

I.S.F.D EN EDUCACIÓN FÍSICA

F Ú T B O L

FUTSAL-FIFA

CUARTO AÑO - DIVISIÓN I

PLAN: 2009

PROFESOR: ANTONIO PINEDA

AÑO LECTIVO: 2016

Marcelo Guillermo Lombardini

GUSTAVO M. SANCHEZ
Prof. de Educación Física

Maestro Nacional de Educación Física
Instituto "Dr. Enrique Romero Brest"

Profesor Nacional de Educación Física
Instituto "Dr. Enrique Romero Brest"

Entrenador Nacional de Básquetbol
"Instituto Nacional del Deporte"

*Licenciado en Educación Física
y Deportes de Alto Rendimiento*
"Universidad Abierta Interamericana"

Nació el 5 de Noviembre de 1957, en Capital Federal. Se inició con el Fútbol de Salón en el año 1984, pasando al Fútbol Sala a partir de 1986. Se desempeñó en el Club Atlético Atlanta entre los años 1984 y 1996, y trabaja desde ese año en el Club Atlético Boca Juniors como preparador físico de las Divisiones Juveniles (Formativas) y la Primera División.

Es el preparador físico de la Selección Nacional AFA de Mayores y Juveniles desde el año 1994, y ha participado en los torneos Mundiales de España 1996, Guatemala 2000 y Taiwán 2004; además en varios Torneos Sudamericanos, Copas América, Torneos Panamericanos, Mundialitos Sub 18, Sub 20, Mayores y en Torneos Internacionales (España, Alemania, Malasia, Egipto, Brasil, Italia, Japón, China, etc.).

Sus años de experiencia y logros deportivos, como Atleta y Entrenador a nivel Nacional e Internacional, además de su preparación académica, hacen que este libro, con un lenguaje simple sirva de punto de partida para todos aquellos Profesores, Entrenadores y Directores Técnicos que quieran dotarse de herramientas necesarias para utilizar dentro del Entrenamiento Deportivo.

mglombardini8@yahoo.com.ar • mglombardini8@hotmail.com

Marcelo Lombardini

Entrenamiento en el Fútbol Sala



Lic. **Marcelo Lombardini**

Entrenamiento EN EL **Fútbol Sala**

ediciones del deporte

PREFACIO

El objetivo de esta publicación es simplemente facilitar el trabajo de todos los entrenadores, directores técnicos, preparadores físicos y amantes del fútbol sala para que tengan un punto de partida para la organización y planificación de un trabajo con bases serias, científicas y valederas. *Aquí no está la verdad sino que está mi verdad*, fundamentada en títulos profesionales, una importante experiencia deportiva a nivel profesional y la confiabilidad más la seguridad de lo que estoy haciendo con todos los atletas, que es lo mismo que haría si estuviera entrenando a mis hijos.

Este trabajo pretende que cada lector saque sus propias conclusiones, puesto que he volcado mucho de mi cosecha personal como atleta y entrenador creando bases que puedan facilitar un trabajo con personalidad propia.

Desde 1984 tengo la suerte de estar entrenando equipos de fútbol sala, dentro de los cuales han pasado una gran cantidad de atletas, entrenadores y directivos. Es a ellos, con quienes tuve el orgullo de entrenar y con los que compartí la conducción de equipos, que les dedico esta publicación, reiterando que nunca me canso de agradecer a los que hacen que esto sea una realidad, algunos con trabajo directo, otros dejando hacer y los menos sin darse cuenta.

INTRODUCCIÓN

Características generales

HISTORIA

Existe una disputa alrededor del origen del FÚTBOL DE SALÓN, FÚTBOL SALA o FUTSAL en Sudamérica. Dos corrientes discuten sobre quién lo creó y dónde se practicó por primera vez, basándose en la distinción entre actividad recreativa y competitiva.

