

RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ACTIVACIÓN SOMÁTICA Y COGNITIVA Y EL RENDIMIENTO
TÉCNICO TÁCTICO DE LOS JUGADORES DEL CLUB FLORIDA SOCCER EN LA FINAL
DEPARTAMENTAL DEL TORNEO SUB21 2003 DE LA LIGA ANTIOQUEÑA DE FÚTBOL.

OSCAR ALVEIRO CÓRDOBA MEJÍA

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN FÍSICA:

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

DIRECTORA

MARÍA DEL CONSUELO CALLE LÓPEZ

MASTER EN PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

MEDELLÍN

MARZO DE 2004

a Dios, por todo.

a mi tío Aníbal, que con su sabia y congénita forma de ser, todavía en formación, me ha poseído
con un gran ejemplo de vida, estudio y trabajo.

a La Bella, mi hermana, por alimentar mi fastidiosa forma de ser.

a Guin, mi hermano, por su respeto y apoyo significativo.

a mis padres, por dejarme conocer la existencia.

al Universo, por conspirar con mi existir.

a la institución Florida Soccer, por tener en su cuerpo técnico a un gomoso del fútbol.

a la categoría sub 21 – 2003 de Florida Soccer, que adoran el trabajo físico.

a los “monos”, a los “morenos”, a los “negros”, a los “trigueños altos”, a los “trigueños bajitos” y a
los “gordos” que ayudaron a que cumpliera otro de mis propósitos personales.

a Osvaldo, por su confianza y enseñanzas de vida.

a Oscar Pérez por mis primeros aprendizajes futbolísticos.

a las y los, que no están, y están... ¿donde estarán?

al Duro del paseo, por su tranquilidad, serenidad, y manejo de las situaciones en cualquier
circunstancia.

y claro que a Chelo, por “activarme”... estoy fuerte, sano, relajado y caliente.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por todo.

A Consuelo Calle, por su gran disposición de trabajo y entrega en la guía del camino de uno de mis mayores sueños, el deporte, el fútbol y la psicología deportiva. Como dice la canción....!!!No me vuelvo a trasnochar!!! Profe de verdad....MIL GRACIAS.

A su esposo Ricardo Márquez, por su colaboración en la parte estadística. ¡Qué salvada!

A Omar Arboleda, por todo el apoyo en el acompañamiento académico, que sin beneficio alguno me dio una mano en esto de lo técnico y lo táctico....ah!!! y en metodología para inscripciones de juegos nacionales.

A vos, tío por haber sembrado en mí este amor por el estudio y la buena vida... pero bien vivida.

A todo mi árbol genealógico materno y paterno por darme herramientas para construir mi fuerte personalidad y capacidad de tolerancia frente a la sociedad respaldando mi proceso vital.

A Joanna María Marulanda Restrepo por la paciencia,... ¿si? ¡Sobre todo!!!, acompañamiento y ayuda en todo el proceso de digitación.

A González, Moreno, Álvarez, Sánchez, Arboleda y Zapata, por cubrirme la espalda. Gracias profes.

A todos los pibes de FLORIDA SOCCER de la categoría sub. 21 – 2003 por “permitirme ensayar con ellos”. ¿El resultado? ¡Peor que los laboratorios de pelota quieta!!!

A la negra, por estar siempre en buen estado y oportuna en todas partes, en estas largas jornadas de carreras de estudio especializado.

CONTENIDO

RESUMEN

INTRODUCCIÓN

1 ANTECEDENTES

2 JUSTIFICACIÓN

3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

4 OBJETIVOS

4.1 GENERAL

4.2 ESPECÍFICOS

5 MARCO REFERENCIAL

5.1 RESEÑA HISTÓRICA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

5.2 NIVEL DE ACTIVACIÓN

5.2.1 DEFINICIÓN

5.2.2 ACTIVACIÓN Y RENDIMIENTO

5.2.3 LA MEDICIÓN DEL NIVEL DE ACTIVACIÓN EN EL DEPORTE

5.3 RENDIMIENTO TÉCNICO Y TÁCTICO

5.3.1 LA LOGICA INTERNA

5.3.2 EL SUBSISTEMA TÉCNICO TÁCTICO.

6 MÉTODO, ESTRUCTURA DE LA UNIDAD DE ANÁLISIS, CRITERIOS DE VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

6.1 TIPO DE ESTUDIO

6.2 PARTICIPES

- 6.3 INSTRUMENTOS
 - 6.3.1 CUESTIONARIO
 - 6.3.2 PLANILLAS
- 6.4 LAS VARIABLES
 - 6.4.1 DEFINICIÓN
 - 6.4.2 DESCRIPCIÓN
- 6.5 PROCEDIMIENTO
 - 6.5.1 CUESTIOANRIO
 - 6.5.2 PLANILLAS DE REGISTRO
 - 6.5.3 VIDEO
 - 6.5.4 RELACIÓN DEL NIVEL DE ACTIVACIÓN Y EL RENDIMEINTO TÉCNICO – TÁCTICO
- 6.6 ANÁLISIS DE LOS DATOS
- 7 CRONOGRAMA
- 8 RESULTADOS
 - 8.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS
 - 8.1.1 PASAR
 - 8.1.2 RECEPCIONAR
 - 8.1.3 REMATAR
 - 8.1.4 DUELOS
 - 8.1.5 CABECEAR
 - 8.1.6 FALTAS
 - 8.1.7 PASE GOL

8.2 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS ARROJADOS POR EL CUESTIONARIO CSAI - 2

9 CONCLUSIONES

10 ANEXOS

10.1 FUNCIONES DE LOS JUGADORES

10.1.1 FUNCIONES DE LOS PORTEROS

10.2 FUNCIONES DE LOS CENTRALES

10.3 FUNCIONES DE LOS LATERALES

10.4 FUNCIONES DE LOS VOLANTES DE MARCA

10.5 FUNCIONES DE LOS DELANTEROS

10.6 FUNCIONES DE LOS VOLANTES DE CREACIÓN

10.7 ORIGEN Y DESTINO DE LOS REMATES A PORTERIA

10.8 PLANILLA DE REGISTRO TÉCNICO INDIVIDUAL

10.9 PLANILLA DE REGISTRO DE LAS ACCIONES TÉCNICO – TÁCTICAS DEL PORTERO

10.10 CUESTIONARIO CSAI – 2

RESUMEN

23 jugadores de fútbol (2 de ellos porteros) menores de 21 años del club Florida Soccer que participaron en la final departamental del torneo sub 21 de 2003 de la Liga Antioqueña de Fútbol, fueron observados a nivel técnico - táctico a través del registro de habilidades técnicas – tácticas previamente definidas. También completaron el cuestionario CSAI – 2 antes de cada partido con el cual se describió su estado de activación a través de las escalas del cuestionario (ansiedad cognitiva, ansiedad somática) y la auto – confianza que consigue valorar el carácter positivo o negativo de dicha activación.

No se halla correlación estadísticamente significativa entre las variables tenidas en cuenta en el cuestionario CSAI – 2. Pero sí se presenta la tendencia a influir positivamente cuando los niveles de AC y AUT aumentan proporcionalmente. Pero no ocurre lo mismo cuando aumenta la AC y no lo hace igual la AUT, lo que indica que los deportistas dependen muchísimo de la interpretación que hagan sobre sus pensamientos.

En general la ansiedad cognitiva y la auto confianza presentan variabilidad entre los diferentes partidos, Mientras que la ansiedad somática no presenta variación, es pareja en los cuatro encuentros

INTRODUCCIÓN

El deporte de competencia exige a los deportistas un rendimiento óptimo global y esto se logra con el entrenamiento deportivo, el cual, como es sabido, se realimenta de la preparación física, técnica, táctica/estratégica, psicológica, teórica y hay quienes nombran otros factores contemporáneos como la preparación invisible. Sin embargo, en Colombia y específicamente en Medellín, ha habido una tendencia a no abordar el componente psicológico con la misma rigurosidad que los demás y, cuando ha sido abordado se ha hecho de una forma tal que se descartan muchas posibilidades, pensando que la psicología dentro del deporte se remite solamente a la motivación, es decir, un grito de aliento, una manutención económica, un reconocimiento del jugador ante el grupo, entre otros aspectos que hacen incompleta la aplicación y entrenamiento de este componente.

Sin embargo la psicología deportiva ha avanzado mucho y tiene muchas ramas de aplicación, al igual que un sin número de variables que inciden en el rendimiento deportivo de los deportistas, las cuales se encuentran en relación directa con variables físicas, técnicas y tácticas. Por lo tanto es conveniente pensarlas como aspectos determinantes en la consecución de resultados ya que las variables de los diferentes componentes de la preparación pueden influenciarse entre sí en diferentes momentos del entrenamiento y de la competencia.

La Psicología del deporte ha ido aportando cada vez más en la preparación de los deportistas para la competencia y ha dado la posibilidad de mejorar aspectos técnicos, físicos y tácticos encargándose de enseñar y fortalecer las estrategias psíquicas necesarias para afrontar las diferentes vicisitudes del entrenamiento y de la competencia. Así, José María Buceta afirma: "En general la ciencia psicológica puede ser útil para la mejora del rendimiento en el entrenamiento y en la competencia. En el primer caso, tomando el entrenamiento del deportista en un sentido amplio que abarque todo lo que concierne a su preparación para competir, la Psicología puede contribuir al objetivo general de ensanchar las posibilidades de éxito de los deportistas contribuyendo más específicamente a su adherencia cuantitativa y cualitativa al propio entrenamiento y a las medidas de cuidado personal que son necesarias para obtener el máximo beneficio de éste, al aprendizaje, perfeccionamiento y/o modificación de habilidades físicas, técnicas o tácticas que puedan ser relevantes, a la puesta en práctica de las habilidades que ya se dominan pero que, sin embargo, no se utilizan, al máximo aprovechamiento del tiempo de entrenamiento disponible, al máximo rendimiento de los deportistas cualesquiera que sean las tareas que deban realizar y a la preparación de los deportistas para la competición en general y para cada competición específica en particular. Ya en la competición, la Psicología puede ser útil para que el deportista, que ya ha realizado el trabajo de mejora de sus posibilidades y no, como ocurre en muchos casos, por debajo de ellas. Y no se trata, aquí, de ensanchar los límites del rendimiento personal, sino de rendir aprovechando los que se han conseguido gracias al trabajo del entrenamiento, por lo que la aportación psicológica debe centrarse en detectar y controlar, en la dirección apropiada, todas aquellas variables mentales que pueden beneficiar o perjudicar el máximo rendimiento posible"¹.

Así pues, en psicología se han analizado, evaluado e intervenido variables tales como: la personalidad, la motivación, la auto – confianza, el nivel de activación, la agresividad, entre otras.

La activación, como la motivación, el estrés y la auto – confianza inciden en el rendimiento de los deportistas, afectando su funcionamiento mental, influyendo en la conducta atencional y todos los procesos cognitivos que se relacionan con el procesamiento de información y la toma de decisiones. En el funcionamiento físico repercute a nivel de tensión muscular, la movilización de energías y hasta en la coordinación motriz

1 GIL, Jesús, DELGADO, Miguel. Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte. Madrid: Siglo Veintiuno S.A., 1994

En el presente estudio se tiene en cuenta el nivel de activación como variable psicológica y su relación con el rendimiento técnico – táctico de los jugadores de fútbol del club Florida Soccer en la fase de cuadrangulares finales del torneo de la liga Antioqueña de fútbol en el año 2003 en la categoría Sub 21.

En este orden de ideas, se realizaron algunas mediciones con el fin de describir cuantitativamente del nivel de activación durante esta fase. Se solicitó a los jugadores completar los cuestionarios elegidos antes de una sesión de entrenamiento en la semana previa a la competencia y antes de la competencia.

Los instrumentos utilizados para calificar la variable psicológica son los cuestionarios CSAI – 2 con tres escalas que son: la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza. En situaciones de competencia y El SCAT, califica la ansiedad, rasgo que según Martens es la tendencia a percibir las situaciones competitivas de tensión, completado por los deportistas en una sesión de entrenamiento

El rendimiento técnico táctico se evalúa con la utilización de la praxiología motriz que según Parlebas (1981) es la forma de analizar y estudiar los distintos modos de funcionamiento y el resultado de llevar a cabo las acciones motrices, en este caso las técnicas y tácticas. Para tal efecto se hizo uso de unas plantillas diseñadas por algunas personas que han realizado estudios praxiológicos y otras planillas diseñadas por el autor de este estudio.

La investigación se desarrolló así: una descripción de la manifestación del nivel de activación en tanto ansiedad rasgo medida a través del cuestionario SCAT, y el nivel de activación el ámbito de lo cognitivo y lo somático en los instantes previos a la competencia a través del cuestionario CSAI – 2. Cuantificación de indicadores establecidos previamente del rendimiento técnico y táctico registrados de dos maneras a través de un video (respaldo) y a través de la observación de algunos licenciados en educación físico (anotadores). Estos indicadores son entre otros: número de pases buenos o malos, tiros al arco acertados o no, ubicación

Según los resultados arrojados se tiene que: No se halla correlación estadísticamente significativa entre las variables tenidas en cuenta en el cuestionario CSAI – 2. Pero sí se presenta la tendencia a influir positivamente cuando los niveles de AC y AUT aumentan proporcionalmente. Pero no ocurre lo mismo cuando aumenta la AC y no lo hace igual la AUT. Lo que indica que los deportistas dependen muchísimo de la interpretación que hagan sobre sus pensamientos.

En general la ansiedad cognitiva y la auto confianza presentan variabilidad entre los diferentes partidos, Mientras que la ansiedad somática no presenta variación, es pareja en los cuatro encuentros

1 ANTECEDENTES

A continuación se presenta una reseña de los estudios que se hallaron sobre el tema o que por lo menos se encuentran relacionados con el mismo tanto en el ámbito nacional como en el internacional.

En algunos casos se encuentran estudios aislados, es decir, de las variables que en este estudio interesan pero cada una por separado, y en otros se presenta la correlación realizada en algunos casos.

Durante décadas los psicólogos del deporte han intentado determinar esta relación de nivel de activación o ansiedad con la competencia y el rendimiento dentro de la misma, la cual es el factor más relevante de medición de la preparación de los deportistas, y supuestamente en la que el nivel de activación suele llegar a su máxima expresión.

En el devenir del tiempo, los trabajos han desarrollado muchas teorías empezando con la teoría de Yerkes y Dodson en 1908, denominada la hipótesis de la U invertida, que establecía que el rendimiento aumentaba linealmente con la activación hasta determinado punto a partir del cual el aumento de la activación tendía a deteriorar el rendimiento. Seguidamente Spence y Spence en 1966 concluyen con la teoría de impulso o drive que la activación y rendimiento establecían una relación lineal directa entre ellos.

Martens y Landers (1970), realizan un estudio sobre el rendimiento motor de escolares, hallaron que el grupo de personas con un rasgo de ansiedad moderado rendían significativamente mejor que el grupo de sujetos con ansiedad alta y baja teniendo en cuenta las condiciones de estrés. Del mismo modo que sujetos ante una situación de estrés moderado, rendían significativamente mejor que sujetos en situaciones altas o bajas de estrés, independientemente de las diferencias en ansiedad.

Williams y Jenkins (1986) concluyen que el estrés es mejor predictor del rendimiento que la ansiedad y que ambos, estrés y ansiedad en pre - competición, no correlacionan.

Progresivamente se ha ido afinando el elemento científico en esta área y han llegado a determinar diferentes esferas dentro del mismo nivel de activación, como por ejemplo la activación cognitiva, la activación somática.

En el volumen 9 de la revista de psicología del deporte. 2000, los señores José J. B. Vasconcelos – Reposo y Rui Carvalho se hace referencia a los niveles de la ansiedad cognitiva, somática y auto – confianza de los árbitros nacionales e internacionales de la federación portuguesa de balonvolea. Dando como resultado que los árbitros internacionales presentan menores niveles de ansiedad cognitiva y somática y mayor nivel de auto – confianza que los jueces nacionales.

La ansiedad precompetitiva puede también interferir en la capacidad de pensar. Cuando un individuo está ansioso, los pensamientos tienden a focalizarse sobre uno mismo. Esto puede impedir que acciones que normalmente se desarrollan de forma automática, requieran ser pensadas para ejecutarlas, lo que repercutirá en la capacidad para tomar decisiones. Además, estos pensamientos pueden ser negativos y determinar una preocupación que interferirá en el rendimiento.

En esto se centra la investigación realizada por WALTER KROLL donde ha demostrado que al menos cinco factores intervienen en la ansiedad precompetitiva:

Síntomas físicos: Molestias digestivas, temblores.

Sentimientos de incapacidad: Sensación de no estar preparado, de que algo está mal.

Miedo al fracaso: A ser vencido, a retrasarse, a no cumplir con las expectativas.

Ausencia de control: Sentirse desgraciado, mala suerte.

Culpabilidad: Dañar al oponente, jugar sucio, hacer trampas.

De igual manera en el libro investigaciones breves en psicología del deporte 1999, José Maria Buceta y colaboradores hacen un compendio de investigaciones donde el nivel de activación está presente en relación con la actividad física y el deporte. Presentando investigaciones como activación y rendimiento deportivo, que es uno de los pares que mayor interés despierta en esta área.

Jeanine de Dann Braun hace referencia por ejemplo a esta correlación entre nivel de activación y rendimiento en una muestra de 5 jugadoras de tenis de categoría alevín e infantil, utilizando como instrumentos de medición el cuestionario CSAI 2, para medir la ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza y una hoja de registro para evaluar el rendimiento en cada partido. El cual fue evaluado a través de puntos directos de saque, puntos de derecha, puntos de revés, dobles faltas, y errores no forzados.

Por su parte Damián Osorio Lozano investigó los efectos de la activación en el rendimiento en el test de Cooper, donde utilizó el CSAI 2 y el test de Cooper en una pista de atletismo, para determinar que el entrenamiento y la exposición de los alumnos a una prueba de esfuerzo como lo es el test de Cooper constantemente hace que el nivel de activación disminuya cada vez que se realiza la prueba, incrementando el nivel de rendimiento.

La gimnasia también tiene aportes a los antecedentes de esta correlación, Milagros Valiente Martínez tomó un grupo 5 de gimnastas junior de élite y que compiten en la modalidad de trampolín, campeonas en España y deportistas con recorrido internacional para la relación entre el rendimiento deportivo y la ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza. Midió mediante el CSAI 2 la activación y mediante una planilla de análisis cualitativo la trascendencia que cada competencia significaba para cada una, donde la más importante ponía 10 en "esta competencia es la más importante para mí" y 0 en "esta competencia no me importa."

El doctor Francisco García Ucha y colaboradores en su trabajo investigativo tiene como propósito estudiar la ansiedad en deportistas cubanos de alto rendimiento y sus relaciones con el grado de rendimiento y brindar criterios para un diagnóstico preciso de la ansiedad.

El estudio abarcó a 465 deportistas de alto rendimiento. De 11 modalidades deportivas, en ambos sexos, un promedio de edad de 24 años y una experiencia deportiva entre 2 y 15 años. Se les aplicó el test de ansiedad de C. D. Spielberger y una escala para que los entrenadores los clasificaran de acuerdo con su grado de rendimiento.

Los datos fueron correlacionados por un paquete estadístico y se ofrece la descripción estadística de los mismos como los percentiles de los resultados del test de ansiedad empleado.

En las conclusiones se plantean relaciones negativas entre la escala de ansiedad estado del test de ansiedad, de C. D. Spielberger y el grado de rendimiento. Se aprecian diferencias de la ansiedad entre ambos sexos y el grado de rendimiento.

Del estudio participaron 465 deportistas que pertenecen a equipos de alto rendimiento de las modalidades deportivas siguientes: tiro deportivo, béisbol, voleibol, judo, boxeo, ciclismo, nado sincronizado, levantamiento de pesas, natación, tenis de campo y atletismo, de ambos sexos, con una edad promedio de 24 años y una experiencia deportiva que fluctúa entre los 2 y los 15 años.

Otras investigaciones y trabajos en competición deportiva de deportes colectivos especialmente en fútbol, realizados por F. Sarriugarte evaluaron las diferencias entre las variables consideradas (ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza) entre jugadores que ocupaban diferentes posiciones en el campo y en las que las tareas y requerimientos son diferentes. Estimando el rendimiento con un sin número de dificultades, ya que en la mayoría de las situaciones en las que se encuentra el jugador se involucra la actuación de un contrario, y realmente resulta determinante. Siendo así entonces se optó por analizar el rendimiento de una forma subjetiva por parte de observadores independientes expertos.

En esta investigación se realizó un diseño de comparaciones intrasujeto en tres situaciones que tenían diferente nivel de trascendencia, donde evaluaban el comportamiento de las variables en cada uno de estos niveles. Se calificó con el CSAI 2 de Martens, Vealey y Burton (1990), donde la puntuación máxima de cada escala es 36, significando los valores más altos de las escalas de ansiedad cognitiva y ansiedad somática niveles altos de ansiedad mientras que en la escala de autoconfianza las puntuaciones elevadas indican altos niveles de autoconfianza.

La activación y el rendimiento deportivo en jugadores jóvenes de fútbol fue el tema que cautivó a Joaquín Palau Matas, quien hace un análisis muy similar al de Sarriugarte donde compara tres situaciones competitivas con distinto nivel de trascendencia y su relación con el rendimiento. Para medir esto, Palau utilizó el CSAI 2 para la activación precompetitiva confeccionó una hoja de registro para anotar la frecuencia con la que los jugadores, a lo largo de cada partido, realizaban paradas (portero), recuperaciones (volantes), pases (volantes de creación), y tiros (delanteros). Además esto se reforzaba con un elemento cualitativo de parte del entrenador de 0 a 10 donde 0 representaba una terrible actuación y 10 significaba una actuación magnífica.

El estudio del rendimiento técnico tiene aportes desde la perspectiva praxiológica, donde Alfredo Carralero Velásquez en su investigación "estudio praxiológico en el fútbol de alta competición, demuestra toda la estructura que está montada alrededor de este deporte y la forma de considerarla, donde evalúa la cuantificación del tiempo real de juego, las causas que paran el partido y la relación con el espacio de juego reflexionando sobre los tipos de entrenamientos a utilizar en la preparación del futbolista. Para realizar los registros se empleó una planilla de observación la cual recoge todas las incidencias ocurridas en los partidos para tal finalidad, construidas por el mismo y basado en otros trabajos con características similares. Para el tratamiento de los datos hemos empleado un programa informático elaborado específicamente para recoger, procesar e informar los diferentes aspectos que el investigador quiera conocer al respecto. El análisis estadístico lo realizo apoyándose primeramente en un sistema de registro manual a través de planillas elaboradas para este fin pasando posteriormente al tratamiento estadístico con los programas EXCEL Y ACCESS.

La licenciada en educación física de la Universidad de Antioquia Gloria Albany Hoyos Rodríguez, en su trabajo de grado "Análisis cuantitativo de algunas acciones técnico tácticas del mundial de fútbol Francia 98", hace hincapié en el aspecto praxiológico de la acción motriz para analizar tales variables, como el número de pases, cantidad, zona, destino y tiempo de ejecución de los remates, destino de los pases, tiempo real de juego, entre otras, con la utilización de planillas exclusivas para ello elaboradas por si misma y con la observación de videos de todos los partidos de mencionado evento competitivo.

2 JUSTIFICACIÓN

La psicología del deporte es hoy en día una ciencia más en la cual pueden apoyarse los entrenadores, los deportistas, y los dirigentes deportivos, haciendo un mejor aprovechamiento de sus bondades, aplicables en los objetivos que programen en sus planes de trabajo que sin lugar a dudas tienen muchos vacíos respecto a su integralidad con otros campos del entrenamiento como lo es este, el factor psicológico.

Es además una amplia corriente de pensamiento en la que influyen cantidad de doctrinas alternas como la medicina, la psicología, la pedagogía, la educación física, la filosofía entre otras, por consiguiente es una multidisciplinariedad en busca de la eficacia de los objetivos deportivos. De igual forma es el entrenamiento deportivo, se desarrolla de una manera multifacética donde la interconexión de los aspectos psicológicos con los factores físicos, técnicos, tácticos, y los teóricos, hacen del deporte algo muy especial y completo, representando al deporte como un todo.

Lastimosamente en el medio, la psicología del deporte y los aspectos mentales no son valorados adecuadamente, es decir, no son factores que se tengan muy en cuenta para entrenar y mucho menos se concibe el entrenamiento psicológico como algo programable dentro de las sesiones establecidas en el micro – ciclo. Esta preparación psíquica es desplazada, y la tendencia es generar expectativas incrédulas y falsas interpretaciones por el mismo desconocimiento de su entrenamiento y los resultados que arroja, hasta el punto de no prestarle atención a las sensaciones, pensamientos y emociones de los deportistas que son verdaderamente seres humanos.

Teóricamente se plantea que el factor psicológico es directamente participativo, en el desarrollo motor del individuo, porque esta conectado al sistema nervioso y neurofisiológico que es el que en primera instancia hace que el sistema locomotor funcione apropiadamente, comprobando que es una manifestación de integralidad que no comparte que el entrenamiento deportivo se desarrolle por separado, y es lo que en esta investigación se pretende desarrollar, por lo menos empezar con una de las variables, uniendo el nivel de activación con el rendimiento técnico táctico en la competencia, donde se expresa o se debe expresar el mayor rendimiento deportivo que es el objetivo de todo deportista.

El propósito del trabajo será determinar la relación del nivel de activación y el rendimiento deportivo en la competencia que se pueda manifestar en los jugadores del Club Florida Soccer de la categoría Sub21 con edades que fluctúan entre los 18 y 20 años, durante la fase final del torneo departamental de Antioquia sede Medellín.

En esta fase es muy importante el comportamiento de los jugadores de fútbol durante un microciclo de entrenamiento previo a competencia, lo que tiene como objetivo la óptima manifestación del rendimiento al final del micro llamada competencia, y al mismo tiempo cómo se percibe. Es decir, cómo el nivel de activación se manifiesta en el entrenamiento y en la competencia: Teniendo en cuenta que el fin de semana se debe tratar de mantenerlo en su nivel óptimo para la competencia real.

El entrenamiento psicológico es un factor que muchos equipos del rentado colombiano discriminan por la prioridad que tienen para con otros componentes del entrenamiento que consideran ellos de mayor importancia, incluso hasta el punto de opinar de que es inútil el trabajo de los especialistas en este campo de la psicología del deporte. Con mayor razón en el fútbol aficionado este factor es mucho más indiferente para los entrenadores y así mismo para los jugadores, porque relacionan de una manera ignorante e irrespetuosa el entrenamiento mental con patologías síquicas que en ningún momento hacen relación con el mismo desarrollo del deportista.

Los jugadores del Club Florida Soccer tienen frente a la evaluación psicológica muy poco conocimiento de sus bondades, solo lo tratado de forma general en las charlas y en los entrenamientos para el aumento y mantenimiento de la motivación que entre otras cosas es la que un deportista tiene casi de forma genética, porque en este entorno del fútbol aficionado no hay una motivación externa que el solo hecho de hacer lo que le gusta, buscando la mayor motivación del éxito que es jugar fútbol profesional, pero que en el camino su intencionalidad va cambiando de rumbo por los tantos obstáculos que se presentan.

Sin embargo son sujetos con gran disponibilidad de trabajo y una motivación básica amplia, lo cual facilita el trabajo en la aplicación de los cuestionarios de evaluación y las tareas o medios para el desarrollo de la capacidad de control frente a la activación competitiva, específicamente saber interpretar cuando debe aumentar o disminuir su energía de acuerdo a su estado de activación frente al reto competitivo.

El deportista no es solo una maquina de movimiento, es un ser humano aun mucho mas complejo que una persona normal, lo cual invita a unificar el desarrollo físico desde las cualidades con el entrenamiento mental del nivel de activación, convirtiéndose así en una unidad psicofísica con mayor tolerancia a la exigencia deportiva que no obstante a nivel competitivo interactúa con muchos más factores de presión y desgaste.

El fútbol es uno de los deportes con más alta aplicación de estos dos factores, uno, el determinante rendimiento individual y colectivo, y dos, la respuesta fisiológica y síquica con que el jugador se expone a la competencia. Punto clave en esta investigación, es un deporte con alta participación social, en todos los estamentos laborales que lo caracterizan, es un juego donde el protagonista es el jugador y a su vez es creador de cantidad de sensaciones y emociones en su adentros físicos y mentales, lo que repercute en diversidad de comportamientos, que según su impacto pueden estimular positiva o negativamente su rendimiento.

De esta forma el fútbol es por naturaleza un ejercicio lleno de posibilidades en su desarrollo por el hecho de ser dinámico, donde el objetivo es ganar, implicando así una mejor preparación que el contrario, una defensa de la misma portería y ataque de la valla contraria, poner las condiciones de juego, entre otras características que lo convierten en un deporte agresivo y de contacto y que indudablemente la presión de los espectadores, la del mismo técnico y por ende la del adversario y su nivel de rendimiento influyen en la forma como un jugador afronta cada partido.

Así pues, teniendo en cuenta que aún no se cuenta con profesionales en el club que realicen una intervención en psicología deportiva, surgió como iniciativa del preparador físico y con el apoyo del cuerpo técnico y los jugadores, la necesidad de realizar una descripción del nivel de activación y su relación con el rendimiento técnico y táctico para tener como punto de partida en la preparación psicológica de los deportistas del club, por lo menos en lo que respecta al rol del entrenador. Entonces este estudio pretende identificar la relación entre el nivel de activación y el rendimiento técnico y táctico de los jugadores de fútbol del club Florida Soccer de la categoría sub 21 frente a una competencia.

3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El fútbol es uno de los fenómenos socioculturales más importantes, contradictorios e influyentes de todas las épocas y más aún en este siglo. Es un factor determinante para la vida de muchas personas y condicionante para otras, cubriendo una gran población: personas de todas las edades y generaciones, de diversas clases sociales, razas y religiones. Por tal motivo es un deporte "sin exclusión" que altera la vida cotidiana de la sociedad. Todos en diferentes roles como los dirigentes, los hinchas, los técnicos, los periodistas, los médicos, los instructores y principalmente sus protagonistas los jugadores que a fin de cuentas son los expuestos a las mayorías de las críticas por su actuación fecha tras fecha.

Por eso el deportista debe estar lo mejor preparado mentalmente para que esos señalamientos sean buenos o malos no interfieran en su rendimiento. Y buscar que las variables psicológicas que intervienen en la mente de los deportistas se mantengan estables y en el nivel óptimo y no incidan negativamente en el rendimiento de la práctica deportivo – competitiva.

Existe un factor psicológico versátil de acuerdo a las situaciones del fútbol que es el nivel de activación y actúa como mecanismo de diferentes variables, es decir interviene en ellas y estas a su vez pueden influir en él. Este nivel de activación bien controlado y trasladado a un nivel óptimo es un factor preponderante en la eficacia competitiva pues, incide en el comportamiento fisiológico y cognitivo de los jugadores y su control es relevante en el desarrollo de los objetivos del futbolista en su momento competitivo.

Los jugadores de fútbol en la categoría sub21 del Club Florida Soccer de la ciudad de Medellín hasta ahora, no han contado con asesoría psicológica especializada, como tampoco con un programa de entrenamiento psicopedagógico planificado, de ejecución por parte del cuerpo técnico. Por tal motivo se hace necesario empezar una descripción de variables psicológicas que se relacionen con lo técnico y lo táctico para suministrar información útil para que el cuerpo técnico tenga para llevar a cabo lo que le corresponde en el entrenamiento psicológico.

Así pues: ¿Cuál es el estado de los jugadores de fútbol en la categoría sub21 del Club Florida Soccer en la relación del nivel de activación y el rendimiento técnico táctico durante el cuadrangular final del torneo de la Liga Antioqueña de Fútbol de esta categoría, 2003?

4 OBJETIVOS

4.1 GENERAL

Identificar el estado de la relación del nivel de activación (cognitivo, somático) con el rendimiento técnico y táctico de los jugadores de fútbol del club Florida Soccer durante la fase final (cuadrangular) del torneo de la Liga Antioqueña de Fútbol de la categoría sub 21

4.2 ESPECÍFICOS

Identificar el nivel de activación para la competencia (cuatro partidos) de los jugadores y los porteros de fútbol del club Florida Soccer durante la fase final (cuadrangular) del torneo de la Liga Antioqueña de Fútbol de la categoría sub 21, Ansiedad cognitiva, ansiedad somática y auto – confianza según cuestionario SCAI – 2

Identificar el rendimiento técnico en competencia (cuatro partidos) de los jugadores de fútbol del club Florida Soccer durante la fase final (cuadrangular) del torneo de la Liga Antioqueña de Fútbol de la categoría sub 21, según la praxiología motriz y análisis de su lógica interna

Identificar el rendimiento táctico en competencia (cuatro partidos) de los jugadores de fútbol del club Florida Soccer durante la fase final (cuadrangular) del torneo de la Liga Antioqueña de Fútbol de la categoría sub 21, la observación detallada en videos del comportamiento y pensamiento táctico de las situaciones de juego

Identificar el rendimiento técnico en competencia (cuatro partidos) de los porteros de fútbol del club Florida Soccer durante la fase final (cuadrangular) del torneo de la Liga Antioqueña de Fútbol de la categoría sub 21, según la praxiología motriz y análisis de su lógica interna

Identificar el rendimiento táctico en competencia (cuatro partidos) de los porteros de fútbol del club Florida Soccer durante la fase final (cuadrangular) del torneo de la Liga Antioqueña de Fútbol de la categoría sub 21, según la observación detallada en videos del comportamiento y pensamiento táctico de las situaciones de juego.

Relacionar el nivel de activación (cognitivo, somático) con el rendimiento técnico y con el rendimiento táctico según resultados arrojados en el cuestionario CSAI – 2 y los registros del rendimiento técnico y táctico

5 REFERENTE TÓRICO

5.1 RESEÑA HISTÓRICA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

La psicología del deporte es una de las ramas más jóvenes de las ciencias pedagógicas. Sus inicios formales datan de años de investigación y describe en esta somera introducción sus orígenes, el mismo concepto de la psicología del deporte y algunos problemas de esta rama de los conocimientos psico – especiales, aparecieron por primera vez gracias al iniciador de los juegos olímpicos modernos el Barón Pierre de Coubertin, que tuvieron un carácter descriptivo y fueron publicados a inicios del siglo pasado.

En 1913, en Lausana, Suiza, y por iniciativa del Comité Olímpico Internacional se realizó un congreso especial de psicología del deporte, en el cual esta rama de la psicología tuvo su inicio formal sin un soporte científico bien estructurado sobre los problemas de la psicología del deporte en particular. No pudo ser de otra forma ya que el deporte en esa época estaba muy débilmente desarrollado.

Todas las anteriores teorías e inicios de análisis científicos de la psicología del deporte se llevaron a países como EE.UU., Alemania, y entre 1920 y 1940, se desarrolló con mayor profundidad la elaboración activa y satisfactoria de la psicología del deporte.

Después de la segunda guerra mundial, se logró el desarrollo intensivo de la psicología del deporte y en la actualidad, su estudio científico se lleva a cabo en una substancial mayoría de naciones en el ámbito mundial.

