hay que pensar en si ese pase es nuestra especialidad o no, si nuestro compañero está capacitado o no para controlar el balón de forma adecuada, características del adversario que puede interceptar el pase, estado del terreno de juego, experiencia reciente,...

EN CUANTO A LA EJECUCIÓN

La ejecución de los diferentes gestos en fútbol vendrá directamente influenciada por la capacidad de coordinación neuromuscular del futbolista, así como de su condición física.

Tal y como se ha citado en la frase de Hugo Tasara, la velocidad es el factor más importante en el futbolista. Hay que realizar todos los movimientos lo más velozmente

posible, si no, facilitamos a los defensores del equipo adversario que contrarresten nuestro juego ofensivo o a los delanteros que superen con cierta facilidad nuestra organización defensiva. A la vez, han de ser deportistas con capacidad para repetir numerosas veces los diferentes gestos, pues es lo que se requiere en los partidos.

Podemos definir al fútbol como un deporte con una elevada exigencia de velocidad⁶, pero al mismo tiempo con necesidad de ejecutar las diferentes acciones con gran precisión. Destacar que se juega predominantemente con el pie, es decir, una zona del cuerpo menos acostumbrada al manejo de implementos que otras. Serán acciones muy específicas, que deberá tener muy automatizadas para que se realicen con la precisión necesaria.

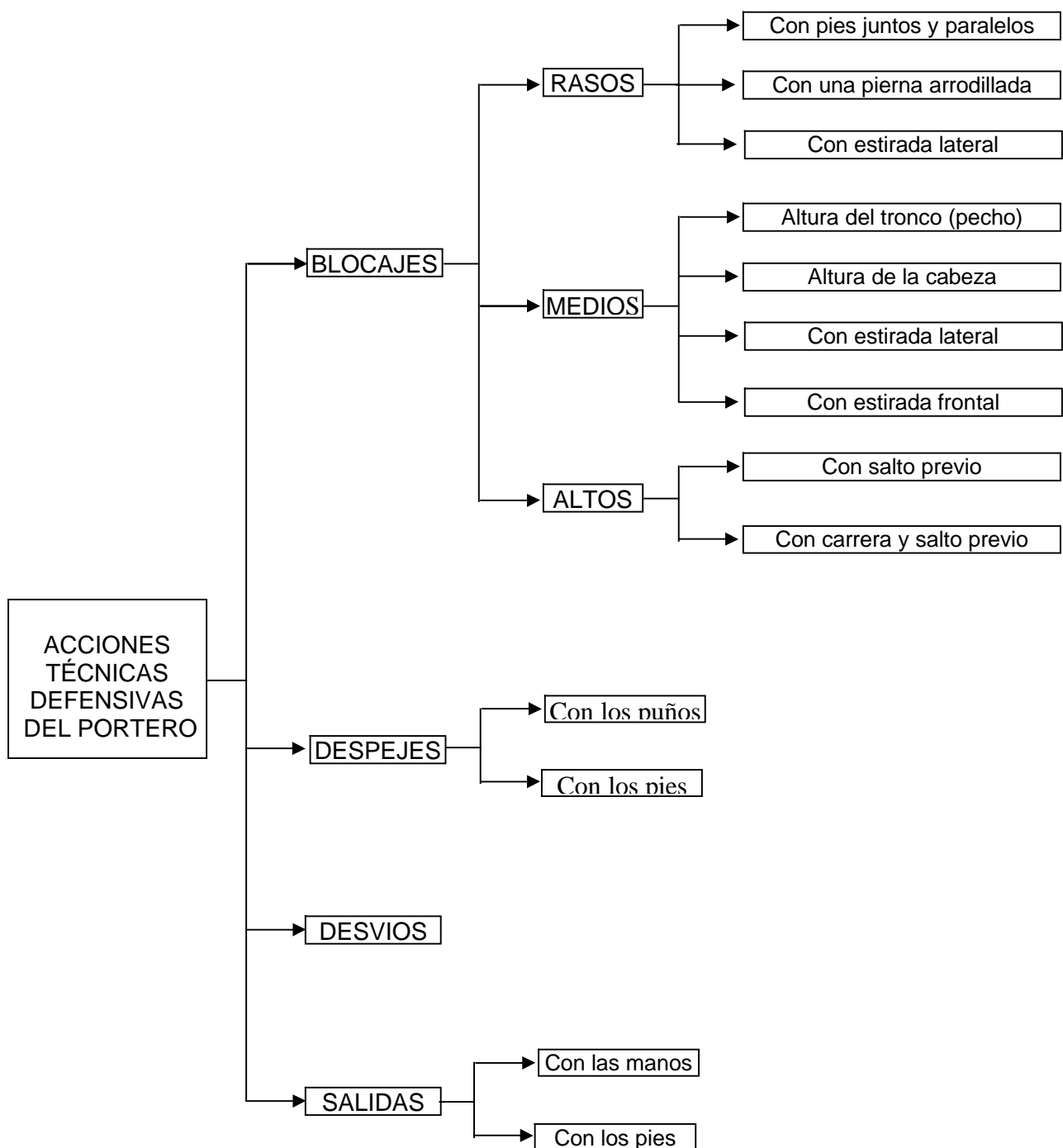
Además de realizar la tareas a gran velocidad, hay que realizarlas numerosas veces y en muchas ocasiones con oposición directa y contacto físico, por lo que aquel jugador con una mala condición física será fácilmente superado. Clasificaría al fútbol como un deporte con demanda media-alta de esfuerzo físico.

3.2 El fútbol y su técnica.

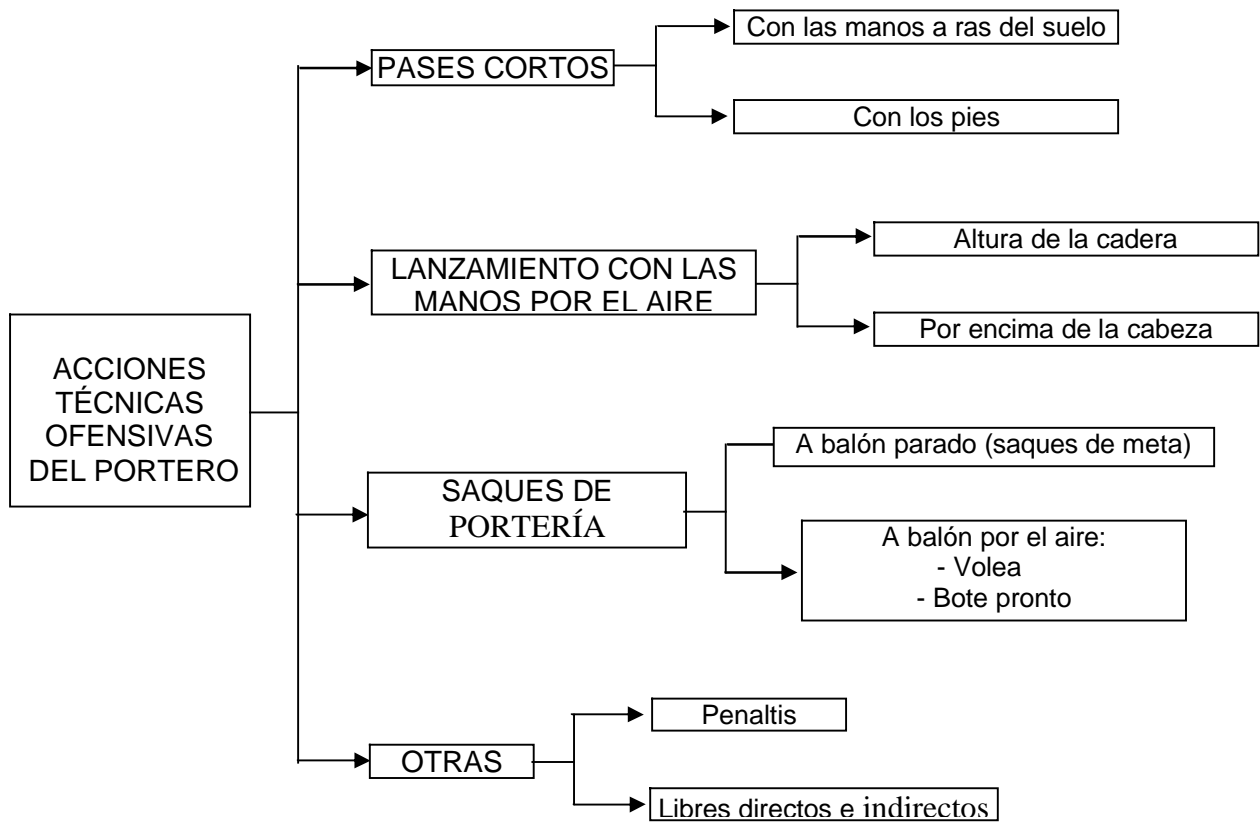
Como hemos comentado se trata de un deporte con una gran carga de especificidad en sus acciones, sobretodo por las superficies con las que se realizan los gestos técnicos.