La primera de estas corrientes afirma que surgió en el Uruguay, aproximadamente en el año 1933, cuando el director de la Asociación Cristiana de Jóvenes (ACJ) de Montevideo, Juan Carlos Ceriani, organizó los primeros juegos tomando reglas del básquetbol y del handbol y aplicándolas a lo que llamó *fútbol de calle*. Dentro de sus primeras reglas, los equipos estaban conformados por seis jugadores por bando (un arquero y cinco jugadores de campo), el arco era un poco mayor que el que se usa ahora (cuatro metros de largo por dos metros de alto), y la medida de las canchas, veintiséis metros de largo por doce metros de ancho, difería bastante de la actual.

La otra línea de pensamiento, liderada por Luiz Gonzaga Fernandes, no reconoce las reglas del profesor Ceriani y afirma que el deporte es genuinamente brasileño, originado entre un grupo de jóvenes paulistas que en 1930 lo practicaban a título recreativo, habiendo sido publicadas las primeras reglas por Roger Grain en la *Revista de Educación Física* N° 6, en septiembre de 1936.

En la República Argentina este deporte se origina en el *baby-fútbol* o *papy-fútbol*, actividad que se comienza a realizar en las canchas de básquetbol u otros espacios reducidos. Esta característica, sumada a la tendencia a que los goles valieran desde adentro del área, beneficiaba notablemente a los jugadores "habilitados" y perjudicaba a los que tenían una buena media distancia.

Pero poco importa en última instancia cuál sea el origen de este deporte. Lo destacable es que, con el paso del tiempo, y mediante un gran esfuerzo de organización, la notable calidad de sus jugadores y una gran capacidad de sus entrenadores, el Brasil se ha convertido en el líder mundial de fútbol sala; para deleite de todos los aficionados a este juego.

COMPARACIÓN CON OTROS DEPORTES

Hay que tener en cuenta que, a pesar de su similitud con el fútbol de campo, el sistema, la forma y el método de trabajo son totalmente diferentes, debido a varios factores a considerar:

Dimensiones del campo de juego en su totalidad.

Largo y alto de los arcos.

Tipo de calzado para el juego y el entrenamiento.

Recorridos, rotaciones y relevos realizados por cada jugador.

Técnica individual, general y específica de cada jugador según el puesto que ocupa en el campo de juego.

Duración total y parcial del tiempo de juego, en partidos oficiales.

El principal elemento de juego: la pelota.

Debido a estos factores me atrevo a decir que tiene una gran similitud con el básquetbol y con el handbol: las rotaciones, los relevos, cómo se cubren los espacios libres en ataque y defensa, la ejecución permanente de jugadas cerca de las áreas, el aprovechamiento permanente y constante de las pelotas detenidas, que hace que cada uno de los jugadores tenga primero que pensar y luego desplazarse, porque cada uno se mueve y desplaza de acuerdo con el recorrido y la trayectoria de la pelota. El jugador debe mirar, pensar, decidir y ejecutar en fracciones de segundo.

EVOLUCIÓN DE LAS REGLAS

A medida que el fútbol sala ha evolucionado de jugarse en canchas pequeñas de básquetbol (26/28 metros de largo por 14/16 metros de ancho) a las actuales canchas de 38 a 42 metros de largo por 18 a 22 metros de ancho, como ha sido convenido internacionalmente, las reglas se han modificado también en relación con el peso (entre 400-440 gramos) y las medidas de la pelota (circunferencia de entre 62-64 centímetros). No hay que dejar de lado, además, las distintas variantes que esto ha ocasionado en las áreas técnica, táctica y estratégica, afectando directamente la preparación física en lo que hace al desarrollo de resistencia general y específica.

Para hacerse una idea de esto, piénsese, a modo de comparación, en un partido de handbol, en el que los jugadores se desplazan a una velocidad constante tanto en ataque como en defensa, con permanentes ataques armados, contraataques y una gran variedad de jugadas con pelota detenida. La diferencia con el fútbol sala es que aquí se juega con la mano, la cual tiene mucha más sensibilidad que el pie, y con seis jugadores dentro del campo de juego, mientras que en aquel se debe hacer lo mismo pero con sólo cuatro jugadores dentro del campo de juego, y utilizando los pies.

La diferencia fundamental con el fútbol de salón no pasa solamente por las dimensiones de la pelota y del campo de juego, sino también por algunas reglas (como el saque lateral o el saque desde el arco) que se han tratado de modificar para darle una mejor dinámica al juego y convertirlo en un espectáculo más vistoso.