En 1965 por iniciativa de la federación Italiana de medicina deportiva, fue organizado en Roma el 1er congreso de psicología del deporte, allí se creó y se aprobó la sociedad internacional de psicología del deporte (SIPD) donde se reconoció internacionalmente a la mencionada ciencia.

Después de tal acontecimiento se conformaron otras instituciones alrededor de todo el mundo como: La Sociedad Norte Americana de psicología del deporte en 1967, La Asociación Europea de psicología del deporte en 1969, Y después las sociedades nacionales de psicología del deporte en Canadá, Brasil, Japón, Francia, Alemania y Australia.

Se realizaron otros congresos en Washington en 1968, en Madrid en 1973 y en Praga en 1977.

Desde 1970 se publica regularmente el órgano oficial del SIPD. Revista internacional de la psicología del deporte.

5.2 NIVEL DE ACTIVACIÓN

5.2.1 DEFINICIÓN

Antes de definir el nivel de activación en el deporte es conveniente tener en cuenta que, según la real academia de la lengua activación se refiere a: a) Acción del efecto de activar b) Excitación de las neuronas y de sus conexiones sinápticas, causada por una estimulación sensorial

Se otro lado Activar se refiere a: a) Hacer que un proceso sea o parezca más vivo. b) Hacer que se ponga en funcionamiento un mecanismo. c) Hacer radiactiva una sustancia generalmente bombardeándola con partículas materiales o con fotones

De las anteriores definiciones atañen a este estudio las que hacen referencia a las respuestas ante la estimulación sensorial. Es propicio pues recordar que activar es que el proceso se vea más vivo y poner a funcionar un mecanismo. En este caso se corresponde con el funcionamiento fisiológico, cognitivo y motor de la persona que va a practicar deporte (entiéndase para el estudio: fútbol)

Entonces, según lo anterior toda persona requiere parecer más viva para poner en funcionamiento algunos de sus sistemas o todos a la vez. Para la realización de una mínima actividad ha de estar activando por lo menos uno o una combinación de los mismos. Por ejemplo para levantarse y prepararse física y mentalmente para ir a cumplir con una jornada laboral, estudiar o practicar un deporte se requiere poner en funcionamiento estos tres sistemas. Ahora bien, según lo que piense, haga, diga será su actuación paso por paso porque esta última siempre está determinada por dicha activación y las características de la misma. Además se pone de manifiesto otra condición para que esta activación sea determinante en su desempeño y se trata de aquello que se ha convertido en hábito para la persona, Es decir: a una persona le gusta bañarse con agua fría para sentirse activada mientras que otra prefiere el agua caliente y otra prefiere no bañarse. Entra en juego lo que cada uno piense sobre el baño y sus condiciones y la interpretación que se hace sobre los efectos fisiológicos que el baño ejerce sobre sí, Además influye lo que piensa y cómo interpreta su desempeño cuando actúa frente al baño de forma diferente a lo que cree que puede suceder.

Así pues a continuación se listan algunas definiciones sobre nivel de activación en el deporte

5.2.2 ACTIVACIÓN Y RENDIMIENTO

5.2.2.1 Algunas teorías sobre activación y rendimiento

Con el ánimo de respetar los estilos de cada autor se citan textualmente los aspectos claves de cada teoría

Teoría del drive (Spence y Spence, 1996): "El Rendimiento será mayor cuanto mayor sea el drive o activación del organismo y el dominio de la habilidad motora en la que se debe rendir. Según esta teoría, una activación elevada junto al dominio consolidado de las habilidades relevantes, propiciarán un rendimiento alto. Por lo que tratándose de deportistas de élite, la relación entre activación y rendimiento será directa y lineal: es decir, a mayor activación también mayor rendimiento"². Esta teoría se respaldada con estudios de laboratorio en tareas motoras simples, más ha tenido sus críticas porque no es aplicable en circunstancias complejas como se presentan en muchos deportes. Es decir, algunas actividades simples requieren de una elevada activación mientras que otras tareas pueden verse afectadas en el rendimiento si la activación es tan elevada.

Hipótesis de la U invertida (Yerkes y Dodson, 1908): "El rendimiento aumentará en al medida que también aumente el nivel de activación (coincidiendo hasta aquí con la teoría del drive) pero sólo hasta un punto, a partir del cual, el aumento de la activación propiciará una disminución del rendimiento, lo que supone, en definitiva, que tanto al ausencia o nivel bajo de activación como al activación demasiado elevada perjudicarán el rendimiento, mientras que un cierto nivel de activación lo favorecerá notablemente"³.

2 BUCETA, José María. Variables Psicológicas relacionadas con el rendimiento Físico y Deportivo. Madrid: Pirámide – UNED, 2000. pág. 167.

3 Íbid., pag. 168.

Zona de funcionamiento óptimo (Hanin, 1980): Cada deportista tiene una zona de activación óptima, que favorece, en su caso particular, el máximo rendimiento, quedando claro que en unos casos será más elevada que en otros. También parece claro, que por debajo y por encima de esa zona óptima, cualquiera que sea el nivel de activación que comprenda, se produce un rendimiento deficitario, lo que supone, en definitiva, que cada deportista tendrá su propia "U invertida", aunque sea una U de forma amorfa o imperfecta, y que será conveniente cuál es la relación particular entre activación y rendimiento de cada deportista en concreto"⁴

Teoría de la Catástrofe (Hardy, 1990): "Sugiere que la ansiedad somática (activación fisiológica) y el rendimiento deportivo, pueden tener una relación curvilínea como lo que postula la U invertida, siempre que la ansiedad cognitiva (activación cognitiva "negativa") esté ausente. Pues en su presencia se producirá una situación desfavorable ("catástrofe") que interrumpirá el continuo curvilíneo y perjudicará drásticamente al rendimiento".⁵

Teoría del cambio (Kerr, 1985): "La activación será beneficiosa o perjudicial en función de la interpretación que el deportista haga de la misma. Según esta teoría, una activación elevada será beneficiosa si el deportista la interpreta como excitación placentera (motivación), y perjudicial si la interpreta como ansiedad (estrés), y una baja activación será favorable si es interpretada como relajación (ausencia de estrés), pero desfavorable si se interpreta como aburrimiento (estrés)"⁶. Lo destacado de esta teoría es que resalta la importancia de la interpretación subjetiva que hace el sujeto sobre su activación y la posibilidad de modificarla. Pero dicha teoría se enfoca en señalar supuestos estados de meta – motivación que en últimas se refieren a las diferencias en el rendimiento según las interpretaciones subjetivas de la personas.

5.2.2.2 Nivel de activación y rendimiento deportivo

La preparación psicológica es un factor cada vez mas considerado dentro del entrenamiento deportivo, tanto en deportes individuales como colectivos.

4 Íbid. Pág. 169

5 Íbid.pág.171

6 Íbid.pág.171

El entrenamiento es hoy en día una actividad en extremo laboriosa que exige del deportista y del entrenador gran atención y entrega. Los conflictos psíquicos que se plantean ante la imposibilidad a veces de seguir el ritmo de entrenamiento marcado, por razones como condiciones socio – existenciales y económicas, los problemas emocionales, la presión de la competencia, exigencias cada vez mayores en los entrenamientos entre otras, comprometen muy a menudo el equilibrio del deportista.

El deportista en competición tiene grandes responsabilidades ante él y ante los demás. La forma de percibir la competencia resulta vital para desarrollar un óptimo rendimiento, de ahí la importancia de estar debidamente activados.

El nivel de activación es una de las variables que más ha interesado a los psicólogos del deporte por su relevante influencia en el rendimiento. Como ya sabemos, las teorías que han tratado de explicar cómo se relaciona el rendimiento con el nivel de activación, han aportado algunos aspectos esenciales como son la diferenciación entre el arousal fisiológico y el cognitivo, y su diferente influencia en el rendimiento del jugador (Kerr, 1985, Hardy, 1990, Gould y Krane, 1992, Gould y Udry, 1994), o la importancia de descender hasta la especificidad del jugador para conocer cómo le afecta, de manera específica, una variable que a otro deportista puede provocarle distintas respuestas cognitivas, motoras y emocionales.

Resulta evidente pensar que la evaluación nuevamente deberá adaptarse a los estímulos que provocan ansiedad, esencialmente cognitiva, en el jugador, de manera que lo que a uno le provoca un estado de ansiedad extremo, a otro puede producirle indiferencia o incluso favorecerle estados óptimos de activación que favorezcan y beneficien su rendimiento. El trabajo previo del psicólogo deportivo será conocer, por medio de una entrevista o de auto – informes diseñados al efecto, cuáles son los estímulos que producen el aumento de la ansiedad en el jugador para, a partir de ellos, evaluar y trabajar en el sentido de ayudar al jugador a que encuentre su nivel óptimo en función de las diferentes situaciones del juego que se le pueden presentar y tratar de eliminar los efectos negativos derivados de una apreciación o valoración cognitiva subjetiva y negativa de la situación ansiógena de que se trate.

Como podemos apreciar, es importante por tanto que discriminemos los diferentes momentos o situaciones a los que el jugador puede enfrentarse para tratar de aportarle las herramientas adecuadas para que aprenda a manejar sus niveles de activación más favorables para el rendimiento, y estos momentos, como nos podemos imaginar, se encuentran muy relacionados nuevamente con la demarcación que ocupa el jugador en el campo, así como por otras variables como las características del contrario, el número de interrupciones del juego y tiempo medio hasta que se pone el balón en movimiento, etc.

Una de las variables que mas participa en el nivel de activación de los futbolistas es la ansiedad, y a continuación presento sus principales características.

Un alto grado de ansiedad se ha considerado como un elemento interferente sobre el rendimiento deportivo, aunque sea necesario que exista en un nivel adecuado. Siguiendo los trabajos de Williams (1991), se considera que un estado de ansiedad elevado puede causar reacciones como miedo, enfado, irritabilidad, preocupación o culpabilidad, este estado se identifica con una serie de síntomas físicos y psicológicos, entre los que estarían:

Síntomas fisiológicos, como son la aceleración de la tasa cardíaca, incremento de la presión sanguínea, aumento de la tensión muscular, dificultades respiratorias, sudoración, sequedad en la boca.

Síntomas psicológicos en los momentos previos a la competición, donde surge desconfianza, pensamientos negativos, inflexibilidad, preocupación, dificultades de atención, acentuación de conflictos personales, disminución en la capacidad de procesamiento de la información, problemas en la toma de decisiones.

Síntomas psicológicos en los días anteriores a la competición, donde aparecen alteraciones en el pensamiento (como poner en duda la efectividad del entrenamiento o la capacidad de los deportistas), disminución del autocontrol, fatiga, insomnio, dificultades para el control de la tensión, preocupación, irritabilidad, distracción.

Esta sintomatología genera efectos negativos sobre el rendimiento deportivo, en especial sobre la capacidad de toma de decisiones, cuya influencia es determinante en una actividad donde se deben decidir alternativas de acción en breves instantes de tiempo (por ejemplo, lanzar un penalti, realizar el cambio de un jugador, modificar la estrategia de juego, etc.). Se han realizado diversos estudios para determinar aquellas respuestas fisiológicas, relacionadas con la ansiedad, que son relevantes en el rendimiento deportivo (medido en tiempo de reacción ante estímulos visuales y auditivos), los resultados (Soriano, 1999) muestran cómo los deportistas con ansiedad-rasgo alta obtienen tiempos de reacción superiores a los sujetos con ansiedad-rasgo baja, además, los niveles de los sujetos más ansiosos en las respuestas fisiológicas son más irregulares y variables.

El síndrome de ansiedad precompetitiva es una de las causas que afectan al rendimiento deportivo, su control por parte del sujeto aparece como uno de los pilares más importantes sobre el que se asienta el estado ideal de rendimiento deportivo en las competiciones. En muchas situaciones, en igualdad de condiciones objetivas, la percepción de una mayor o menor controlabilidad de la situación por parte del individuo puede influir en el rendimiento, lo que muestra que, para reducir la ansiedad, es importante reducir el significado de amenaza y aumentar la sensación de controlabilidad.

La situación de ansiedad competitiva puede incidir en que el deportista perciba el momento de la competición como algo amenazante, lo que se manifiesta en respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras susceptibles de ser evaluadas y analizadas.

Existen muchas fuentes específicas de ansiedad dentro del deporte, la competición en sí misma representa una situación elicitoria de ansiedad, puesto que:

La actividad deportiva se ve sometida a múltiples evaluaciones y opiniones, y en este análisis se incluyen los ámbitos físico, técnico, táctico y psicológico.

Existen muchos factores externos que pueden influir en la propia actividad deportiva (Ej. climatología, decisiones arbitrales, lesiones, sorteo) y que no pueden ser controlados en su totalidad en la preparación de la competición.

El criterio de valoración de la actuación deportiva se produce, frecuentemente, en función de los resultados.

Existe una confrontación entre rivales (dependiendo de la modalidad deportiva) donde la victoria de uno supone la derrota del otro.

Resulta el momento decisivo donde, en un breve período de tiempo, debe exponer un trabajo de preparación en el que ha invertido muchas horas de dedicación. Constituyen situaciones de amenaza sobre el dominio de la actividad, que generan respuestas emocionales

Los niveles de presión varían en los períodos antes, durante y después de una situación tensionante, la proximidad de un evento tensionante ejerce influencia sobre el individuo, siendo el contacto real con la situación lo que hace que los niveles de ansiedad disminuyan. El grado en el que la competición aumenta o disminuye la ansiedad varía según la tarea, así, los eventos que implican fuerza y resistencia física (Ej. fútbol, natación) tienen más probabilidad de disipar la ansiedad cuando se inicia la actividad que las modalidades deportivas donde se requiere precisión e incertidumbre (Ej. tiro con arco, saltos de trampolín), cuya tendencia se dirige a aumentar la tensión a medida que la competición avanza

Según Cratty (1983), para comprobar la influencia de la ansiedad en la ejecución deportiva, se deben considerar los siguientes aspectos:

El estado de excitación emocional del individuo, al mismo tiempo que sus aptitudes físicas y necesidades psicológicas

La información sobre la naturaleza objetiva de la tensión

Lo más importante: la interpretación que el individuo establece sobre la ansiedad y los sentimientos asociados

La posibilidad de utilizar medidas fisiológicas

Los requisitos necesarios para una óptima ejecución

Ahora bien, todo lo nombrado en este apartado se refiere a un planteamiento global y a estudios que a través de muchos años han permitido llegar a estas conclusiones. Mas es propicio tener en cuenta que son avances con población de otros países y con diversos deportes. Por tal motivo y teniendo en cuenta que en Colombia no ha sido mucha la evaluación y la intervención bajo estos parámetros en el deporte, en el presente estudio se realizará solo un primer paso que es una valoración inicial de la activación en un grupo deportivo y su relación con el desempeño en 4 encuentros competitivos. Igualmente no se ha diseñado ningún modelo metodológico adicional porque no existe en el club un área de psicología para llevarlo a cabo. Por tal motivo se hace una descripción que una parte de lo sugerido por los estudiosos de otros países con el fin de empezar en esta tarea y poder llegar algún día a cumplir con cada uno de los pasos que en el extranjero han concluido

Igualmente, se trata de obtener información útil para el cuerpo técnico encargado del grupo de deportistas evaluados, ya que son los únicos que pueden realizar una intervención de tipo psicopedagógica desde su rol como entrenadores. Lo demás se corresponde con lo que debe hacer un profesional en psicología deportiva si llegase a incorporarse alguno al grupo de trabajo del club.

5.2.3 LA MEDICIÓN DEL NIVEL DE ACTIVACIÓN EN EL DEPORTE

Según Williams (1991), Algunas medidas de arousal (del nivel de activación) comunes fisiológicamente, bioquímicamente y por cuestionario son:

“Fisiológicas

Central: Electroencefalograma (EEG). Los cambios ocurren a través de los patrones de ondas cerebrales desde un estado de alfa relajado (8 – 13 HZ) a un estado más activación de (14 – 30 HZ)

Autonómico

Propiedades eléctricas de la piel. Estas medidas muestran la cantidad de conductancia o resistencia de la piel a la una corriente eléctrica. Las elevaciones en el arousal (activación) provocan aumento de la transpiración, lo que a su vez, incrementa el flujo de la corriente

Velocidad del corazón. Los aumentos en la velocidad del corazón, los patrones del latido y la variabilidad de la velocidad del latido pueden ser índices de arousal (activación)

Presión Sanguínea. El incremento en la presión sanguínea también, está asociado con aumentos de los niveles de arousal y puede ser medido por canulación o por estetoscopio y manómetro

Actividad muscular. La tensión muscular puede ser medida por electromiografía (EMG), que mide la velocidad de activación de las unidades motrices mediante electrodos superficiales conectados al músculo

Bioquímica

Epinefrina. La epinefrina es producida por la médula adrenal durante las situaciones de estrés. Esta hormona puede ser medida en la orina y en la sangre

Norepinefrina. Los niveles de esta hormona también son elevados durante las actividades estresantes y puede ser medida con las mismas técnicas que se utilizan para el análisis de la Epinefrina

Cuestionario

Medidas unidimensionales

El Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970)

Cuestionario de Percepción Somática (Landy & Stern, 1971)

La lista de Comprobación de adjetivos de Activación/Desactivación (Thayer, 1967)

Test de Ansiedad en el Deporte Competitivo (Martens 1977)

Medidas multidimensionales

Cuestionario de Ansiedad Cognitiva y Somática (Schwartz, Davison & Goleman, 1978)

Inventario del Estado de Ansiedad Competitiva (CSAI – 2) Martens et al., 1983)⁷

Para el presente estudio se eligió la técnica de cuestionario y su relación con los resultados arrojados por las planillas de observación de los aspectos técnicos y tácticos de las cuatro competencias.

7 WILLIAMS, Jean M. Psicología Aplicada al Deporte. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991. pág. 255.

Martens (1977) define la Ansiedad-Rasgo Competitiva como una tendencia a percibir las situaciones competitivas como amenazantes y responder a éstas con sentimientos de aprensión o tensión. La reactividad emocional, manifestada en la preocupación y en la activación fisiológica, adquiere enorme importancia por cuanto puede influir sobre la concentración mental y el control neuro - muscular y, en consecuencia, afectar al rendimiento deportivo. Con el fin de operativizar el rasgo de ansiedad competitiva, construyó el Sport Competition Anxiety Test (SCAT) (Martens, 1977), que es uno de los instrumentos más utilizados en Psicología del Deporte.

La Ansiedad-Estado Competitiva fue definida por este autor como un estado emocional inmediato, caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo (en concreto el S.N.A. y el S.N.S.) que se produce en situaciones de competición (Martens, 1977). Por lo tanto, el estado de ansiedad tiene dos componentes: el estado cognitivo de ansiedad, o preocupación por el posible fracaso y las consecuencias perversas derivables, que se manifiesta con pensamientos negativos, intranquilidad, sensaciones de inseguridad y duda, expectativas negativas y pérdida de concentración. El otro componente es el estado somático de ansiedad, o elevación en el nivel de activación de las funciones fisiológicas (ritmo cardíaco, respiración, tensión muscular, etc.), que produce nerviosismo y tensión. Para el estudio del estado de ansiedad se construyó el Competitive State Anxiety Inventory-1 (CSAI-1) (Martens, 1977) y el Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) (Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith, 1990). En este cuestionario, además de los componentes cognitivo y somático, se identifica un tercer componente en la ansiedad estado, la auto - confianza, conceptualmente similar al de auto eficacia percibida tratada como la convicción de que uno puede llevar a cabo exitosamente la conducta necesaria para producir resultados, y que se manifiesta por la falta de confianza en las posibilidades y en los recursos propios para afrontar situaciones. En el contexto deportivo, se considera que la ansiedad somática es una respuesta condicionada a estímulos ambientales asociados con la competición, mientras que la ansiedad cognitiva estaría relacionada con la habilidad percibida y las expectativas de éxito.

La aparición del cuestionario de ansiedad-estado ante la competición CSAI-2 ha permitido un progreso fundamental en los conocimientos acerca de la ansiedad en la competición deportiva. La relativa independencia de los tres componentes (cognitivo, somático y auto - confianza), puesta de manifiesto por su diferente pauta de evolución temporal y su relación con distintos factores desencadenantes, resulta importante para el diagnóstico diferencial de la ansiedad y la obtención de perfiles de respuesta característicos de cada sujeto. Desde la teoría multidimensional de la ansiedad, se predice que los tres componentes no siguen las mismas pautas de cambio durante el período previo a la competición (Martens y cols., 1990). La utilización de este instrumento de evaluación puede ayudar la aplicación de técnicas de reducción de la ansiedad de forma individualizada y eficaz, en función del predominio de los distintos componentes de la misma, lo que a su vez podría influir en la mejora del rendimiento de los deportistas (Krane y cols., 1992, Jones y cols., 1993, Jodra, 1999)

5.3 RENDIMIENTO TÉCNICO Y TÁCTICO

El fútbol es un deporte colectivo de cooperación oposición donde para jugarlo bien es necesario una cohesión general y específica de los componentes del equipo, estructurando un sistema de juego de acuerdo a las características de los jugadores que se tienen o en otro de los caos acoplando estos, al estilo de juego para pensar en el logro de un objetivo. El de superar al contrario.

Castello (1999)⁸ por su parte define al fútbol como un deporte colectivo que opone dos equipos formados por once jugadores en un espacio claramente definido, en un lucha incesante por la conquista del balón, con la finalidad de introducirlo el mayor número de veces posible en la portería adversaria (marcar gol) y evitar que éste entre e la suya propia (evitar gol).

⁸ Citado por: MORCILLO Y MORENO. En Fundamentos teórico-prácticos para la creación de situaciones de enseñanza-entrenamiento en fútbol. revista digital efdeportes. Buenos Aires - Año 5 - Nº 21 - Mayo 2000.

Fortaleciendo esta idea Luis Fragua Uriondo (1997)⁹ afirma el fútbol es un deporte de equipo basado en la capacidad del jugador de analizar y tomar decisiones constantemente ante situaciones cambiantes. Se trata de romper con la idea de que la mejora de los futbolistas esta basada solo en el desarrollo de las habilidades técnicas y en situaciones sin oposición y extremadamente analíticas, es decir, lejanas a la realidad del juego.

Lo anterior hace una referencia clara sobre los componentes directos del fútbol que hace parte de los deportes de conjunto y Hernández Moreno (2000)¹⁰ lo avala al hacer referencia a esto cuando habla sobre el análisis estructural del fútbol en "componentes de la estructura y dinámica de los deportes"¹¹, afirmando que en el juego son determinantes los aspectos de la estructura como

- **Técnica (Gestualidad).** Son todos aquellos elementos que en su forma y movimientos la conforman en sí, que la identifican y la diferencian de las demás. Parte de su estructura ya fue analizada en un capítulo aparte. Se considera como tal a los distintos modelos de ejecución y usos corporales y de objetos que configuran a los diferentes deportes, constituyéndose en uno de los parámetros básicos de su estructura.
- **Espacio (Luchar por crear nuevos espacios).** Es el lugar donde se desarrolla la técnica o el conjunto de técnicas que conforman el juego. Una de las características más significativas del deporte está representada por el espacio de acción o espacio de juego. Participar en una prueba deportiva es evolucionar en el interior de un espacio definido.
- **Tiempo (Incontables situaciones y utilidades).** Es la magnitud donde transcurre la técnica o el conjunto de éstas en función del juego. Toda acción de juego, en general, se da en un espacio y un tiempo determinados, es decir, que necesariamente la dimensión espacio-temporal condiciona el dónde y el cuando tiene lugar el desarrollo de la acción de juego.

⁹ FRADUA, Luis. La visión del juego en el futbolista. Barcelona: Paidotribo. 1997. Pág. 8.

¹⁰ HERNANDEZ MORENO, José. La iniciación de los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la educación física y al entrenamiento deportivo. Barcelona: INDE publicaciones. 2000. Pág. 28.

¹¹ Íbid.,Pág. 28

- **Estrategia (Cómo competir, ganar, luchar y hacer)** Es la forma de orientar, guiar y trazar la vía para alcanzar el fin predeterminado con anterioridad. En todos los deportes, la estrategia motriz viene determinada por la incidencia del conjunto de los parámetros configuradores de la lógica interna y que su puesta en acción depende de las conductas de decisión que los jugadores adquieran en cada momento y situación. Se identifica aquí entonces la estructura del fútbol como parte del análisis funciona.
- **Reglamento (Cómo lo identificas).** Son las normas que estructura el juego, están constituidas por el conjunto de normas escritas que hacen el funcionamiento de las diferentes técnicas. Es aceptado de forma mayoritaria como uno de los parámetros configuradores de la estructura de los deportes. Para definir un deporte hay que definir sus reglas. Definir que es la natación, el atletismo, la lucha o el fútbol, es describir el procedimiento de las condiciones de las acciones necesarias para jugarlos

De igual forma emplea tres yuxtaposiciones que hacen ver al fútbol de forma más amplia y mas atractivo: Técnica / Táctica, Ataque / Defensa, Cooperación / oposición.

Elementos que brindan profundidad e interés al juego como tal y que a lo largo del trabajo son estudiados con mayor especificidad:¹²

- TÉCNICA / TÁCTICA

La técnica - táctica tiene su concepción mecanicista del movimiento cuando se refiere al jugador, y para el equipo en el modelo físico que considera al grupo como la suma de las partes que lo constituyen o jugadores que lo componen.

La acción motriz de juego es la resultante originada por la suma de los movimientos de o los jugadores, lo que constituye la técnica, y la coordinación de estos movimientos con el resto de los componentes de la acción, motriz, y en su caso con el resto de participantes, constituye la táctica.

¹² HERNANDEZ MORENO, José. Fundamentos del deporte, análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona: INDE Publicaciones. 1998. Pág. 13.

La técnica según Kirkov, D. (1979)¹³ es el conjunto de aprendizajes motrices específicos utilizados por los practicantes de un deporte, mientras que la táctica constituye según Teodorescu (1965)¹⁴, la totalidad de las acciones individuales y colectivas de los jugadores de un equipo, organizadas y coordinadas racionalmente y de una forma unitaria en los límites de los reglamentos de juego y de la técnica deportiva con el fin de obtener la victoria

- ATAQUE / DEFENSA

El ataque - defensa es la situación clave que sustenta todo el desarrollo de la acción de juego, es la posesión o no del balón por parte de uno u otro equipo. Esto define claramente dos situaciones diferenciadas y contrapuestas: El poseedor del balón es el atacante, No poseedor del balón es el defensor.

Por lo cuál en el ataque se debe: Conservar el balón, Progresar hacia la portería contraria, Intentar marcar gol. Y en la defensa se debe: Recuperar el balón, Impedir la progresión hacia la propia portería, Impedir que le marquen gol.

- COOPERACIÓN / OPOSICIÓN

La cooperación - oposición concibe a la acción motriz deportiva como resultante de las interacciones entre compañeros, para los deportes de colaboración y entre compañeros y adversarios, para los de colaboración y oposición.

Pero para saber que se está estudiando, que se está entrenando, que se está observando y como se esta aplicando, no basta con entrar a un estadio, con asistir a un entrenamiento, o con utilizar un test para evaluar la técnica. Se necesita solicitar además de esto, la participación de ciencias como la psicología, la fisiología, la biomecánica, que a través de los años se han vinculado estrechamente con el estudio de las características del fútbol antes expuestas, pero no son lo suficientemente específicas para lo que necesita evaluar el deporte y las actividades motrices y físicas de cualquier tipo.

13 Citado por: HERNANDEZ MORENO. En fundamentos del deporte, análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona: INDE Publicaciones. 1998. Pág. 43.

14 Citado por: HERNANDEZ MORENO. En fundamentos del deporte, análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona: INDE Publicaciones. 1998. Pág. 43.

De ahí que en el ámbito de las actividades físicas y deportivas la preocupación científica específica haya hecho su aparición desde hace poco tiempo. Confiriéndole suficiencia y capacidad a la praxiología motriz, entendida como ciencia que se ocupa de las actividades físicas o praxis humanas, a participar de este tipo de experiencia y que según Hernández Moreno (1998)¹⁵ se sitúa entorno a cuatro, grandes ámbitos, aceptados de una manera genérica por la gran mayoría de los autores (Cagigal, Parlebas, Vigarello), que son:

- Las actividades lúdicas de carácter motriz.
- Las actividades de expresión corporal.
- Las actividades de aprehensión.
- El deporte.

Siendo la última esfera uno de los ámbitos propios de la praxiología motriz, se hace necesario proceder al análisis del mismo desde la perspectiva praxiológica. Basado en lo anterior, se hace el análisis de las variables técnico tácticas en el presente estudio. Apoyados en las investigaciones publicadas por Alfredo Carralero Velásquez y La especialista en entrenamiento deportivo de la Universidad de Antioquia Gloria Albany Hoyos Rodríguez. (Ver antecedentes). Donde analizan la aplicación de variables específicas del fútbol, para determinar la incidencia de estas en los factores de entrenamiento o competencia de los jugadores.

Dentro de este proceso praxiológico, se realizaron varios procesos, como:

- Determinación y elección de posibles variables a estudiar.
- Determinación de la importancia e influencia de cada una de las variables dentro de la evaluación del rendimiento técnico táctico.
- Definición y valoración de las variables.
- Diseño de las planillas de recolección de datos.
- Aplicación de pruebas de campo, entrenamiento de los anotadores. (Ensayos).

15 HERNÁNDEZ MORENO, José. Fundamentos del deporte. Análisis de estructuras del juego deportivo. Barcelona: INDE publicaciones. 1998. Pág.10.

- Filmación de los partidos.
- Observación de los videos.
- Evaluación y confirmación de la validez de los datos.
- Evaluación cualitativa de partidos.
- Evaluación cuantitativa de los partidos.

Alfredo Carralero Velásquez¹⁶ expone una valoración de la praxiología motriz aplicada al deporte, donde se centran en conocer como es la lógica interna de cada grupo de deportes en general y de cada deporte en particular, y como se produce el desarrollo de la acción de juego partiendo de la praxis motriz, que es el uno de los objetivos del proceso praxiológico de este trabajo, apoyado inicialmente en el concepto de la acción motriz, definida por Parlebas (1981)¹⁷ como "el proceso de realización de las conductas motrices de uno o varios individuos actuando en una situación motriz determinada". Y considerando que el fútbol es un deporte abierto por su motricidad en relación con otros, sus rasgos característicos según su lógica interna son mucho mas especiales.

- **Presenta variedad de situaciones motrices:** Ejemplo: correr, saltar, empujar, golpear, etc. e incluso la acrobacia esta presente en la configuración de un futbolista.
- **Es competitivo:** El antagonismo es constante. El resultado puede determinar victoria, derrota e incluso empates.
- **Tiene 17 Reglas:** A través de la creación de la Internacional Board desde el 1883 se consideran las 17 reglas del fútbol con sus respectivas modificaciones . Contribuyendo al concepto de deporte a partir del 1823 de su surgimiento en Inglaterra.
- **Posee un carácter lúdico:** Su juego en esencia es pasión en el mundo entero.

16 CARRALERO VELÁSQUEZ, Alfredo. Estudio praxiológico en el fútbol de alta competición. En: Revista digital efdeportes. Buenos Aires. Año 5 - Nº 20 - Abril 2000.

17 Citado por: CARRALERO VELÁSQUEZ. En: Estudio praxiológico en el fútbol de alta competición. Revista digital efdeportes. Buenos Aires. Año 5 - Nº 20 - Abril 2000.

- **Es un deporte institucionalizado:** A partir del 21 de Mayo de 1904, en París, Francia quedó institucionalizada, dirigida internacionalmente a través de la creación de las Federación Internacional de Fútbol Asociados (FIFA). Actualmente cuenta con 191 asociaciones nacionales con sus respectivas confederaciones y con más de ciento cincuenta millones de jugadores.

Además la lógica interna de cada deporte, en este caso el fútbol, debe ser concebida claramente por quienes estén llamados a manejar la estructura de rendimiento que se convierte hasta ambiciosa si por lo menos no se manejan estos conceptos básicos, es decir, lo que se debe conocer, entrenar y profundizar sobre el fútbol para poderlo jugar o enseñar, creando una propia concepción de lo que es el deporte para cada jugador o entrenador respectivamente, dentro y fuera del terreno de juego. Siendo precisamente lo que Alfredo Carralero Velásquez en su estudio praxiológico¹⁸ define: "La lógica interna está configurada por los rasgos propios y necesarios para el desarrollo de la situación motriz. Como por Ej. El pase de fútbol".

La lógica interna se configura entonces, desde varios puntos de vista según Castello¹⁹ (1999) donde ordena al fútbol desde varios puntos de vista

5.3.1 LA LOGICA INTERNA

5.3.1.1 LA LÓGICA DEL FACTOR REGLAMENTARIO

- **La variabilidad de la situación de juego:** La variabilidad (ritmo de cambio) exige mucho de los mecanismos perceptivos al obligar a los jugadores a una concentración constante en el juego para realizar una correcta lectura de este y para decidir una respuesta motora técnico táctica.
- **La constante modificación de la situación de juego:** La constante modificación, determina en el fútbol un aumento de la complejidad de todos los componentes de la estructura de la situación, obligando al jugador cumplir funciones tácticas dentro de la organización de su equipo de mayor amplitud, caracterizando a las situaciones de juego por:

18 Op.cit., CARRALERO VELÁSQUEZ.

19 CASTELLO, Jorge F. fútbol: estructura y dinámica del juego. Barcelona: INDE publicaciones. 1999. Pág.45.

Inestabilidad del medio, que se encuentra en constante mutación.

Por las acciones de anticipación, es decir, acciones de intentan prever anticipadamente el desarrollo y el resultado de los acontecimientos de una situación de juego dada, con lo que su capacidad de intervención mejora ostensiblemente.

5.3.1.2 A LÓGICA DEL FACTOR ESPACIO DE JUEGO:

"Todo el deporte se apoya sobre una definición de espacio". Efectivamente, cualquier prueba deportiva evoluciona en el interior de un campo cerrado donde todas las acciones son canalizadas en el interior de las fronteras que el espacio encierra en sí mismo, y más allá de este, el juego no tiene sentido. Parlebas (1974).

La lógica del factor espacio puede explicarse a partir de 3 marcos fundamentales.

- Marco reglamentario
- **Las zonas fijas:** Prohibidas y de preparación.
- **Las zonas alterables:** Las prohibidas, de apoyo y soporte, resistencia y vigilancia.
- Marco táctico - estratégico:

En una dimensión táctico estratégica se observa que los jugadores, en virtud del gran espacio de juego que soporta el desarrollo de la lucha entre los dos equipos, no permiten que haya una ocupación total de ese mismo espacio (entre 300 y 340 m² por jugador), esto permite comprender clara y objetivamente la importancia de los comportamientos técnico tácticos que se han de emprender en los diferentes espacios vitales de juego.

Así cada jugador se encuentra enfrentado a espacios dinámicos que se modifican por el desplazamiento de los jugadores en función de la evolución y desarrollo de juego, y que van a condicionar su colocación y su situación en el terreno para poder actuar. En efecto, podemos distinguir 4 sectores del terreno de juego con las siguientes características.