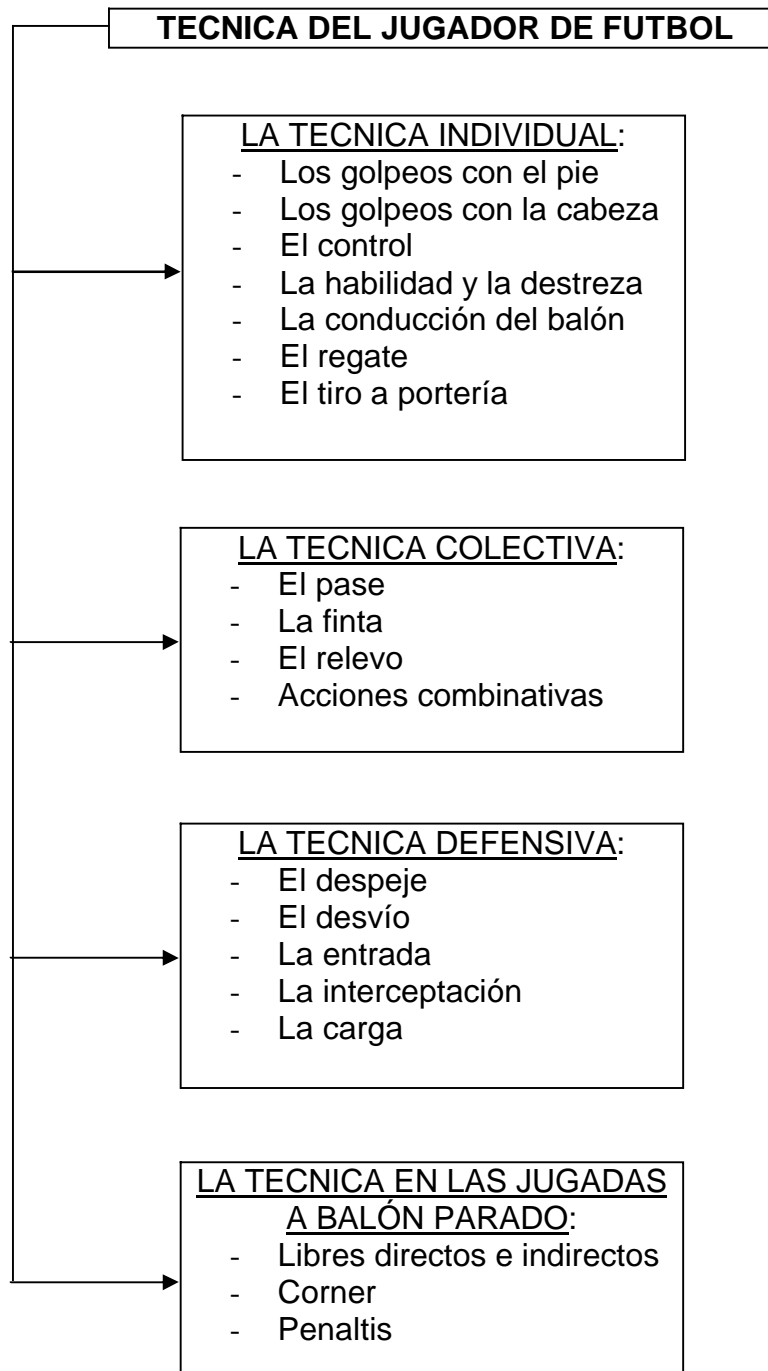
A continuación se muestran las diferentes acciones técnicas existentes en fútbol. En primer lugar se muestran las acciones técnicas defensivas del portero, después las acciones técnicas ofensivas del portero, en último lugar las acciones técnicas del jugador de fútbol.

⁶A este respecto, comentar a nivel de anécdota que en la escuela de fútbol del *Ajax de Amsterdam*, una de las más prestigiosas del Mundo, el primer factor a observar en un muchacho para su admisión en la misma, es la facilidad para moverse y ejecutar a una gran velocidad los diferentes movimientos, por encima de la exquisitez técnica.



TÉCNICA OFENSIVA DEL PORTERO.





Todas las acciones técnicas existentes tienen un principio y un fin sin solución de continuidad, además las distintas ejecuciones tienen un fin en sí mismas (temporizar, avanzar, recuperar, finalizar,...). No se realizan repeticiones consecutivas en forma de ciclo, sino que se realiza el gesto técnico de forma individual, y cuando termina se pasa a otro.

Realizas un control del balón y a continuación conduces el mismo unos metros, regateas a un adversario y realizas un pase. En esta secuencia no se repite ningún esquema corporal, son unidades individuales encadenadas. Esta es la razón por la que en la clasificación que divide a los deportes en cíclicos, acíclicos o combinados, incluyo al fútbol dentro de los deportes acíclicos.

El trabajo coordinativo en las primeras edades será clave.

3.2.1 Recomendaciones de la F.I.F.A para trabajar la técnica de los futbolistas en el fútbol actual.

- Proponer tareas que vayan encaminadas a la mejora de la velocidad gestual, para realizar la técnica bien y con rapidez.
- Dotar a la técnica de los movimientos de conjunto necesarios adaptándola y haciéndola compatible con los movimientos tácticos del equipo.
- Mejorar sobremanera el control orientado del balón, la conducción y el regate.
- Entrenar los tiros a portería.
- Mejorar el juego con la cabeza.

3.3 El fútbol y la táctica.

El fútbol es un deporte que lo podemos clasificar, dentro de una simple clasificación de los deportes, como un deporte de equipo (no existirá el éxito sin la conjunción colectiva⁷), pero con adversario colectivo, es decir, otros once jugadores que poseerán los mismos intereses que nosotros, superar los distintos problemas que les presentamos y franquear la portería adversaria.

Estas características del deporte hacen que se den unas relaciones muy intensas de colaboración entre los propios compañeros y de oposición frente a los adversarios, lo cual provoca, junto a la lluvia de estudios de los últimos años al respecto, que se haya producido una eclosión de conocimientos tácticos y que sea, hoy por hoy, el arma fundamental de un equipo. La táctica de los equipos es cada día más perfecta, y además están íntimamente ligados con otros factores de estudio, pues cada día se requiere más preparación física y más técnica para desarrollar los esquemas tácticos.