PRIMERA PARTE

BASES GENERALES DE LA TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

1. DISTINTAS MODALIDADES DE ENTRENAMIENTO EN EL FÚTBOL SALA

Para todos los deportes hay una base de formación motriz general y sobre esa base se construye lo específico en cada orientación deportiva. La especialización no es encasillamiento, sino orientación hacia donde las condiciones innatas facilitan mejores armas para una defensa con más posibilidades de éxito y menos de fracaso.

| | |
|---|---|
| Aspectos que componen la preparación deportiva: | Formación física Formación técnica Formación táctica Formación psicológica o mental Formación teórica |
|---|---|

Es de destacar que la formación mental es el punto de partida; todos estos aspectos se desarrollan conjuntamente desde el inicio y se acentúan uno por vez.

Dentro de la enseñanza deportiva el método, la forma y el sistema de trabajo son elementos fundamentales para crear una base sólida de conocimientos, sean éstos en el área formativa (divisiones juveniles) como en la competitiva de primer nivel (Primera División).

Al hablar del método a utilizar se está haciendo referencia a la manera en que se han de planificar los objetivos de enseñanza; los cuales deben ser claros y simples, adecuados a la edad y el nivel en el que se está trabajando. Organizar de modo correcto un tipo de entrenamiento no es simplemente realizar una buena entrada en calor, un trabajo principal con o sin remate al arco, y un conveniente trabajo regenerativo o de vuelta a la calma, sino que se debe respetar una serie de *leyes de la enseñanza y el aprendizaje*, que son

de uso universal y, bien utilizadas, brindan una excelente posibilidad de enseñanza. Éstas son:

Ley de la ejercitación: Se aprende por medio de experiencias propias y no de las ajenas. A mayor frecuencia de ejercitaciones, más rápido se aprende, siempre que se haga de la manera correcta.

Ley de la acción correcta: Todas las acciones deportivas deben realizarse con una técnica adecuada y de la manera más coordinada posible. La velocidad de los gestos debe ir de menor a mayor, con una velocidad relativa o controlada para luego pasar a una absoluta.

Ley del efecto deseado: Si el resultado de lo ejercitado por el jugador es satisfactorio, hay que hacérselo notar (aunque lo sepa), elogiarlo, estimularlo y alentarle constantemente.

Recomendaciones para el entrenamiento

A continuación se enumera una serie de consideraciones cuyo objetivo es mejorar la planificación, el desarrollo y el funcionamiento de un entrenamiento.

ORDEN LÓGICO DE ENTRENAMIENTO

Los ejercicios deben tener correlación con el juego.

PUNTO DE VISTA INDIVIDUAL

Ejemplo: En defensa, cómo marcar al pivot. Ubicación de la marca, por delante o por detrás, tratando de cortar la línea de pase, colocación de los pies, cambio de posiciones, distribución del peso con respecto hacia una u otra pierna, etcétera.

PUNTO DE VISTA COLECTIVO

Ejemplo: Después de practicar defensa, hacer contraataque y luego ataque fijo para terminar con transición defensiva.

PUNTOS RELACIONADOS

Encadenamiento de situaciones idénticas a la del juego.

PUNTO DE VISTA INDIVIDUAL

Ejemplo: Recepción y remate en carrera. Primero se entrenan pase y recepción en parejas enfrentadas, sin desplazamientos, con todas las variantes posibles; luego, remate con pelota fija y, posteriormente, se agrega movilidad a las situaciones mencionadas.

PUNTO DE VISTA COLECTIVO

Ejemplo: Después de trabajar defensa en zona, se enseña cómo atacar esa zona en ofensiva. El tercer ejercicio puede ser atacar esa zona en sus puntos débiles.

INTERFERENCIAS

Las tareas que más interfieren en el aprendizaje de otras son las que más se parecen.

PUNTO DE VISTA INDIVIDUAL

Ejemplo: Rematar con la pierna hábil, en ejercicios específicos (propios del juego) y con la pierna no hábil, aunque no la tenga perfeccionada, en los generales (no a la inversa).