- - Espacios de gran seguridad y responsabilidad individual y colectivamente donde se intenta no crear situaciones peligrosas para la propia portería.

- - Espacios donde subsiste un cierto equilibrio entre la seguridad y el riesgo, en estas áreas se intenta mantener la estabilidad de la organización del propio equipo, sin descuidar la posibilidad de desequilibrar la organización del equipo adversario.
- - Espacios donde subsiste un cierto equilibrio entre el riesgo y la seguridad, en estas áreas se intenta desequilibrar la organización de equipo rival, sin descuidar la estabilidad de su propia organización.
- - Un espacio de riesgo donde culminan las grandes combinaciones tácticas intentando concretar eficazmente la acción ofensiva.

Kacani (1981)²⁰ caracteriza minuciosamente los aspectos generales y fundamentales de las diferentes porciones del terreno de juego y establece que,

- El plan ofensivo solo será eficaz si los jugadores, en función del espacio en que se encuentran atienden a los siguientes requisitos.

Movimientos de los atacantes sin balón.

Anchura en el ataque.

Profundidad en el ataque.

Penetración de los atacantes a través de los defensas contraria con la intención de ocupar los espacios libres.

Creatividad e improvisación.

- El plan defensivo deberá tener como requisitos:

Desaceleración del inicio de los ataques adversarios.

Distribución organizada de los defensas en el pasillo central y en profundidad.

Mantenimiento permanente del equilibrio defensivo.

²⁰ Citado por: CASTELLO. En fútbol: estructura y dinámica del juego. Barcelona: INDE Publicaciones. 1999. Pág. 45.

Concentración de los defensas en áreas de peligro para la portería.

Participación activa de todos los jugadores en el pasillo central y en las áreas peligrosas para la portería.

5.3.1.3 LA LÓGICA DEL FACTOR TÉCNICO

Los modelos de ejecución técnica utilizados durante las situaciones de juego se establecen como uno de los parámetros básicos que configuran y determinan su resolución.

La lógica del factor técnico se explica a partir de 3 marcos fundamentales.

- Marco reglamentario

Es este el factor que normaliza las conductas de los jugadores prescribiendo los requisitos necesarios para que estos puedan intervenir en las diferentes y constantes situaciones de juego y que se traduce en un "repertorio concreto hiperespecializado y específico de acciones" Bayer (1972)²¹

- Marco táctico - estratégico:

Teodorescu (1984)²² afirma que "las acciones individuales constituyen los procedimientos técnicos que tienen estructura específica, desarrollados bajo la protección de un comportamiento diferenciado", denominado pensamiento táctico.

En estas circunstancias el juego se basa en actitudes y comportamientos técnico tácticos hasta cierto punto, imprevisibles.

Se transforma así en una rápida sucesión de acontecimientos caracterizados por la incertidumbre, apoyada por las acciones y reacciones de otros jugadores que intentan resolver eficazmente la situación de juego, complementariamente una gran parte de las acciones de los jugadores consiste en jugar con la incertidumbre inducida por sus comportamientos, intentando, por un lado, anular la incertidumbre de sus compañeros y por otro, aumentar la incertidumbre cara a sus rivales.

²¹ Op.cit., CASTELLO.

²² Op.cit., CASTELLO.

- Marco de análisis

La capacidad de decisión de los jugadores en función de los jugadores, en función de la situación de juego converge y se explica a partir de tres vertientes fundamentales.

La velocidad con que se encuentra la solución de la situación de juego.

Adecuación de la solución a la situación de juego

La eficacia de la situación de juego.

Estas tres formas de analizar la técnica van sujetas por la dinámica del juego debida a que este no permite acciones predeterminadas, es decir, que los jugadores no pueden reproducirlas exactamente en el desarrollo de juego. Así, todas las acciones, de ataque y defensa, tendrán que ejecutarse en consonancia con las circunstancias que rodeen a cada uno de ellos y a las situaciones creadas, solucionadas con cierta plasticidad. Por consiguiente, el jugador ante la situación de juego dada, puede optar, por una respuesta técnico táctica lo más eficaz posible dentro de un abanico de posibilidades que ha entrenado.

5.3.1.4 LA LÓGICA DE LA COMUNICACIÓN MOTORA:

El fútbol crea constantemente la comunicación entre los diferentes componentes de un equipo y de los adversarios, a través de los cuales es posible el desarrollo y la ejecución de determinadas situaciones de juego, cuyas acciones necesitan una serie de señales, gestos y símbolos que sustituyen a la palabra, demostrando tal comunicación con similar éxito tanto a través de la posición del cuerpo del ritmo de nuestros movimientos en el espacio.

Parlebas (1977)²³ refiere que existen dos tipos de comunicación: La comunicación directa y la indirecta.

La directa: esta constituida por dos categorías:

- **La comunicación:** Es la interacción entre compañeros en donde se efectúa una interacción motora de cooperación que se efectúa por la transmisión del balón ocupando un determinado espacio.

²³ Op.cit., CASTELLO.

- **La contra comunicación:** Es una interacción motora de oposición esencial y directa, que se caracteriza por la transmisión antagónica del balón, por un papel desfavorable (para el adversario) o por una posición o situación desfavorable (él fuera de juego).

Estos conceptos operacionales hacen posible asociar comportamientos de los jugadores creando redes de comunicación de tres tipos: Cooperación / oposición / cooperación - oposición, descritos antes.

Y la indirecta: está conformada por dos categorías de códigos.

- Los gestemas: Que son toda clase de gestos convencionales que acompañan la acción motora con el objetivo de transmitir una información o un mandato táctico sin la utilización de la palabra. (Elevar el brazo, palmear, silbido etc.).
- Los praxemas: Estos pertenecen al "cuerpo" de las conductas motoras y acompañan constantemente a la acción, transportando consigo índices que tienen un papel importantísimo en el proceso de anticipación motora

La originalidad de la comunicación motora en el juego reside en el hecho de que este es indisociable de la acción. Los jugadores interactúan, quieran o no (un jugador comunica, y todo su comportamiento funciona con una señal). Sin embargo la misma señal puede ser virtualmente asociada a muchos mensajes diferentes de ahí que no todos los jugadores anticipen sus acciones a partir de un escenario idéntico.

5.3.1.5 LA LÓGICA DEL FACTOR TIEMPO:

La lógica del factor tiempo puede explicarse bajo tres marcos fundamentales:

La estructura temporal de la ejecución técnica.

Las relaciones entre el factor tiempo y el factor espacio.

Y las relaciones entre el tiempo y ritmo de juego.

- La estructura temporal de la ejecución técnica:

Las acciones de juego, se desarrollan en una estructura temporal que implica un ritmo, un tiempo, una orientación, que por sí misma establece un sentido que hace que efectivamente la acción técnica este enteramente manifiesta en el tiempo, no solamente porque lo utiliza sino también porque juega estratégicamente con ésta, en particular utilizando variaciones de la velocidad de ejecución en función de los adversarios" (Grehaigine, 1992)²⁴ y de su organización colectiva.

La resolución eficaz de las situaciones de juego es consecuencia de dos parámetros fundamentales: "la velocidad con que se encuentra la solución del problema y la adecuación de esa solución a esa misma situación" (Mahlo, 1996).

- Las relaciones entre el factor tiempo y el espacio:

El uno esta inmensamente ligado del otro, esto significa que son el espacio y el tiempo, factores interdependientes, pues cuanto más espacio tenemos mas tiempo tenemos y viceversa.

Según Cunha (1987)²⁵, esta afirmación, "tendrá pleno sentido si tenemos presente que todas las acciones realizadas colectivamente permitirán, ganando espacio, que cualquier jugador en cualquier momento tenga tiempo para jugar. Cuanto más tiempo tenga para actuar, es posible un mayor margen de error por parte del jugador. Así, quedar libre para desarrollar cualquier acción es una tarea organizada por todos los jugadores y no una tarea individual, esporádica y localizada.

5.3.1.6 LA LÓGICA DEL FACTOR TÁCTICO – ESTRATÉGICO:

La táctica y la estrategia son elementos que ofrecen a las modalidades deportivas, y en especial a los deportes colectivos, su carácter específico. En la actualidad exponer a los jugadores y a los equipos a mejores niveles de eficacia y preparación, desde el punto de vista defensivo y ofensivo, y el aumento de la intensidad y el ritmo de juego, ha afectado considerablemente no solo a los aspectos técnicos sino también a los elementos sociológicos, creados e incrementados por el aumento de la presión sobre el raciocinio táctico de los jugadores. El factor táctico – estratégico se ordena de la siguiente manera.

- EL SUBSISTEMA ESTRUCTURAL (los sistemas de juego)

²⁴ Op.cit., CASTELLO.

²⁵ Op.cit., CASTELLO.

El subsistema estructural que se deriva de la organización de un equipo de fútbol se define por la colocación de los jugadores en el terreno de juego y, paralelamente, por las funciones tácticas generales y específicas entre esos mismos jugadores.

La naturaleza del subsistema estructural muestra fundamentalmente dos elementos de base a saber:

El sistema de juego o dispositivo táctico representa el modo de colocación de los jugadores sobre el terreno de juego, para el cual la objetivación del comportamiento técnico táctico de estos representa su orientación fundamental.

Las diferentes funciones distribuidas entre los diferentes jugadores que componen el equipo, para el cual la objetivación del comportamiento técnico táctico de estos representa su orientación fundamental.

A partir de estos dos elementos de base, se extrae un tercero que viene determinado por el sistema de relaciones establecidas por los compañeros, adversarios, balón, espacio de juego, etc. Que se condicionan mutuamente, expresando una articulación interna aunque manteniendo su interdependencia funcional.

- Objetivos del subsistema estructural:

El subsistema estructural se fundamenta en 2 objetivos fundamentales.

- Racionalización del espacio de juego a través de:

El estudio de la evolución de, los sistemas de juego y de los elementos de base que fundamentan la alteración de los sistemas y en la actualidad.

De la distribución de los 11 jugadores del equipo en el terreno de forma coherente y homogénea.

5.3.2 EL SUBSISTEMA TÉCNICO TÁCTICO.

El subsistema técnico táctico que deriva de la noción de organización de un equipo de fútbol viene definido por los comportamientos (medios) de base que los jugadores, individual o colectivamente accionan en la fase de ataque o de defensa con el fin de solucionar las situaciones de juego.

La naturaleza del aspecto técnico táctico consta de acciones que presuponen un proceso de percepción y análisis, solución mental y de solución motora, adaptado a la resolución de las situaciones de juego.

El subsistema técnico táctico tiene como objetivo fundamental adecuar eficientemente las respuestas técnico tácticas de los jugadores, en función de las situaciones momentáneas de juego.

La importancia de esto se expresa durante el transcurso del juego, en el cual los jugadores intentan resolver eficazmente y de forma adaptada, a través de comportamientos técnico tácticos las situaciones momentáneas de juego, en función de los diversificados contextos que estas encierran. Estas acciones son la consecuencia de un proceso mental y de una ejecución motora que se establece a partir de un vasto abanico de posibilidades de respuesta.

Aparte de esto, el fútbol tiene unos condicionamientos que hacen que se adapte mejor a un contexto como es el en torno mundial. Por eso Castello²⁶(1999) explica apoyado en (Teodorescu, 1983)²⁷ que la naturaleza del juego del fútbol se fundamenta en su carácter lúdico, agonístico y procesal, en que los 22 jugadores que constituyen los dos equipos se encuentran en una relación de adversidad típica, no hostil denominada de rivalidad deportiva. y da una serie de aproximaciones que describen mucho más profundamente la simple acción de patear el balón.

Aproximación reglamentaria del fútbol:

El reglamento normaliza las conductas de los jugadores, estableciendo las condiciones de confrontación ya sea individual o colectiva y que, en última instancia determina el sentido y el espíritu del juego.

- Aproximación psicosocial del fútbol:

²⁶ Íbid., Pág. 12.

²⁷ Op.cit., CASTELLO.

El fútbol dentro del conjunto de juegos deportivo colectivos, muestra las diferentes situaciones de exploración dinámica de grupos. En este caso, el juego crea las condiciones de confrontación entre dos grupos con objetivos perfectamente antagónicos, que difieren como un campo de fuerza que tiende a mantenerse en equilibrio (Lewin, 1967)²⁸.

Las diferentes posiciones de los jugadores se manifiestan por relaciones de fuerzas, y el cambio de posición equivale al cambio de estructura. La táctica adoptada durante la competición es el resultado, en gran parte, de un análisis de estos juegos de fuerza, al escoger la mejor articulación estratégica que proporcione el rompimiento de equilibrio de la estructura adversaria y al recoger para sí la ventaja que resulta de este hecho.

- Aproximación técnica del fútbol:

Los modelos de ejecución utilizados durante las situaciones de juego se establecen como uno de los parámetros básicos que configuran y determinan su resolución (Poulton, (1957) y Knapp 1971)²⁹, en función de las habilidades motoras, proponen su clasificación en 2 grandes categorías.

Habilidades cerradas, en que la ejecución técnica se realiza en un contexto, relativamente estable.

Habilidades abiertas, en que la ejecución técnica se realiza frente a una gran variabilidad del contexto de la situación de juego.

Aproximación táctica:

Cuando observamos el juego del fútbol, inmediatamente llegamos a la conclusión del elevado grado de complejidad que los comportamientos técnico tácticos de los jugadores encierran en sí mismos. Ejecutar una acción correcta, en el momento exacto, empleando la fuerza necesaria, imprimiendo la velocidad ideal, anticipando las acciones de los contrarios y haciendo comprensible su acción a sus compañeros: son algunas de los elementos que cualquier jugador debe tener en cuenta antes de tomar una decisión.

²⁸ Op.cit., CASTELLO.

²⁹ Op.cit., CASTELLO.

Es en estas circunstancias que los juegos deportivos son consideradas por diversos autores como deportes de preponderancia táctica (Teodorescu, 1984, Schnabell 1988)³⁰, que implican la necesidad de resolución de situaciones de juego, esto es, problemas tácticos continuamente variables que se derivan del gran número de adversarios y compañeros con objetivos opuestos, a través del factor técnico coordinativo.

- La finalidad del juego:

Es la mencionada finalidad (la victoria), la que se asume con valor fundamental entre todos los elementos que forman el equipo, estableciendo en esa situación, el eslabón de una cooperación consciente y deliberada contra las acciones adversas, conscientes y deliberadas por parte de los miembros del equipo contrario.

- Las fases del juego de fútbol

Proceso ofensivo:

Únicamente el proceso ofensivo contiene en sí mismo una acción positiva, o en otras palabras, un fin positivo, pues solo a través de este el juego puede existir una conclusión lógica, el gol.

Proceso defensivo:

Este proceso contiene en sí mismo una acción negativa, durante la cual el equipo no podrá materializar el objetivo del juego. De esta forma, este proceso deberá encararse como un tipo de recurso, y posteriormente cuando se recupere el balón, será abandonado.

Estos dos aspectos hacen que el fútbol tenga dentro de los deportes colectivos de pelota un alto compromiso técnico táctico por lo que constantemente los jugadores se ven enfrentados a diferentes situaciones tanto defensivas como ofensivas. Ya que la acción táctica siempre tendrá un compromiso técnico para su solución motriz. Será necesario entonces desarrollar y perfeccionar la técnica deportiva para que el resultado de las soluciones tácticas dentro de los dos roles que posee el fútbol no se vea afectadas, lo cual determinara las características de rendimiento de los jugadores y el colectivo como tal.

³⁰ Op.cit., CASTELLO.

Este rendimiento se mide a simple vista por el hecho de jugar bien al fútbol, Grosser y Neumaier (1986)³¹ pero jugar bien al fútbol no solo exige una correcta ejecución y aplicación de los gestos técnicos, de la táctica y de las capacidades condicionales y coordinativas, implica que los jugadores de un equipo se entiendan mutuamente y colaboren eficazmente en el campo, interpretando el juego de la misma manera, es decir estar compenetrados.

Aprender a efectuar un gesto determinado como por ejemplo tirar el balón con el empeine o realizar un regate es una cosa, aprender a jugar fútbol es otra. Lo primero es una experiencia individual que se puede adquirir en cualquier lugar. Lo segundo, una experiencia colectiva entre varios jugadores que conocen y respetan las constantes en las que se basa la colaboración en el juego.

Juego es colaboración, por lo que las expresiones "juego de equipo" o " juego de conjunto" son redundantes, ya que sin colaboración no existe el juego del fútbol. Jugar al fútbol es un acto comunicativo, orientado siempre a unas normas preestablecidas antes de pasar el balón, el jugador en posesión del mismo tiene una intención de juego valorando debidamente las habilidades y facultades de su compañero, así como las de su contrario para considerarlas en su propia acción posterior y igual que el jugador con el balón, el compañero, esperándolo, tiene una expectativa, que debe ser correctamente interpretada por el jugador que tiene el esférico. Interpretando las expectativas del otro y anticipándolas a las propias acciones, la jugada puede realizarse con éxito.

La meta de todo deportista es alcanzar un rendimiento óptimo en determinadas situaciones, especialmente en competencia.

Por eso es muy importante la técnica individual y dominar la técnica deportiva. Pero ésta, para que tome su real valor, es necesario ponerla en el contexto de juego que es lo que permitirá desarrollarla de manera adecuada para las soluciones técnico tácticas que se presentan en la competencia, las cuales son cambiantes en cada momento. Por lo tanto es necesario adaptarlas a cada una de las necesidades para favorecer la experiencia en la aplicación de situaciones técnico tácticas favoreciendo el pensamiento táctico. A mayor experiencia, una adecuada aplicación de esta y un buen desarrollo del pensamiento táctico se posibilitarán en mayor medida superar el contrario o la obtención del triunfo

³¹ GROSSER Y NEUMAIER. Técnica de entrenamiento. Barcelona: Martínez Roca. 1986.

Bayer (1992)³² confirma lo antes dicho respecto a la experiencia deportiva que es una adquisición de información que parece pues fundamental en la práctica de los juegos deportivos colectivos y debe ser cultivada desde el comienzo para permitir al jugador percibir los diferentes elementos en las situaciones que atraviese, situaciones jamás idénticas y siempre renovadas y en el seno de las cuales él debe actuar adecuadamente para que su acción resulte más eficaz.

Esta percepción va siempre acompañada por una actividad mental base de la acción táctica del jugador. Se trata en efecto, en una situación rica en señales múltiples, de saber captar los elementos esenciales que resultan significativos y eliminar los detalles sin importancia.

Esta jerarquización de los diferentes estímulos que asaltan al jugador comprometido en el acontecimiento presente facilitará el desarrollo de la calidad de su pensamiento táctico.

La adquisición de estos automatismos flexibles necesarios para hacer frente a los problemas de juego y permitir al joven centrar sus capacidades intelectuales en otros aspectos más complejos de dificultades a resolver, debe apelar a su reflexión, exigir por su parte una participación activa y solicitar su inteligencia y sus poderes de comprensión de invención y de iniciativa para un mejor proceso de asimilación, que será seguramente semilla de un rendimiento óptimo que es un conglomerado de elementos, que como manifiesta Grosser y Neumaier (1986)³³ es un conjunto de unidades que estructuradas independientemente actúan solo en el entrenamiento, en casos excepcionales, porque solo conduce hacia el rendimiento como acción motora en su contexto, es decir en su conjunto.

En la actualidad el rendimiento deportivo desvela a entrenadores y atletas, en la búsqueda del éxito, a veces a cualquier costo. En esta carrera desenfrenada detrás del resultado, frecuentemente ignoran las variables más importantes que influyen en la construcción de un sólido proceso de entrenamiento, donde el éxito en el rendimiento deportivo constituyó una consecuencia lógica del proceso, y no un fin en sí mismo.

³² BAYER, Claude. La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona: ed. Hispano Europea. 1992. Pág. 72

³³ GROSSER Y NEUMAIER. Técnica de entrenamiento. Barcelona: Martínez Roca. 1986

Uno de los componentes esenciales para que la acción motora sea "eficaz" es la técnica, entendiendo por esta acepción, "a aquellos procedimientos para responder lo más racional y lo más económicamente posible a un problema gestual determinado" (Jürgen Weineck). Ya desde los comienzos de la revolución industrial, el desarrollo técnico está conectado, hasta el presente, con una tendencia a la reducción del trabajo físico.

Grosser y Neumaier conceptualizan a técnica como un "movimiento ideal" a cuyas normas básicas nos tenemos que aproximar mediante la practica repetitiva. En muchos deportes la ejecución del movimiento correcto, concretamente la técnica, juega un papel importante y a menudo decisivo para el máximo rendimiento que como se expone antes es un compuesto de módulos.

Componentes del rendimiento deportivo como acción motora (VER TABLA DE ACCIÓN MOTORA , ANEXOS)

Tener en cuenta la técnica como base del rendimiento deportivo es algo ambicioso, pero si es un factor muy necesario como base de una buena experiencia motriz, que se logra a través etapas: 1. las habilidades motrices básicas 2. Las habilidades motrices complejas 3. Técnica deportiva, que es un peldaño mas alto, utilizando al movimiento como elemento básico de dicho aprendizaje en procesos, y teniendo en cuenta que esto depende la acción, del movimiento que es lo mas importante en la buena asimilación de la técnica como lo expresa Grosser y Neumaier (1986). "En las ciencias de entrenamiento se entiende por movimiento como un proceso dinámico que se realiza en las dimensiones espacio y tiempo, y cuya regulación siempre esta orientada hacia un objetivo respecto a la acción".

Según esto, cada movimiento pretende lograr directa o indirectamente un objetivo o un propósito, es decir que siempre pretende cumplir una tarea motora, y esta exige estar automatizada.

Se da entonces que la competencia exige la automatización de los movimientos sobre todo por dos razones fundamentales:

- La mayoría de los gestos deportivos se realizan con tanta rapidez que una completa reflexión paralela no puede resultar.
- Y porque la atención del deportista no se puede aumentar ni distribuir arbitrariamente a causa de la limitada capacidad de asimilación durante el proceso perceptivo.

Haciendo del entrenamiento técnico un proceso sistemático de trabajo que tiene como meta la adquisición, el perfeccionamiento y la estabilización de dichas acciones específicas". En forma similar se define Matveiev³⁴, "Se llama preparación técnica del deportista a la enseñanza que se le imparte en términos de movimientos y acciones que constituyen el medio para librar la lucha deportiva o para efectuar los entrenamientos". El entrenamiento de la técnica tiene como objeto la educación del comportamiento motor del deportista de acuerdo con las características objetivas y generales de la técnica deportiva, teniendo en cuenta las particularidades individuales de los deportistas.

Grosser³⁵ (1986) explica, entonces, ¿qué es la técnica deportiva? Es el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva, o la realización de " movimiento ideal" al que se aspira, es decir, el método para realizar la acción motriz optima por parte del deportista. Y Pere Vinent³⁶ son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento. Una técnica es una "imagen ideal" de una secuencia de movimientos, que esta basado en conocimientos científicos, reflexiones teóricas y experiencias practicas a las que el deportista pretende llegar armonizando las fuerzas internas y externas, y en todos los casos se conseguirá solamente una técnica personal, que corresponderá a sus capacidades y condiciones individuales (talla, constitución, capacidad motora etc.). Por lo cual el entrenamiento de la técnica debe ser orientado tomando como bases las diferencias individuales, sin embargo la técnica personal debe tener elementos principales y generales de la "técnica ideal" para poder hablar finalmente de una técnica.

Pero estos conceptos de técnica son limitados o dependen de otros factores, según Grosser y Neumaier (1986) en su libro de entrenamiento de la técnica, donde menciona aspectos que alteran la ejecución ideal de la técnica como:

- La cooperación entre el cerebro y la musculatura.

³⁴ Op.cit., GROSSER Y NEUMAIER..

³⁵ GROSSER Y NEUMAIER. Técnica de entrenamiento. Barcelona: Martínez Roca. 1986

³⁶ VINENT, Pere. apuntes de técnica (nivel 1). En: Revista digital efdeportes. Buenos Aires. Año 2, Nº 7. Octubre 1997.

- Las capacidades cognitivo sensoriales (como la percepción, la imaginación del movimiento, La participación, el pensar, la cinestesia).
- Circunstancias anatómicos funcionales.
- Leyes mecánico deportivas (biomecánicas).
- Síntomas síquicos (la concentración, motivación, nivel de activación).
- Capacidades físicas.
- Nivel, desarrollo y aprendizaje motor: fases sensitivas.
- El entorno y otros condicionales.

Según Pere Vinent³⁷ la técnica exige los siguientes elementos:

- Una adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón, apreciando o intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos.
- Una concentración sobre el balón, sin perder de vista, para asegurar un buen contacto en el momento y lugar precisos y con la fuerza adecuada para lograr buena culminación a una acción previa.
- La adecuada coordinación de movimientos, el dominio del cuerpo, la relajación y el equilibrio sobre el pie de apoyo.
- Destreza en la ejecución.

5.3.2.1 ¿Y COMO EVALUAR O MEDIR LA TÉCNICA?

³⁷ VINENT, Pere. apuntes de técnica (nivel 1). En: Revista digital efdeportes. Buenos Aires. Año 2, Nº 7. Octubre 1997.

Partiendo de esto la técnica en su desarrollo debe ser medida y evaluada para conocer en qué etapa de desarrollo se encuentra el jugador ya que esta debe ser valorada según las características individuales de los deportistas, como por ejemplo, estado de maduración, tiempo de entrenamiento (edad deportiva) entre otros que son aplicados en una justa competitiva y según Grosser y Neumaier formas diferente.

“El entrenamiento de la técnica tiene como objeto la educación del comportamiento motor del deportista de acuerdo con las características objetivas y generales de la técnica deportiva, teniendo en cuenta las particularidades individuales de los deportistas”. Grosser y Neumaier (1986). Y todo proceso educativo debe tener su calificación y este a su vez tiene su forma de evaluar.

Dentro de los procedimientos para evaluar y calificar la técnica, están los análisis biomecánicos que casi no son representativos en este trabajo, denominados por Grosser y Neumaier **procedimientos diagnósticos extraordinarios**, es decir, que tengan lo necesario, como personal idóneo, financiación y material, para realizar análisis biomecánicos y anatómico funcionales. Y la observación técnica en el entrenamiento y la competición. Siendo esta última la comprensión y el análisis del desarrollo del movimiento con sencillos procedimientos de observación existentes en la teoría del entrenamiento. Retomados por Grosser y Neumaier³⁸ como **los métodos de observación de las ciencias del movimiento**, que son de manejo sencillo, y que con ellos se pueden determinar sobre todas las fases parciales y las características cualitativas del movimiento por el mismo entrenador, esto se puede denominar como "visión de la técnica" (visión del movimiento). Dentro de estos procedimientos básicos se encuentran:

La observación sistemática – estructurada, y la observación (análisis) de videos y películas. Con esto el entrenador basándose en el manejo sencillo y con poco gasto de personal y de material, puede en cualquier momento durante el entrenamiento y la competición, analizar las diferentes fases y las características cualitativas del movimiento.

Estos procedimientos son adecuados para el entrenamiento diario y la corrección continua, no son adecuados para el análisis de movimientos más precisos, ni para la comprensión de características anatómico funcionales.

³⁸ GROSSER Y NEUMAIER. Técnica de entrenamiento. Barcelona: Martínez Roca. 1986. Pág. 29.

Y Respecto a **la observación mediante videos** y películas se manifiesta teóricamente que desde hace mucho tiempo, el entrenamiento de la técnica se sirve de la tecnología y de lo más antiguo, son las cámaras de vídeo, como herramientas para aplicar los métodos de análisis. Con esto los movimientos, se pueden inmediatamente analizar y a continuación corregir conjuntamente por el deportista y el entrenador. Los videos son un elemento que asegura una evaluación aun mucho después del entreno o la competencia.

El fútbol parte de dos principios como se menciono antes, el principio de defensa que significa la necesidad de recuperar el balón para evitar el gol y el principio de ataque que mantener el balón para llegar a gol, esto es posible lograrlo por medio de la aplicación de la técnica y la táctica de forma adecuada. Dentro de lo ofensivo estan movimientos y posiciones de marca, como coberturas relevos, manejo de perfiles entre oros, que deben ser usados en ele espacio, en el tiempo y el momento adecuado de forma individual y colectiva.

En la parte ofensiva son los movimientos como, aprovechar espacios libres de forma adecuada cuando no se es poseedor del balón utilizando una buena ejecución técnica para superar individualmente al rival, o aprovechando la posición de los compañeros para posibilitar situaciones de juego en ataque de los compañeros, lo cual representaría acciones técnico tácticas individuales y colectivas para generar un optimo manejo de las situaciones reales de juego en la competencias, como lo expresan teóricamente Pere Vinent³⁹, Jorge F.F Castelo⁴⁰ y Fernando Alonso⁴¹

5.3.2.2 LAS ACCIONES TÉCNICO TÁCTICAS INDIVIDUALES OFENSIVAS Y DEFENSIVAS.

Castello (1999), afirma que tanto en la defensa como en el ataque, los jugadores son conscientes de la elección y la ejecución del complejo de procedimientos técnico tácticos con el fin de resolver las situaciones parciales del juego. (Teodorescu, 1984).

³⁹ VINENT, Pere. Apuntes de técnica (nivel 1). En: Revista digital efdeportes. Buenos Aires. Año 2, N° 7. Octubre 1997.

⁴⁰ Op.cit., CASTELLO.

⁴¹ ALONSO, Fernando. Conceptos de técnica y táctica del nivel 2 del curso de entrenadores- En Revista digital Educación Física y Deportes. Buenos Aires. Año 2, N° 7. Octubre 1997

La acción técnica individual no es un objetivo en sí, sino un medio para alcanzar una capacidad que debe ser medida y valorada a partir del cambio constante de las situaciones (movimientos de los compañeros y de los adversarios) de juego, que en sí es la intención táctica. En otras palabras la intención táctica es el fin, mientras que la técnica es el medio.

Por lo tanto, las acciones técnico tácticas individuales ofensivas y defensivas son todas aquellas acciones que desarrolla un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo.

5.3.2.3 LAS ACCIONES TÉCNICAS INDIVIDUALES

Según Jorge Castello⁴², toda ejecución técnica en el fútbol implica necesariamente la utilización de ciertas zonas de contacto distribuidas de una manera tal que un alto porcentaje del cuerpo participa reglamentariamente en el desarrollo competitivo de este deporte

Las superficies corporales de contacto con el balón:

Se denomina superficie de contacto a la parte del cuerpo que entra voluntariamente en contacto con el balón, y que ofrece en sí una multitud de superficies dependiendo de sí éste esta en movimiento o no. Estas son utilizadas para ejecutar un sin numero de acciones técnicas dentro del desarrollo de cualquier deporte de pelota en este caso el fútbol. Las zonas de contacto mas utilizadas en el fútbol son:

- La cabeza. parietales, frontal y occipital, (especificados más abajo)
- El pecho.
- El abdomen.
- El muslo.

⁴² CASTELLO, Jorge F. fútbol: estructura y dinámica del juego. Barcelona: INDE publicaciones. 1999. Pág.203.

- El pie. Imprescindible por naturaleza en el fútbol. Es el elemento que fundamenta y caracteriza a este deporte. El golpeo con el pie se define como todo contacto que se le da al balón de forma más o menos violenta sin y con un objetivo determinado. Cuando un jugador entra en contacto con el balón y se desprende del mismo, está efectuando un golpeo, bien de forma suave para conducir ó pasar en corto o bien de forma fuerte para despejar o rematar.

Las superficies de contacto del pie:

- **Empeine frontal o total:** Se emplea para golpeos fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.
- **Empeine interior y exterior:** Se emplea para golpeos con efecto. Son golpeos de gran precisión, fuerza y velocidad.
- **Exterior e interior:** Para golpeos seguros y cercanos. Son los de mayor precisión pero de menos velocidad.
- **Puntera, planta y talón:** Son golpeos para sorprender y se utilizan normalmente como recurso, a excepción de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.

Con este tipo de zonas se realizan multitud de expresiones motrices específicas del fútbol, clasificadas de la siguiente manera

Castello (1999), **Clasificación:**

En el fútbol se dividen los comportamientos técnico tácticos individuales de los jugadores en:

- Las acciones individuales ofensivas con ó sin balón:
- Conservación - progresión del balón: Es formada por la recepción, la protección y la conducción del balón (dribling), remate y simulación.
- Comunicación - remate: Son las formadas por las acciones de pase y de remate.
- Las acciones individuales defensivas

Que persiguen fundamentalmente la recuperación de la posesión del balón o interrumpir momentáneamente el proceso ofensivo del adversario, formadas por las acciones de desarme, interceptación, técnica del portero y carga.

5.3.2.4 LA HABILIDAD:

Es la capacidad de dominar el balón por el aire mediante más de dos contactos. Este elemento se hace importante para el resto de situaciones dentro del terreno de juego, debido a que con su entrenamiento y aplicabilidad constante se estimula la sensibilidad de las zonas de contacto corporal con el balón aprovechándose eficientemente en la competencia. Esta puede ser:

- Estática: Es la más fácil, porque consiste en que el jugador y el balón estén en el mismo sitio. Y por estas características es más aplicada en los entrenamientos. Además de ser la base para poder lograr la siguiente que es la,
- Dinámica: Este tipo de habilidad es donde el jugador interactúa con el espacio con el balón en movimiento. Y tanto en el entrenamiento como en la competencia en situaciones reales de juego es poco utilizada, siendo así los momentos en que se utiliza, extraordinariamente atractivos a la vista.

5.3.2.5 LAS ACCIONES INDIVIDUALES OFENSIVAS:

- LA RECEPCIÓN - CONTROL DEL BALÓN:

Se entiende por recepción del balón la acción técnico-táctica de control o dominio de este efectuado por un jugador que lo recibe de los compañeros (pase) o de los adversarios (interceptación). Pere Vinent complementa lo anterior aseverando que la recepción es el hacerse el jugador con el balón y dejarlo en posición y condiciones debidas para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

Castello (1999)⁴³, **Objetivo:**

La recepción del balón es la acción sin la cual no se podrá rentabilizar el comportamiento técnico - táctica del jugador en la resolución de las situaciones de juego. Efectivamente, una recepción eficaz del balón permitirá:

Que el jugador tenga el tiempo y el espacio suficientes para ejecutar sus comportamientos técnico-táctico, incluso cuando esté presionado por la defensa.

⁴³ Íbid.,Pág. 206

Una mejor conexión con las acciones técnico-tácticas subsiguientes al control del balón, así, cuanto mejor sea la recepción y el control del balón, mejor será la ejecución terminal de la acción del jugador, que podrá ser un pase, un dribling o un remate.

Ejecución:

Se debe tener una confianza excesiva para ejecutar una acción técnica. Esta confianza se caracteriza por un estado mental de relajación que es determinado por el conocimiento por parte del jugador de sus capacidades reales (Hughes 1990).

Analicemos dos elementos fundamentales que concurren ampliamente a una buena recepción y control del balón:

- Desplazarse en dirección a la trayectoria del balón provocando una interceptación del mismo.
- Decidir anticipadamente con que superficie corporal se recibirá y controlará el balón (Hughes, 1990), esta decisión anticipada proporciona el tiempo necesario para colocarse correctamente y para concentrarse en la ejecución técnica.