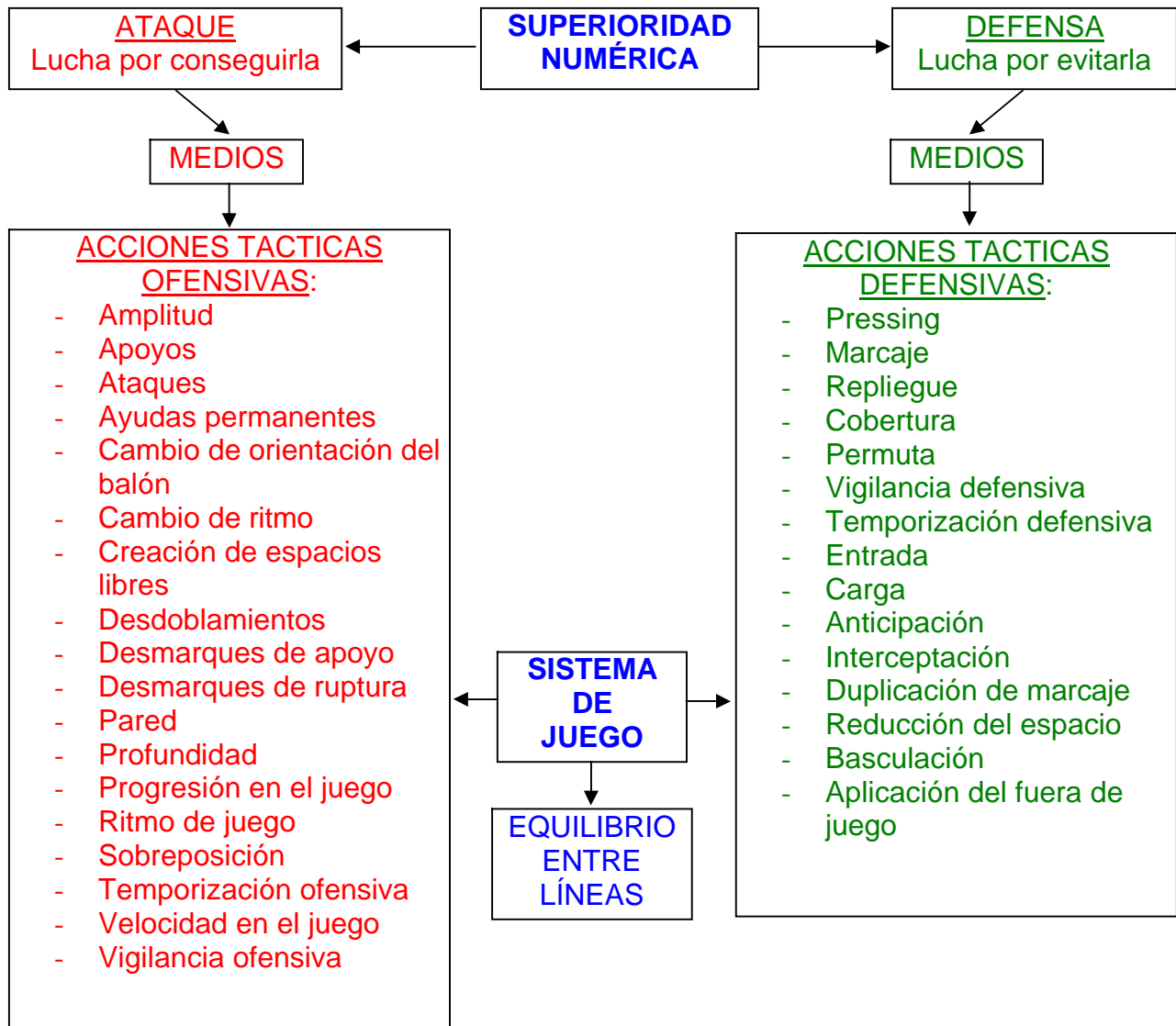
Actualmente la asimilación de las estructuras tácticas es el mayor quebradero de cabeza de los entrenadores, hasta tal punto que la tendencia más usual en el entrenamiento actual es trabajar la preparación física con tareas que presenten transferencia táctica, y la técnica sobre situaciones de juego con objetivos claramente tácticos⁸.

A continuación hago referencia a las acciones tácticas fundamentales existentes en el fútbol mediante un esquema aclaratorio:

⁷ Aquel equipo que consigue el éxito, es el que consigue que sobre el campo sólo exista una idea de juego, y no once; además ese equipo será el único que pueda considerarse como tal. (*Arrigo Sacchi*).

⁸ *Entrenamiento integrado*

ACCIONES TÁCTICAS GENERALES



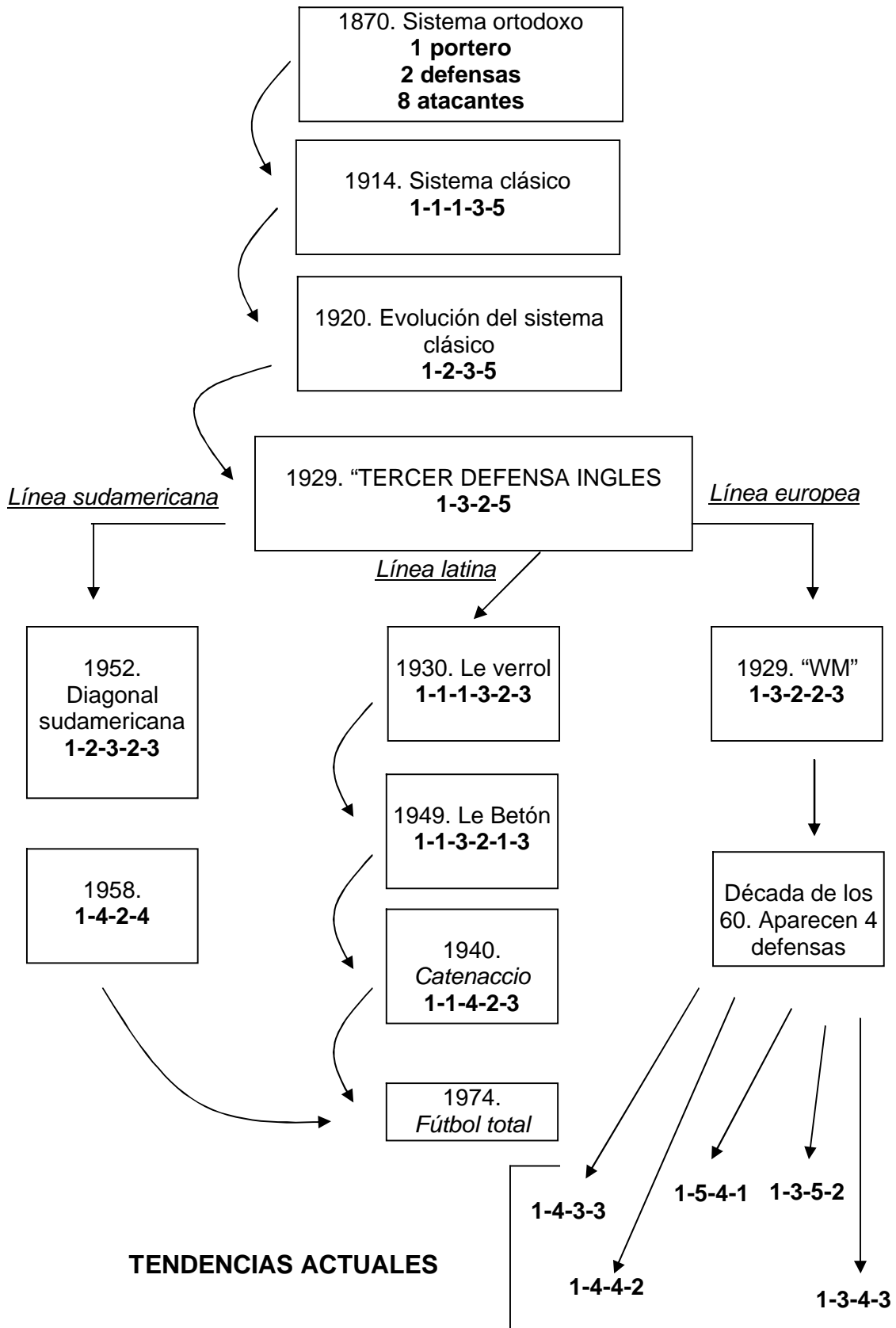
Dada la ya comentada lucha ataque-defensa, existen unos criterios básicos tácticos que el ataque intentará conseguir y que la defensa busca evitar. Estas acciones irán encaminadas a conseguir superioridad numérica, donde se establecerá la misma lucha, el que mejor libre esta lucha tiene muchas posibilidades de salir victorioso (no podemos obviar que existen otros factores que también influyen, preparación física, técnica y psicológica). Para conseguirla existen unas acciones tácticas específicas para el ataque y otras específicas para la defensa. Cada una de estas acciones las puedes utilizar de una u otra forma, no utilizarlas, que sean un simple recurso, etc..., en función de la idea de funcionamiento que buscas para tu equipo⁹. Debes conocer a tus jugadores e interpretar la táctica del equipo de la forma más beneficiosa posible.