PUNTO DE VISTA COLECTIVO

Ejemplo: Luego de trabajar defensa en zona a presión, se trabaja presión personal. Eso es una interferencia, porque, si bien las dos son defensas a presión, tienen una estructura muy diferente.

TRANSFERENCIAS

Cuando una destreza está bien aprendida, facilita la transferencia y enseñanza de una destreza similar.

MARCACIÓN DEL OBJETIVO PRINCIPAL

El entrenador tiene que decidir cuál es el objetivo principal de lo que quiere enseñar y luego debe centrar su atención en ese objetivo.

PUNTO DE VISTA INDIVIDUAL

Ejemplo: Si se está enseñando rematar a un jugador que tiene varios defectos para corregir, uno de los cuales es el principal, destacable por encima de los demás, se debe concentrar la atención en dicho defecto principal, ya que su corrección puede influir en la corrección de los otros defectos menores.

PUNTO DE VISTA COLECTIVO

Ejemplo: Cuando se enseña sistema ofensivo, no se debe hacer corrección alguna en la defensa, sino enfocarse la atención en el ataque.

Métodos de enseñanza

Dentro de la enseñanza deportiva existen tres métodos básicos de enseñanza:

MÉTODO PARCIAL, MÉTODO TOTAL, MÉTODO MIXTO

Método Parcial. Se caracteriza por el aprendizaje por partes de cada una de las distintas habilidades del juego, para luego automatizarlas y agruparlas en el juego de conjunto.

Posee distintas ventajas y desventajas en relación con las cuales cada entrenador deberá sacar sus propias conclusiones de acuerdo con su objetivo.

| Ventajas: | Desventajas: |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Este método propone un aprendizaje correcto de todos los elementos técnicos del juego, o sea un mejor afianzamiento de la técnica individual específica y general.• Permite al entrenador o docente a cargo la corrección inmediata de un mal gesto técnico por parte del alumno.• Permite respetar el momento y el ritmo de aprendizaje de cada alumno, sin apurar tiempos para el juego. | <ul style="list-style-type: none">• Al tener que practicar demasiados fundamentos el deseo de jugar por jugar queda relegado a un segundo plano.• Al ser reiterativo en la ejecución de movimientos y ejercitaciones no deja que el niño manifieste su expresividad y creatividad por medio del juego.• La monotonía de las ejercitaciones puede llevar a crear un ambiente poco atractivo y motivador para el alumno.• Siempre mencionamos que debemos tipificar la actividad, o sea, extraer en síntesis lo ocurrido en gestos propios del juego y de la competencia, este método no lo propone. La relación entre los aprendices es más bien distante. |

Método Total. Consiste en enseñar una habilidad motora por medio del juego mismo en sus más diversas formas. El profesor o docente a cargo debe elegir el juego que considere apropiado para enseñar una determinada habilidad o varias habilidades deportivas.

Para poder establecer un orden dentro de los juegos, se enumera la siguiente clasificación:

Juegos menores: Son reglados, presentan un cierto grado de organización simple.

Juegos de fundamentación: Permiten una introducción paulatina en el campo del deporte.

Juegos aplicativos: Tienen como objetivo fundamental la correcta realización de destrezas o técnicas del propio deporte.

Deporte reducido o minideporte: Juego reglado, con exigencias reducidas en cuanto a nivel de esfuerzo, cantidad de jugadores, medidas del terreno, disminución de las medidas de los elementos reales del juego, etcétera.

Deporte: Actividad reglada y competitiva que generalmente es realizada por medio de una actividad física.

| Ventajas: | Desventajas: |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Posibilita desde un inicio que se comience a practicar el juego que se quiere aprender.• La técnica y la táctica están siempre trabajadas en forma conjunta.• Estos grupos generalmente trabajan con más motivación y alegría. | <ul style="list-style-type: none">• El alumno demora en ver su aprendizaje técnico.• No permite una atención especial individual a los menos habilidosos.• Si el entrenador no tiene un buen repertorio de ejercicios o juegos, este sistema desmotiva a los concurrentes.• Debido a que siempre están presentes juegos y el juego mismo esto puede llevar a confundir a los alumnos con un libertinaje deportivo. |

Método Mixto. Es una mezcla de los métodos Parcial y Total. Algunos entrenadores defendemos este método, principalmente su aplicación en los deportes colectivos, porque nos permite, dentro de un mismo entrenamiento, trabajar por separado los fundamentos y el juego mismo.