Estos elementos se deben tener muy presente en el momento de realizar cualquier tipo de acción de control, bien sean controles simples o controles orientados.

Controles simples:

- **Parada:** Consiste en el contacto brusco con el balón, inmovilizándolo por la acción simultánea del suelo y de la superficie corporal que lo recibe. Esta forma de recepción del balón no es muy utilizada porque implica el constante aflojamiento de la velocidad del juego, desde la perspectiva de Pere Vinent es el control que inmoviliza totalmente un balón sirviéndonos generalmente de la planta del pie.
- **Semi-parada:** Consiste en el control del balón intentando que éste no se inmovilice y que ruede inmediatamente por el suelo en una dirección, en función de la situación del juego. Pere Vinent explica que es la acción donde el balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose efectuar con cualquier superficie de contacto del pie

- **Amortiguación:** Consiste en el control del balón sin hacer apenas uso de las superficies corporales de contacto, consiguiendo sin auxilio del suelo. El balón se domina gracias al mayor tiempo de contacto entre éste y la superficie corporal disminuyéndole la velocidad. Pere Vinent (1997), es la acción inversa al golpeo, en el amortiguamiento se reduce la velocidad del balón mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. Se pueden emplear todas las superficies de contacto.

Controles orientados:

Mientras en los controles simples se carece del sentido de la orientación en el control orientado la finalidad es controlar y orientar al mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiera realizar.

El control del balón debe realizarse con el fin de establecer un enlace más secuencial con las posteriores acciones técnico-tácticas como el pase, el dribling, la finta, la conducción, el remate imprimiendo así un ritmo de juego continuo.

5.3.2.6 LA CONDUCCIÓN:

Esta acción individual debe ser utilizada solo en situaciones extremadamente necesarias básicamente cuando se tiene mucho espacio libre para correr o en situaciones que generen desequilibrio, para hacerlo también es necesario tener claro que superficie utilizar según las circunstancias como lo explica Castello (1999), En el siguiente párrafo. Entendemos por conducción del balón la acción técnico-táctica de desplazamiento controlado del balón en un espacio de juego por parte del jugador. Dicha elemento es valorada por Pere Vinent como la acción que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego, dotándole de seguridad ante el contrario.

Castello (1999)⁴⁴, **Objetivos:**

Es una acción técnico-táctica imprescindible no solo en la progresión hacia la portería adversaria, sino también para temporizar la acción ofensiva posibilitando un movimiento táctico de los compañeros con el objetivo de crear las condiciones más favorables para la evolución del juego.

Ejecución:

⁴⁴ Íbid., Pág. 207

Pere Vinent (1997), Aspectos para una buena conducción:

“Acariciar el balón” (precisión y sensibilidad en el golpeo con ambos perfiles).

La visión oculo pédica entre espacio y balón.

La necesidad de su protección en caso de peligro.

Analicemos tres elementos fundamentales que ayudan ampliamente a un eficaz desplazamiento con el balón:

- La conducción del balón es efectuada normalmente con los miembros inferiores, especialmente con los pies:

Con la parte interna: Se caracteriza por ser lenta y a la vez es más segura que las demás.

Con el empeine: Es la que tiene mejor perfil de fortalezas al ser la mas la rápida y segura al realizarla.

Con la parte externa: Es rápida y eficiente porque es grande en la superficie de contacto con el balón y fácil su adaptación. Es menos segura que las anteriores.

- “Observar el espacio de juego a su alrededor” (Hughes, 1990)⁴⁵.
- “Decisión” (Hughes, 1990): durante el desplazamiento con el balón, el jugador deberá decidir constantemente, antes de cada contacto, sobre la continuidad o no de la acción.

Cuando no aconsejable conducir:

- **Cuando hay compañeros mejor colocados:** El tiempo empleado para el desplazamiento permite a los defensas volver a equilibrar sus posiciones.
- **Cuando no hay espacio para desplazarse:** Lo que determina situaciones problemáticas de pérdida de posesión del balón o de ser forzado a desplazarse en dirección a la propia portería,

⁴⁵ Citado por: CASTELLO. En fútbol: estructura y dinámica del juego. Barcelona: INDE Publicaciones. 1999. Pág. 206.

- **Cuando las condiciones del juego son pésimas:** El terreno enlodado traba constantemente la velocidad de desplazamiento del balón y la regularidad del terreno comporta problemas de control del balón.

5.3.2.7 EL CABECEO

Es una técnica muy importante ya que la diferencia en situaciones ofensivas y defensivas determinantes es definitiva. Dentro de las situaciones de juego, las zonas en que se manifiesta en mayor proporción, el cabecear, son en la zona media y en las áreas 16.50, de ahí la importancia de sacar el mayor provecho de la técnica del cabeceo. En la zona media para ganar todas las opciones de rechazos, rebotes o pases largos del contrario y en las áreas, en función defensiva para rechazar los balones en contra, y en ofensiva como asistencias o remates a portería.

Castello (1999)⁴⁶ fortalece teóricamente en sus aplicaciones el gesto técnico de cabecear expresando sus principales características, es el gesto técnico de tocar el balón con la cabeza. Pere Vinent (1997), define el cabeceo como todo contacto que se le da al balón de forma más o menos violenta con y sin un objetivo determinado.

Objetivo:

Este gesto puede, en función de la situación y de los objetivos del juego, estar ligado a la recepción, al pase, al remate, la conducción del balón y a la interceptación, soportando las siguientes finalidades:

- **Desvíos:** Es cambiar la dirección y trayectoria del balón. Interceptación en defensa o pase y desvío a gol en el ataque.
- **Prolongaciones:** El balón no cambia de trayectoria aunque puede cambiar de altura.
- **Despejes:** Es la acción de alejar el balón de nuestra propia portería.
- **Remates:** Es la acción de enviar el balón a la portería contrario.

Ejecución:

Existen cuatro elementos básicos que asisten ampliamente a una acción de cabeceo eficaz.

⁴⁶ Íbid., Pág. 213

- **Precisión del contacto:** Las superficies preferentes de contacto con el balón son:

La zona frontal:

Es una superficie anatómicamente mas adaptada al balón y permite una mayor visión y eficacia en el juego aéreo. Pere Vinent (1997), opina sobre esta superficie que es especial para dar potencia y dirección al esférico.

Los parietales:

No permiten tanta precisión como la primera, pero son un recurso frente a determinadas funciones de juego. Pere Vinent (1997), estima que esta zona es especialmente utilizada para los desvíos tanto defensivos como ofensivos.

Pere Vinent (1997), complementa esta descripción de Jorge F. Castello con dos zonas que el en su libro descarta que son:

Frontal - lateral:

Que tiene función similar a la primera (dar potencia y dirección al balón), pero tiene como premisa fundamental la rotación del cuello. Y,

El occipital:

Que es la zona especialmente utilizada para las prolongaciones, especialmente cuando se esta dando la espalda al objetivo primario. En el argot popular se le llama "peinar el balón".

- **Mantener el contacto visual con el balón:** Es normal que los ojos se cierren en el momento del contacto con el esférico, con todo, es importante que estos se mantengan abiertos hasta este momento,
- **Generar potencia:** Todo el cuerpo (piernas, tronco y cuello) debe ayudar a soportar, a estabilizar y a generar potencia para la acción de cabeceo. En este sentido, es importante la ligera inclinación del cuerpo hacia atrás para después, al ser impulsado hacia delante en dirección al balón, generar una mayor potencia en el cabeceo. Por ultimo las formas de cabeceo, pueden ser con o sin impulso, con o sin buceo lateral o frontal y con o sin oposición,

- **Atacar el balón:** Saltar o zambullirse para atacar el balón durante su trayecto evidencia dos aspectos fundamentales: El llegar primero al balón y el aumento del cabeceo.

EL PASE:

La aplicación de una de las acciones técnicas del fútbol es, por excelencia el pase. Que se debe ejecutar adecuadamente para obtener y mantener un buen rendimiento, haciendo referencia a que el que pasa bien juega bien, y el que pasa mal juega mal. Por lo tanto, es necesario dominar todas las características de esta técnica, que explica muy detenidamente Castello (1999).⁴⁷

Definición: Se entiende por pasar acción técnico-táctica de relación y de comunicación material establecida entre dos jugadores del mismo equipo, es, por tanto, la acción de relación colectiva más simple de observar y ejecutar dentro de un terreno de juego.

Ejecución: Según Hughes (1990)⁴⁸, "nada destruye tan rápidamente la confianza de un equipo como un pase impreciso, nada construye tan rápidamente la confianza de un equipo como un pase preciso.

Beneficios que el pase le ofrece al conjunto: Alonso habla de los aspectos positivos del pase: Alternar pase corto con largo, evitar conducción, buscar perfección, sentido de la oportunidad en su realización, buena dirección y velocidad, reduce la fatiga, facilita la progresión, evita lesiones, aclara situaciones confusas, base del juego de conjunto.⁴⁹

Los pases peligrosos: Como tienen muchas bondades, los pases también son arriesgados cuando se interviene de la siguiente forma: excediendo la cantidad de pases horizontales, realizándolos delante la propia portería, haciendo pases laterales sin profundidad, abusar de ellos cuando se está en portería adversaria con posición de tiro, y realizarlos sin personalidad, sólo para quitarse el balón de encima.

⁴⁷ CASTELLO, Jorge F. fútbol: estructura y dinámica del juego. Barcelona: INDE publicaciones. 1999. Pág.210.

⁴⁸ Citado por: CASTELLO. En fútbol: estructura y dinámica del juego. Barcelona: INDE Publicaciones. 1999. Pág. 211.

⁴⁹ ALONSO, Fernando. Conceptos de técnica y táctica del nivel 2 del curso de entrenadores. En revista digital Educación Física y Deportes. Año 2, Nº 7. Buenos Aires. Octubre 1997.

El aspecto táctico, es decir, seleccionar el pase: viene determinado por el análisis de la situación momentánea de juego, que, por si misma, establecerá el objetivo táctico de la ejecución del pase. Este análisis esta fundamentado sobre tres factores:

- **La posición de los compañeros:** Esto es, la existencia o no de atacantes colocados o preparados para explorar espacios vitales de juego con el fin de poder concretar el desarrollo o la concretización del ataque.
- **La posición de los adversarios:** Que se establece en el nivel de organización defensiva y en la posibilidad de poder sacar ventaja de su precariedad.
- **La zona del terreno de juego:** Donde se calcula la relación entre el riesgo y la seguridad de la ejecución de la acción técnico-táctica.

El aspecto técnico, o sea, la ejecución del pase: viene determinado por la ejecución propiamente dicha de esta acción. En este contexto, Hughes (1990) refiere cinco factores fundamentales para la ejecución del pase:

- **Simular:** El atacante deberá disimular su verdadera intención táctica produciendo un conjunto de "falsas señales", contribuyendo así a que los defensas adopten posiciones inadecuadas para la situación de juego,
- **Tipo de pase a ejecutar:** El tipo de pase depende ampliamente de la intención táctica preestablecida por el atacante, así este podrá tener una amplitud larga o corta, una trayectoria alta o baja o una ejecución con o sin efecto,
- **El tiempo de pase:** Un pase ejecutado en el tiempo correcto coloca al compañero (receptor) en una situación de máxima ventaja y, naturalmente, hace el trabajo defensivo más difícil y complejo,
- **La potencia del pase:** Un pase eficaz alcanza el blanco a una velocidad que no crea problemas aumentados al compañero (receptor) en la recepción del balón, pues esto tendrá consecuencias acusada no solo en la relación de comunicación entre los dos jugadores, sino también en la disminución de la fluidez y del ritmo del proceso ofensivo,
- **La precisión:** Este factor determina que el compañero (receptor) no tenga que modificar la dirección y el objetivo de su comportamiento para recibir el balón. La precisión no es todo en el pase, pero todo el resto no tiene ningún significado si el pase es impreciso.

Clasificación del pase:

Según la dirección: Adelante, atrás, horizontal, diagonal.

Según la altura: Alto, Medio, Raso.

Según la distancia: Corto, medio, largo. Según las superficies de contacto: Pie: Interior, exterior, empeine, puntera, talón, planta, Pierna: muslo, Tronco: pecho y cabeza, Con manos: Solamente el portero de un equipo, Saque de banda, Cabeza: frontal, parietales, occipital, Pecho. Muslo. Rodilla (como recurso)

- Según la procedencia del balón:

Del frente. De atrás. De la derecha. De la izquierda. De las diagonales

Según el efecto:

Ascendente, Descendente, a botes.

Trayectoria del balón

Todas las imaginarias.

Según la distancia:

De cerca.

De media distancia. De lejos.

Se puede observar, entonces, todas las superficies corporales que pueden utilizarse para la ejecución del pase. El empleo de la mejor superficie para pasar el balón estará en función de la situación de juego, de la dirección, precisión y velocidad. Así, cuanto mayor sea el área de impacto, mayor será la precisión del pase pero menor la distancia que el balón podrá recorrer. Por tanto, cuanto menor sea la superficie de contacto, menos preciso será el gesto pero será mayor la distancia a que el balón podrá lanzarse.

5.3.2.8 EL REMATE:

El remate es el gesto técnico determinante para las posibilidades de ganar en un partido, cuya técnica, debe ser bien ejecutada para que las acciones tácticas sean productivas y efectivas. Cuando se utiliza el remate como una acción técnico táctica s debe tener en cuenta la distancia y la comodidad para hacerlo, con velocidad y de rápida ejecución, teniendo en cuenta las recomendaciones de Jorge F. Castello en fútbol: estructura y dinámica del juego.

Entendemos por remate toda la acción técnico táctica ejercida por el jugador sobre el balón, con el objetivo de introducirlo en la portería contraria.

Objetivo:

El juego de fútbol se define por materialización del gol. Perseguir continuamente este objetivo, venciendo la resistencia organizada al adversario, es la tarea más importante, y todos los jugadores de uno y otro equipo tienen que esforzarse por cumplirla con la mayor frecuencia posible.

Ejecución:

Existen aspectos fundamentales en la ejecución de las acciones técnico tácticas de remate:

Utilizar la técnica más ajustada a la situación de juego: el tipo de ejecución técnico táctica de remate depende:

De la trayectoria del balón:

Sea a ras de piso o alta, utilizando los miembros inferiores, manteniendo la cabeza baja y fija en el momento de contacto con el balón o la cabeza.

De la distancia de la portería:

Necesidad de emplear mayor o menor potencia sobre el balón- contactar con el centro del balón o con su parte superior.

De la posición del portero:

Colocándose entre los postes o desplazándose en dirección al atacante observar la posición del portero.

Rematar a partir de ángulos eficientes:

Los remates ejecutados desde ángulos reducidos necesitan procedimientos técnicos más ajustados y precisos. En efecto, la eficacia del remate se modifica en función del ángulo a partir del cual éste es ejecutado,

Rematar Sea a ras de piso y fuera del alcance del portero:

Las acciones técnico tácticas de remate más eficaces son normalmente dirigidas hacia el poste más distante de la posición del portero, esto es, fuera del alcance de este, de ahí la necesidad de seleccionar el área de portería más vulnerable, y en trayectoria rasa, con el fin de forzar al portero a moverse de su posición de base para defenderse del balón,

Crear el espacio para rematar:

Las aglomeraciones de los jugadores en las inmediaciones de la portería son frecuentes y no facilitan, en estas circunstancias, la ejecución del remate. En efecto, los atacantes deberán ejecutar desplazamientos ofensivos de ruptura con el fin de desorganizar y "arrastrar" a los defensas hacia otras posiciones menos eficientes y, de este modo, crear el espacio suficiente para que el compañero en posesión del balón tenga el tiempo necesario para rematar.

Moverse tras el remate:

Muchos goles se consiguen debido a defensas incompletas del portero que, al intentar evitar que el balón entre en su portería, lo desvía hacia el espacio frontal de juego, haciendo fácil la ejecución de un nuevo remate (menor distancia, mejor ángulo y menor organización defensiva). Efectivamente, los atacantes deben percibir que, tras el remate, los defensas tienden a rodar disminuyendo la vigilancia de sus adversarios directos, en consecuencia, los atacantes están libres de marcaje para desplazarse en dirección al balón.

Rematar cuando la oportunidad surja: Los jugadores pierden muchas oportunidades de remate (en cualquier nivel de rendimiento) debido a las siguientes razones:

En búsqueda de una mejor posición en relación con la portería adversaria: Así, ejecutar acciones técnicas difíciles en circunstancias difíciles debe ser aceptado como una situación normal en la gran área adversaria.

Tiene duda a la hora de utilizar el pie dominante: Los jugadores que juegan siempre sin arriesgarse dentro del área de penalti adversaria no ganan partidos, por eso deben calcular su ejecución por el lado del riesgo.

Procurar pasar la responsabilidad a un compañero: Ejecutar pases dentro del área de penalti adversaria debe siempre de construir una segunda opción. La primera es aceptar la responsabilidad de rematar.

Tiene miedo de fallar el gol: Fallar el gol no debe construir una razón para que el jugador deje de rematar, muchas veces para hacer un gol es preciso fallar diez veces.

Contacto físico: Los jugadores no deben de tener miedo del contacto físico, (en efecto, uno de los principios fundamentales en la ejecución de la acción técnico táctica de remate es efectuarlo cuando la oportunidad se proporciona es preciso tener en cuenta que los resultados típicos en fútbol varían entre los 0-0 y los 2-1 (así, según Hughes, 1990, "fallar un oportunidad para rematar es peor que fallar el blanco, esto es, tal vez, el aspecto más importante en el remate, desperdiciar una oportunidad de gol con un remate que no alcanza la portería es evidentemente un error, incluso si golpea el poste o el larguero, sin embargo, los jugadores deben comprender que el mayor error es no aprovechar las oportunidades de rematar".)

5.3.2.9 DUELOS:

- EL UNO CONTRA UNO

Es un concepto utópico en el fútbol, que al principio no existe porque cabe hablar del uno contra todos, debido a que todos los jugadores están implicados entorno a la recuperación del balón, pero hay un momento en el que el portador del balón se encuentra ante el problema de batir a su adversario directo, ya sea para conservar el balón, para progresar hacia el objetivo o bien para marcar un gol.⁵⁰

Uno contra uno (duelos)

⁵⁰ WEIN, Horst. Fútbol a la medida del adolescente. Programa para desarrollar su capacidad de juego.. Federación Andaluza de fútbol. 2000. Pág.16.

El Alemán Roland Loy⁵¹ durante el campeonato mundial de 1990 analizó todos los partidos específicamente los duelos uno contra uno y concluyo que el equipo que gana más situaciones de 1x1 en 75% de los casos ganar también el partido en sus 7 partidos los jugadores del campeón mundial Alemania disputaron 1395 duelos " unos 200 por partidos y ganaron 819 para un total más de un 60%.

Cualquier técnico o jugador, a la disponibilidad de una grabación en vídeo de un partido, puede analizar todas las situaciones 1x1 por medio de una reiterada repetición, y no solo conocerá el resultado de cada uno de los duelos, sino también la razones de ganarlos o perderlos. Descubriendo así las limitaciones y eficiencias de un jugador de esta jugada que es fundamental para la mejora en su juego individual y también para el rendimiento del equipo como conjunto. El vídeo también puede ayudar a optimizar la preparación mental y táctica de un jugador en vista de la próxima jornada competitiva. Es motivante y estimulante disponer de una amplia información sobre las virtudes y puntos débiles personales como también de determinado contrario

- DUELOS OFENSIVOS:

Son las acciones que tiene cualquier jugador en posesión del balón o en función ofensiva para salir avante en su objetivo, que es anotar gol, frente a un adversario en disputa reglamentaria por el balón. En estos se utilizan algunos y todos los gestos técnicos analizados en líneas anteriores, cada uno, según la circunstancia y situación de juego, dada en el momento y expuesta por el contrario.

- LAS ACCIONES INDIVIDUALES DEFENSIVAS⁵²
- EL DESARME (DUELOS DEFENSIVOS):

Castello define el desarme como el gesto técnico táctico efectuado por el jugador defensor que intenta intervenir sobre el balón, en la lucha directa con jugador atacante que lo posee, respetando las leyes del juego.

Objetivo:

⁵¹ Citado por: WEIN. En Fútbol a la medida del adolescente: Ed. CEDIFA. 2000. Pág. 16.

⁵² CASTELLO, Jorge F. fútbol: estructura y dinámica del juego. Barcelona: INDE publicaciones. 1999. Pág.220.

La acción técnico táctica de desarme busca fundamental la recuperación de la posesión del balón o la temporización del proceso ofensivo adversario interviniendo momentáneamente sobre el balón.

Ejecución:

Existen dos formas fundamentales de desarme:

El desarme frontal: Situación en que el defensa bloquea la trayectoria del atacante en posesión del balón. En casos extremos, esta acción podrá ejecutarse en caída.

El desarme lateral: Ante la imposibilidad de bloquear frontalmente la trayectoria del atacante en posesión del balón, el defensa podrá desarmarlo lateralmente utilizando dos tipos de ejecución técnica, en función de la situación de juego:

Desplazándose o colocándose hacia el lado del atacante, a la espera del momento oportuno para intervenir sobre el balón.

Si no es posible desplazarse o colocándose hacia el lado del atacante, aunque si un poco por detrás de él, se busca el momento oportuno para intervenir sobre el balón en caída (deslizándose el cuerpo por el césped).

- LA TÉCNICA DEL PORTERO

El portero debe tener una doble preparación en la técnica, debido a que además de la técnica que todos los jugadores de fútbol deben tener y desarrollar con y sin balón, debe desarrollar la técnica exclusiva del portero, que a continuación citan Pere Vinent y Jorge Castello desde sus perspectivas teóricas.

Castello⁵³, denomina técnica del portero a todas las acciones técnico tácticas generales y específicas ejecutadas por éste durante el proceso defensivo y ofensivo de su equipo. Hace referencia a la técnica del portero como la forma más conveniente de utilizar todas las partes del cuerpo para dominar o desviar el balón y realizar con eficacia cada una de las acciones que el puesto específico requiere.

Objetivo:

⁵³ CASTELLO, Jorge F. fútbol: estructura y dinámica del juego. Barcelona: INDE publicaciones. 1999. Pág.215.

Las acciones del portero comprenden formas que buscan fundamentalmente el relanzamiento del ataque de su equipo. Apartir en primera instancia de la protección de la portería, es decir, evitar el gol.

Ejecución:

El comportamiento técnico táctico del portero se beneficia de un estatuto especial dentro del equipo pues tiene la posibilidad de hacer uso de todas las partes del cuerpo siempre que éste dentro de su área de penalti y, en especial, de intervenir sobre el balón con las manos, que permite una mejor protección y conservación de éste, sin poder ser presionado en su acción por los adversarios. En este sentido, el portero expresa esencialmente de dos formas su influencia directa en el ataque de su equipo, que, en términos pragmáticos, se concreta:

En el razonamiento ó

En el desarrollo del proceso ofensivo.

Con todo, se evidencia el hecho de que, en algunos momentos de juego, los porteros (que encierran algunas particularidades especiales como la envergadura, la capacidad del impulso, etc.) suben por el terreno de juego y participan en las situaciones del balón parado (en especial, en los que son ejecutados cerca de la portería adversaria: saques de esquina, tiros libres, lanzamientos, penaltis, etc.), procurando finalizar la acción ofensiva de su equipo. Por ultimo, el portero, a partir de su situación de base, puede observar todo el espacio de juego y, dependiendo de las circunstancias del encuentro, aumentar o disminuir el ritmo específico del juego, a través de reposiciones o desenvolvimientos (rápidos o lentos), materializados gracias a pases (largos o cortos) hacia zonas o compañeros que puedan dar mejor continuidad al proceso ofensivo.

En plano defensivo, el comportamiento técnico táctico del portero se fundamenta sobre dos vertientes principales:

Seguir atentamente el proceso ofensivo del adversario y, partiendo de una posición privilegiada dentro del terreno de juego, adoptar la orientación verbal de sus compañeros, tanto individual como colectivamente, en lo que respecta a sus posiciones, desplazamientos de los atacantes (también es un elemento preponderante en la formación de barreras, de ahí que se establezca una relación de comunicación extremadamente viva y de contagio) y,

Una vez que el objetivo del juego es el gol que normalmente compete al guardameta evitar, en estas circunstancias, la responsabilidad última de evitar que tal objetivo se concrete a través de las más variadas acciones técnico tácticas, como atrapar, bloquear, recoger, lanzarse, alejar, desviar el balón, que a continuación serán descritas.

Generalidades del portero:

Posición de portero ante un ataque:

Un poco adelantado sobre la línea de gol (dependiendo de la posición del rival y del balón).

Pies separados 20 - 30 cm. Cuerpo en tensión.

Apoyado en el suelo con la punta de los pies e inclinado ligeramente hacia delante.

Las rodillas un poco dobladas.

Los brazos hacia delante doblados por los codos.

Las palmas de las manos hacia abajo.

La mirada siguiendo muy atentamente la posición del balón.

Debe hacerse siempre:

Proteger el balón con el cuerpo.

En los balones altos juntar las manos por detrás de balón.

En las estiradas se alcanza mayor distancia cruzando un paso por delante.

Hablar fuerte.

Orientar a sus compañeros.

Ser desconfiado.

No debe hacerse:

Salir o atajar a un adversario que no ha rebasado o desbordado a sus defensas.

Perseguir a un atacante fuera de su área de penalti.

Presentar en primera instancia la rodilla al flexionar las piernas para bloquear un balón raso. Abrir las piernas más de lo que mide la circunferencia del balón al recoger éste cuando viene por el suelo.

Despejar al centro del campo.

Bloquear el balón en dos tiempos.

Es mejor:

Bloquear el balón que despejarlo.

Lanzar el balón a corner que dejarlo en condiciones para que pueda jugarlo el contrario.

El tiempo de reacción:

El portero es el jugador por excelencia que debe tener desarrollada esta condición, en algunos casos es innata y por supuesto que es entrenable. Es el mecanismo que el sujeto emplea para elegir entre varias posibilidades de respuesta. Estas posibilidades de respuesta pueden ser las siguientes:

Ver la posición de los oponentes y compañeros y su accionar.

La zona de juego eficaz y la trayectoria del balón.

Calcular los desplazamientos de los sujetos y las trayectorias del balón.

Elegir una respuesta eficaz del juego individual o colectivo entorno a lo que pueda anular su función.

Para finalizar con el inicio de dicha respuesta.

TÉCNICA INDIVIDUAL DEL PORTERO⁵⁴:

Las paradas ó blocajes: Bloquear un balón es coger este con las manos.

Desviaciones: Es el hecho de cambiar la trayectoria del balón.

⁵⁴ Ibid. Pàg. 215

Despejes: Es el hecho de golpear un balón para despejarlo de su portería.

Prolongaciones: Alargar el desplazamiento del balón, manteniendo la misma trayectoria.

Rechaces: Anteponerse al balón con cualquier zona del cuerpo, al no poderle dar una dirección concreta, impidiendo con ello que llegue al destino que intenta el adversario.

- TÉCNICA COLECTIVA⁵⁵

Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.

- TÉCNICA COLECTIVA DEL PORTERO:

La técnica colectiva del portero esta estructurada especialmente por los siguientes elementos:

Los pases: son todo lanzamiento que efectúa el portero a un compañero con los pies o con las manos cuando el balón se encuentra en juego. Es a su vez una acción técnica colectiva porque permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo, el cuál es el principio del juego colectivo.

Los saques: Todo lanzamiento que realiza el portero con el pie (en fuera de banda, con las manos) cuando el balón se encuentra parado.

Las fintas: Es un movimiento del cuerpo con o sin balón que tiene como finalidad engañar al contrario. Por lo tanto denominaremos finta a ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador en este caso el portero con el propósito de engañar, confundir o distraer al contrario de la verdadera acción que se pretende hacer, con o sin balón.

5.3.2.10 LAS ACCIONES TÉCNICO TÁCTICAS COLECTIVAS OFENSIVAS Y DEFENSIVAS.

⁵⁵ VINENT, Pere. Apuntes de técnica (nivel 1). En: Revista digital efdeportes. Buenos Aires. Año 2, Nº 7. Octubre 1997.

Estas acciones son el resultado de la aplicación de todas las funciones técnico/ tácticas individuales que se suman a otros compañeros, es decir, es el desarrollo de las acciones de juego en situaciones concretas, con la cooperación de los compañeros y viceversa. Necesitando una coherencia del movimiento del equipo y la ocupación racional del espacio de juego de lo que hace un muy buena recopilación, Jorge Castello, (1999).⁵⁶ En cuanto a las acciones colectivas ofensivas y las acciones colectivas defensivas.

Mahlo (1996)⁵⁷ afirma que las características principales que podemos retener de las acciones colectivas son las siguientes:

La fluidez de la acción: Una acción colectiva se distingue por la fluidez de su desarrollo espacial y temporal.

La variabilidad: Esta expresión hace referencia a la adecuada variación en función de la situación, se basa en una gran comprensión del juego y en un amplio número de aptitudes colectivas secundadas por conocimientos táctico sólidos,

La participación: Este fenómeno permite a los jugadores experimentados hacer frustrar, tras el inicio, las intenciones colectivas de los adversarios, puede servir igualmente para engañar a los opositores y permitir la ejecución de acciones colectivas absolutamente diferentes de aquellas que el adversario preparaba,

La precisión: Las acciones colectivas exigen una gran precisión interna. La ejecución correcta y adecuada de una determinada acción, en un preciso momento, en el lugar y en la dirección pretendida, manifiesta esta precisión colectiva,

La economía: Consiste en esforzarse por obtener un máximo de resultados con un mínimo de energías.

- LAS ACCIONES COLECTIVAS OFENSIVAS

⁵⁶ CASTELLO, Jorge F. fútbol: estructura y dinámica del juego. Barcelona: INDE publicaciones. Pág.223.

⁵⁷ Citado por: CASTELLO. En fútbol: estructura y dinámica del juego. Barcelona: INDE Publicaciones. 1999. Pág. 23.

La coherencia del movimiento del equipo y la ocupación racional del espacio de juego.

Los desplazamientos ofensivos.

Los desplazamientos ofensivos son comportamientos técnico tácticos individuales y colectivos, desenvueltos en el absoluto respeto de los principios (generales y específicos) del ataque, que buscan asegurar, en última instancia, la cooperación y la coherencia dinámica del movimiento, dentro del método ofensivo preconizado por el equipo, para el cumplimiento de los objetivos fundamentales del ataque (remate- progresión- mantenimiento).

Objetivos:

En síntesis, los objetivos de los desplazamientos ofensivos son los siguientes:

Equilibrar o volver a equilibrar constantemente la repetición de fuerzas del método ofensivo dependiendo de las situaciones momentáneas de juego: cualquiera que sea el sistema de juego utilizado por el equipo, la relación geométrica implícita de ese dispositivo no permite ocupar el espacio total del juego. De ahí que los cambios incesantes de las condiciones de juego determinen desplazamientos permanentes de los jugadores para equilibrar o reequilibrar la repartición de fuerzas en el terreno de juego. Así, la dinámica de un equipo debe asegurar:

Desplazamientos constantes respetando siempre la relación de distancia jugador- balón- compañeros- adversarios.

La reconstitución de los enlaces asociativos fundamentales de varios jugadores (apoyo, cobertura y movilidad) formando unidades funcionales en las acciones colectivas de ataque.

Crear, ocupar y utilizar de forma eficiente los espacios de juego: los jugadores en proceso ofensivo debe ser conscientes y valorar constantemente su distribución al desarrollo eficaz de la acción ofensiva.

Colocación de jugadores libres de oposición (marcaje) del adversario: aumento de la cantidad (distancia) y de la calidad (intensidad) de los desplazamientos de los jugadores en el campo durante el partido determina consiguientemente el aumento de su "radio de acción".

Más allá de los objetivos referidos, los desplazamientos ofensivos concretan igualmente los dos siguientes aspectos:

El control del ritmo y del tiempo de juego en función de los objetivos tácticos del equipo durante el desarrollo del partido,

Mantener la iniciativa del juego, sorprender al adversario y cansarlo físicamente, obligándolo a jugar bajo una gran presión psicológica y a entrar continuamente en crisis de raciocinio táctico.

Medios (condiciones favorables):

Generales:

La forma general de organización, es decir, el método de juego deberá ser un factor que facilite la ejecución de las acciones de los jugadores expresando:

Un bloque homogéneo tanto en el proceso ofensivo como en el defensivo.

La posibilidad para la creación de espacios libres a través de desmarcajes coordinados en anchura y profundidad a dos, tres o más jugadores.

Cambios bruscos de ritmo y de dirección.

Combinaciones tácticas fundamentales (simples directas e indirectas).

Con todo, es importante subrayar dos aspectos que se relacionan directamente con la eficiencia de estas acciones:

El desplazamiento individual ésta siempre condicionado por los desplazamientos colectivos, y es importante una sincronización eficaz de estas acciones en su conjunto,

El momento (tiempo) en que se verifican las condiciones más favorables a la resolución táctica de la situación de juego es demasiado breve, por lo que es necesaria plena concentración en el juego por parte de los jugadores.

Específicos:

Los desplazamientos defensivos son el resultado de la búsqueda constante y armónica entre el poseedor del balón y los restantes compañeros.

Por los que respecta al jugador en posesión del balón, se exige:

Una clara visión de juego, calculando continuamente los movimientos de sus compañeros (percepción), percibiendo rápidamente que decisión (respuesta táctica) es la más adecuada a la situación momentánea de juego (decisión) y entregando el balón en el mejor momento, sincronizando su ejecución con la del compañero a quien va dirigido el balón (ejecución).

Utilización de acciones técnico tácticas que alteren los ángulos relativamente a los compañeros, con las siguientes intenciones:

Movilizar la intención y, en consecuencia, hacer perder la concentración a uno o más adversarios que estaban marcando a los compañeros.

Hacer imprevisible el juego desde el punto de vista defensivo, pudiendo ejecutar en todo momento acciones técnico tácticas en dirección a uno u otro pasillo o sector de juego.

Asegurar la protección del balón con el fin de ganar el tiempo necesario para el desencadenamiento de desplazamientos ofensivos por parte de los compañeros y crear, por consiguiente, las condiciones más favorables para los objetivos momentáneos (mantenimiento- progresión- remate) del equipo,

Por lo que respecta a los jugadores en desplazamiento, se exige:

Determinar la dirección, la forma y el momento oportuno del pase. El jugador que conduce el balón debe reaccionar de acuerdo con aquél y no al contrario. Este debe prever las intenciones de los compañeros por la forma y por el tipo de desplazamiento,

Plena concentración en el juego, sabiendo cuándo, dónde y cómo deberá crear las condiciones más ventajosas para la concretización de los objetivos tácticos del equipo (decisión). En consecuencia, ha de tener espíritu de sacrificio y colaboración permaneciendo en constante movimiento, realizándolo en el lugar oportuno, en el momento oportuno y de acuerdo con las posibilidades técnico tácticas del jugador en posesión del balón (ejecución).