Al final del proceso habrás configurado un equipo con una identidad táctica propia en función de las características de los jugadores, es decir, con un sistema de juego que proporcione equilibrio al equipo. Es pues el sistema de juego el elemento más complejo del sistema y que engloba a todos los aspectos antes nombrados y la forma de hacer uso de ellos (en ocasiones hasta de los elementos técnicos¹⁰).

Para dejar constancia de la importancia de los sistemas de juego, presento un esquema que referencia la evolución de los mismos a lo largo de la historia, evidenciando que es un tema que siempre ha preocupado, pues como he comentado, hay que jugar con una idea de conjunto, no con once jugadores.

⁹Puede forjar un equipo que marque en zona utilizando el fuera de juego y presión en banda con un repliegue medio, o un equipo con marcajes al hombre, repliegue intensivo y que no practica el fuera de juego.

¹⁰Recordar que en la época de *Cruyff* en el Barcelona, hacía jugar a los zurdos en la derecha y a los derechos en la izquierda. Era porque para su sistema de juego le interesaba que las conducciones se realizarán en diagonal hacia la portería, y no en horizontal por la banda.



3.3.1 Recomendaciones de la F.I.F.A para trabajar la táctica de los futbolistas en el fútbol actual.

- Mejorar la táctica con el juego, no de forma analítica.
- Utilizar superficies rectangulares, pues tiene más transferencia.
- No dejar nada a la inspiración momentánea. Cada jugador debe conocer sus funciones y sus responsabilidades en el campo.
- Desarrollar el juego tocando el balón desde atrás. Huir de pases largos excesivamente directos. Como alternativa, ser eficaz en su combinación.
- Consolidar un sistema definido de juego.
- Poseer diferentes variantes tácticas, más de una alternativa.

Como se ha comentado, el fútbol posee un dispositivo de colaboración-oposición que facilita el crear combinaciones tácticas y crear esa lucha tan llamativa entre acciones tácticas ofensivas y defensivas, viendo qué equipo las tiene mejor asumidas y cuales son más eficaces. Es importante realizar estudios al respecto, pues la evolución del fútbol a nivel táctico, como se ha visto, comenzó hace muchos años, ahora debe de continuar su curso.

Es importante, una vez llegados a este punto, en el que ya hemos analizado la técnica y la táctica exponer una relación técnico-táctica de intenciones de juego. Siempre se corresponderán entre si. Es algo que debemos conocer si posteriormente queremos realizar un entrenamiento coherente, saber perfectamente las confrontaciones ataque-defensa que dominan en nuestro deporte. De forma general el siguiente esquema puede ser una referencia válida:

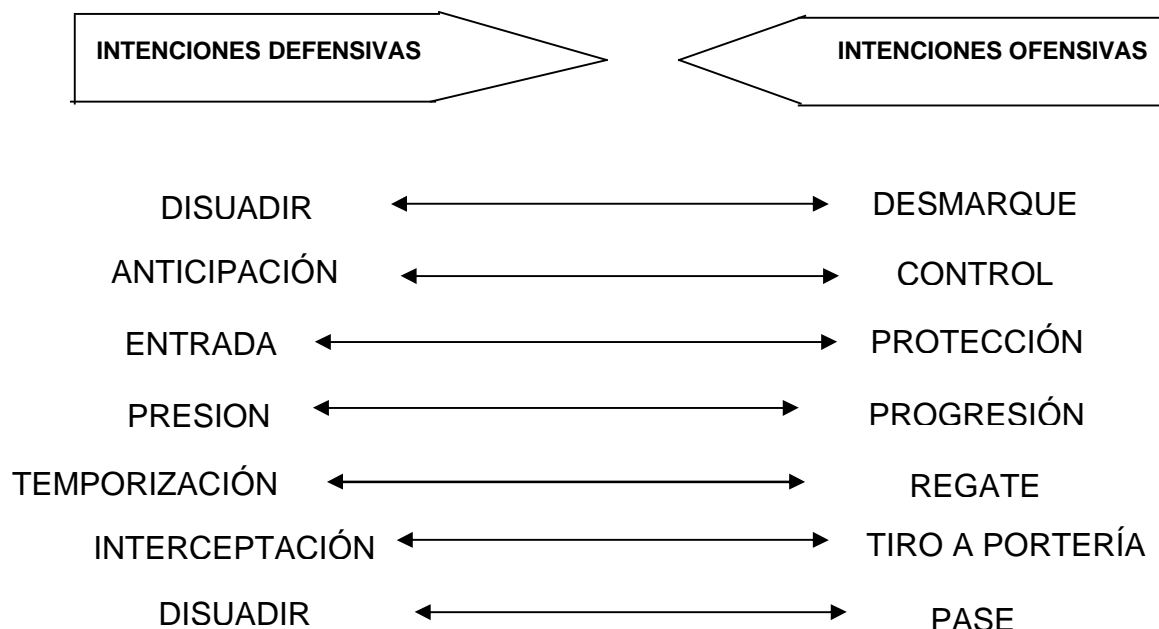


Ilustración 2. Idea extraída de la revista “Apunts”, del artículo Aproximación a una propuesta de aprendizaje de las acciones tácticas individuales en los deportes de equipo. Gerard Lasierra. Se intenta explicar que no podemos enseñar los juegos colectivos, entre ellos el fútbol, aislado de las situaciones de confrontación ataque-defensa. Tendremos que buscar tareas en el entrenamiento en las que simultáneamente se trabajen estos aspectos, de esta forma la formación será mucho más completa.

Cuando un atacante no tiene el balón estará marcado. Intentará desmarcarse, pero el defensor intentará que su sola presencia frene al poseedor de pasarle. Si le pasa, el defensor se intentará anticipar al control del balón, si no lo consigue y controla, intentará arrebatárselo en primera instancia a base de entradas. Si el poseedor se muestra fuerte y dominador, progresará con el balón, teniendo el defensor que presionarle. Ahora el poseedor puede tirar a portería, ante lo que el defensor intentará interceptar, pasar el balón a un compañero, cosa que el defensor intentará impedir o regatear, ante lo cual el defensor intentará controlar la situación y no ser superado.

3.4 El fútbol y la condición física.

Como en la mayoría de los deportes la sollicitación física a la que se van a someter los futbolistas va a ser muy específica. Es un deporte con una estructura de esfuerzos muy particular, por lo que para conocerla bien y analizarla correctamente, pienso que es imprescindible realizar una aproximación al **“perfil fisiológico del futbolista”** en base a la observación de la evolución de los diferentes factores fisiológicos durante un partido de fútbol o esfuerzos de entrenamiento. A partir de conocer esta evolución tendremos más elementos de juicio para valorar la condición física que necesitan nuestros jugadores.

No obstante esto no es ninguna panacea. La mayoría de los datos están extraídos de unos jugadores “X”, en un partido “X”, con un ritmo de juego “X”, con unas obligaciones tácticas “X”,... Todas estas “X”, no van a ser exactamente iguales que las “X” que se den en nuestro equipo y en nuestros partidos, por eso hay que realizar, además de los datos bibliográficos, continuas observaciones sobre nuestros jugadores, las cuales nos puedan complementar y enriquecer esos otros datos.

En definitiva, no debemos de conformarnos sólo con esos datos teóricos, habrá que indagar sobre la realidad de lo que hacen nuestros jugadores en el campo (observar tipos de esfuerzos, errores cometidos, momentos de intensidad,...), pero los datos nombrados, significarán la base sobre la cual cimentaremos el proceso de entrenamiento.