Este método, como los otros anteriormente mencionados, debe respetar los principios de las series metodológicas, tanto para ejercitaciones técnicas como para el juego, o sea, ir de lo conocido a lo desconocido y de lo simple a lo complejo.

Personalmente inicio los entrenamientos con chicos y adolescentes de la siguiente manera:



Ventajas:

Las ventajas mencionadas anteriormente para los otros métodos de trabajo este método suma que el encadenamiento y la organización de los juegos iniciales con los fundamentos y el juego mismo fijan el aprendizaje de manera eficiente.

Desventajas:

- El profesor o entrenador a cargo puede llegar a no percibir el momento más oportuno o indicado para poder aplicar cada situación de enseñanza (*juego-fundamento*); pudiendo de esta manera equivocar el objetivo de su trabajo.

Cuando se trabaja con niños que están iniciándose en algún deporte es importante tener en cuenta que lo que ellos buscan, principalmente, es "jugar"; en estos casos, el Método Parcial puede producir aburrimiento, frustración y el posterior abandono de la actividad. En consecuencia, considero que el Método Mixto es más adecuado, dedicando más tiempo del entrenamiento al aspecto lúdico en las edades de Acostumbramiento y de los Fundamentos, para ir disminuyendo el juego e ir aumentando los fundamentos en la edad del Rendimiento 1 y en la edad del Rendimiento 2.

2. ENTRENAMIENTO POR PERÍODOS Y ETAPAS

No es simple enseñar un deporte, sea éste de desempeño individual o de conjunto, si no se conocen (pero más importante aún, si no se respetan) las etapas evolutivas y los distintos desarrollos, físico, fisiológico y psicológico.

Los chicos "crecen a tirones" y, en consecuencia, en cada etapa de su desarrollo presentan con problemas específicos que los entrenadores o profesores debemos solucionar. Es conveniente saber, por ejemplo, cuál es la edad ideal para el inicio de una determinada actividad y cómo aprovechar las fases favorables o momentos provechosos para mejorar su desarrollo.

Se debe tener en claro que entre los 8 y los 12 años los niños están capacitados para representarse mental y motrizmente cualquier tipo de actividad y que lo que no aprenden a esta edad será muy difícil que puedan transferirlo a futuro a una determinada tarea. ¿Por qué? Muy simple: porque esta no sólo es la edad en que los procesos de sistematización nerviosa y de mielinización se han completado, sino también una edad en que se posee una audacia interior muy fuerte. Además, los valores del pulso y de la tensión arterial vuelven más rápido a sus cauces normales; razón por la que en esta edad son prácticamente incansables.

El niño no es un adulto en miniatura, su mente es diferente de la del adulto en términos cuantitativos y también cualitativos. Es decir, el niño no sólo es más pequeño, sino distinto; por lo tanto, los entrenamientos deben ser organizados para su propia edad y no ser entrenamientos para adultos reducidos a escala.

En cuanto a su desarrollo, hay que mencionar la evolución no armoniosa de brazos y piernas, largos en relación con el tronco; por eso en esta etapa se nota un deterioro de la coordinación en general. Es necesario comprender los cambios por los que atraviesa y ayudar al niño en toda su evolución, porque un grito, una mirada

fuerte o un gesto mal interpretado podría anular el futuro de su actividad y generarle rechazo por ésta.

En el siguiente cuadro, las *etapas* y los *períodos* que (a mi entender) deben respetarse cuando se trabaja con las divisiones menores, intermedias y mayores de un equipo de fútbol sala:

| PERÍODOS | ETAPAS |
|--|---|
| Edad del Acostumbramiento (hasta los 8 años) Edad de los Fundamentos (de los 8 hasta los 12 años) | Formativa y Educativa (a lo largo de su vida deportiva) |
| Edad del Rendimiento 1 (de los 12 hasta los 16 años) Edad del Rendimiento 2 (desde los 16 años en adelante) | Selectiva (a partir de los 14 años) |

La Etapa Formativa y Educativa se debe llevar a cabo a lo largo de toda la vida deportiva del atleta.