Principios (de orientación):

Generales:

Los cambios incesantes de las condiciones de juego (tanto ofensivas como defensivas) deben determinar desplazamientos permanentes de los jugadores y expresar los siguientes principios:

Racionalizar permanentemente el espacio de juego:

Los desplazamientos de los jugadores son coordinados por la necesidad de equilibrar y racionalizar la repartición de fuerzas en el terreno de juego,

Todos los desplazamientos se influyen mutua y recíprocamente y cada jugador interviene siempre en la orgánica de juego (adversario o compañero) facilitando o contrariando con sus desplazamientos el juego colectivo,

La articulación de las varias fases del juego será más evolucionada en función de si su expresión se traduce de una forma mas unitaria y homogénea, sin dar lugar a comportamientos estancos, que solo conducen a el equipo a una mayor permeabilidad en su organización,

Desplazamientos de los jugadores a ritmos (velocidad) y direcciones variables que pretenden llamar la atención de los opositores con la intención de:

Desplazar a los adversarios de los espacios más peligrosos.

Atraer a los adversarios dejando libre de marcaje a los compañeros mejor colocados.

Buscar permanentemente la portería contraria, esto es, el objetivo del juego: el gol.

Todo movimiento del balón debe implicar un desplazamiento relativo de todos los jugadores, así:

Un jugador en cualquier situación de juego jamás deberá estar parado,

El espacio dejado libre por el jugador debe ser inmediatamente ocupado por uno de los compañeros:

Quiquiera que sea y donde quiera que se sitúe, el jugador en posesión del balón, tras pasarlo debe moverse (simultáneamente al pase) con la intención de apoyar al compañero en posesión del balón procurar romper el equilibrio defensivo del adversario,

Los desplazamientos ofensivos son siempre validos, incluso cuando el jugador no recibe el balón.

Específicos:

Reaccionar rápidamente ante la situación de recuperación de la posesión del balón:

Las acciones que pretenden liberar del marcaje y buscan espacios libres debe iniciarse instantáneamente tras la recuperación de la posesión del balón. Así, los jugadores deberán responder a las siguientes cuestiones:

Quien: todos los jugadores del equipo.

Cuando: A partir del momento en que el equipo entra en posesión del balón.

Donde: en cualquier zona del terreno de juego.

Como: ocupando lugares apropiados para ofrecer líneas de pase y ayudar al portador del balón.

Los desplazamientos de los jugadores debe caracterizarse por el desarrollo de ciertos procesos técnicos individuales de carácter explosivo, que persiguen, en ultima instancia sorprender o eludir al adversario:

Utilizando cambios rápidos de ritmo y dirección de la carrera.

Utilizando pequeños y rápidos regates de simulación, en el sentido de la carrera, esto es, el jugador.

Inmediatamente después de la recuperación del balón, los desplazamientos ofensivos deben orientarse simultáneamente hacia los siguientes objetivos:

Mantenimiento de la posición del balón.

Progresión de la acción ofensiva.

Ruptura del sistema ofensivo adversario.

Equilibrio del método defensivo.

- LAS ACCIONES COLECTIVAS DEFENSIVAS.

La coherencia del movimiento del equipo y la ocupación racional del espacio de juego.

Los desplazamientos defensivos.

Los desplazamientos defensivos son comportamientos técnico tácticos y colectivos, desenvueltos en el absoluto respeto por los principios generales y específicos de la defensa, que intentan asegurar en ultima instancia, la cooperación y coherencia dinámica de los movimientos dentro del método defensivo preconizado por el equipo para el cumplimiento de los objetivos fundamentales de la defensa (defensa de la portería y recuperación de la posición del balón).

Objetivos:

Ocupar, restringir y vigilar de forma eficiente los espacios vitales para la progresión del proceso ofensivo adversario, subrayando la necesidad de cubrir consciente y rápidamente por los espacios más importantes para la persecución de los objetivos del ataque adversario.

Marcar efectivamente a los jugadores colocados en espacios vitales y que puedan dar continuidad al proceso ofensivo adversario.

Equilibrar o volver a equilibrar constante y automáticamente la repartición de fuerzas del método defensivo, dependiendo de las situaciones momentáneas de juego.

En conclusión, los desplazamientos ofensivos objetivan en última instancia un medio técnico táctico para:

Obligar al adversario en posesión del balón a cometer errores, a optar por las respuestas tácticas menos convenientes y adoptadas a la situación momentánea de juego.

Crear un menor número de posibilidades para el proceso ofensivo rival, lo que determina en consecuencia que sean previsibles sus comportamientos técnico tácticos.

Durante la fase defensiva, el equipo deberá mantener una cierta iniciativa de juego al obligar a los jugadores adversarios a jugar bajo una fuerte presión técnico táctica y psicológica.

Medios (condiciones favorables):

Generales:

La organización general del método de juego (deberá ser un factor que facilite la ejecución de las acciones individuales y colectivas de los jugadores presentando:

Un bloque homogéneo en que los diferentes sectores del equipo se colocan cerca unos de otros, concentrándose en espacios importantes para la protección de la portería, asegurando enlaces asociativos fundamentales entre varios jugadores,

Utilización de cambios bruscos de ritmo y dirección, asumiendo parte de la iniciativa del ataque, manteniendo siempre una presión constante sobre espacios y adversarios directos,

Utilización de las acciones técnico tácticas de doblamientos.

Específicos:

Los desplazamientos defensivos resultan de la reacción del equipo tras la pérdida de la posesión del balón. Esta reacción se basa en dos tipos de comportamiento, individual y colectivo, que se observan simultáneamente en los jugadores en proceso defensivo:

Marcaje riguroso y con presión sobre el adversario en posesión del balón, por el defensa más próximo a éste con los siguientes objetivos:

Intención de recuperar de nuevo la posesión de balón.

Impedir el relanzamiento inmediato del proceso ofensivo adversario y, en especial, que este renuncie al contraataque,

Ganar el tiempo suficiente para la recuperación y organización del método defensivo. Así, el adversario en posesión del balón, quienquiera que sea y por donde quiera que se mueva, debe ser rigurosamente marcado de forma individual,

Jugadores en desplazamiento intentando la ocupación del dispositivo defensivo preconizado. A estos jugadores se les exige:

Clara visión del juego percibiendo continuamente los movimientos de los adversarios, compañeros y trayectoria del balón,

Utilización de actitudes y comportamientos técnico-tácticos que alteren los ángulos de ataque con la intención de hacer previsible el juego ofensivo (desde el punto de vista defensivo), obligando a los adversarios a jugar en un determinado sentido,

Hacer sentir continuamente a los adversarios directos su presencia, movilizándolo su intención e intentando desconcentrarlos utilizando, incluso, pequeños contactos físicos,

Marcaje continuo y coherente, principalmente sobre los jugadores atacantes que podrían dar mejor seguimiento al proceso ofensivo. La presión sobre los restantes adversarios deberá ser variable obligándolos a saber constantemente si están o no presionados (factor psicológico),

La ayuda recíproca entre los jugadores del equipo en fase defensiva deberá reflejar un significado especial de comunicación y comprensión mutua.

Principios (de orientación):

Generales:

La variabilidad de las situaciones momentáneas de juego determina desplazamientos de los jugadores que presentan los siguientes principios de orientación:

Racionalizar permanente del espacio de juego: los desplazamientos de los jugadores están coordinados por la necesidad de equilibrar y racionalizar, en todo momento, el espacio de juego donde evoluciona la organización defensiva,

Desplazamientos de los jugadores con ritmos y direcciones variables:

Un jugador en cualquier situación de juego no deberá jamás estar parado,

El cambio del ángulo de ataque debe reflejar constantemente el desplazamiento relativo del método defensivo individual y colectivo de una forma homogénea.

Específicos:

El principio fundamental de la defensa es reaccionar rápidamente ante la situación de pérdida de la posesión del balón. Los comportamientos técnico tácticos de marcaje deben iniciarse inmediatamente tras la pérdida de la posesión del balón y en cualquier zona del campo. Estos se manifiestan a través de una colocación en función: del balón, de los adversarios, de los compañeros y de la portería. En este sentido, inmediatamente tras la pérdida de la posesión del balón, los jugadores deben colocarse entre el balón y la portería.

5.3.2.11 ¿QUE ES LA TACTICA?

La táctica es aprovechar la decisión adecuada con la utilización de una técnica igualmente adecuada para resolver con propiedad y con eficiencia la situación, donde la técnica es una manifestación motriz y el procedimiento final de lo que se ha analizado y pensado. Que en conjunto es la acción táctica, que estructurada y determinadamente por sus dos roles, ofender y atacar. La táctica es un elemento del entrenamiento que es n poco complejo desde su conceptualización, porque tiene muchos puntos de vista en cuanto a su análisis.

WEIN (2000)⁵⁸, define a la **TÁCTICA** como la capacidad de colocarse de forma óptima en el sentido de la propia ventaja frente a un contrincante, o bien frente a situaciones dadas.

⁵⁸ WEIN, Horst. Fútbol a la medida del adolescente. Programa para desarrollar su capacidad de juego.. Federación Andaluza de fútbol. 2000. Pág.65.

Para BAYER (1992)⁵⁹, **TÁCTICA** son todas aquellas acciones de ataque y defensa que se pueden realizar para sorprender (combatir) o contrarrestar (neutralizar) a los adversarios en el transcurso del partido con el balón en juego.

CASTELLO (1999)⁶⁰, participa que **TÁCTICA** no significa solamente una organización en función del espacio de juego y de las específicas de los jugadores, esta presupone, en última instancia, la existencia de una concepción unitaria para el desarrollo del juego o, en otras palabras, el tema general sobre el cuál los jugadores están de acuerdo y que les permite establecer un lenguaje común. Para ello analiza el fútbol desde sus principios.

Principios ofensivos:

Son todas aquellas acciones tácticas estratégicas que puede desarrollar un equipo cuando se encuentra en posición del balón.

Desmarques: Es escapar de la vigilancia de un adversario cuando nuestro equipo se apoderó de balón. Por lo tanto es la acción consecuente de todo jugador al ocupar espacios libres cuando un compañero entra en posesión de balón.

Desmarque en apoyo: Es cuando se ofrece ayuda a un compañero que se encuentra en posesión del balón, facilitándole la acción.

Desmarque en ruptura: Es cuando se supera la posición del compañero con balón, o bien reduciendo distancia con la portería adversaria desbordando al marcador y buscando progresión.

Ataques: Es intentar llegar a la portería adversaria, con balón, una vez puesto este en juego o cuando se ha recuperado. Requiere la acción de todo el equipo.

Contraataques: Es robar el balón al adversario e intentar llegar rápidamente a su portería, sorprendiéndole de forma que no pueda replegarse ni organizarse defensivamente y explotando los espacios libres que dejó al adelantarse. Requiere la acción de pocos elementos.

⁵⁹ BAYER, Claude. La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona: Ed. Hispano Europea. 1992. Pág. 55.

⁶⁰ CASTELLO, Jorge F. fútbol: estructura y dinámica del juego. Barcelona: INDE publicaciones. 1999. Pág.196.

Desdoblamientos: Acciones que permiten no perder la ocupación racional del terreno de juego cuando se producen ataques o contraataques del equipo que posee el balón, cubriendo u ocupando la espalda del compañero ofensivo.

Espacios libres: Son aquellos lugares del campo que se encuentran desiertos por abandonarlos un compañero del poseedor del balón y el adversario que le marca (Creación) La acción del jugador que se desplaza al lugar dejado desierto la llamamos ocupación. Para que este espacio sea bien Aprovechado es necesario que el balón llegue en debidas condiciones al jugador que lo ocupa. Por lo tanto el espacio libre debe crearse, ocuparse y aprovecharse.

Apoyos: Es acercarse o alejarse (sin obstáculo alguno) del poseedor del balón, pueden ser laterales, diagonales, en profundidad, desde atrás o desde delante.

Ayudas permanentes: Son aquellas soluciones favorables que se le presentan al poseedor del balón, por sus compañeros de equipo, en cualquier momento y circunstancia.

Paredes: Es la entrega y devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo, mediante un solo contacto y superando al menos a un contrario.

Temporizaciones: Son todas aquellas acciones lentas hechas con astucia durante el juego para obtener ventaja (tácticamente hablando) el equipo que las realiza.

Carga: Es la acción que realiza un jugador sobre el adversario empujando hombro con hombro (reglamentariamente) cuando éste se encuentra en posesión del balón o intenta apoderarse del mismo.

Conservación del balón/Control del juego: Son las reiteradas acciones que se realizan sin perder el balón, desplegándose y maniobrando el equipo que las manifiesta, sin otra intención aparente que la de disponer de la iniciativa y, lógicamente, del balón.

Ritmo de juego: Se manifiesta cuando se mantienen, desde el principio hasta el final del partido, unos esfuerzos y acciones que no sufren durante su desarrollo ningún cambio aparente en cuanto a su intensidad.

Cambios de ritmo: Son los diversos movimientos, en cuanto a lentitud y velocidad, de los hombres de un equipo que se encuentran en posesión del balón y de las diferentes velocidades y trayectorias de éste. Pueden ser individuales y colectivos.

Cambios de orientación: Son aquellos envíos cortos, medios o largos del balón que cambian su trayectoria. Se realizan para aprovechar espacios libres, desorientar al adversario, conseguir amplitud en ataque y buscar la espalda del adversario.

Velocidad en el juego: Son todas las acciones realizadas por los jugadores de un equipo, con golpes de balón precisos y oportunamente orientados.

Progresión en el juego: Todas aquellas acciones realizadas por un equipo, llevando o enviando el balón, en sentido perpendicular a la portería adversaria. La progresión podrá ser más o menos rápida, pero se debe manifestar claramente.

Vigilancia: Son las evoluciones que realizan los defensores de un equipo sobre sus adversarios aun cuando el balón está en poder de algún compañero o acción estratégica.

Principios defensivos:

Son todas aquellas acciones tácticas y estratégicas que puede desarrollar un equipo cuando no se encuentra en posesión del balón.

Marcajes: Aquellas acciones que se realizan los jugadores de un equipo respecto a sus adversarios cuando estos se encuentran en posesión del balón.

En el aspecto **individual** se pueden realizar al hombre, por zonas o mixto.

En el aspecto **colectivo** se puede realizar el marcaje combinado, coberturas (a compañeros), permutas (con compañeros) y pressing.

Repliegues: Son aquellos movimientos de retroceso que realizan los jugadores de un equipo que perdió la posesión del balón en su acción ofensiva, volviendo lo más rápidamente posible a las zonas o misiones encomendadas por el entrenador, con el fin primordial de organizar su defensa de la forma más adecuada.

Coberturas: Es estar en situación de ayudar a un compañero que puede ser desbordado por el adversario.

Permutas: Es cuando un jugador desbordado procura, lo más rápidamente posible, ocupar el lugar dejado por el compañero que, en su ayuda, sale al encuentro del adversario.

Desdoblamientos: Son una serie de acciones que permiten, ante todo, no perder la ocupación racional del terreno de juego, cubriendo u ocupando la espalda del compañero ofensivo cuando pierde el balón, volviendo éste para ocupar el lugar del compañero que le ayudo.

Ayudas permanentes: Son aquellas soluciones favorables que se le presentan al jugador que posee el balón.

Vigilancia: Son las evoluciones que realizan los jugadores de un equipo cuando no están en posesión del balón, sobre sus adversarios, no manifestando ningún tipo de marcaje. Se hace vigilancia ocupando zonas que, aunque no tengan presencia de jugadores adversarios, no se deben dejar descubiertas por su importancia.

Temporizaciones: Son todas aquellas acciones lentas hechas con astucia durante el juego para obtener algún tipo de ventaja (tácticamente hablando) el equipo que las realiza.

Entrada: Es la acción que realiza un jugador para apoderarse del balón cuando éste está en posesión del adversario.

Carga: Es la acción que realiza un jugador sobre el adversario empujando hombro con hombro (reglamentariamente) cuando este se encuentra en posesión del balón o intenta apoderarse del mismo.

Anticipación: Es la acción físico – mental que realiza el defensor sobre el atacante que espera recibir el balón, modificando su posición respecto a él e impidiendo que lo reciba.

Interceptación: Es la acción que realiza el jugador que defiende, impidiendo que el balón lanzado por el adversario llegue a su destino, cortando o desviando su trayectoria.

Pressing: Acción que se realiza, una vez perdida la posesión del balón, sobre uno o la totalidad de los adversarios con la finalidad de no dejarles ninguna libertad de acción y, por tanto, romper en su origen el juego del oponente.

Los sistemas de juego:

Es la posición de un equipo, dentro del terreno de juego, una vez definida la posición de partida de los jugadores y antes de sus movimientos ofensivos y defensivos.

Esta disposición de los jugadores se observa normalmente después de un repliegue, un saque de meta, una ocupación racional, al inicio del partido y en otras situaciones similares.

Fundamentos: Un buen sistema estará siempre bien, fundamentado entre otros aspectos, en lo siguiente:

Una correcta ocupación del terreno.

Un correcto equilibrio entre líneas.

Una transformación rápida y racional de la relación ataque - defensa.

Una eficiente labor en posición de partida y de llegada.

La atención y concentración de todos.

Aprendizaje: Habrá de tenerse muy en cuenta la edad de los jugadores y la evolución a de ser gradual y con paciencia.

Objetivos: Deben ser muy concretos aprendiendo algo nuevo en cada sesión. Debemos preparar las sesiones y tener resueltos ejercicios para todos los jugadores de campo, porteros y lesionados.

Esquemas: Gama variada de acciones que realiza un entrenador con su equipo durante los entrenamientos, para después escoger y realizar las más convenientes en cada partido tratando de ser superior al contrario. Son opciones o variantes dentro del mismo sistema.

Colocación de los jugadores: De acuerdo al número de jugadores que un equipo presenta en cada una de sus líneas podremos decir que sistema de juego utiliza.

Línea de defensas o zona de iniciación (Z.I).

Línea de centro de campo o zona de creación (Z.C).

Línea de delanteros o zona de finalización (Z.F).

Variantes de los sistemas de juego: Se entiende por variante cuando un jugador que partiendo de una posición inicial, adelanta o atrasa dicha posición sin llegar a incorporarse a otra línea.

Si se le asigna una posición adelantada modificando su posición de partida podemos decir que es una VARIANTE OFENSIVA, si por el contrario retrasamos su posición de partida, es una VARIANTE DEFENSIVA.

BAYER (1992), expone desde sus estudios un antecedente sobre la formación táctica del jugador que complementa lo citado anteriormente por Castello, explicitando los principios ofensivos y defensivos que debe tener dentro de un campo de juego.

- LA FORMACIÓN TÁCTICA INDIVIDUAL⁶¹

La defensa se inicia en el curso del ataque asegurando el equilibrio ofensivo por "apoyos" y prever las respuestas del adversario constituyendo modalidades de acción para no llegar a una situación de inferioridad operacional cuando el equipo sea privado del balón.

- LA DEFENSA

La defensa se inicia en el curso del ataque: asegurar el equilibrio ofensivo por "apoyos" y prever las respuestas del adversario constituyen modalidades de acción para no llegar a un situación de inferioridad operacional cuando el equipo sea privado del balón.

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA DEFENSA

Recuperación del balón

Obstaculizar la progresión del adversario hacia el objetivo defendido.

Protección de la portería o el campo.

En defensa, según el sistema empleado, las intenciones resultan diferentes, la defensa de zona privilegia el elemento balón, ya que todos los adversarios se desplazan en función de la circulación del útil, sin descuidar con ello al adversario, ya que este último, en posesión del balón se encuentra generalmente atacado. La defensa hombre a hombre se basa en preconizar una defensa esencial centrada en el individual sea o no sea el portador del balón.

colectivos. Bajo su forma colectiva, radica en la oposición del conjunto de los defensores que, por sus colocaciones respectivas y sus desplazamientos, intentan obstaculizar o paralizar las iniciativas y la realización de acciones de ataque adversario.

En el aspecto de las acciones individuales, el marcaje puede revestir aspectos diferentes:

⁶¹ BAYER, Claude. La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona: ed. Hispano Europea. 1992. Pág. 95

Interceptar el balón aprovechando una mala relación entre los dos atacantes.

Quitar o anular el balón de los pies del adversario dentro de los límites permitidos por el reglamento.

Frenar, trazar o parar los movimientos de los atacantes hacia el objetivo.

Impidiendo los espacios libres, (los mas peligrosos) como los del centro y cerca de la portería, donde las posibilidades del remate son óptimas.

Persiguiendo al adversario que se ha adelantado para intentar atraparlo o interponerse.

Llevando a los mismos adversarios a espacios donde haya menos peligro como por ej. la línea de fondo donde el ángulo de tiro es más cerrado.

Bloqueando los atacantes en sus desplazamientos con la ayuda del cuerpo.

Proteger con oposición de diferentes partes del cuerpo situadas, ofreciendo el mayor de superficie, en la trayectoria del balón lanzado en dirección al objetivo.

LAS DIFERENTES INTENCIONES TÁCTICAS DEL DEFENSA

Juego sobre las trayectorias del balón (pases): Interceptar y disuadir

Juego sobre el portador del balón: Hostigar y controlar la distancia

Juego con el propio equipo: Cubrir y doblar.

EL ATAQUE

Un ataque se "prevé" en la forma defensiva adoptada y las actitudes de los jugadores, así, una defensa en que la recuperación se encuentre privilegiada. Constituye un elemento favorable para el despliegue posterior del ataque, y ya lo prepara. Teóricamente, la posesión del balón representa el punto de partida del ataque bien sea después de una pérdida de balón por parte del adversario o por una falta de este, o por un tanto marcado por este. El ataque se apoya en los principios siguientes, en función de los cuales se articularán todas las acciones colectivas e individuales.

PRINCIPIOS:

Conservación del balón cuando es recuperado.

Progreso hacia la portería contraria.

Realización de un tanto. Final lógico del ataque del objetivo adverso.

En la aplicación de estos principios, el jugador, sea o no el portador del balón, debe tener en cuenta los elementos siguientes para ajustar su comportamiento:

Posición del balón (jamás la misma),

Espacios libres de todo ocupante (siempre variables),

Posición y desplazamiento de los defensores,

Situación de sus compañeros,

Objetivo a atacar.

INTENCIONES TÁCTICA DEL ATAQUE

La petición del balón es la principal intención táctica del ataque debido a que alrededor de ésta se articulan las demás intenciones. Éste elemento confiere al juego dinamismo y constituye el aspecto significativo de la relación entre el que pasa el balón y del que lo recibe, asociándose esta relación al desmarque.

Intenciones tácticas con balón:

Rematar, pasar, marcar gol, regatear, conducir entre otras siendo asociadas con la desmovilización.

EL DESMARQUE

Desmarcarse es escapar de las posibilidades de intervención de los defensores, a fin de encontrarse libre para actuar, pero es tan bien resultar accesible a otro para participar en la conservación y la progresión del balón o en la realización de un tanto.

Lo que busca esta función es encontrar posibilidades de juego grupales permitiendo a los jugadores quedar "libres" para actuar con el balón con el posterior recibimiento del balón.

Teniendo funciones específicas cada uno de los participantes de la jugada actual:

El portador del balón debe liberarse del adversario que le marca.

El no poseedor del balón debe situarse oportunamente sobre el terreno de juego, para ser posibles las transmisiones y facilitar así la circulación del balón, y salir de las zonas posibles de intercepción y vigilancia de los adversarios

En conclusión el desmarque es tomado en un sentido muy amplio donde hay varias preguntas por resolver:

1. ¿Quién se desmarca?:

Teóricamente, todos los jugadores, ya que encadenan sus acciones, es decir, hay una continuidad de juego.

2. ¿Respecto a qué?:

A los compañeros, a los adversarios, al balón y al objetivo.

3. ¿Dónde?

En los espacios libres.

4. ¿Cuándo?

Su equipo tiene el balón, con respecto a las posibilidades técnicas y de visión del portador del balón, en todo momento al menos que no haya ayuda.

5. ¿Cómo?

Jugando y corriendo, predominando las carreras oblicuas (diagonales) y buscando pases en profundidad.

6. ¿Por qué?

Para asegurar la progresión del balón mediante relevos sucesivos para llegar a una zona favorable para rematar o hacer gol, constituyéndose el atacante en un peligro permanente para el adversario.

Dentro de toda esta estructura de roles y funciones del fútbol, hay situaciones que invitan a los protagonistas de las situaciones a moverse, y realizar desplazamientos que obviamente implicaran acción.

Actuar es el ejercicio en busca de un objetivo específico, en el fútbol la posesión de la pelota y la consecución de goles, es lo que representa el elemento esencial en el que se va a desarrollar su actividad, es decir se debe buscar recuperar el balón y por ende dirigirse al punto fijo de su ubicación, su poseedor. Recuperarlo si no se tiene, implica un movimiento, una actividad, hacer lo imposible por tenerlo, y cuando se logra hacer, se busca hacer lo imposible por retener mas tiempo la posesión del esférico. Sin embargo muchas veces los jugadores antagonistas de la jugada, es decir los mas alejados no muestran actividad alguna y hacen que su actuación sea menos productiva.

Deben actuar todos los jugadores sin excepción, apenas el equipo ya no se encuentra en posesión del balón, se debe generar una ofensiva para recuperarlo, y teniéndolo crear la estrategia y movimientos adecuados para convertir gol, todo entorno al movimiento, a la acción.

Pero el actuar, muestra diferentes aspectos a tener en cuenta:

Actuar demasiado pronto representa riesgos porque el defensor se presta para la contra del atacante porque puede modificar su acción y convertir una situación que al principio era desfavorable en favorable.

Actuar demasiado tarde siempre pone al defensor en situación de inferioridad. Este se encuentra sistemáticamente abatido y en ningún momento puede obstaculizar al adversario lo cual al verse perdedor lo obliga a utilizar medios sancionados por el reglamento.

Actuar en el momento mas favorable supone una actitud mental preparatoria activa, con toma de informaciones continuas y anticipación sobre el desarrollo posible de las situaciones.

Para aplicar estos aspectos de la mejor forma posible de contar con una serie de condiciones, tales como ser inteligentes, tener creatividad y astucia y ser vivos, para tener autonomía y personalidad en la realización de la acción.

Análisis de inteligencia: Un jugador inteligente necesita tener visión de todo el campo, haber visto a los compañeros y contrarios, y saber conducir el balón.

Análisis de creatividad–astucia: El jugador debe poseer el don de la creatividad para engañar al contrario y hacerles titubear. Jamás podrá actuar como un robot.

Análisis de viveza: Siendo "el más vivo" haremos decaer psicológicamente al adversario y también al conjunto contrario.

Sin embargo, para actuar, se necesita un espacio, y el que posee el fútbol está establecido para intervenir con unos ritmos de juego variables, influenciado por las funciones de cada uno de los participantes y su forma de distribuirse en el campo de juego, estando predeterminado por muchos factores de los cuales los siguientes siempre van a estar presentes.

5.3.2.12 ANÁLISIS ESTRUCTURAL DE LOS JUEGOS COLECTIVOS

Las actitudes y comportamientos de los jugadores están determinados por el punto de vista de la táctica, esto debido a las múltiples formas de relación establecidas con variadísimos componentes. (Compañeros, adversarios, árbitros, entrenadores, terreno de juego, balón, porterías, espectadores, objetivos tácticos del equipo, etc.), en que las situaciones de juego cambian continua y rápidamente, obligando a los jugadores a tomar decisiones tácticas y a ejecutar las respuestas motoras correspondientes, en el mínimo tiempo posible. Se da entonces un análisis de los elementos más relevantes.⁶²

Las constantes:

LA PELOTA:

O balón, representa un objeto misterioso e impresionante que cautiva al niño, el joven y al adulto deportista, ejerce sobre él, un atractivo casi mágico, que ayuda a satisfacer su necesidad de movimiento.

Al poseer un dinamismo propio, cataliza la motricidad del deportista, lo incita a actuar, correr y saltar. Este objeto caprichoso que algunas veces se ofrece y otras se hace esquivo, el jugador no deja de querer manipularla, sujetarla, dominarla, hacerle botar, golpearla o lanzarla de múltiples maneras.

El balón dentro del mundo de significados es percibido como un objeto precioso, en un elemento sobre el cual el deportista puede volcar su agresividad, a un objeto que le permite expresar su dominio cuando lo posea, las intercepciones, los toques de balón, la conservación de un objeto ansiado intensamente por otros.

⁶² BAYER, Claude. La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona: ed. Hispano Europea. 1992. Pág. 37.

Pero el balón constituye un factor de cambio, es decir, una posibilidad por cuya mediación el jugador puede entrar en un contacto y establecer una relación con el otro.

La forma y las dimensiones del balón son variables según el juego deportivo que se trate. Y se encuentra determinadas, por una regla estricta que dicta también las distintas maneras de jugar ese balón.

EL TERRENO:

Espacio cerrado, neutro e institucionalizado, el terreno, soporte del enfrentamiento de 2 equipos en presencia, posee dimensiones estrictas y bien precisas, estandarizado, artificial e idéntico para todos, presenta líneas trazadas en el suelo que proponen los límites permitidos para la acción de cada jugador y que compartimentan el espacio geométrico ofrecido en superficies precisas, que adquirirán un cierto valor.

Cada jugador va a compartir este espacio con sus compañeros para luchar contra los adversarios en la conquista del territorio de estos o en la defensa del suyo propio.

Dentro del campo del juego cabe distinguir:

LAS ZONAS FIJAS:

Las zonas prohibidas: Es decir, regiones donde el jugador no puede evolucionar, como por ejemplo zonas de distancia en una pelota quieta.

las zonas "meta": Es la zona a la que queremos llegar, en el caso del fútbol la portería contraria.

Las sometidas a reglas: Son aquellas en las cuales los jugadores están sometidos a ciertas reglas, por ejemplo las 16.50 que son de uso exclusivo del portero y en la cual se penalizan cosas que en el resto del campo son diferentemente aplicadas.

LAS ZONAS VARIABLES:

Las zonas prohibidas: Son las zonas móviles que dependen de los desplazamientos de los atacantes o de los defensores y en el interior de las cuales el jugador no puede actuar, por ejemplo zonas de fuera de juego.

las utilizables por los atacantes: Los espacios vacíos y libres que, situados ante el jugador portador del balón, constituyen las zonas de apoyo detrás de éste, llamadas zonas de sostenimiento.

Zonas a vigilar: Es decir los espacios que el defensor va a ocupar particularmente, ya sea para oponerse al paso del balón o del adversario, ya sea porque son peligrosas (zonas privilegiadas por los atacantes donde las posibilidades de marcar son optimas).

LAS PORTERÍAS:

Para ganar sobre el terreno de juego, un equipo debe marcar mayor número de goles que su adversario, es decir, debe permitir al balón alcanzar, penetrar o pasar un blanco preciso.

Si bien la naturaleza de las porterías varía en función de cada juego deportivo colectivo, estos lugares siempre son ardientemente codiciados por los jugadores, ya que actualizan su superioridad cada que llegan allí.

LAS REGLAS:

La estructura de una actividad como juego deporte colectivo necesita que cada uno adopte las reglas a respetar. Esto es el punto jurídico de cada especialidad que mantiene en función todas y cada una de las distintas federaciones, haciendo que cada uno de los deportes sean actividades hiperinstitucionalizadas.

Las reglas determinan la forma de jugarlo, con tal o cuál parte del cuerpo. Las reglas indican igualmente a los jugadores su conducta con los adversarios, las dimensiones del campo, el número de jugadores autorizados entre otros lineamientos.

El jugador entonces, sometido a esta legislación, verá su motricidad limitada y reducida, pero se convierte en una motricidad especializada llamada entre otras cosas, técnica.

LOS COMPAÑEROS:

La cooperación, sí, es la naturaleza del fútbol, es decir el futbolista juega con otros en función de un objetivo común. Se debe en lo posible conocer al compañero, percibir en su comportamiento los índices reveladores de sus proyectos ser capaz de ponerse en el lugar del otro para captar todas las sutilidades de sus conductas y de sus gestos.

LOS ADVERSARIOS:

Son otro elemento común, al igual de los compañeros en los juegos colectivos como el fútbol, el adversario es considerado como un rival, en busca del mismo objetivo, pero en una forma adecuada ser rival y tener rivales es bueno desde una conducta deportiva, por que ayuda a liberar toda la agresividad acumulada dentro de lo que la competencia permite liberar, autorizando al individuo a vivirla, canalizada bajo formas inofensivas y aceptadas por las normas socioculturales.

Estos aspectos internos y externos de deporte, inciden fuertemente sobre el jugador, de una u otra forma, indirecta y directamente. Creándole al jugador la necesidad de potenciarle cualidades de pensamiento y estructuras a nivel señorial de mayor eficiencia y demanda.

Una de esas necesidades de los sentidos que más demanda al fútbol, es el poder de la visión y su adecuada utilización para el mejor desempeño en la competencia. Y Luis Fradua Uriondo hace un profundo análisis sobre la visión del juego en los futbolistas.⁶³

La visión del juego es la llave para entender las necesidades de los jugadores desde el punto de vista técnico y táctico individual desde el punto de vista de la adaptabilidad del jugador a las situaciones cambiantes del juego. En definitiva, intentar formar jugadores que sepan mirar, percibir y analizarlos acontecimientos de cada situación y decidir la mejor solución.

Al analizar un partido de fútbol, podemos observar a un jugador ante la alternativa de escoger por una de las diversas posibilidades disponibles cuando el balón se encuentra bajo su control. Si la decisión tomada ha sido pasarlo a un compañero, sin observar el desplazamiento de un oponente que intercepta la trayectoria del balón, podríamos determinar que su error ha sido de carácter perceptivo, esto es, no sé a percibido de una estimulación que hubiera cambiado de decisión caso de sí haberlo percibido. Pero si en este mismo caso el jugador si llega a observar dicho desplazamiento del oponente y aun así decide pasar obviando otras alternativas mejores, calificaríamos su error como de toma de decisión. También puede darse el caso de que la respuesta muscular implicada en la acción correspondiente no tenga la calidad suficiente, independientemente de que la percepción haya sido adecuada y la decisión la correcta, por lo que el error seria entendido como de ejecución. (Mahlo, 1969, Bayer, 1987).⁶⁴

⁶³ FRADUA URIONDO, Luis. La visión del juego en el futbolista. Barcelona: Paidotribo. 1997. Pág. 206.

⁶⁴ Citado por: FRADUA URIONDO. En La visión del juego en el futbolista. Barcelona: Paidotribo. 1997. Pág. 8.

DEFINICION DE VISION DE JUEGO

En fútbol utilizamos frecuentemente el concepto de visión de juego y en general con ello, se hace referencia a las fases previas a la ejecución.

La visión de juego de un futbolista es la capacidad de captar correctamente los movimientos de sus compañeros y oponentes eligiendo la mejor opción entre varias posibilidades.