3.4.1 Solicitaciones generales más normales.

El análisis de las acciones, movimientos e intensidades de trabajo de los jugadores en los entrenamientos y en los partidos, debe ser el punto de partida para conocer el aspecto externo de las demandas de nuestro deporte.

Como norma general, los centrocampistas recorren mayores distancias que defensas y delanteros. Además, estas distancias son el 5% menos en la segunda parte que en la primera. Estos datos deberán ser referenciados con las observaciones que hagamos en nuestro equipo, pues está claro que para nosotros, no es lo mismo un defensa lateral, que un delantero centro, debemos ir más allá de la simplificación de defensas, centrocampistas y delanteros, aunque como orientación está bien.

Podemos decir que la misma carrera en distancia y velocidad, con balón, gasta mucha más energía que sin balón.

La siguiente tabla nos puede servir: (Reilly y Thomas)

CAMINAR	JOGGING	CARRERA SUBMÁXIMA	SPRINTS	HACIA ATRÁS
25%	37%	20%	11%	7%

Hace referencia al tipo de esfuerzos que realiza un jugador en un partido a nivel general. Podemos decir que el 50-70% de la distancia que recorre un jugador en un partido, se realiza a baja intensidad, y el 8-18% a intensidades máximas.

3.4.2 El $VO_{2\max}$.

Debe entenderse como la mayor captación de oxígeno que puede tener el individuo durante el ejercicio mientras respira aire al nivel del mar.

El $VO_{2\max}$ de un futbolista de alto rendimiento suele oscilar entre 51 y 60 ml/Kg.min (entre este intervalo está casi toda la bibliografía consultada), lo cual indica una buena resistencia aeróbica, pero según Apor, estos valores han de elevarse en un 15-20%, "pues los futbolistas no se motivan en las pruebas de esfuerzo de laboratorio".

El $VO_{2\max}$ varía en función de la posición del jugador en el equipo. En teoría, jugadores del centro del campo, bandas y laterales tendrán valores más elevados, y los porteros más bajos. A continuación revelo los datos de cuatro jugadores de la plantilla actual del Real Zaragoza, de los cuales no puedo dar el nombre. Hay un portero, un jugador de banda, un centrocampista y un central o delantero centro. Se trata de una prueba de esfuerzo en la que se observa, la velocidad a la que alcanzan los 2mml de lactato, la Fc y el % del $VO_{2\max}$ que supone (primera columna del cuadro de cada jugador), luego aparecen los mismos datos para los 4mml de lactato (segunda

columna del cuadro de cada jugador). Por último aparece el $VO_{2\max}$ obtenido de cada jugador:

PORTERO

2mml de LH	4mml de LH
8,7 km/h	12,5 km/h
148 pp	171pp
71% VO_{2ma} x	86% VO_{2m} ax
53,7 VO_{2max}	

JUGADOR
DE BANDA

2mml de LH	4mml de LH
10 km/h	12,6 km/h
162 pp	172 pp
63% VO_{2ma} x	84% VO_{2m} ax
57,8 VO_{2max}	

CENTRO
DEL
CAMPO

2mml de LH	4mml de LH
9,6 km/h	12,9 km/h
164 pp	178 pp
66% Vo_{2ma} x	82% VO_{2m} ax
50 VO_{2max}	

DELANTER
O

2mml de LH	4mml de LH
8,6 km/h	11,9 km/h
155 pp	176 pp
69% VO_{2ma} x	79% VO_{2m} ax
49 VO_{2max}	

No tenemos datos de la fecha en la que se pasó el test, pero elevando estos datos tal y como dice Apor, y pensando que puede ser el inicio de la pretemporada, dan un $VO_{2\max}$ aceptable.

Deberemos trabajar estos parámetros fisiológicos. Es sabido que el futbolista es interesante que posea un nivel de resistencia aceptable en todas sus facetas, por lo tanto con los datos de las tablas anteriores podemos intuir las intensidades de trabajos puramente aeróbicos, en el umbral o sobre él, con el $VO_{2\max, \dots}$

3.4.3. La frecuencia cardiaca.

Son numerosos los estudios que existen sobre la evolución de este parámetro, pero todos andan por los mismos derroteros. Haciendo un compendio de la bibliografía consultada, podemos concluir:

Los valores más bajos de este parámetro oscilan entre 121 pp y 150 pp. En las fases de sollicitación extrema se llegan a sobrepasar las 185 pp, con máximas próximas incluso a las 190 pp.

El intervalo más común en el que se suele encontrar la frecuencia cardiaca durante un partido es entre 165 pp y 175 pp, es decir, una elevada sollicitación aeróbica. Estas cifras medias corresponden a valores comprendidos entre el 80% y el 86% de la Fc máxima, así como a un 80-91% del $VO_{2\max}$, excepción de los porteros.

Más del 70% del tiempo de juego se superan las 165 pp, siendo la media de los porteros 124 pp. No obstante, Godik y Popov señalan medias más elevadas según la posición en el campo.

- ? Delanteros: 171 pp.
- ? Centrocampistas: 170 pp.
- ? Defensas: 155 pp.

Las diferencias son mínimas, pero demuestran la diferencia en cuanto a sollicitación.

Estos mismos autores, también establecen otros intervalos de mantenimiento de la Fc durante el partido que se expresan en la siguiente tabla:

FC	- de 130	130-150	150-165	165-180	+ de 180
% de tiempo en el partido	0,6	0,7	18,9	45,6	27,2

Del mismo modo, podemos establecer diferencias entre la primera parte, en la cual según Van Gool la media es de 169 pp, mientras que en la segunda es de 165 pp.

Algo es evidente, la resistencia aeróbica del futbolista deberá ser bastante elevada, pues el valor más bajo durante todo el partido ya hemos dicho que es de 120 pp.

3.4.4. El lactato.

Como se ha comentado, el fútbol se caracteriza por una utilización predominante de los procesos aeróbicos a un alto nivel de sollicitación (entre el 70 y 91 % del $VO_{2\max}$, lo cual demuestra la necesidad de pasar algunas pruebas funcionales que nos indiquen los parámetros de tablas anteriores, para así poder administrar el entrenamiento en volumen e intensidad adecuados).

Esta gran actividad del metabolismo aeróbico se ve frecuentemente entrecortada por esfuerzos de corta duración que utilizan el metabolismo anaeróbico aláctico. Además la repetición de estos esfuerzos alácticos, con el tiempo de partido puede acumular lactato y jugar en estados de acidosis.

Para Wenger el 88% del tiempo de juego se emplea en actividades aeróbicas, mientras que el 12% restante se emplea en actividades que requieren energía anaeróbica.

La media de las duraciones de los sprints (4,4"), así como la relación existente entre acciones de alta intensidad frente a acciones de baja intensidad (1:7), indican la mayor importancia del sistema aláctico frente al glucolítico.

No obstante, para Lacour y Chatand los procesos anaeróbicos intervienen de modo sistemático, incluso en ocasiones de modo muy intenso.

La alta intensidad de la competición futbolística requiere que el glucógeno muscular sea en gran proporción el sustrato a utilizar para cubrir las demandas energéticas. Esto es evidenciado indirectamente por las altas concentraciones de lactato medidas durante los partidos. Son muchas y muy diversas las investigaciones hechas al respecto. Estas nunca son coincidentes, pues el lactato hay que tomarlo justo al acabar (primera parte o segunda), con lo cual la toma dependerá en exceso de los esfuerzos de ese jugador en los últimos 5 minutos, de la táctica empleada, del marcador,...A pesar de todo se pueden dar unos valores estandarizados que dicen que el lactato medio se encuentra durante el partido entre 4-6 mmol/l, siendo la media de la primera parte 5,58 mmol/l y la de la segunda 4,08 mmol/l.