La falta de conocimientos elementales por parte de los padres, instructores y entrenadores sobre el desarrollo de los niños tiene muchas veces resultados negativos, porque no se corresponden las expectativas de aquéllos con las posibilidades de éstos. Los cambios en las proporciones del cuerpo tendrán gran influencia sobre la forma de efectuar habilidades.

Para clarificar más el tema del crecimiento, es necesario hacer referencia a la *pubertad*, la cual se define como el paso de la infancia a la adolescencia, que entre los varones tiene lugar entre los 12 años medio y los 15, y entre las mujeres, entre los 11 años y medio y los 14 años y medio, aproximadamente. Por ejemplo, debe considerarse que al principio de la pubertad se desarrolla más la longitud de brazos-piernas y que, a pesar de tener capacidad para correr, los desplazamientos en esta fase de desarrollo aparentan torpeza y descoordiación.

Es muy conveniente, para la realización de un determinado ejer-

cicio, agrupar a los niños usando como parámetros la altura y el peso, tratando de formar grupos de trabajo lo más homogéneos posible, siendo este un período de reestructuración durante el cual se deben corregir los errores cometidos en etapas anteriores.

Factores a tener en cuenta

Es más fácil hacer movimientos grandes que requieren menos precisión que efectuar movimientos pequeños y precisos.

Las ejercitaciones y el lenguaje deben ser sencillos.

La mejor manera de enseñar las técnicas o el gesto deportivos es por medio de la demostración por parte del entrenador.

Se debe ir de lo simple a lo complejo e ir encadenando las distintas posiciones del cuerpo que favorezcan la técnica antes, durante y después de la ejecución.

El poder de concentración de los niños es de corta duración, por lo que resulta interesante introducir variaciones constantes de ejecución simple y práctica durante todo el entrenamiento. Indicar los puntos en que hay que prestar más atención.

Analizar los errores positivamente forma parte importante del proceso de aprender. Si nunca se cometieran errores, jamás se aprendería.

El 80 por ciento de las ejercitaciones debe realizarse con pelota.

Algunos niños se llevan bien con los adultos mientras que otros tienen dificultad en su relación con los mayores; por eso, la influencia de un entrenador puede llegar a ser muy importante, y más teniendo en cuenta que se enseñan actividades nuevas e interesantes.

Los entrenadores deben tener presentes que son capaces de mejorar la confianza del atleta, y también de destruirla, con unas pocas palabras o incluso una mirada fuera de lugar.

¿Que tipo de actividades puede desarrollar un niño?

Entre los 6 y los 11 años: Trabajar fundamentalmente con ejercicios basados en la coordinación de poca intensidad y con mucho predominio en la resistencia aeróbica.

Entre los 12 y los 15 años: Trabajar con ajuste de la coordinación de mediana intensidad y duración, con predominio en los trabajos de resistencia aeróbica-anaeróbica alternados.

Después de los 15 años: Actividades con ajuste máximo en la coordinación con buena intensidad y de gran duración. Ejercitaciones de resistencia aeróbica-anaeróbica alternadas y anaeróbicas de potencia. Debe evitarse todo tipo de trabajo con pesas si no se ha trabajado con anterioridad una buena técnica de ejecución. Tratar de trabajar con un determinado orden, por ejemplo: propio peso, peso de un compañero, un medio natural que ofrezca resistencia (tronco de un árbol), manubrios, barras y discos.

Se debe conocer la *fase sensible* de cada cualidad física, o sea el momento más favorable para trabajar una capacidad. Todo trabajo con pelota, para rendir al máximo, debe tener un ordenamiento lógico e ir pasando de una técnica a otra de manera lenta, progresiva y segura.