Se alude al concepto de visión de juego en situaciones donde el jugador a demostrado que debe salir del problema con una solución maestra ante otras posibilidades y, unido a esto, el reducido tiempo en que lo hacen, característica diferenciadora entre jugadores, relacionada a la capacidad de anticipación perceptiva correcta de los estímulos del entorno antes de que el resultado de estos se materialice (S. Bañuelos, 1984)⁶⁵. Como veremos posteriormente, la visión de juego se relaciona directamente a la capacidad táctica del individuo y esta puede ser colectiva o individual, en ataque o defensa (Teodorescu, I., 1977, Hernández, J., 1988, Riera, J., 1994)⁶⁶, por tanto la definición de visión de juego, por coherencia, también debe acaparar posibilidades colectivas e individuales, en ataque y en defensa.

A nivel motriz el futbolista realiza un sin número acciones que son caracterizadas y participadas por factores de percepción y sensación.

SENSACIÓN Y PERCEPCIÓN EN FÚTBOL

En fútbol, a diferencia de otros deportes, el jugador en posesión del balón se encuentra en situaciones caracterizadas por los siguientes aspectos.

- **Alta frecuencia de situaciones en constante "doble tarea"** (es decir, percibir lo que acontece en el entorno y percibir los movimientos del balón bajo su posesión).
- **La extensión del terreno de juego.** Es un factor que puede condicionar la necesidad que el jugador en posesión del balón no pueda percibir más que lo abarca su campo visual y a mayor terreno a observar más complejo será captar todos los detalles.

⁶⁵ Citado por: FRADUA URIONDO. En La visión del juego en el futbolista. Barcelona: Paidotribo. 1997. Pág. 13.

⁶⁶ Op.cit., FRADUA URIONDO.

- **La utilización de los segmentos más distales a los órganos visuales.** Mientras el jugador observa lo que acontece en su entorno, pierde la visión del balón porque desde el punto de vista de la visión periférica vertical, el campo visual no permite ver el balón con una mirada alta al horizonte. Esta exigencia ha permitido que ciertos jugadores tengan la capacidad de desarrollar mejor su visión periférica vertical debido a su constante atención mientras miran el balón, a lo que ocurre "arriba".

El número de jugadores implicados. Varios autores que destacan la complejidad del fútbol aluden en numerosas ocasiones al gran número de jugadores presentes en el terreno de juego, es evidente que exista dicha complejidad que se manifiesta fundamentalmente según el lugar del terreno de juego y los puestos específicos. En caso de que pueda superar a su oponente directo, la opción cambia totalmente y su búsqueda se centra en un pase al delantero mejor situado, es decir que, en realidad, salvo excepciones, un jugador no se encuentra en un momento concreto con todos y contra todos sino que en cada acción varía el número de posibilidades y jugadores que entran en juego. En pocos momentos claves del juego se crea una relación de 11 contra 11, porque existen 22 jugadores con posibilidades de actuar, pero cuando en una acción de ataque el poseedor del balón se acerca a portería las posibilidades de 22 jugadores no se da, sino que actúan 5 ó 6 como máximo.

6 MÉTODO, ESTRUCTURA DE LA UNIDAD DE ANÁLISIS, CRITERIOS DE VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

6.1 TIPO DE ESTUDIO

Se utiliza el método observacional (de correlación). Su diseño se corresponde con el pre – experimental de un solo grupo. Teniendo que se observa el rendimiento, la ansiedad precompetitiva (cognitiva y somática) la auto - confianza y su relación el rendimiento técnico – táctico

6.2 PARTICIPES

23 deportistas del club Florida Soccer de la categoría sub – 21 y que participaron en el torneo de la categoría en el 2003 en la Liga Antioqueña de Fútbol

6.3 INSTRUMENTOS

6.3.1 CUESTIONARIO

Se seleccionó el cuestionario CSAI -2 por su consideración de la activación como variable multidimensional ya que evalúa simultáneamente activación somática y cognitiva. Así mismo consigue valorar el carácter positivo o negativo de dicha activación mediante la evaluación del nivel de auto – confianza que acompaña a ambas. También porque es una prueba diseñada para aplicar en los momentos previos a la competencia permitiendo identificar aspectos psicológicos pre – competitivos muy cercanos a cada encuentro y que pueden relacionarse con el rendimiento en cada competencia en que se complete el cuestionario

El cuestionario consta de 27 elementos que evalúan la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y auto – confianza en tres escalas de 9 ítems cada una. La persona que completa el cuestionario debe indicar en una escala tipo Liket de cuatro puntos (desde “Nada” a “Mucho”) en qué medida describe cada uno de los ítems “cómo se siente justo en ese momento”. La puntuación máxima de cada escala es de 36.

FICHA TÉCNICA DEL CUESTIONARIO

NOMBRE ORIGINAL: Illinois Self – evaluation questionnaire (CSAI – 2)

AUTORES: Martens, Vealey y Burton (1990)

SIGNIFICACIÓN: Sus ítems identifican aspectos relacionados con la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la auto – confianza en situaciones de competencia deportiva

Algunas investigaciones en España han encontrado correlación entre las tres escalas del cuestionario y a la hora de análisis de los resultados es de gran ayuda en la correlación con otros componentes del entrenamiento deportivo (Vealey, 1990)⁶⁷

6.3.2 PLANILLAS

Se hizo uso de unas planillas diseñadas por el Lic. Oscar A. Córdoba. Tanto para el análisis de las acciones técnicas y tácticas de los jugadores como para las acciones de los porteros. (VER ANEXOS: PLANILLAS DE OBSERVACIÓN Y REGISTRO)

6.4 LAS VARIABLES

6.4.1 DEFINICIÓN

Para efectos de una mayor comprensión en el análisis de los resultados, se optó por definir estas en el apartado correspondiente a la presentación y análisis de los resultados. (Págs. 37, 42, 45, 50, 53, 55, 56, 58)

6.4.1.1 Pases

BUENO: (/) Se considera un pase bueno cuando mi compañero recibe el balón en forma cómoda para ejecutar la próxima acción.

⁶⁷ Citado por María Crespo López En: Investigaciones Breves en Psicología del deporte. Madrid: Dykinson, 1999. pág. 117

MALO: (°) Se considera un pase malo cuando se hace un pase dividido o en disputa, o directamente se le entrega a un contrario.

Nº DE CONTACTOS: (X) Son las veces que el jugador hace uso de su cuerpo para tener el balón en su poder para luego buscar pasar o rematar.

6.4.1.2 Recepción

BUENA: (/) Es buena una recepción cuando al recibir el balón el jugador queda en propiedad del esférico de forma cómoda y tranquila para ejecutar la próxima jugada.

MALA: (°) Prácticamente es lo contrario a lo anterior, es decir cuando el balón queda dividido con el contrario o directamente cuando lo pierdo fuera de la cancha o lo recoge el adversario

6.4.1.3 Remates

MEDIA DISTANCIA: (# de zona, 1-2-3 etc, mas si se anotó (+) o no se anoto (-) fue gol o no) Son remates de media distancia lo ejecutados desde el EXTERIOR de las 16.50

CORTA DISTANCIA: Son remates de media distancia lo ejecutados desde el INTERIOR de las 16.50

DESVIADOS: Es el remate que tiene como destino áreas FUERA de la portería, en cualquiera de las zonas determinadas. (1, 2 , 3, 4, 5 , 6, 7, y 8).

DIRECTOS: Es el remate que tiene como destino áreas DENTRO de la portería, en cualquiera de las zonas determinadas. (1, 2, 3, 4, 5 y 6).

POTENCIA: Es el lanzamiento que tiene como característica principal que el recorrido del balón tenga tendencia a una línea recta.

UBICACIÓN: Es cuando el balón intencionalmente describe una línea curva.

6.4.1.4 Cabeceo

DEFENSIVO: Es la acción en la cual el gesto del cabeceo se da después del lanzamiento de un contrario.

OFENSIVO: Es la acción donde el cabeceo se ejecuta luego del pase de un propio compañero ya sea para proseguir la jugada ofensiva o tirar a gol.

6.4.1.5 Duelos

DEFENSIVOS: Es recuperar el balón o detener el avance del contrario.

OFENSIVOS: Es el ejercicio de sobrepasar la marca del contrario con el balón, agilizando el proceso de ataque.

6.4.1.6 Faltas

DEFENSIVAS: Es la que tiene como objetivo detener y desarmar el ataque adversario a través de acciones irreglamentarias.

OFENSIVAS: son las realizadas cuando yo siendo el poseedor del balón realizo acciones descalificadoras.

6.4.1.7 Pase gol

Es la situación en la que el compañero receptor del balón queda en posición cómoda y clara para la ejecución del gol.

ERRADOS

CONVERTIDOS.

6.4.2 DESCRIPCIÓN

6.4.2.1 Nivel de activación (Ansiedad Somática, Ansiedad Cognitiva)

Variable de Respuesta, Independiente. Discreta.

6.4.2.2 Rendimiento técnico y táctico

Variable de Respuesta. Dependiente. Discreta

6.4.2.3 Categoría sub 21

Variable de estímulo inherente al ámbito deportivo, asignada (organísmica), de clasificación

6.4.2.4 Fase final torneo departamental Liga Antioqueña de Fútbol

Variable de estímulo inherente al ámbito deportivo. Asignada

6.4.2.5 Sexo

Masculino, Organísmica

6.5 PROCEDIMIENTO

6.5.1 CUESTIOANRIO

Se pidió a todos los deportistas de la categoría sub 21 del club Florida Soccer, que asistieron a cada uno de los partidos de la fase final del torneo departamental de la Liga Antioqueña de Fútbol, que completaran el cuestionario CSAI – 2 antes de comenzar cada uno de los partidos de la fase final. Con el fin de observar y describir el estado de éstos en cuanto a la manifestación del nivel de activación según las escalas del cuestionario (ansiedad cognitiva, ansiedad somática y auto – confianza)

6.5.2 PLANILLAS DE REGISTRO

Se diseñaron los formatos de las planillas que se utilizan para la observación del rendimiento técnico y táctico de los deportistas durante los partidos. Dichas planillas fueron completadas por licenciados en educación física que registraron de forma presencial en los partidos cada uno de los ítems de las planillas.

6.5.3 VIDEO

Cada uno de los partidos fue filmado (VHS). Y después de cada partido se volvió a completar las planillas de registro para garantizar la exactitud en el conteo de las variables técnicas y tácticas

6.5.4 RELACIÓN DEL NIVEL DE ACTIVACIÓN Y EL RENDIMEINTO TÉCNICO – TÁCTICO

Esta se efectuó relacionando las puntuaciones arrojadas en el cuestionario CSAI – 2 en cada uno de los partidos de la fase final y el rendimiento técnico – táctico medido cuantificado a través de los registros de observación

6.6 ANÁLISIS DE LOS DATOS

Los resultados cuantitativos arrojados por el cuestionario y las planillas de registro fueron sometidos a métodos estadísticos con el programa SAS, se obtuvieron los estadísticos pertinentes (medidas de tendencia central y variabilidad, análisis de correlación, análisis factorial de correspondencia con clasificación jerárquica indexada)

Una vez obtenidos los datos cuantitativos se procedió a realizar el análisis descriptivo de los mismos.

7 CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	FECHA INICIO	FECHA FINALIZACIÓN
Revisión de antecedentes y referentes teóricos	Abril de 2003	Diciembre de 2003
Toma de datos	Noviembre 9 de 2003	Noviembre 30 de 2003
Ordenamiento y Sistematización de los datos obtenidos	10 de diciembre de 2003	2 de febrero de 2004
Procesamiento estadístico de los datos	13 de febrero de 2004	11 de marzo de 2004
Análisis de los resultados	13 de febrero de 2004	12 de marzo de 2004
PRESENTACIÓN PÚBLICA	***	SEGÚN REGLAMENTO DEL POSGRADO
INSCRIPCIÓN PARA PUBLICACIÓN	Mayo de 2004	SEGÚN FECHAS DE PUBLICACIÓN EDITORIAL

8 RESULTADOS

8.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS

8.1.1 PASAR

Pasar es dar, lanzar, patear el balón en dirección al compañero. Puede ser en varias direcciones: horizontal, progresivo o regresivo. El pase puede ser:

HORIZONTAL: Es el que se realiza en paralelo a las porterías o líneas finales y de la mitad. Y perpendicular a las laterales con un ángulo no mayor de 30°.

PROGRESIVO: Es el que se realiza en forma perpendicular o diagonal a la línea de la mitad de la cancha, con un ángulo no mayor a 60° y siempre hacia delante.

REGRESIVO: Es lo mismo que el anterior pero en dirección contraria, es decir hacia atrás.

BUENO: Se considera un pase bueno cuando mi compañero recibe el balón en forma cómoda para ejecutar la próxima acción.

MALO: Se considera un pase malo cuando se hace un pase dividido o en disputa, o directamente se le entrega a un contrario.

Los pases tienen diferentes alternativas de ejecución, como las ya mencionadas, además pueden considerarse por la cantidad de contactos antes de realizar el pase como tal. El jugar a 1 contacto es el de más alto grado de dificultad, sin embargo se aplican de 2, 3, 4 y más de 5 contactos previos a la acción de pasar.

8.1.1.1 PASES BUENOS HORIZONTALES.

63% del equipo realiza de 0 – 3 pases buenos.

37% del equipo realiza de 4 – 8 pases buenos.

Evidentemente el juego colectivo del equipo es débil, es muy poca la cantidad de pases que un jugador realiza adecuadamente, el mayor porcentaje (63%) solo realiza entre 0 y 3 pases eficientemente.

8.1.1.2 PASES MALOS HORIZONTALES.

El 67% del equipo realiza de 0 – 1 pase malo.

33% del equipo realiza de 2 – 12 pases malos.

El porcentaje de ocasiones en los cuales el equipo pierde el balón en pases horizontales es bajo. El porcentaje de quienes realizan pases malos en mayor cantidad es pequeño, esto hace referencia al grupo de jugadores que bajo el sistema de juego del equipo son quienes deben ejecutar las acciones técnicas con mayor velocidad y se arriesga más en la precisión.

8.1.1.3 PASES BUENOS PROGRESIVOS.

54% del equipo realiza de 0 – 6 pases buenos.

46% del equipo realiza de 7 – 24 pases buenos.

El equipo es equilibrado en los porcentajes que realizan pases progresivos buenos, además se realiza una buena cantidad de pases. Dando esto probabilidad de una buena tenencia del balón buscando el arco contrario.

Del 46% del equipo se tiene que el 43% realiza 7 – 15 pases buenos y el 3% realizan 24 pases buenos.

Dentro de la función de los jugadores del equipo especialmente los jugadores de la defensa y zona de volantes, el porcentaje de quienes deben cumplir la función de realizar pases progresivos se corresponde con el porcentaje de quienes realizaron los 24 pases buenos es decir el 3%. Que presupone un juego siempre ofensivo y por ende progresivo en los jugadores de esta posición.

8.1.1.4 PASES MALOS PROGRESIVOS.

80% del equipo realiza 0 – 10 pases malos

20% del equipo realiza 11- 19 pases malos. De estos el 17% realizó de 11 – 16 pases malos y el 3% 19 pases malos.

Existe un desequilibrio entre los porcentajes de quienes realizan pases progresivos malos, ya que el 80% del equipo realiza de 0 a 10 pases (pocos pases) malos, que implica que el equipo tiende a poseer y pasar el balón progresivamente de forma segura sobre todo en zona de seguridad y gestación que son las que corresponden directamente a los defensores y volantes.

8.1.1.5 PASES BUENOS REGRESIVOS.

El 95% del equipo realiza de 0 – 6 pases regresivos buenos.

El 5% del equipo realiza de 9 – 11 pases regresivos buenos.

Esto indica que el equipo en general y de acuerdo al sistema de juego realiza con seguridad pases regresivos buenos, además el 5% del equipo se relaciona con los jugadores que están mas comprometidos con las funciones de ataque, realizando mayor número de pases pero con igual seguridad.

8.1.1.6 PASES MALOS REGRESIVOS.

El 97% del equipo realiza de 0 – 2 pases regresivos malos.

El 3% del equipo realiza 4 pases regresivos malos.

Se analiza entonces que el equipo realiza un muy bajo número de pases malos, y permite identificar que bajo el sistema de juego del equipo en general existen buenos apoyos para poder ejecutar mencionados pases.

8.1.1.7 PASES BUENOS A UN CONTACTO.

El 95% del equipo realiza de 0 – 10 pases buenos.

El 2% del equipo realiza 12 pases buenos.

El 3% del equipo realiza 16 pases buenos.

Estos resultados reflejan a un equipo seguro para jugar a un toque y dentro del colectivo se destacan 2 jugadores que hacen la mayor cantidad de pases con esta característica, uno realiza 16 pases y otro 12, correspondiendo al 2% y 3% respectivamente.

8.1.1.8 PASES MALOS A UN CONTACTO.

El 89% del equipo realiza de 0 – 6 pases a un toque malo.

El 11% del equipo realiza de 7 – 10 pases a un toque malo.

El equipo regularmente realiza pocos pases malos, solo el 11% del grupo realiza entre 7 y 10 pase erróneos, que presupone que en la zona de juego de creación y ataque se dé un poco mas de inestabilidad e imprecisión en este aspecto debido a la normal presión y superioridad numérica que el contrario aplica cuando se ataca dicha zona. Se recomienda entonces realizar movimientos mucho más rápidos y entrenar mas en espacios reducidos que simulen tales aspectos de la competencia.

8.1.1.9 PASES BUENOS A DOS CONTACTOS.

El 6% del equipo no realiza este tipo de acción.

El 94% del equipo realiza de 1 – 11 pases buenos a dos contactos.

Lo anterior indica que el juego es eficaz y seguro en un mayor porcentaje (94%) cuando se juega a dos toques. Teniendo en cuenta la aplicabilidad de un juego práctico y rápido, donde la tenencia del balón es el objetivo del juego, mas no, lo mas imprescindible.

8.1.1.10 PASES MALOS A DOS CONTACTOS.

El 93% del equipo realizan 0 – 4 pases malos a 2 contactos.

El 4% realiza de 5 pases malos a 2 contactos.

El 3% realiza 7 pases malos a 2 contactos.

Se encuentra que (el 93%) realizan pocos pases malos cuando se juega a dos toques, permitiendo así mayor confianza en el grupo y en los objetivos propuestos como la tenencia del balón, en la competencia.

8.1.1.11 PASES BUENOS A TRES CONTACTOS.

El 12% de equipo no realiza la acción.

El 72% del equipo realiza entre 1 – 4 pases malos a tres toques.

El 16% del equipo realiza de 5 – 7 pases malos a tres toques.

Cuando se exceden en contactar el balón, la seguridad y la constancia de la efectividad disminuye, especialmente en zonas de medio campo que es por donde mayor flujo de jugadores se presenta en un partido de fútbol.

8.1.1.12 PASES MALOS A TRES CONTACTOS.

El 43% del equipo no realiza pases malos a tres contactos.

El 52% del equipo realiza entre 1 – 3 pases a tres contactos malos.

El 5% del equipo realiza entre 5 - 7 pases a tres contactos malos.

Lo anterior indica que se maneja la concepción de que el juego rápido y con menos conducción genera mayor rendimiento en los trabajos de posesión del balón, el 95% ejecuta entre 0 y 3 pases inadecuadamente.

8.1.1.13 PASES BUENOS A 4 CONTACTOS.

El 47% del equipo no realiza pases buenos de 4 toques.

El 26% del equipo realiza 1 pase de 4 toques buenos.

El 27% del equipo realiza entre 2 – 4 pases de 4 toques buenos.

La constante es jugar a pocos contactos para no llegar a perder el balón, la conducción se utiliza mucho para evadir al adversario y avanzar sobre un espacio vacío. Sin embargo solo 12 jugadores (26%) realizan en una sola ocasión conducción para ejecutar un pase bueno que a fin de cuentas es poco para un total de 4 juegos estudiados.

8.1.1.14 PASES MALOS A 4 CONTACTOS.

El 69% del equipo no realiza acciones malas que comprometan los cuatro toques.

El 31% del equipo realiza de 1 – 2 pases con 4 toques malos.

Es bajo el porcentaje de pases malos a 4 toques (31%), lo que implica que el juego transfiera pases rápidos y tenencia personal del balón de corta duración. Es decir se presenta mayor velocidad en el juego y por ende mayor movilidad de todos los jugadores.

8.1.1.15 PASES BUENOS A 5 Ó MÁS CONTACTOS.

56% del equipo no ejecutan la acción de pasar bien, tras conducir el balón después de 5 toques.

El 41% del equipo realiza entre 1 – 4 pases buenos de 5 o más toques.

El 3% del equipo realiza 3 pases buenos de 5 o más toques.

Es poco lo que 5 toques pueden brindarle a un jugador de fútbol respecto a eficiencia y resultados.

El 56% de los jugadores del equipo no acuden a 5 contactos para realizar un pase y solo el 44% lo utilizan, esto en ocasiones extremas como medio para evadir un contrario, salir de una zona de peligro o proteger el balón, más que todo en zonas del medio campo.

8.1.1.16 PASES MALOS A 5 O MÁS CONTACTOS.

El 73% del equipo no realizan la acción en consideración.

El 27% del equipo ejecuta de 1 – 3 pases utilizando previamente 5 contactos sobre el balón.

En relación con los pases a 1 ó 2 toques la ejecución de los pases es más efectiva con estos, que realizando varios contactos sobre el balón, debido a que se evita entrar en zonas de presión y jugar con menos espacio debido al arrastre de marcas.

8.1.2 RECEPCIONAR

La recepción del balón es la acción técnico-táctica de control o dominio de este efectuado por un jugador que lo recibe de los compañeros o de los adversarios, según la situación. Las posibilidades de recepción son:

BUENA: Es buena una recepción cuando al recibir el balón el jugador queda en propiedad del esférico de forma cómoda y tranquila para ejecutar la próxima jugada.

MALA: Es la acción de recibir el balón inadecuadamente resultando el balón dividido con el contrario o directamente cuando se va a fuera de la cancha o lo recoge el adversario.

Este gesto técnico se puede ejecutar con cualquier zona del cuerpo, las más utilizadas en el fútbol son el pie, el muslo y el pecho.

8.1.2.1 RECEPCIÓN BUENA CON EL PIÉ.

El 86% del equipo realiza recepción con el pié entre 0 – 16 veces buenas.

El 14% del equipo realiza recepción con el pie entre 17 – 24 veces buenas

Se evalúa con esto una gran utilización de este recurso para la ejecución de otros gestos técnicos, como la conducción, el pase, el remate, entre otros. Dando aplicabilidad a una buena fundamentación técnica en este aspecto. La mayor parte del equipo (92%) realizó este gesto técnico, obviando solo el 8% del equipo que no lo ejecutó

8.1.2.2 RECEPCIÓN MALA CON EL PIÉ.

El 84% del equipo realiza malas las recepciones con el pie entre 0 – 4 veces.

El 9% del equipo realiza 5 veces recepciones malas con el pie.

El 7% del equipo realiza entre 6 – 8 recepciones malas con el pie.

Lo anterior indica un déficit en esta acción técnica que implica entonces potenciar el trabajo técnico de los jugadores, y reforzamiento especialmente en 1 ó 2 jugadores que ejecutan mal esta acción en repetidas oportunidades. Sin embargo en relación con las recepciones buenas se nota que es un gesto técnico vital y bien aplicado por un alto porcentaje de los jugadores en circunstancias reales de juego que están expuestas sin duda alguna a la presión externa e interna dentro del juego.

8.1.2.3 RECEPCIÓN BUENA CON EL MUSLO.

El 58% del equipo no realiza la acción.

El 26% del equipo realiza la acción 1 sola vez.

16% del equipo realiza mencionada acción entre 2-3 veces.

Casi el 60% utilizan el muslo como opción de recibir el balón con muy buen resultado, determinando que el resto no la utiliza. Esto, sin embargo es determinado por las múltiples posibilidades de cada juego.

8.1.2.4 RECEPCIÓN MALA CON EL MUSLO.

El 82% del equipo no realiza la acción.

El 15% del equipo (7 jugadores). Realizaron en 4 partidos 1 recepción mala.

El 3% del equipo (1 jugador). Realizo 2 recepciones malas.

Realizando una comparación entre las recepciones buenas con el muslo, y las recepciones malas con el muslo, es decir, el 48% y el 18% respectivamente, se pueden cualificar la fundamentación técnica en este aspecto como adecuada, y que el equipo tiene realizaciones de aplicación del gesto de una manera apropiada, apoyándonos pues, en los resultados.

8.1.2.5 RECEPCIÓN BUENA CON PECHO.

El 71% del equipo no realizan la acción.

El 22% del equipo realizan 1 sola acción buena.

El 7% del equipo realizan 5 acciones buenas.

Es un elemento que casi no se utiliza, sin embargo, es un porcentaje equilibrado pero en desventaja frente a la eficiencia. Debido a que el 29% de las ejecutorias es bueno y el 31% es malo. Indicando esto que se debe fortalecer el trabajo técnico específico en este aspecto. Teniendo en cuenta que el 69% y 71% del equipo respectivamente no utiliza este gesto técnico. Sin obviar que su utilización depende de las situaciones de juego.

8.1.2.6 RECEPCIÓN MALA CON PECHO.

El 69% del equipo no realizan la acción.

El 20% del equipo realizan 1 acción de forma errónea.

El 11% del equipo realizan 2 - 3 acciones de forma errónea.

Los resultados indican en este gesto técnico una diferencia no muy alta entre las ejecuciones adecuadas y erróneas siendo éstas últimas las causantes de una posterior equivocación en la mayoría de los casos, más por incidencia de la presión contraria que por ejecuciones de mala técnica de los jugadores, expresada claramente en los videos. Expresando que en la situación de juego este gesto técnico se utiliza solamente como medio para frenar el balón, debiéndose utilizar con una orientación técnico-táctica, es decir, como control orientado para una mayor eficiencia

8.1.3 REMATAR

Entendemos por remate toda la acción técnico – táctica ejercida por el jugador sobre el balón, con el objetivo de introducirlo en la portería contraria. Las posibilidades del remate son:

MEDIA DISTANCIA: Son remates de media distancia, lo ejecutados desde el EXTERIOR de las 16'50 Mts

CORTA DISTANCIA: Son remates de media distancia lo ejecutados desde el INTERIOR de las 16'50 Mts.

DESVIADOS: Es el remate que tiene como destino áreas FUERA de la portería, en cualquiera de las zonas determinadas. (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, y 8). En la tabla de remates de los anexos.

DIRECTOS: Es el remate que tiene como destino áreas DENTRO de la portería, en cualquiera de las zonas determinadas. (1, 2, 3, 4, 5 y 6). En la tabla de remates de los anexos.

POTENCIA: Es el lanzamiento que tiene como característica principal que el recorrido del balón tenga tendencia a una línea recta.

UBICACIÓN: Es cuando el balón intencionalmente describe una línea curva.

8.1.3.1 REMATES BUENOS DE MEDIA DISTANCIA DESVIADOS.

En este caso "desviados buenos" significan que van dirigidos al arco pero son alejadas del arco por un jugador contrario que no es el portero.

El 97% del equipo no realiza la acción.

El 3% del equipo, un solo jugador realiza esta acción 1 vez en 4 partidos.

Estos porcentajes verifican el enunciado y la gran desventaja en el fútbol, de que quien no remata a puerta, no ataca, ni anota, ni gana en última instancia, y un solo remate desviado, es decir el 3%, es desfavorable para el cumplimiento de los objetivos de cualquier equipo.

8.1.3.2 REMATES MALOS DE MEDIA DISTANCIA DESVIADOS.

El 67% del equipo no remata a puerta.

El 22% del equipo rematan desviados desde media distancia 1 vez.

El 11% del equipo rematan desviados desde media distancia 2 veces.

Es un pésimo porcentaje para un equipo de fútbol, el 31% del equipo remata a puerta y sale desviado entre 1 y 2 oportunidades, incluso al ser tiros desviados suma a la frecuencia de pateo la cual es insuficiente, por tanto las opciones de gol serán limitadas, porque al compararlos con los tiros directos, suministra un resultado de muy baja cantidad de remates.

8.1.3.3 REMATES BUENOS DIRECTOS DE MEDIA DISTANCIA.

El 89% del equipo no remata a puerta.

El 8% del equipo rematan al arco desde media distancia directamente 1 vez.

El 3% del equipo rematan al arco desde media distancia directamente 3 veces.

Sigue siendo muy baja la frecuencia de remate del equipo, sin embargo de estos remates de media distancia, 2 culminaron en gol, la idea a fortalecer la técnica de definición y hacer más eficaz el trabajo ofensivo.

8.1.3.4 REMATES MALOS DIRECTOS DE MEDIA DISTANCIA.

Esta descripción corresponde a los tiros que se realizan a portería y chocan contra los postes. No se especifica ni significa que sean malos, es una valoración a esta situación.

El 97% del equipo no remata a puerta.

El 3% del equipo remata a puerta pero no son gol.

Solo el 3% del los jugadores del equipo, participan en la realización de este tipo de acción, teniendo en cuenta que no es un dato, ni una variable que interfiera mucho en el rendimiento del equipo, si demuestra en sumatoria el bajo nivel de participación ofensiva de los jugadores.

8.1.3.5 REMATES BUENOS DIRECTOS DE MEDIA DISTANCIA Y POTENCIA.

El 91% del equipo no remata al arco.

El 9% del equipo remata a puerta 1 sola vez bajo estas condiciones, es decir solo 4 jugadores.

Sigue siendo la constante la baja periodicidad de remate al arco, solo un 9% del grupo realiza remates a puerta con potencia, en este caso la potencia es la característica especial por tener que realizarlo la mayoría de las veces con balón en movimiento y fuera del área de 16.50 Mts.

8.1.3.6 REMATES MALOS DIRECTOS DE MEDIA DISTANCIA Y POTENCIA.

Se le da la valoración mala, debido a ser desviados antes de llegar al arco por un jugador contrario que no es el portero.

El 80% del equipo no remata al arco.

El 13% del equipo remata al arco 1 vez (6 jugadores).

El 7% del equipo remata al arco 2 veces (3 jugadores).

Los remates con potencia aumentan un poco gracias a que la frecuencia de las ocasiones realizadas por los jugadores se incrementa, al igual que el porcentaje general ofensivo del equipo. Dando como resultados que el 20% del equipo participa en esta acción, y describiendo una mayor participación de los componentes del equipo desde cada una de las posiciones de juego, como volantes de recuperación, de creación, delanteros por supuesto y hasta defensores.

8.1.3.7 REMATES BUENOS DIRECTOS DE MEDIA DISTANCIA Y UBICACIÓN.

El 93% del equipo no remata al arco.

El 4% del equipo remata a puerta, es decir, 2 jugadores.

El 3% del equipo remata a puerta, es un solo jugador.

Es claro que el porcentaje de remate al arco es bajo, supeditado ha esta condición de ubicación solo el 7% rematan, y declara entonces un deficiencia ofensiva gigantesca, como no ha sido ajeno en cada una de las variables que tienen que ver con el ataque.

8.1.3.8 REMATES MALOS DIRECTOS DE MEDIA DISTANCIA Y UBICACIÓN.

EL 82% del equipo no remata al arco.

EL 15% del equipo remata 7 jugadores 1 sola vez.

EL 3% del equipo rematan 2 veces (1 jugador).

Es convincente que el porcentaje de remate al arco es bajo, y los jugadores que son encargados específicos de este rol técnico táctico son poco participativos.

Analizando todos los resultados pertenecientes a los remates de media distancia se alcanza a percibir que hay un déficit en cantidad de oportunidades de gol, y menos aun cuando se trata de de fuera del ara de los 16.50 Mts. Se debe entonces reforzar los procedimientos de entrenamiento en este aspecto.

8.1.3.9 REMATES BUENOS DESVIADOS DE CORTA DISTANCIA.

Estos remates son los que se realizan y antes de llegar al arco toman otra dirección por interceptación de un jugador contrario que no es el portero.

EL 97% del equipo no remata al arco.

EL 3% del equipo remata bajo estas condiciones.

Los resultados son claros, son pocos los remates que se realizan en estas características, y consecuentemente da origen a evaluar la poca cantidad de opciones que se ocasionan en el partido. Existe una gran deficiencia en este aspecto ofensivo, se espera que por lo menos los tiros cercanos a portería sean directos, sin ninguna interceptación contraria, y que en el duelo con el portero el jugador salga bien librado.

8.1.3.10 REMATES MALOS DESVIADOS DE CORTA DISTANCIA.

El 71% del equipo no remata a puerta.

El 29% del equipo remata a puerta desviado entre 1- 3 veces.

Hay una mala ejecución técnica cuando se remata al arco, puede ser por el pressing, por el terreno de juego o por la misma fundamentación, sin embargo, la proporción sigue siendo muy baja para un equipo de fútbol. Los jugadores que rematan al arco bajo estas características de cercanía deben mejorar su técnica de remate a la portería debido a que estos son desviados totalmente y el resultado muestra que dentro del área aumenta la cantidad de opciones de tiro, en este caso desperdiciadas en un 29% de los casos.

8.1.3.11 REMATES BUENOS DIRECTOS DE CORTA DISTANCIA.

Estos son remates están directamente relacionados con el elemento del gol.

El 91% del equipo rematan a puerta.

El 9% rematan a puerta 1 - 2 veces.

Estás posibilidades de remate fueron goles cuando se ejecutaron, de ahí el bajo número de goles en los 4 partidos, expresando poca eficacia en este tipo de remates, además de la poca frecuencia de remate. Solo el 9% del equipo anotaron gol dentro del área de 16.50mts.

8.1.3.12 REMATES MALOS DIRECTOS DE CORTA DISTANCIA.

La calificación de malos no determina error en la ejecución, solo es apreciada así por el hecho de que el portero contenga los remates que van en dirección a su arco.

El 100% del equipo no realiza esta acción.

Es preocupante el dato, y a la vez refuerza la teoría que si no es frecuente el rematar a puerta, va ser menor el número de llegadas ofensivas de un equipo. Por tanto los goles.

8.1.3.13 REMATES BUENOS DE CORTA DISTANCIA Y POTENCIA.

El 97% del equipo no realiza esta acción.

El 13% solo un jugador del equipo remata 1 vez con potencia en corta distancia.

Puede interpretarse de la misma forma que la variable anterior. Sino se llega al arco contrario es muy difícil que se remate muchas veces dentro de un partido y si esto no se da, difícilmente se consiguen los tantos.

8.1.3.14 REMATES MALOS DE CORTA DISTANCIA Y POTENCIA.

El 78% del equipo no remata a puerta.

El 17% del equipo remata 1 sola vez.

El 5% del equipo remata 2 - 3 veces.

Son pocos los jugadores que realizan esta acción solo en un 25%, en comparación con los remates de ubicación que son realizados en mayor porcentaje. Los volantes de creación y delanteros casi no sean opciones claras de remate, si no es posible tener oportunidades de gol que es lo que a fin de cuentas define un partido.

8.1.3.15 REMATES BUENOS DE CORTA DISTANCIA Y UBICACIÓN.

El 91% del equipo no rematan Al arco.

El 9% del equipo ejecuta la acción de 1 - 2 veces.

De los goles anotados, el 9% de los remates fueron conseguidos mediante remates con ubicación, importante este aspecto dentro de las opciones que se presentan, porque implican un mejor utilización del gesto técnico como instrumento específico de anotación debido a la utilización de la visión periférica y el análisis rápido de la participación de agentes como el contrario, la ubicación del portero, posición y movimiento del balón entre otros.