Como conclusión final de este apartado, podemos citar que las bajas acumulaciones de lactato obtenido en fútbol, sugieren que este implica movimientos intensos y explosivos, acciones que no son repetidas tan frecuentemente como para promover fatiga anaeróbica. Además, el lactato producido durante los periodos de trabajo intenso puede ser metabolizado durante las fases de baja intensidad.

Lo comentado da idea del carácter mixto del jugador de fútbol, el cual, bajo una gran base aeróbica, debe estar preparado para acciones explosivas en cualquier momento del partido, incluso para que en fases del mismo, la repetición de estas acciones le hagan trabajar en estados anaeróbicos glucolíticos. Debemos orientar el entrenamiento de esta forma global.

3.4.5. El glucógeno muscular.

La medición de los niveles de glucógeno muscular pueden ser utilizadas para asegurar que el gasto energético del entrenamiento, no supera la capacidad de regeneración de los almacenes energéticos del músculo.

Agneevick indica que las reducciones del glucógeno muscular pueden llegar a ser hasta del 84% en la musculatura agonista al final de un partido, bien por estimulación del metabolismo aeróbico, o bien por la repetición de esfuerzos de alta intensidad sustentados por el metabolismo glucolítico. 24h después, aún no se ha recuperado los niveles iniciales.

Un gran número de investigaciones han demostrado que la capacidad de resistencia y la capacidad de poder efectuar esfuerzos violentos durante un periodo prolongado de tiempo está directamente influenciado por el nivel de reservas de glucógeno de los músculos. La capacidad de resistencia en áreas de intensidad del 60-85% del $VO_{2\max}$ (el fútbol como ya hemos visto se incluiría en este apartado), está directamente correlacionada con la cantidad de reservas musculares de glucógeno.

Los jugadores que tienen más elevado el nivel de glucógeno muscular y hepático antes del partido, realizan recorridos más largos, especialmente en la segunda parte, y el número de acciones intensas también es superior.

En un partido de fútbol, según Weineck, cada 5 o 6 segundos se da un cambio de ritmo o dirección; cada 90 segundos, un sprint de unos 15 metros. Esta estructura de esfuerzo consumirá mucho glucógeno.

La solución a posibles carencias está en una dieta correcta. A nivel global, decir que si se efectúa un entrenamiento diario de dos horas durante tres días seguidos, los niveles de glucógeno utilizados sólo podrán recuperarse al cabo de 24 horas si el 70 % de la ingestión de calorías es de hidratos de carbono, pero no si ésta es sólo del 40 %. Por tanto, es importante que tengamos cierto control sobre las dietas de nuestros jugadores.

3.4.6. Peso corporal.

Durante el desarrollo de un partido se observa, según Bosco, una pérdida importante de peso (1-3 kg). Se han determinados valores de hasta 5 kg en condiciones climáticas especiales (temperatura elevada).

La pérdida de peso es debida, principalmente, a la evaporación de agua, sudor. Debemos señalar que con un nivel muy alto de deshidratación, la capacidad de producir trabajo queda fuertemente limitada. A tal propósito, se aconseja preparar una bebida electrolítica para utilizar durante el partido.

Una vez determinado el perfil fisiológico del futbolista, creemos que puede ser un buen complemento a la información adjuntada un breve repaso de las diferentes cualidades físicas. Esto dará una visión más global de la importancia de la condición física en el fútbol, haciendo un intento de eliminar para siempre el viejo mito de que el futbolista no entrena. Puede que no llegue a los niveles de entrenamiento de deportes muy específicos, pero si que posee una carga de entrenamiento considerable.

3.4.7 Propuesta entorno a las cualidades específicas del futbolista.

“Un comportamiento competitivo óptimo requiere una perfecta visión y percepción táctica del jugador. Un concepto táctico, sin embargo, sólo puede realizarse mediante una adecuada base técnica, una cierta forma física y la aplicación consciente de la capacidad intelectual”.

Esta cita da idea de la globalidad del proceso de preparación física del futbolista. Debe realizarse un concienzudo trabajo físico que nos dé soporte para el trabajo específico. Las cualidades que vamos a tratar, por considerarlas básicas, van a ser la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.

3.4.7.1 La resistencia.

El futbolista, para poder competir con buen nivel, deberá poseer una resistencia aeróbica general y una resistencia específica del fútbol, que como ya hemos dicho consistirá en continuas y cortas acciones explosivas. Este tipo de esfuerzo le da un carácter mixto (global) a la resistencia de nuestros jugadores.

La resistencia aeróbica general es importante pues aumenta la capacidad física, a la vez que optimiza la capacidad de recuperación. Además disminuye el riesgo de lesiones, aumenta la resistencia psíquica, reduce los errores fruto del cansancio y mantiene la velocidad de reacción constantemente alta. Es imprescindible para trabajar posteriormente la específica. Entrenándola 6 semanas, producimos los cambios decisivos para que la curva de lactato tienda hacia la derecha. La acidez aumentará sólo cuando aumente mucho la velocidad, de esta forma el jugador puede trabajar en alta intensidad de forma aeróbica y en el partido puede correr a un ritmo más alto sin que por ello se canse antes de tiempo. Constituye la BASE de toda la temporada.

La resistencia específica del fútbol, fundamentalmente anaeróbica, facilita el entrenamiento específico de la musculatura en cuestión para los movimientos específicos, da buena tolerancia a las carreras repetidas e intermitentes, saltos, entradas,...,da buen ritmo durante todo el partido,..

Hasta el umbral anaeróbico, la capacidad aeróbica es suficiente para evitar el aumento del lactato. A partir de este límite aumenta rápidamente, ya que la extrema intensidad ha sobrepasado la capacidad eliminadora del sistema aeróbico. Aquí empiezan los errores técnico-tácticos.

Una buena resistencia aeróbica general representa un requisito básico para obtener una alta capacidad de rendimiento en el juego. Cuanto mejor sea, de forma más económica efectuaremos la síntesis de ATP y CP, fuentes de energía decisivas para

los continuos esfuerzos explosivos en fútbol. Sin esta resistencia no podremos mejorar las capacidades especiales.

A continuación se presenta una tabla de actividades en las que se trabaja la resistencia específicamente:

TIPO DE EJERCICIO	CARACTERÍSTICAS	SUPERFICIE	FRECUENCIA CARDIACA
2 x 2	Hombre a hombre	60 x 40	160-196
3 x 1	Dos toques	30 x 30	130-138
3 x 3	Hombre a hombre	30 x 30	156-182
3 x 3	Dos toques	60 x 40	150-180
4 x 2	Un toque	15 x 10	128-148
4 x 2	Dos toques	20 x 20	115-162
4 x 4	Libre	60 x 40	139-182
4 x 4	C + dos toques	20 x 10	130-141
4 x 4	C + dos toques	30 x 30	156-163
4 x 4	C + dos toques	60 x 40	141-177
5 x 5	C + dos toques	60 x 40	142-167
5 x 5	C + dos toques	30 x 30	174-183
6 x 4	Dos toques	30 x 30	135-145
6 x 6	Un toque	60 x 30	130-173
6 x 6	C	60 x 30	155-162
7 x 7	Dos toques	60 x 40	136-166
7 x 7	Hombre a hombre	60 x 40	157-174
7 x 7	C	110 x 60	142-159
8 x 8	Libre	110 x 60	145-187
3 x 3	Hombre a hombre. Una	60 x 40	138-166

	portería + C		
8 x 8	Repliegue intensivo al perder balón	110x60	170-183
Parejas	Que no caiga balón	3 x 5	120-125
Parejas	Pases de precisión	5 x 15	120-138
Parejas	Mantener balón con la cabeza	6 x 10	120-125
Tiro a portería	Conducción desde medio campo		130-148
Tiro a portería	C al borde del área		146-156

Con este resumen en base a la tabla que aportan Godik y Popov, se pretende dar una idea de la posibilidad de diseñar cada uno sus ejercicios en base a lo que quiere trabajar. Dimensiones, condiciones de ejecución, número de jugadores serán los factores que darán una orientación u otra al entrenamiento. Podremos trabajar, con un poco de imaginación, todos los tipos de resistencia enumerados anteriormente.

No obstante me gustaría incidir en la idea de asegurar los mínimos de la condición física de manera general, y utilizar estas tareas para acabar de afinar el estado de forma.

3.4.7.1.1 Planificación de la resistencia.

La resistencia básica general sólo la podremos desarrollar si la trabajamos durante un largo periodo (6 semanas). Sólo lo podremos mantener si durante toda la temporada realizamos un día a la semana de "entrenamiento de recuperación", carrera continua (150-160 pp), se puede aprovechar el día post-partido. A partir de la cuarta semana del periodo de pretemporada (inicio del mesociclo de transformación), se debe sustituir la carrera continua por actividades de más intensidad, con cambios de ritmo, además de la introducción de juegos (175 pp).

Este paso de consumo de grasas a consumo de hidratos de carbono provoca que el jugador doble sus reservas de azúcar y se enfrente al juego de forma diferente.

Durante la competición, la base del trabajo debe ser las tareas específicas de distinta orientación más la ya comentada sesión de regeneración semanal.

Será fundamental que durante el año no se dé ningún descenso en el consumo máximo de oxígeno de todos los jugadores. La utilización regular del método interválico corto (esfuerzos de unos 15" con recuperaciones incompletas) será muy importante.

3.4.7.2 La fuerza.

De los diferentes tipos de fuerza que hay, dadas las características del fútbol, me voy a centrar en la fuerza-velocidad, pues son muy comunes los saltos, giros, tiros a portería, frenadas,...fuerza máxima, pues un correcto entrenamiento de la misma nos hará mejorar en fuerza-velocidad.

El futbolista necesita elevados niveles de fuerza pues aumentará su rendimiento específico (saltos, giros, salidas,...) y fundamentalmente por que en un deporte colectivo como éste, cargas, luchas, y demás elementos de contacto son muy importantes. Además es un elemento que compensa la musculatura que trabaja menos, previniendo posibles lesiones.

Deberemos mejorar la fuerza máxima de las tres formas que es posible, mediante el incremento de la sección transversal del músculo, nunca de forma exagerada, pues puede perjudicar a la fuerza-velocidad, mediante la mejora de la coordinación intramuscular, activando sincrónicamente el mayor número de las unidades motoras del músculo. Con esta forma aumentamos la fuerza sin necesidad de aumentar en exceso la masa muscular. También nos sirve el aumento de la coordinación intermuscular, pues la fuerza sólo podrá expresarse correctamente cuando los grupos musculares que forman parte en los movimientos específicos del futbolista están correctamente interrelacionados. Una vez alcanzados unos niveles básicos para el fútbol, durante la temporada habrá que realizar pequeños recordatorios, porque la verdaderamente determinante, y que habrá que tocar constantemente será la fuerza-explosiva.

La fuerza-velocidad es una de las características más importantes del fútbol. Se manifiesta, tal como se ha anunciado, en forma de fuerza de tiro y fuerza de salto, así como en las paradas de los porteros. Además la fuerza velocidad tiene una gran influencia en la capacidad de aceleración. Como método específico de la fuerza-velocidad encontramos el entrenamiento pliométrico. Como base de este entrenamiento para el futbolista se encuentran los saltos y sus series.

No podemos olvidarnos de desarrollar también la fuerza-resistencia. La mejor forma de desarrollarla será mediante entrenamientos de fuerza dinámicos con el mayor número de repeticiones, con ejecuciones lentas. También sirven los ejercicios isométricos.

Los diferentes tipos de fuerza están muy relacionados y se influyen mutuamente.

3.4.7.2.1 Planificación de la fuerza.

Como deportista de fuerza-velocidad, el futbolista debería efectuar un entrenamiento de fuerza durante todo el año. Sin embargo, en cada época del año se da un programa diferente con métodos diferenciados.

En el periodo preparatorio lo más importante será un entrenamiento de fuerza máxima en base a la construcción muscular, entrenamiento de la coordinación intramuscular (entrenamiento de fuerza-velocidad) y entrenamiento de coordinación intermuscular (entrenamiento de fuerza específico mediante el mismo juego del fútbol).

Deberá reservarse suficiente tiempo para la formación muscular (4-6 semanas) y para el entrenamiento de coordinación muscular (3 semanas).

Durante la liga, intentaremos mantener el nivel alcanzado mediante la ejecución de un entrenamiento de fuerza semanal, adaptado a las características del mesociclo en el que nos encontremos. Especialmente fuerza-explosiva.

3.4.7.3 La velocidad.

La velocidad del futbolista, una de las cualidades físicas que más provocará en el juego del fútbol la perfección al depender de ella el éxito, representa una característica muy compleja, que está compuesta por diferentes capacidades psicofísicas:

- Capacidad para realizar las situaciones de juego y sus modificaciones en el menor tiempo posible, así como reaccionar rápidamente ante situaciones imprevistas: Velocidad de reacción.
- Capacidad para anticipar el desarrollo del juego y especialmente el comportamiento del jugador contrario en el mínimo tiempo posible: Velocidad de anticipación.
- Capacidad de decisión en el mínimo tiempo posible para una realización: Velocidad de decisión.
- Capacidad para ejecutar movimientos cíclicos y acíclicos sin balón a un ritmo fuerte: Velocidad de movimiento.
- Capacidad para ejecutar rápidamente con el balón en presencia de contrarios: Velocidad de aceleración.
- Capacidad para actuar lo más rápidamente posible y de la forma más efectiva en el juego bajo complejas situaciones técnico-tácticas: Velocidad gestual.

Los mejores jugadores del mundo no sólo tienen unas características técnico-tácticas impresionantes, sino que también poseen una gran velocidad.

En el entrenamiento de la velocidad del futbolista deberá tenerse en cuenta la complejidad de los efectos de la velocidad de desplazamiento y de la velocidad de movimiento gestual. Ambos componentes son especiales y se desarrollarán de forma paralela, entrenándose posteriormente de forma parecida a la competición. La capacidad gestual y de movimiento con la pelota se mejorará mediante un entrenamiento técnico. A esto hay que unir que el entrenamiento de la velocidad se debería ejecutar en cuatro niveles diferentes:

- Entrenamiento de coordinación general mediante un entrenamiento de carrera.
- Mejora de la capacidad de aceleración y reacción con formas de entrenamiento disciplinadas.
- Entrenamiento de velocidad mediante formas de entrenamiento específicas del fútbol.
- Entrenamiento de fuerza.

En la administración de los estímulos de velocidad habrá que ser muy cuidadosos con los componentes de la carga. Las características de los mismos serán las siguientes:

- La intensidad siempre será máxima.
- La duración de la recuperación deberá ajustarse a cada individuo, de forma que realicen el esfuerzo sin fatiga (si es necesario al principio de la sesión tras un buen calentamiento). Esta recuperación interesa que sea andando o activa.
- En el fútbol, el mayor número de aceleraciones se efectúa en unos 30 metros y 3 - 4 segundos. Esta debe ser la duración del estímulo.
- No deberían superarse las 3 - 5 series de 8 repeticiones.

3.4.7.3.1 Planificación de la velocidad.

El entrenamiento de la velocidad es importante que sea ejecutado en todos los entrenamientos debido a su gran importancia para el fútbol; puede hacerse integrado en el juego o más orientado a la fuerza, pero siempre deberá concedérsele tiempo suficiente.

En los primeros compases de la temporada se deberán crear las bases para un desarrollo posterior óptimo, para lo que el trabajo de fuerza máxima y fuerza-velocidad es importante. Sin fuerza no hay velocidad. Paralelamente también trabajaríamos la velocidad máxima por el método de repeticiones. Con el comienzo de las competiciones le daremos a la velocidad un tratamiento mucho más específico.

3.4.7.4 La flexibilidad.

Podemos definir la flexibilidad como la capacidad del jugador para realizar movimientos de gran amplitud articular por sí mismo o bajo la influencia de fuerzas externas en una o más articulaciones.