8.1.3.16 REMATES MALOS DE CORTA DISTANCIA Y UBICACIÓN.

El 86% del equipo ni siquiera remata al arco.

El 14% del equipo remata entre 1 - 2 veces.

El remate con ubicación implica en el jugador la ejecución del gesto técnico con más frialdad, pensamiento y tranquilidad por tanto los agentes arriba mencionados que inciden normalmente en el juego como el contrario, la ubicación del portero, posición y movimiento del balón deben ser entrenables para simular la acción específica en la competencia, así el bajo porcentaje (14%) de remates de ubicación aumentara al igual que la eficiencia de los mismos.

8.1.4 DUELOS

El duelo es el gesto técnico táctico efectuado por un defensa o atacante según el poseedor del balón que intenta intervenir sobre el mismo para su recuperación, respetando las leyes del juego. Posibilidades del duelo son:

DEFENSIVOS: Es recuperar el balón o detener el avance del contrario.

OFENSIVOS: Es el ejercicio de sobrepasar la marca del contrario con el balón, agilizando el proceso de ataque.

1x1: Es el encuentro por excelencia en el fútbol, es disputar el balón reglamentariamente con un jugador contrario.

1x2 o 2x1: Es el escenario que el fútbol dispone para encontrarse en o inferioridad superioridad numérica respectivamente ante una posibilidad de juego.

8.1.4.1 DUELOS GANADOS DEFENSIVOS 1X1 BUENOS.

El 6% del equipo no participa de esta jugada.

El 94% del equipo tiene entre 1-10 duelos ganados.

Hay una gran relación entre los duelos ganados y perdidos del equipo. Se realiza gran cantidad de duelos 1x1 y estos ganados indican una gran disposición y técnica defensiva, en casi todos los jugadores (94%).

8.1.4.2 DUELOS PERDIDOS DEFENSIVOS 1X1 MALOS.

El 13% del equipo no participa de esta jugada.

El 87% del equipo tiene duelos perdidos entre 1-8 veces.

Reiterando el equilibrio entre los duelos perdidos y los duelos ganados siendo mayor el porcentaje de este último, complementa la técnica defensiva de los jugadores, pero además tenemos falencias, sobre todo en volantes de 2da línea y delanteros que no tienen desarrollado las habilidades de ese tipo de rol específico.

8.1.4.3 DUELOS GANADOS DEFENSIVOS 1X2 BUENOS.

El 91% del equipo no se enfrentaron a este tipo de situación.

El 4% del equipo tiene duelos de estas características 1 vez.

El 2% del equipo tiene duelos de estas características 6 veces.

El 3% del equipo tiene duelos de estas características 10 veces.

Es muy buena la disposición y técnica defensiva de los jugadores del equipo cuando se enfrenta a estas situaciones, porque es difícil ganar cuando se disputa el balón en contra de 2 adversarios. Y comparado con los duelos perdidos 1x2 en el apartado siguiente, abajo analizados, se halla que existe un porcentaje a favor de la exigencia defensiva.

8.1.4.4 DUELOS PERDIDOS DEFENSIVOS 1X2 MALOS.

El 91% del equipo no participan en estas situaciones.

El 9% del equipo que se es el equivalente a solo 4 jugadores participan en esta situación perdiendo la posesión del balón.

Esto indica como se apreció en la variable anterior que se posee en general buena técnica defensiva, que incluso estos valores negativos pueden haber sido ejecutados por los delanteros que en la mayoría de los casos están en inferioridad numérica.

8.1.4.5 DUELOS GANADOS OFENSIVOS 1X1 BUENOS.

El 43% del equipo no participan de esta acción.

El 57% del ganan duelos 1x1 entre 1-9 veces.

Esto indica que cuando se posee el balón, cada vez que se enfrenta a un contrario, en la mayoría de las veces (57%) se avanza, concluyendo que se tiene buena capacidad de conducción, control y regate con el balón de forma individual, sobre todo en terreno defensivo donde existen más espacios.

8.1.4.6 DUELOS PERDIDOS OFENSIVOS 1X1 MALOS.

El 21% del equipo no participan ante una situación de estas.

El 79% del equipo pierde el balón a un contrario 1-11.

Relacionándolo con lo anterior y con los análisis de los videos, este alto porcentaje (79%) negativo se incrementa con las acciones de los delanteros y volantes de 2da línea que son los más insistentes en jugadas de riesgo y en zona de presión defensiva. En las cuales se debe mejorar su técnica ofensiva en el 1x1.

8.1.4.7 DUELOS GANADOS OFENSIVOS 2X1 BUENOS.

El 91% del equipo no participan.

El 9% del equipo participa y gana de duelos ofensivos.

Existen pocas jugadas creadas por los mismos jugadores donde pueden aplicar la superioridad numérica, sobre todo en jugadas de ataque, por tanto se debe mejorar el trabajo técnico de desdoblamiento, pared y juego ofensivo en velocidad, para sorprender al rival y aprovechar dichas posibilidades..

8.1.4.8 DUELOS PERDIDOS OFENSIVOS 2X1 MALOS.

El 86% del equipo no participa de esta acción.

El 4% del equipo pierde cada vez que se enfrenta a un jugador en compañía de otro compañero.

A pesar de que es poco el porcentaje en que los jugadores del equipo pierden 2x1 en ofensiva se debe aumentar la frecuencia y el número de participantes en este tipo de situación por que se va a aumentar la fuerza ofensiva del equipo, es decir, mientras más participación haya en este tipo de disposición más posibilidades de conseguir un gol se lograran sin pensar en que cuantos se van a perder.

8.1.5 CABECEAR

Es simplemente el gesto de tocar el balón con la cabeza. Las posibilidades del cabeceo son:

DEFENSIVO: Es la acción en la cual el gesto del cabeceo se da después del lanzamiento de un contrario.

OFENSIVO: Es la acción donde el cabeceo se ejecuta luego del pase de un propio compañero ya sea para proseguir la jugada ofensiva o tirar a gol.

8.1.5.1 CABECEOS GANADOS OFENSIVOS BUENOS.

El 52% del equipo no participa.

El 30% del equipo tiene duelos ofensivos cuando cabecea (14 jugadores) 1 vez.

El 15% del equipo tiene duelos ofensivos cuando cabecea (7 jugadores) 2-5 veces.

El 3% del equipo tiene duelos ofensivos cuando cabecea (1 jugadores) 11 veces.

En un deporte que se juega en mayor porcentaje con los pies, es un elemento importante en el juego ofensivo ocupando el 48% de su utilización en 4 partidos, por ende y siendo estos valores positivos, el trabajo de técnica del cabeceo esta siendo bien desarrollado además de la talla de los jugadores, y debe potencializarse el trabajo por los costado, ya que el porcentaje (48%) estimado es positivo para generar ofensiva.

8.1.5.2 CABECEO OFENSIVO PERDIDO.

El 60% del equipo no participa de la acción.

El 35% del equipo pierden los duelos en cabeceo ofensivo entre 1-7 veces.

El 5% del equipo pierden los duelos en cabeceo ofensivo entre 10-12 veces.

El porcentaje en cabeceos ofensivos es menor que los ganados (40%) indicando que aunque es mayor la cantidad de oportunidades ganadas se debe potencializar más la saltavilidad y técnica del cabeceo ofensivo que es muy común que se manifieste en delanteros en todas las jugadas del partido y de los centrales en jugadas de pelota detenida.

8.1.5.3 CABECEO DEFENSIVO GANADO

El 60% del equipo no participa de la acción.

El 35% del equipo pierden los duelos en cabeceo ofensivo entre 1-7 veces.

El 5% del equipo pierden los duelos en cabeceo ofensivo entre 10-12 veces.

8.1.5.4 CABECEO DEFENSIVO PERDIDO.

El 42% del equipo no participa de la acción.

El 58% del equipo ganan los duelos en cabeceo defensivo entre 1-6 veces. Siendo 11 jugadores (24%) los que realizan esta acción por lo menos 1 vez.

Es un porcentaje (58%) que sostienen prácticamente los jugadores del cuatro posterior y los volantes centrales que están en constante disputa de balones aéreos.

8.1.6 FALTAS

Es la acción irreglamentaria de desarmar al contrario del balón.

DEFENSIVAS: Es la que tiene como objetivo detener y desarmar el ataque adversario a través de acciones irreglamentarias.

OFENSIVAS: son las realizadas cuando yo siendo el poseedor del balón realizo acciones descalificadoras.

8.1.6.1 FALTAS DEFENSIVAS BUENAS.

Dentro del contexto del fútbol la realización de faltas es desfavorable en todo tipo de situación, es decir no es recomendable hacerse al balón por medio de faltas, por todos aquellos elementos perjudiciales que acarrea cometerlas. Se le da la valoración de faltas buenas a aquellas que se realizan bajo la necesidad.

El 51% del equipo no cometen faltas.

El 49% del equipo ejecuta faltas productivas 1-5 veces. Donde 10 jugadores son los que menos hacen (1) y 2 jugadores los que más cometen (5).

Es un porcentaje bajo, en relación a lo que se vive en una fase final de un torneo, donde la intensidad de juego incrementa por lo que esta en juego, y muchos factores inciden en la ansiedad por poseer el balón, considerando entonces, que los jugadores del equipo tienen muy buena capacidad de sacrificio y aceptable técnica de desarme.

8.1.6.2 FALTAS DEFENSIVAS MALAS.

El 84% del equipo no cometen.

El 16% del equipo cometen faltas innecesarias.

Estas faltas son las ejecutadas por los jugadores en posiciones donde el balón "no podría hacernos daño", y que en realidad son faltas innecesarias en el sistema o forma de juego utilizado como por ejemplo: en el campo contrario, inmediatamente después de salir de la posesión del balón, o como también a jugadores "de espalda a nuestro arco", etc.

Se debe mejorar entonces, la técnica de repliegue rápido y el paso constante y en velocidad de la línea del balón que es lo que más se le pide a los jugadores en función defensiva y la técnica de desarme.

8.1.6.3 FALTAS OFENSIVAS "BUENAS".

Las faltas se supone que son realizadas siempre en función defensiva, éstas, las ofensivas, son realizadas cuando se está en posesión del balón. Ningún tipo de falta es buena cuando se posee el balón. En este caso por cuestiones de valoración se determina que es buena cuando se realizan en el terreno de juego contrario.

El 76% del equipo no las cometen.

El 24% del equipo cometen entre 1-5 faltas "buenas".

Estos resultados indican claramente un porcentaje muy alto y desfavorable de faltas para jugadores en posesión del balón, debido a que es inadmisibles e inexplicable que uno como poseedor del balón cometa infracciones en cualquier zona del terreno de juego.

8.1.6.4 FALTAS OFENSIVAS MALAS.

Este tipo de faltas son las que se cometen en el propio campo de juego cuando se tiene posesión del balón.

El 93% del equipo no las cometen.

El 7% del equipo cometen 1 sola falta mala. Es decir solo tres jugadores.

Se insiste en refutar la ejecución de infracciones cuando el equipo tiene el balón, siendo estas más que malas porque se realizan situaciones irreglamentarias en el propio terreno, es decir cerca de la propia portería. Por lo menos el porcentaje es bajo (7%)

8.1.7 PASE GOL

Es la situación en la que el compañero receptor del balón queda en posición cómoda y clara para la ejecución del gol.

CONVERTIDOS: Es la acción de anotar inmediata y posteriormente después de un pase de un compañero.

ERRADOS: Es la acción de desperdiciar la opción de gol inmediata y posteriormente después de un pase de un compañero.

8.1.7.1 PASE GOL BUENOS POSTCONVERTIDOS.

El 95% del equipo no realizan esta acción ofensiva.

El 5% del equipo realizan pase gol 1 sola vez, es decir, dos jugadores exclusivamente.

Estos productos indican la poca asistencia que tienen los delanteros por parte de los volantes, solo se dan 2 casos en que específicamente se asiste y son bien finalizadas dichas situaciones. Sin embargo en esta variable se cuenta solamente las acciones que son finalizadas con gol, posibilitando la hipótesis de que los delanteros también fallan en definición. Y es de revalidarse en los porcentajes que los remates arrojan en líneas anteriores.

8.1.7.2 PASE GOL MALOS POSTCONVERTIDOS.

100% del equipo no realizan esta acción.

NOTA: Para mantener el formato cualitativo de la investigación se manifiesta el código de la variable, mas esta no existe realmente. No existe dicha acción.

8.1.7.3 PASE GOL BUENOS POSTERRADOS.

El 97% del equipo no realizan esta acción.

El 3% del equipo realizan pases gol.

De acuerdo a lo anterior se percibe las pocas asistencias que tienen los atacantes por parte de los volantes (solo el 3%), la situación de evaluarlo como malo depende directamente de la adecuada terminación, por el indiscutible hecho de denominarse pase gol, indica claramente la diana como objetivo.

8.1.7.4 PASE GOL MALOS POSTERRADOS.

El 73% del equipo no produce pases gol.

El 18% del equipo realizan pases gol por lo menos 1 vez. Es decir 8 jugadores.

El 9% del equipo realizan de 2 a 3 veces esta acción. Es decir solo 4 jugadores.

Aunque mejora el número de asistencias en su porcentaje (27%), aún no es suficiente. Sobre todo en el trabajo específico de los volantes de creación, que son los encargados de este oficio individual en este tipo de circunstancias, y en los delanteros implica perfeccionar su técnica específica de remate con pelota en movimiento.

8.1.7.5 FUERA DE LUGAR BUENOS.

100% del equipo no realizan esta acción.

NOTA: Para mantener el formato cualitativo de la investigación se manifiesta el código de la variable, mas esta no existe realmente. No existe dicha acción.

8.1.7.6 FUERA DE LUGAR MALOS.

El 97% del equipo infringen este tipo de norma.

El 3% del equipo cometen este tipo de infracción.

Esto da muestra de un muy buen posicionamiento de los jugadores dentro del terreno de juego, además de lo que esto implica: buen pensamiento táctico y resolución de situaciones y tareas técnico tácticas entorno al juego, especialmente en la fase ofensiva.

8.2 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS ARROJADOS POR EL CUESTIONARIO CSAI - 2

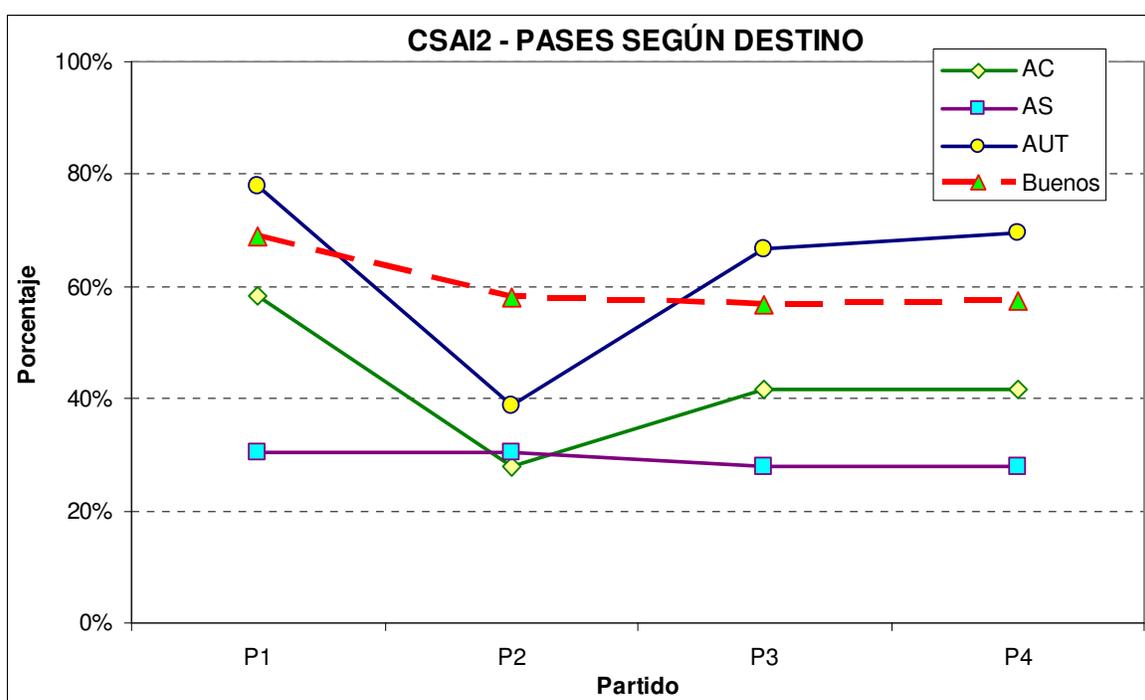
Según los autores del cuestionario (Martens, Vealey y Burton, 1990), la activación competitiva se conceptualiza como ansiedad, diferenciando en ella los componentes: ansiedad cognitiva (preocupaciones acerca del rendimiento) y ansiedad somática (indicadores fisiológicos de ansiedad). Y agrega un tercer componente que indica el grado de confianza de la persona ante la competencia que va a afrontar.

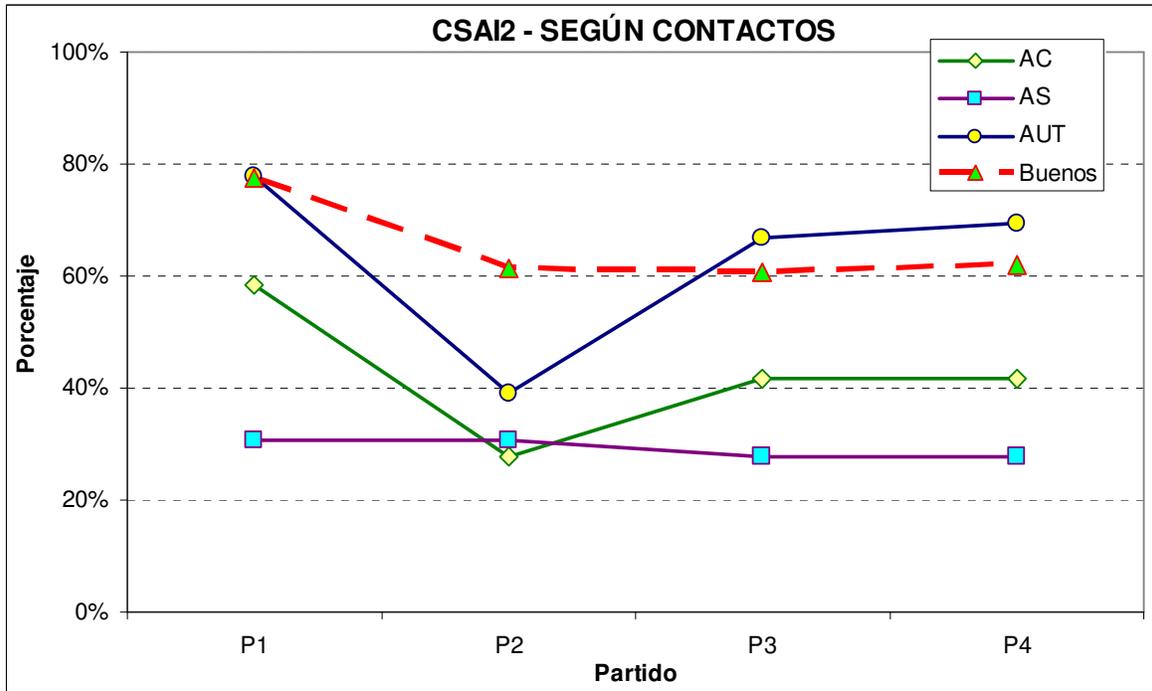
Tabla 1. CSAI – 2 Resultado General de los partidos de la fase final del torneo sub 21 de la Liga Antioqueña de Fútbol.

PARTIDO	AC	AS	AUT	RESULTADO
P1	58,3%	30,6%	77,8%	EMPATADO
P2	27,8%	30,6%	38,9%	GANADO
P3	41,7%	27,8%	66,7%	PERDIDO
P4	41,7%	27,8%	69,4%	PERDIDO

Los resultados arrojados por en las escalas del cuestionario CSAI – 2 no muestran variaciones estadísticas significativas en las puntuaciones en función de los partidos. Pero sí se puede evidenciar una tendencia a presentar un mejor rendimiento cuando la manifestación de Ansiedad Cognitiva, Ansiedad Somática y Auto – confianza se encuentran entre el 20%5 y el 40%. Incluso el rendimiento tiende a mejorar cuando la AC y la AUT suben y la ansiedad somática se mantiene en los rangos nombrados. Ahora bien los partidos perdidos se caracterizan más por la variación en la manifestación de los niveles de auto – confianza, lo cual indica que la interpretación que hacen de la manifestación de la AC y de la AS, al ser negativa influye negativamente en el rendimiento mientras que al ser positiva influye positivamente en el rendimiento.

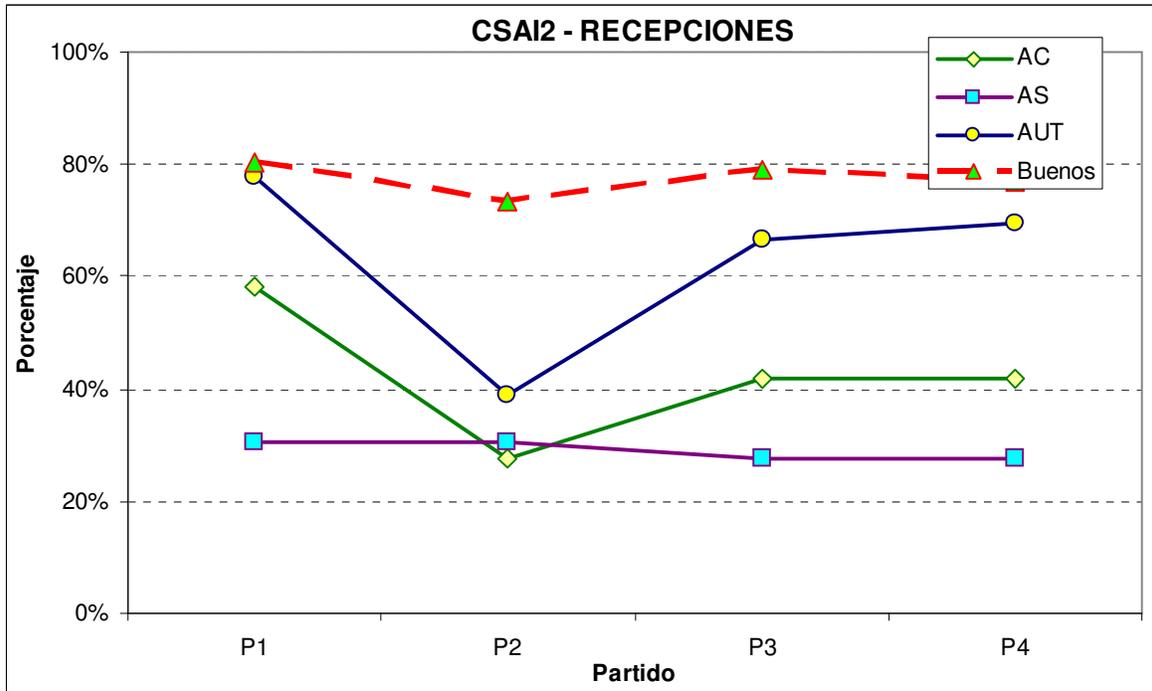
A continuación se quiere presentar gráficamente la relación de estas variables con la actuación técnica y táctica para esto, se tuvieron en cuenta las frecuencias de cada una y su relación con la AC, AS y AUT. Para tener una observación del comportamiento de los cuatro aspectos en cada partido se tuvo en cuenta el número de veces que los deportistas presentaron la acción buena y el porcentaje de las escalas del CSAI -2.



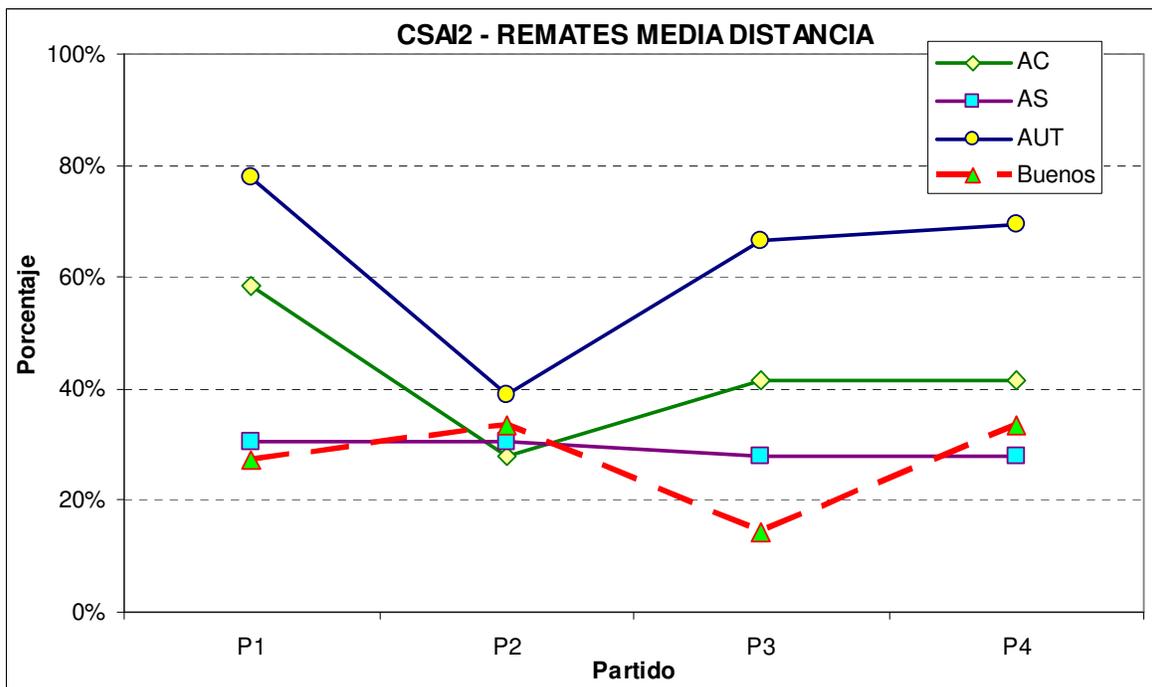


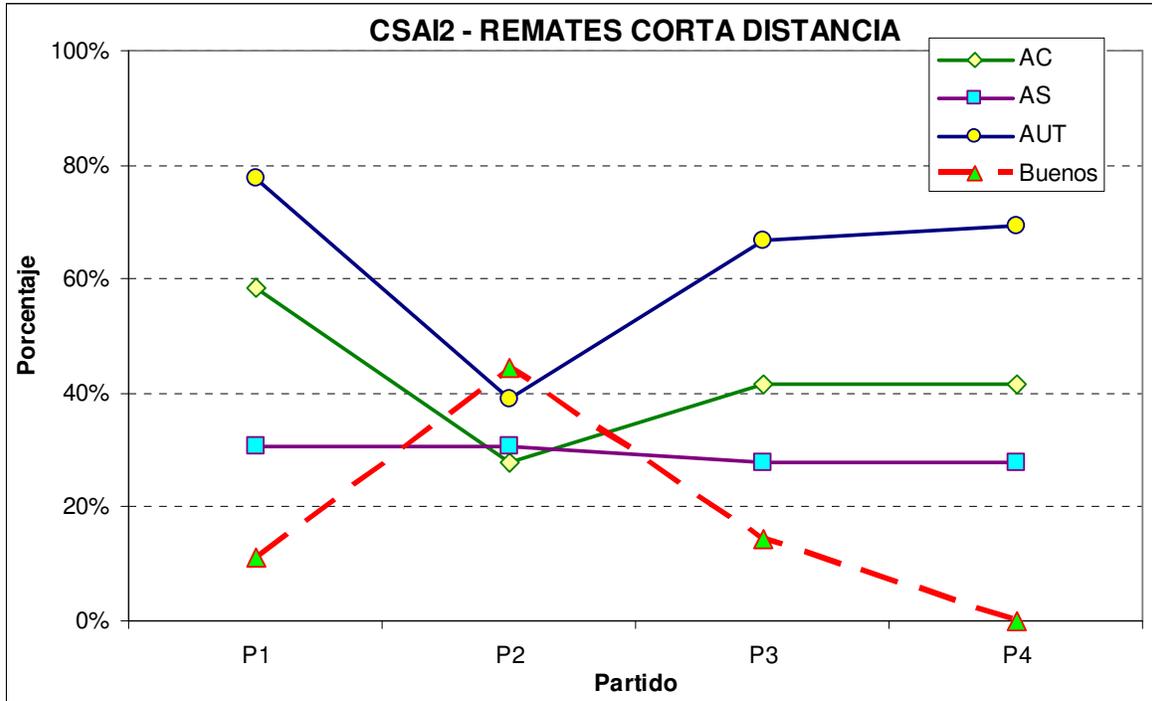
Según los pases buenos realizados por los deportistas en cada partido, tanto los determinados por el destino de los mismos como los que se realizan con la ejecución de toques previos, se encuentra una relación directa entre la Ansiedad Cognitiva (AC) / la Auto – confianza (AUT) con los pases buenos. Es decir, los pensamientos que los deportistas tienen sobre las posibilidades de rendir bien o no en la competencia son interpretadas de forma adecuada y dicha interpretación repercute en la eficacia de los pases. Mas cuando la interpretación de dichas manifestaciones cognitivas es baja y de hecho cuando baja el nivel de AC, el número de pases buenos disminuye también. TEngase en cuenta de este rendimiento técnico 7 Táctico no se corresponde en este caso con el resultado último del partido. Por ejemplo cuando hubo menor manifestación de AC y de AUT hubo menos pases buenos pero ese día se ganó el partido. Ahora bien, cuando se tiende subir un poco la manifestación cognitiva la interpretación de dicha manifestación no es lo suficientemente positiva como para hacer que la producción de pases buenos se eleve, pero si se garantiza que se mantiene en el nivel del segundo encuentro competitivo de la fase final del torneo.

La Ansiedad Somática no presenta ningún cambio significativo en función de esta variable ni tampoco en función del marcador final de los partidos jugados.

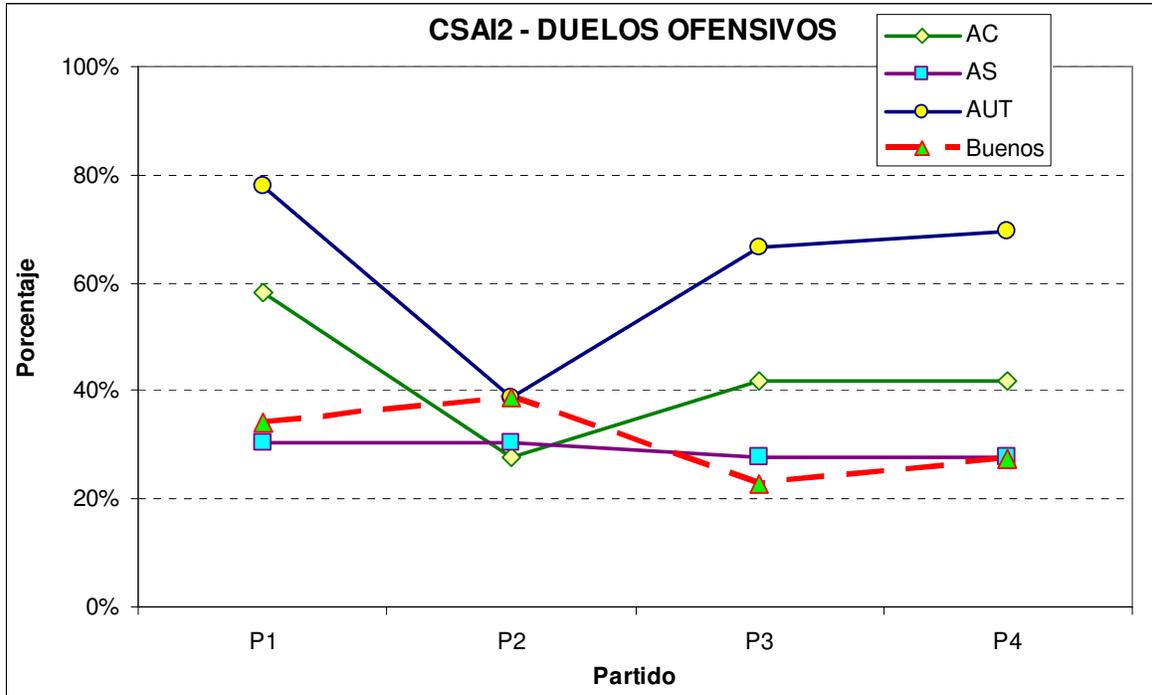


Como en todos los partidos la AC y la AUT varían significativamente del primer partido al segundo y del segundo al tercero, mas se mantienen relativamente estables del tercero al cuarto. Esto relacionado con las recepciones indica que el nivel de activación no ha tenido significación relevante en los partidos evaluados en esta ocasión.