La flexibilidad es un requisito elemental para poder ejecutar movimientos en cantidad y de calidad. Su óptimo desarrollo afecta de forma muy positiva al rendimiento, además tiene una gran importancia como factor preventivo. Algunas acciones de defensa, tiros a portería, cambios de ritmo y de orientación,...requerirán un elevado nivel de flexibilidad. En el portero es una cualidad imprescindible.

3.4.7.4.1 Planificación de la flexibilidad.

No se da ninguna periodización. Las pausas, por cortas que sean, producen una rápida disminución de la flexibilidad.

El jugador necesitará unas 6 semanas para conseguir su estado óptimo. Un entrenamiento consistente debe realizarse ininterrumpidamente durante todo el año. Lo más determinante es elegir muy bien los métodos en función del momento. Los factores que harán que varíe el método a utilizar son:

- Comienzo / final de entrenamiento / competición.
- Nivel de fatiga del músculo al final de la sesión.
- Objetivo de la sesión.
- Necesidades especiales de prevención.

Una vez realizado el estudio del perfil del jugador y de las cualidades más necesarias, podemos concluir que no existen criterios sólidos para clasificar al fútbol como deporte de "X" cualidad física, sino que se trata de un deporte de características mixtas, en el que aparecen sollicitaciones de todo tipo y en todo momento. Tal vez lo que más se aproxime sea decir que se trata de un deporte de velocidad-fuerza-resistencia, haciendo gala del carácter mixto que hemos comentado que posee.

3.4.8 Recomendaciones de la F.I.F.A para desarrollar la condición física en los futbolistas.

- Hacer hincapié en mejorar la resistencia de nuestros jugadores.
- Mejorar especialmente todos los factores de velocidad (distancias cortas, cambios de dirección,...)

- Trabajar los cambios de ritmo.
- Aumentar la movilidad y la soltura muscular.
- Mejorar la fuerza corporal, con especial atención a la fuerza explosiva.
- Trabajar los niveles de coordinación, sobretodo en los niños.

4. Conclusiones aplicadas al entrenamiento.

No podemos aislar nada de lo que se ha expuesto en este trabajo del entrenamiento que realizamos día a día con nuestros jugadores. Precisamente considero el objetivo primordial del trabajo en cuestión, sacar información válida para optimizar en la medida de lo posible nuestras acciones sobre los deportistas.

A lo largo del mismo ya se han desvelado conclusiones desprendidas de lo que se decía, no obstante es importante hacer una síntesis de lo más significativo.

Una de las primeras consideraciones que se deben realizar gira entorno al aspecto social del deporte del fútbol. Tiene una gran influencia en las masas, y si estás trabajando en la elite, eres un personaje público, carente en ocasiones de vida privada. Hay que aprender a trabajar con este tipo de presiones, con una buena relación con la prensa e intentando que toda la aureola que se forma con el fútbol no afecte para nada a los verdaderos artistas, los futbolistas. Saber contextualizar dónde estás es importante, labor educativa, labor de rendimiento, labor de salud,...

Hay que ser consciente de la importancia del deporte del fútbol e intentar llevarlo con la mayor dignidad posible.

A nivel de lo concerniente a la realización global del deporte, hay que ser fieles a la estructura que presenta la cadena formada por el proceso de *percepción-decisión - ejecución*. Hay que plantear situaciones de entrenamiento en las que se obligue a los jugadores a resolver las situaciones problema que se encontrará en los partidos, es decir, estímulos complicados, complejos y numerosos, en los que tenga que elegir diversas opciones, discriminando siempre la mejor. También hay que realizar ejecuciones correctas, si bien pienso que esto está ya más relacionado con la técnica.

En lo que respecta a la ejecución, es decir, la técnica, ya se ha comentado la importancia del aspecto de precisión y de velocidad. Pero siendo conscientes de que de nada sirve una gran precisión sin una velocidad de ejecución elevada, que es lo que realmente desequilibra. Para esto hay que poner en práctica lo que se denomina como *trabajo con hándicap*. Este trabajo busca que todas las ejecuciones se hagan bajo algún tipo de presión que obligue a actuar a la máxima velocidad. (Un modelo puede ser que trabajen dos grupos a la vez, aplicando un castigo simbólico al grupo en terminar más tarde.)

A nivel táctico, tras lo expuesto en las páginas anteriores, pienso que es importantísima la correcta confección de las tareas, de forma que los objetivos de las mismas sean coherentes con la identidad que queremos dar a la realización de los conceptos tácticos. Un equipo que trabaje en zona, no debe plantear situaciones de entrenamiento en las que las características de las mismas obliguen a realizar marcajes individuales, si no buscar dimensiones, estructuras de reglamento y pautas de juego que hagan que los jugadores trabajen de la forma que nosotros queremos.

Una de las conclusiones más claras que saco al respecto es la necesidad de combinar el trabajo general que me de una base imprescindible, con el método específico que afine verdaderamente los estados de forma. De las dosis de esta combinación depende el cómo estemos físicamente. Pero en este caso no podemos quedarnos únicamente con lo expuesto aquí. Nuestro equipo tendrá sus pautas propias de esfuerzo, deberemos estudiar las reacciones que sufren nuestros jugadores sobre el terreno de juego, viendo si están en forma, si llegan a los niveles teóricos comentados, a qué intensidad debemos trabajar las actividades de entrenamiento para que exista transferencia a los esfuerzos de nuestro equipo en los partidos,...

No hay que considerar lo expuesto como compartimentos estancos, sino que hay que entenderlo como un sistema, en el que el trabajo sobre uno de los factores tiene que estar en consonancia con el resto del trabajo. Deberemos trabajar integradamente, extrayendo continuamente conclusiones de lo que realizamos y poder así modificar en el futuro posibles errores.

4.1 Recomendaciones de la F.I.F.A para la metodología del entrenamiento.

- Trabajar y mejorar la táctica, fundamentalmente los controles de balón y la velocidad de ejecución.
- Formar jugadores modernos. Todos saben defender y atacar.
- Fomentar la movilidad de puestos. Polivalencia.
- Aumentar la circulación en la zona de creación y realizar ataques rápidos por las bandas.
- Potenciar la personalidad del jugador.
- Dotar al equipo de armonía.
- Realizar críticas positivas.
- Trabajar especialmente un correcto primer pase tras la recuperación. No sólo interceptar ataque contrario, sino crear el nuestro.
- Mejorar el remate.
- Elevar el pensamiento táctico del jugador.
- Obligarles a tomar riesgos, responsabilidades.

5. Bibliografía.

- E. J. WEINECK. El entrenamiento físico del futbolista. Fútbol total. Vol I. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- E. J. WEINECK. El entrenamiento físico del futbolista. Fútbol total. Vol II. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- M. A. GODIK, A. V. POPOV. La preparación física del futbolista. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- C. A. DEL VILLAR. La preparación física del futbolista basada en el atletismo. Editorial Gymnos. Madrid 1983.
- L. A. DUQUE. Fútbol básico. Editorial Alhambra. Madrid 1986.
- E. DUNNING, N. ELIAS. Deporte y ocio en el proceso de la civilización. Edit. Fondo de cultura económica. Mexico D.F. 1992.
- H. TASARA. Realidad y fantasía del fútbol total. Edit. Pila teleña.
- C.L. MENOTTI. Fútbol sin trampa.

ARTÍCULOS.

- G. LASIERRA. Aproximación a una propuesta de aprendizaje de los elementos tácticos individuales en los deportes de equipo. "Apunts" 1990.

OTRAS FUENTES DE INFORMACIÓN.

- Apuntes de la maestría de fútbol. 5º INEF. 95 / 96.
- Apuntes del *Master en alto rendimiento deportivo*. Módulo de *Bases teóricas y funcionales del ARD. Conceptos, requisitos y condicionantes.*
- F. LAGARDERA. Una interpretación de la cultura deportiva entorno a los orígenes del deporte contemperado en Cataluña. (Tesis doctoral)