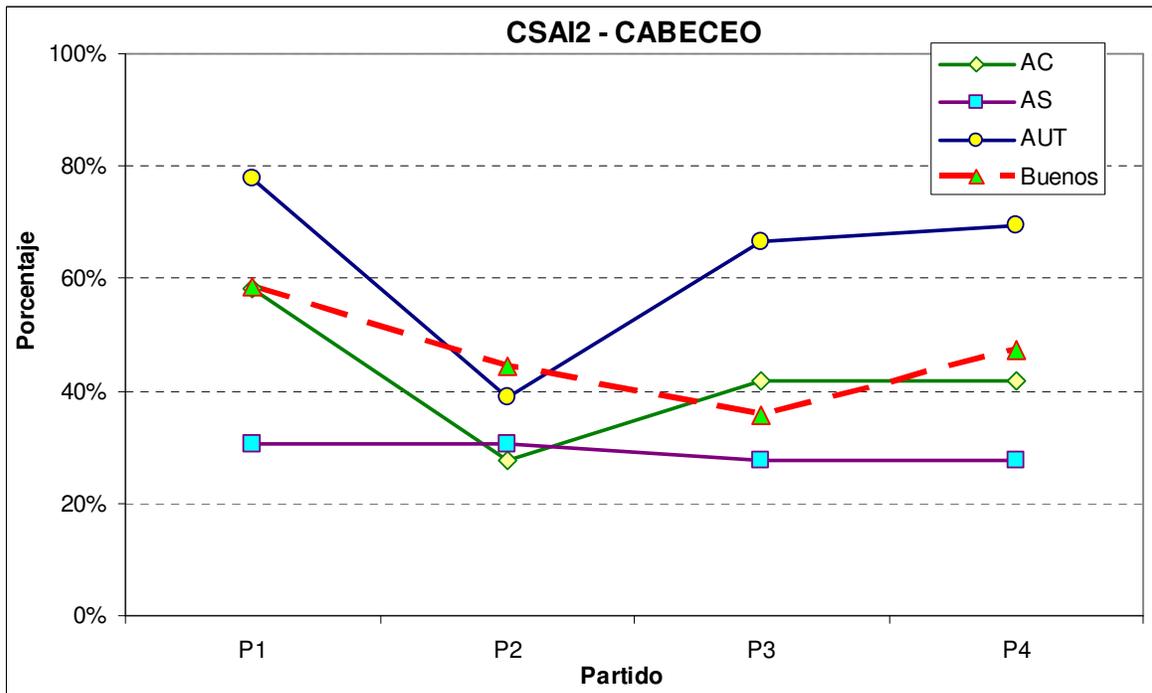
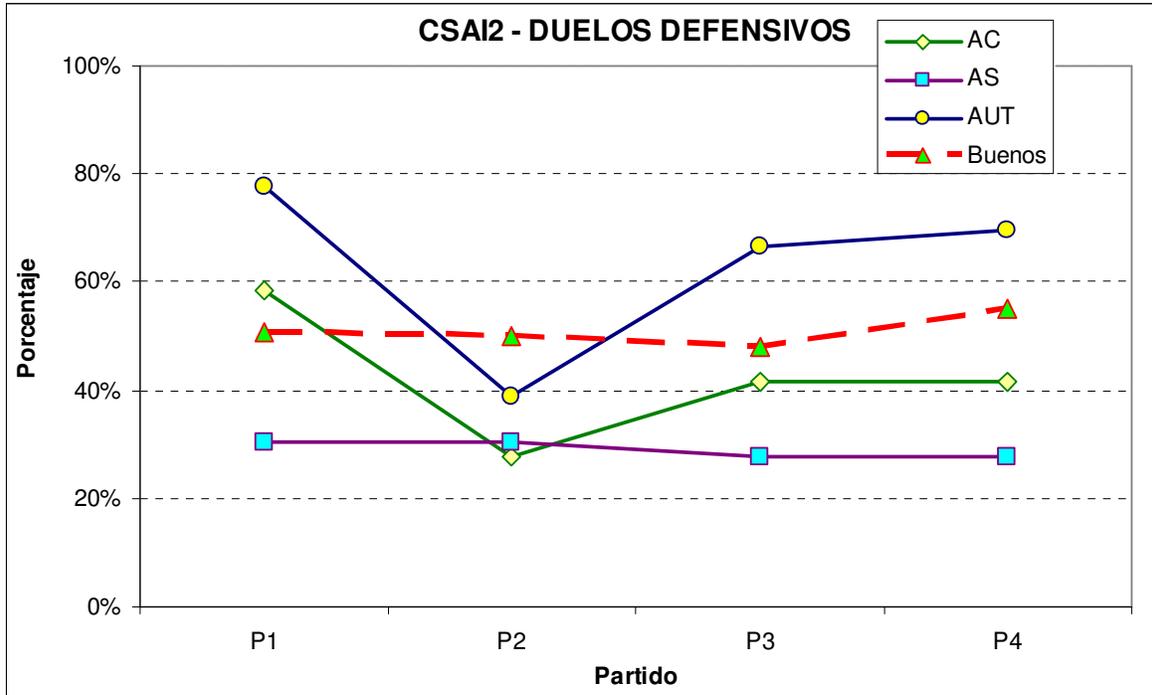


Si bien, como se mencionó al principio, la correlación no es estadísticamente significativa, para los remates de media y corta distancia puede observarse que a mayor nivel de activación cognitiva y de auto – confianza es menor la respuesta positiva en los remates. ES decir que en este caso el nivel de activación cognitiva elevado influye negativamente en el rendimiento técnico y táctico del grupo.

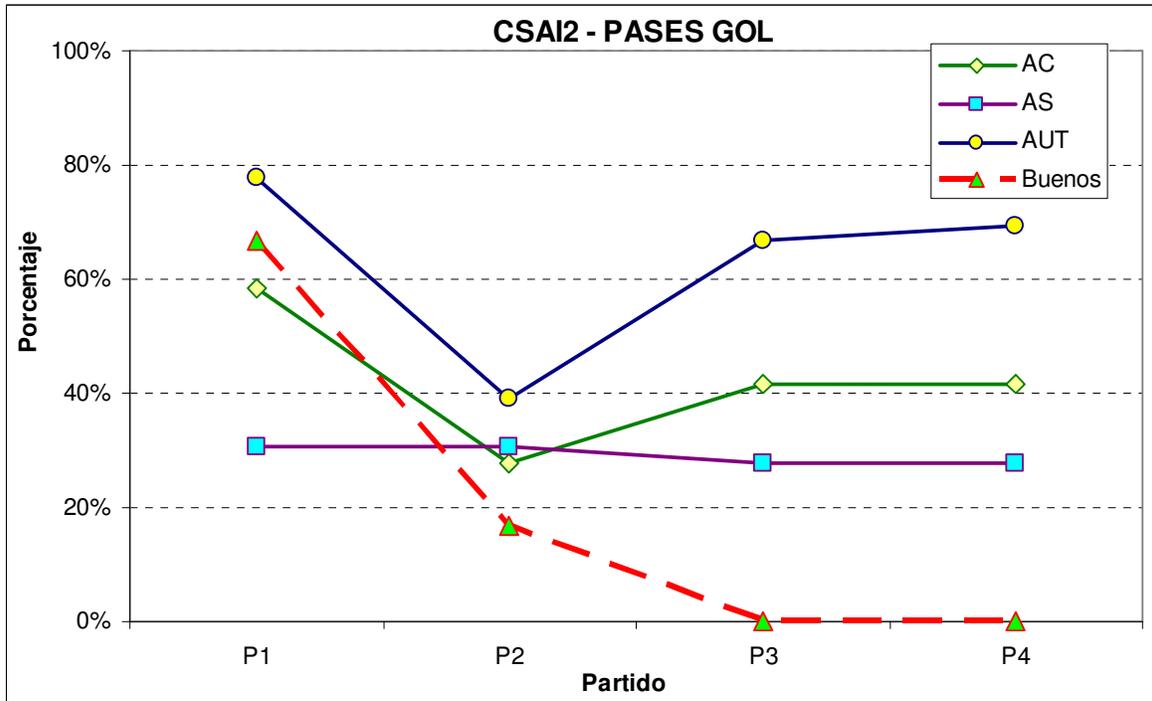


Los duelos en general están muy relacionados con la ansiedad cognitiva ya que se ubican en una proporción cercana.

En la medida que cambia la puntuación de un partido a otro en la AC y la AUT, así mismo se mueve el enfrentamiento a los duelos. De hecho el cabeceo baja más aún de lo que baja la manifestación de la AC en el partido número tres, primer partido que se perdió en la fase final y que determinaba su dependencia de resultados para clasificar o no directamente sin tener que enfrentarse a la exigencia de llamar

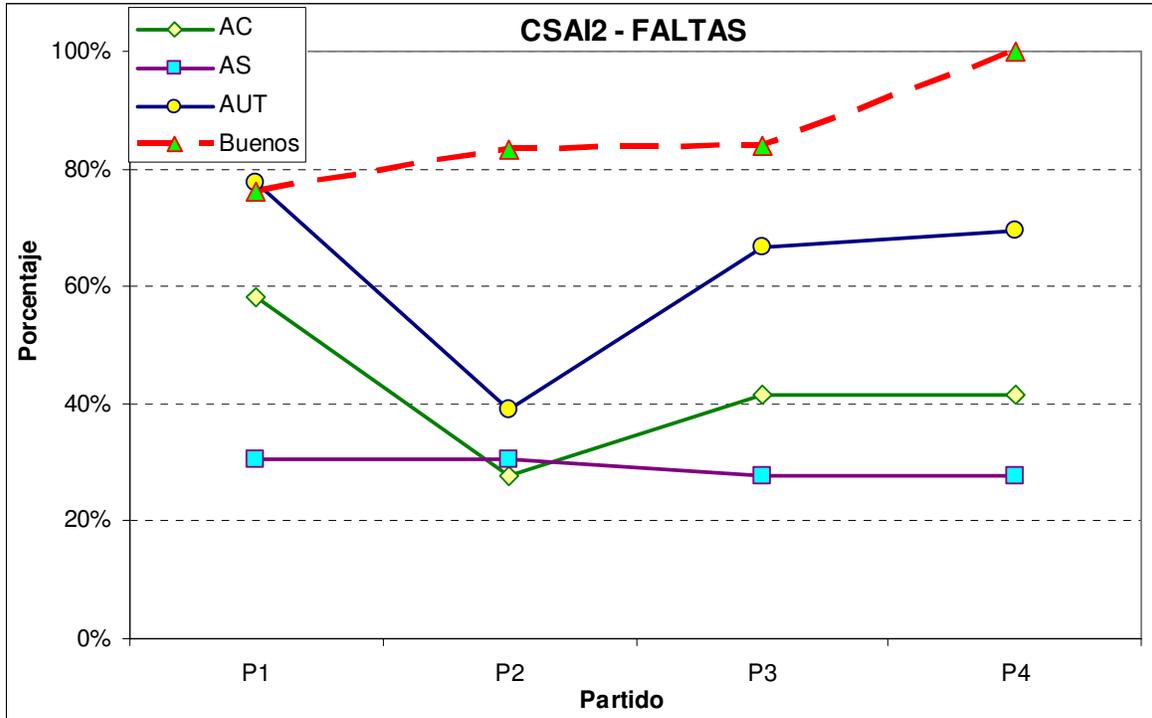


A continuación se presentan los resultados arrojados en la relación del CSAI – 2 y los pases gol.



En el primer partido la puntuación se corresponde con una adecuada influencia de la ansiedad cognitiva y la auto – confianza, sobre la producción de pases gol. Entiéndase que esta valoración técnica no solo depende de los goles convertidos sino también de todas aquellas opciones de gol propiciadas en por un pase y que no fueron exitosamente terminadas. Es por ello que en el segundo partido se ganó, obteniendo un resultado superior al del contrario pero los pases gol que no tuvieron el exitoso fin de llegar a la malla de la portería fueron de un porcentaje más alto. Así pues, el porcentaje de opciones aprovechadas en el primer partido es mayor. Todo esto puede tener una gran influencia de la AC y la AUT ya que en el segundo partido la puntuación es baja en ambas, lo cual puede influir en la atención, en las posibilidades reales de logro, en la interpretación que en general hace el grupo sobre lo que le corresponde en tanto sus funciones y objetivos colectivos.

En los dos últimos partidos la producción de pases goles es directamente proporcional con el resultado del partido ya que se perdieron ambos sin convertir gol alguno. Y en estos partidos como ya se dijo antes, los niveles de AC y AUT aumentan pero esta última no de forma significativa como para influir positivamente en el rendimiento técnico / táctico. Entonces existe la tendencia a que el nivel de activación que favorece el rendimiento del grupo es aquel que tiene una AC por encima de la media y en los mismos rangos y hasta más alta la auto confianza entendiéndose esto como la interpretación adecuada de la manifestación del nivel de activación previa a una competencia (adecuada sensación del control sobre las posibles situaciones de juego)



Teniendo en cuenta que faltas buenas se consideran en este estudio a aquellas que son necesarias porque favorecen los resultados y porque hacen que el adversario no termine las acciones que pueden llevar a convertir un gol en contra. Así pues esto puede indicar dos cosas en la relación con el nivel de activación, específicamente con la AC y la AUT. Primero, puede pensarse que el nivel de activación no influye en la ejecución de dichas faltas ya que los movimientos de los resultados de un partido a otro no son significativos pero es de tener muy en cuenta un segundo factor que se corresponde con la posibilidad de influir negativamente en las acciones defensivas, tanto que terminan recurriendo a las faltas buenas para satisfacer los déficit que se presentan en la defensa.

9 CONCLUSIONES

No se halla correlación estadísticamente significativa entre las variables tenidas en cuenta en el cuestionario CSAI – 2. Pero sí se presenta la tendencia a influir positivamente cuando los niveles de AC y AUT aumentan proporcionalmente. Pero no ocurre lo mismo cuando aumenta la AC y no lo hace igual la AUT. Lo que indica que los deportistas dependen muchísimo de la interpretación que hagan sobre sus pensamientos.

En general la ansiedad cognitiva y la auto confianza presentan variabilidad entre los diferentes partidos, Mientras que la ansiedad somática no presenta variación, es pareja en los cuatro encuentros

10 FUENTES Y BIBLIOGRAFÍA

- GRACA, Amandio y Olivera José. Enseñanza de los juegos deportivos. Barcelona: Paidotribo, 1997. Págs. 244.
- HERNÁNDEZ MORENO, José y Otros. La iniciación a los Deportes desde su estructura y dinámica. Barcelona: INDE, 2000.. Págs. 188.
- _____ . Análisis y estructura del juego deportivo, Fundamentos del deporte. Barcelona: INDE, 1998. Págs. 184.
- BAYER, Claude. La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona: Hispano Europea, 1992. Págs. 243.
- GROSSER, Manfred Y NEUMAIER, August. Técnicas de entrenamiento. Teoría y práctica de los deportes. Barcelona: Martínez Roca, 1986. Págs. 162.
- SINGER, Robert. El Aprendizaje de las acciones motrices en el deporte. Barcelona: Hispano Europea, 1986.
- HORST, Wein. Fútbol a la medida del adolescente. Programas para su capacidad de juego. Andalucía: CEDIFA, Federación Andaluza de fútbol, 2000. Págs. 305.
- BUCETA José María. Psicología del Entrenamiento Deportivo. Madrid: Dykinon, 2000. Págs. 462.
- AGUDELO, Carlos. Memorias Módulo de técnica del postgrado de entrenamiento deportivo del IUEF de la U de A, 2003.
- ARBOLEDA, Omar A. Memorias del Módulo: la técnica del postgrado de entrenamiento deportivo del IUEF de la U de A, 2003.
- CALLE. Consuelo. Memorias del módulo: Psicología del entrenamiento deportivo, del postgrado de entrenamiento deportivo del IUEF de la U de A, 2003.
- FRADUA, Luis. Visión de Juego en el fútbol. Barcelona: Paidotribo, 1997. Págs. 206.

- DOBLADO, José y HORST, Wein. Memorias: Diplomado de fútbol, procesos formativos y alto rendimiento. Medellín, Indeportes, 2001.
- GIL, Jesús y DELGADO, Miguel. Psicología de la actividad física y el deporte. Madrid: Siglo Veintiuno, S.A., 1994.
- WILLIAMS, Jean. Psicología Aplicada al deporte. Barcelona: Biblioteca Nueva, 1992. Págs. 553.
- CRUZ FELIU, Jaime. Psicología del Deporte. Barcelona: Síntesis, 1997. Págs. 356.
- GONZÁLEZ, José Lorenzo. Psicología y Deporte. Barcelona: Biblioteca Nueva, 1992. Págs. 269.
- ALVAREZ BEDOYA, Alaim. Estrategia táctica y técnica. Definiciones, Características y ejemplos de los controvertidos términos. Buenos Aires. Año 9 No. 60. Mayo 2003.
- VASCONCELOS – RAPOSO Y CARVALHO. Ansiedad cognitiva, Somática y auto - confianza en árbitros de Balonvolea. En: Revista de Psicología del Deporte. 2000. vol 9, núm. 1 – 2, pp. 135 – 142. Universidad e Islas Baleares y Autónoma de Barcelona.
- LÓPEZ DE LA LLAVE y Otros. Investigaciones Breves en Psicología del Deporte. Madrid: Dykinson, 1999.

11 ANEXOS

11.1 FUNCIONES DE LOS JUGADORES

Los entrenadores del equipo sub21 tienen elaborada una tabla que entregan a cada jugador según la posición en la que juega. Dicha tabla consigna las funciones de cada posición. Se consideró pertinente anexar estas aunque no fueron tenidas en cuenta en la aplicación del cuestionario y en el análisis de las variables

11.1.1 FUNCIONES DE LOS PORTEROS

FUNCIONES DE LOS PORTEROS	
Todo es CONCENTRACIÓN. Estoy concentrado	Todo BALÓN AÉREO DENTRO DEL ÁREA ES MÍO lo resuelvo a favor con seguridad y responsabilidad.
Tengo continua comunicación con mis compañeros de zaga.	
Ordeno espacialmente a mis defensores de acuerdo a la posición del balón.	En el mano a mano, MANEJO EL PERFIL del jugador y estoy atento al momento en que este BAJA LA CABEZA para sorprender y ganar ventaja de esto. En la medida que el se acerque yo ME ACERCO A EL. Aplico el abanico en situaciones extremas.
Estoy ATENTO a los factores que puedan superar mi valla. Ordenes de marca (Ej.: hombre a hombre).	
En fútbol aéreo, manejo mi posición de acuerdo al perfil del lanzador del balón	Son finales, y hago todo lo que YO SOY, BUEN JUGADOR, disciplinado, responsable, serio y respetuoso con mi trabajo, el de mis compañeros y el de mis entrenadores
Estoy seguro en todo momento, MI SEGURIDAD contagia a mi equipo de lo mismo. Me mantengo ALERTA	
Mantengo mis METAS en mi mente y las cumplo.	Sacar bien y PRECISO, es una herramienta de ataque del colectivo desde mi función.
Sé SUPERAR las dificultades.	Deseo SER CAMPEÓN, y disfruto del triunfo.

11.2 FUNCIONES DE LOS CENTRALES

FUNCIONES DE LOS CENTRALES	
Todo es CONCENTRACIÓN. Estoy concentrado	Soy GANADOR DEFENSIVA Y OFENSIVAMENTE en el juego aéreo, SOY muy buen cabeceador.
Tengo continua comunicación con mis compañeros de zaga. HABLO, ORIENTO.	
ORDENO espacialmente a mis compañeros de acuerdo a la posición del balón.	SOY RAPIDO en los cierres y en las coberturas y "AGRESIVO" en todo momento. Soy GANADOR en el 1 a 1

Estoy ATENTO a los factores que puedan superar mi valla. Doy ordenes de marca (Ej.: hombre a hombre).	MI BUENA TÉCNICA es fundamental para sacar el partido adelante, la aplico responsablemente.
MANEJO mis perfiles, recuerdo la posición básica...centro de gravedad, puntas de pie, movimientos rápidos.	Sé SUPERAR las dificultades.
Soy SEGURO en todo momento, MI SEGURIDAD CONTAGIA a mi equipo.	Son finales, y hago todo lo que YO SOY, BUEN JUGADOR, disciplinado, responsable, serio y respetuoso con mi trabajo, el de mis compañeros y el de mis entrenadores
Soy TRANQUILO y me mantengo ALERTA	
QUIEBRO la línea en cuanto estén en mi zona, y si es zona de mi compañero lo RESPALDO.	Mantengo mis METAS en mi mente. Y las CUMPLO
MANEJO al contrario de espaldas, y aún más si está en el área	Deseo SER CAMPEÓN, y disfruto del triunfo

11.3 FUNCIONES DE LOS LATERALES

FUNCIONES DE LOS LATERALES	
Todo es CONCENTRACIÓN. Estoy concentrado	SOY GANADOR DEFENSIVA Y OFENSIVAMENTE, soy peligroso para el rival por los costados. Surto a mis delanteros de pases gol. Paso por la espalda de los Vol.
Tengo continua comunicación con mis compañeros de zaga. HABLO, ORIENTO.	
ORDENO espacialmente a mis compañeros de acuerdo a la posición del balón.	SOY RAPIDO en los cierres y en las coberturas y "AGRESIVO" en todo momento. Soy GANADOR en el 1 a 1.
Estoy ATENTO a los factores que puedan superar mi valla. Doy ordenes de marca (Ej.: hombre a hombre).	MI BUENA TÉCNICA es fundamental para sacar el partido adelante, la aplico responsablemente.
MANEJO mis perfiles, recuerdo la posición básica...centro de gravedad, puntas de pie, movimientos rápidos.	Sé SUPERAR las dificultades.
Soy SEGURO en todo momento, MI SEGURIDAD CONTAGIA a mi equipo.	Son finales, y hago todo lo que YO SOY, BUEN JUGADOR, disciplinado, responsable, serio y respetuoso con mi trabajo, el de mis compañeros y el de mis entrenadores
Soy TRANQUILO y me mantengo alerta	
QUIEBRO la línea en cuanto estén en mi zona, y si es zona de mi compañero lo RESPALDO.	Mantengo mis METAS en mi mente. Y las CUMPLO
MANEJO al contrario de espaldas, y aún más si está en el área.	Deseo SER CAMPEÓN, y disfruto del triunfo

11.4 FUNCIONES DE LOS VOLANTES DE MARCA

FUNCIONES DE LOS VOLANTES DE MARCA	
Todo es CONCENTRACIÓN. Estoy concentrado	Soy el equilibrio del equipo defensiva y ofensivamente, soy el apoyo de mis compañeros de ataque y defensa
Tengo continua comunicación con mis compañeros de zaga. HABLO, ORIENTO.	

ORDENO espacialmente a mis compañeros de acuerdo a la posición del balón.	SOY RAPIDO en los cierres y en las coberturas y "AGRESIVO" en todo momento. Soy GANADOR en el 1 a 1.
Soy agresivo en el medio campo. MANEJO al contrario de espalda. Debo Pasar la línea del balón.	MI BUENA TÉCNICA es fundamental para sacar el partido adelante, la aplico responsablemente.
Juego el balón preciso y rápido, evito que me presionen Soy PRACTICO	Los rebotes ofensivos y defensivos son mi responsabilidad, Estoy pendiente de recogerlos.
Manejo mis perfiles, recuerdo la posición básica...centro de gravedad, puntas de pie, movimientos rápidos.	Sé SUPERAR las dificultades.
Soy SEGURO en todo momento, MI SEGURIDAD CONTAGIA a mi equipo.	Son finales, y hago todo lo que YO SOY, BUEN JUGADOR, disciplinado, responsable, serio y respetuoso con mi trabajo, el de mis compañeros y el de mis entrenadores
Soy TRANQUILO me mantengo ALERTA	
QUIEBRO la línea en cuanto estén en mi zona, y si es zona de mi compañero lo RESPALDO.	Mantengo mis METAS en mi mente. Y las CUMPLO
	Deseo SER CAMPEÓN, y disfruto del triunfo

11.5 FUNCIONES DE LOS DELANTEROS

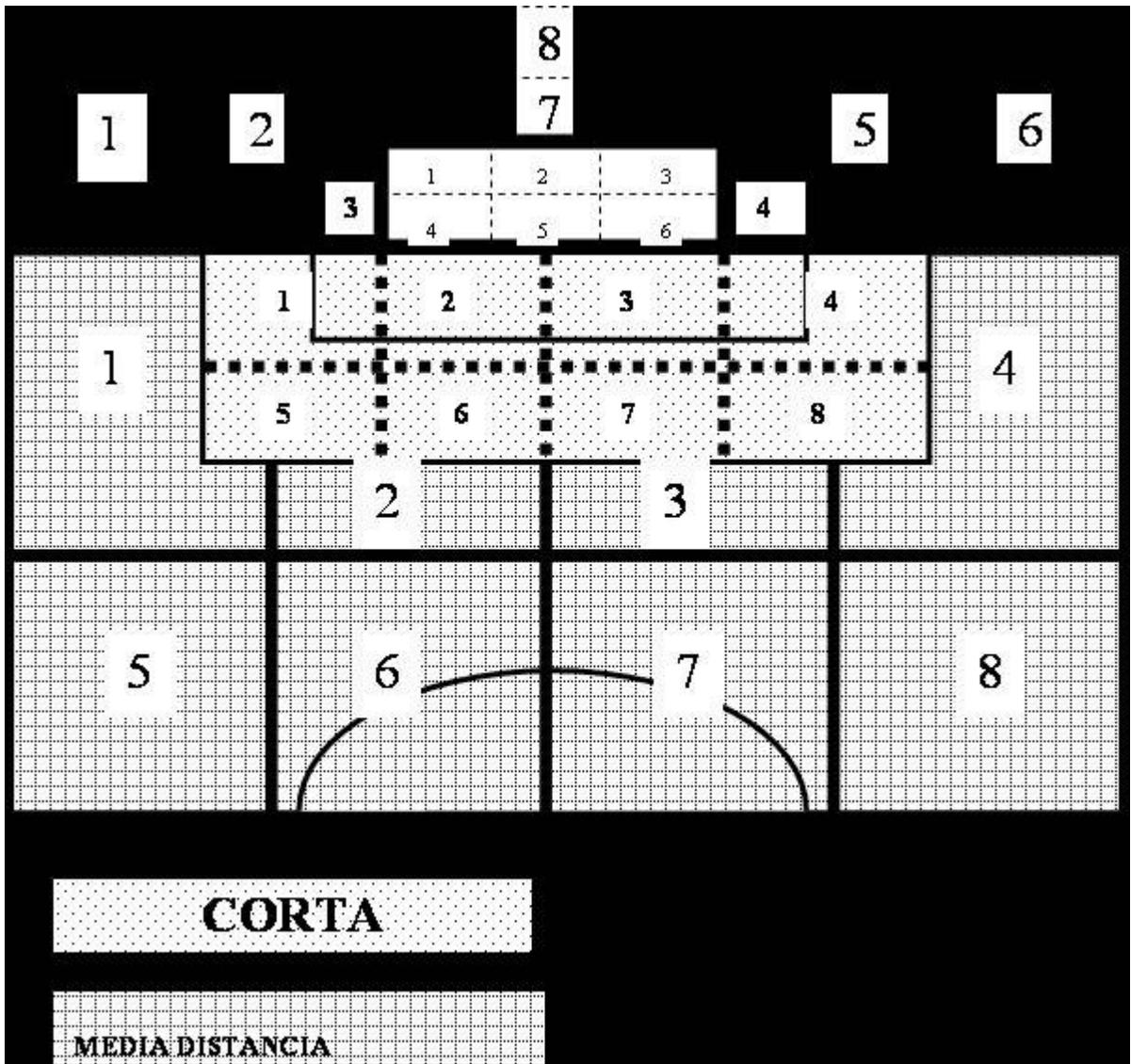
FUNCIONES DE LOS DELANTEROS	
Todo es CONCENTRACIÓN. Estoy concentrado. MANTENGO LA ATENCIÓN EN EL FONDO DE LA RED...EL INTERIOR DE LA MALLA...EL INTERIOR...SOLO EL INTERIOR.	Soy "ATACANTE", ataco y agredo al contrario con lo que mas duele...LOS GOLES, GOLES, MUCHOS GOLES
AGUANTO BALÓN, soy fuerte y poseo capacidades para ganar en el mano a mano.	PROPONGO a mis volantes tareas tácticas como la pared y el 2-1 para DEMOLER los esquemas contrarios.
OCUPO ESPACIOS LIBRES y ME DESPRENDO de la marca.	ACOMPAÑO a mis compañeros que están cerca al arco. Soy DESCONFIADO SIEMPRE con el portero, sus rebotes.
LUCHO por los balones que son divididos como si fuera el último.	SOY JUGADOR DINÁMICO, ALEGRE Y DISPUESTO por mi equipo y bienestar personal, debo acompañar todo lanzamiento que haga en progresión ofensiva.
SOY AGRESIVO OFENSIVAMENTE en el medio campo para ocasionar problemas al rival, les hago el partido difícil	MI BUENA TÉCNICA es fundamental para sacar el partido adelante, la aplico responsablemente. Debo ser muy PRÁCTICO y eficaz.
ESTOY TRANQUILO para definir. SOY GOLEADOR.	EVITO que los contrarios salgan jugando. Coopero en función defensiva
Mantengo mis METAS en mi mente. Y las CUMPLO	Sé SUPERAR las dificultades.
Soy SEGURO en todo momento, MI SEGURIDAD CONTAGIA a mi equipo.	Son finales, y debo hacer todo lo que YO SOY, BUEN JUGADOR, disciplinado, responsable, serio y respetuoso con mi trabajo, el de mis compañeros y el de mis entrenadores.
REMATO al arco constantemente, HAGO hermosos PASES GOL, Busco los GOLES	

Tengo la capacidad suficiente para hacer gol cada vez que lanzo el balón a la MALLA INTERIOR.....EL INTERIOR	Deseo SER CAMPEÓN, y disfruto del triunfo
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

11.6 FUNCIONES DE LOS VOLANTES DE CREACIÓN

FUNCIONES DE LOS VOLANTES DE CREACIÓN	
Todo es concentración. Estoy Concentrado	Soy el motor de ideas ofensivas de mi equipo, soy el llamado a crear las jugadas de gol de mis delanteros, mi nombre lo dice, soy VOLANTE DE CREACIÓN
Recojo todos los rebotes defensivos del contrario. Estoy bien ubicado	
Ocupo espacios libres y me desprendo de la marca	Soy un jugador DINÁMICO, ALEGRE Y DISPUESTO por mi equipo y bienestar personal, d todo lanzamiento que haga en progresión ofensiva
En caso de perder el balón soy el primero en recuperarlo	
Soy agresivo ofensivamente en el medio campo. Ocasiono problemas al rival. Les hago el partido difícil	MI BUENA TÉCNICA es fundamental para sacar el partido adelante, la aplico responsablemente. SOY PRÁCTICO y eficaz
Juego el balón preciso, práctico y rápido. Evito que me presionen. Sorprender e s la clave	RECOJO los rebotes ofensivos y defensivos Sé SUPERAR las dificultades.
Soy seguro en todo momento. Mi seguridad contagia a mi equipo	Son finales, y hago todo lo que YO SOY, BUEN JUGADOR, disciplinado, responsable, serio y respetuoso con mi trabajo, el de mis compañeros y el de mis entrenadores
Soy TRANQUILO me mantengo ALERTA	
Mantengo mis METAS en mi mente. Y las CUMPLO	
REMATO al arco constantemente, HAGO hermosos PASES GOL, Busco el GOL	Deseo SER CAMPEÓN, y disfruto del triunfo

11.7 ORIGEN Y DESTINO DE LOS REMATES A PORTERIA



11.8 PLANILLA DE REGISTRO TÉCNICO INDIVIDUAL

N° O NOMBRE JUGADOR		Sale por:	Entra por:
TIEMPO JUGADO:			
VARIABLES	PRIMER TIEMPO	SEGUNDO TIEMPO	
1. Destino de pases Bueno (/) Malo (°) Ej. X/ ó X°			
Horizontal			
Progresivo			
regresivo			
2. N° de contactos Bueno (/) Malo (°) Ej. X/ ó X°			
1 toque			
2 toques			
3 toques			
4 toques			
5 ó mas toques			
3. Recepción Bueno (/) Malo (°) ej. X/ ó X°			
Pie			
Muslo			
Pecho			
4. Remates Marcar EL NUMERO de la zona de destino (1, 2, 3... según tabla anexa)			
* Media Distancia / Cada remate significa 2 datos, por Ej.: si es directo y de potencia. (el mismo #)			
Desviados			
Directos (zona * gol = +)			
Potencia			
Ubicación			
*Corta Distancia / Cada remate significa 2 datos, por Ej.: si es directo y de potencia. (el mismo #)			
Desviados			
Directos (zona * gol = +)			
Potencia			
Ubicación			
5. Duelos marcar con X y (/) si ganó (°) si perdió (+) si hizo gol y (-) si nos hacen gol			
* Defensivo (no balón)			
Def. 1 x 1 Atac.			
Def. 1 x 2 Atac.			
* Ofensivo (si balón)			
Def. 1 x 1 Atac.			
Def. 2 x 1 Atac.			
* Cabeceo			
Ofensivo			
defensivo			
Ganados Perdidos			
6. Faltas Se marcan las X y A si lo amonestan ó R si lo expulsan.... Ej. Xa			

11.9 PLANILLA DE REGISTRO DE LAS ACCIONES TÉCNICO – TÁCTICAS DEL PORTERO

N° O NOMBRE JUGADOR		Sale por:	Entra por:
TIEMPO JUGADO:			
VARIABLES	PRIMER TIEMPO	SEGUNDO TIEMPO	
1a. Lanzamiento lateral a ras de piso (X) (/) bueno (°) malo			
1b. Lanzamiento lateral a media altura (X) (/) bueno (°) malo			
1c. Lanzamiento lateral arriba (X) (/) bueno (°) malo			
1d. lanzamiento frontal.			
2a. Despeje con los puños (X) (/) bueno (°) malo			
2b. Despeje por arriba del arco (X) (/) bueno (°) malo			
3. Achicar (X) (/) bueno (°) malo			
4a. Salir a cortar centro (descolgada) (X) (/) bueno (°) malo			
4b. Salir a cortar a ras de piso (X) (/) bueno (°) malo			
5a. Saque corto con el pie			
5b. Saque largo con el pie (X) (/) bueno (°) malo			
5c. Saque con la mano (X) (/) bueno (°) malo			
6. Pase a un compañero (X) (/) bueno (°) malo			
7. Rechazos			
8. Coger el balón con las manos			
9. Situación excepcional			
10. Pases gol (X) (+) si es gol (°) si lo botan			
11. Amonestación (min. y razón)			
12. Expulsión (min. y razón)			
13a. Penal adivinado (atajado)			

11.10 CUESTIONARIO CSAI – 2

CUESTIONARIO CSAI – 2

NOMBRES Y APELLIDOS _____
 DEPORTE, MODALIDAD Y CATEGORÍA _____

FECHA _____ COMPETENCIA _____

Instrucciones

A continuación se presentan una serie de frases que los deportistas han usado para describir sus sensaciones antes de competir. Por favor lee cada una de estas frases y rodea con un círculo el número que corresponda a cómo te sientes justo en este momento. No hay respuestas correctas e incorrectas. Utiliza poco tiempo para responder, pero por favor elige la respuesta que mejor indique como te encuentras en este preciso momento

		Nada	Un poco	Moderado	Mucho
1	Estoy preocupado(a) por esta competencia	1	2	3	4
2	Me siento nervioso(a)	1	2	3	4
3	Me siento inquieto(a)	1	2	3	4
4	Tengo dudas	1	2	3	4
5	Estoy "muerto(a) de miedo"	1	2	3	4
6	Me encuentro bien	1	2	3	4
7	Me preocupa no hacerlo en esta competición tan bien como podría	1	2	3	4
8	Mi cuerpo se encuentra tenso	1	2	3	4
9	Tengo confianza	1	2	3	4
10	Me preocupa perder	1	2	3	4
11	Me encuentro el estómago tenso	1	2	3	4
12	Me siento seguro(a)	1	2	3	4
13	Me preocupa atascarme o agarrotarme por culpa de la presión	1	2	3	4
14	Mi cuerpo se encuentra relajado	1	2	3	4
15	Confío en responder bien ante este reto	1	2	3	4
16	Me preocupa rendir mal	1	2	3	4
17	Mi corazón está acelerado	1	2	3	4
18	Confío en rendir bien	1	2	3	4
19	Me preocupa conseguir mi objetivo en esta competencia	1	2	3	4
20	Siento mi estómago agarrotado	1	2	3	4
21	Me encuentro mentalmente relajado	1	2	3	4
22	Me preocupa que otras personas se sientan defraudadas con mi rendimiento	1	2	3	4
23	Mis manos están mojadas	1	2	3	4
24	Estoy confiado(a) porque me imagino mentalmente cómo sigo mi objetivo	1	2	3	4
25	Me preocupa no ser capaz de concentrarme	1	2	3	4
26	Mi cuerpo está tenso	1	2	3	4
27	Confío en rendir bien a pesar de la presión	1	2	3	4