El siguiente cuadro propone un ordenamiento destinado a mejorar la técnica individual de un deportista:

| | |
|--|--|
| 1 PASE..... | CORTO-LARGO BAJO-ALTO BORDE INTERNO-EXTERNO |
| 2 RECEPCIÓN..... | CONTROL DE LA PELOTA CON CABEZA-MUSLO-PIE-PECHO |
| 3 REMATE..... | PELOTA DETENIDA PELOTA EN MOVIMIENTO |
| 4 CONDUCCIÓN..... | TRASLADO DE PELOTA |
| 5 DIBLING..... | ESQUIVES VARIADOS |
| 6 GOLPE DE CABEZA..... | PASE DEFINICIÓN DOMINIO |
| 7 CUBRIMIENTO INDIVIDUAL DE LA PELOTA..... | |

3. ENTRENAMIENTO DE LAS DISTINTAS CUALIDADES FÍSICAS Y COORDINATIVAS DENTRO DE CADA ETAPA Y PERÍODO

Edad del Acostumbramiento (de los 6 a los 8 años)

Cualquiera de las cualidades físicas, como resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, tendría que ser trabajada por medio de ejercicios recreativos, ya sean éstos generales o específicos, y siguiendo el orden dado en el método de trabajo denominado Total, el cual trata de enseñar una habilidad motora por medio del juego mismo en sus más diversas formas. Pautas de trabajo muy marcadas

y estrictas terminarían por hacer que una buena cantidad de alumnos abandone la actividad.

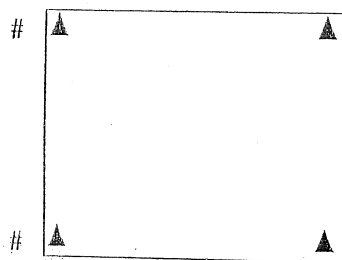
Edad de los fundamentos (de los 8 a los 12 años)

RESISTENCIA

El entrenamiento en esta área debe estar orientado a mejorar la capacidad aeróbica; es preciso insistir ante todo en el volumen de trabajo y no en su intensidad.

Ejemplo de ejercitación tipo: Formar dentro del perímetro del campo de juego una determinada figura (con conitos, cualquier otro elemento (pelotas) o las líneas del campo de juego) y recorrerla en todos los planos posibles (frente-retroceso-lateral izquierdo-lateral derecho), completándola con una determinada cantidad de repeticiones o por tiempo, como por ejemplo: 1 minuto de trote y 1 minuto de recuperación, 2 de trote y 1 de recuperación, 3 de trote y 1 de recuperación, y así ir jugando en escala ascendente o descendente con el trote y la recuperación. También se podría agregar la variante de pasar por detrás o por delante de los conitos, tratando de realizar un giro de frente o de espaldas con o sin la realización de un amague previo. Algunos de los dibujos de las figuras podrían ser los siguientes:

Figura 1



Salida de los jugadores

Figura 2

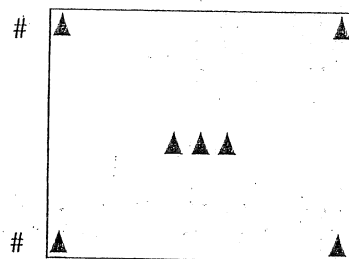


Figura 3

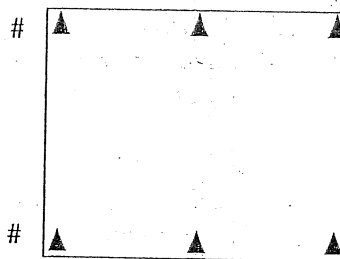


Figura 1. Dentro del perímetro de la cancha de cuarenta metros de largo por veinte metros de ancho, se sitúa un conito aproximadamente un metro dentro del ángulo del córner, pudiendo formarse las siguientes figuras: Diagonal y ancho o diagonal y largo, pasar por detrás de los conitos realizando un giro de frente o de espaldas. En el giro de frente siempre quedo enfrenteado con el cono; en cambio, en el de espaldas lo pierdo de vista por un momento e inmediatamente vuelvo a verlo.

Figura 2. En el mismo perímetro se colocan conitos en cada ángulo y se agregan tres conitos más, uno a la altura de la línea de diez metros del doble penal, otro en el medio del campo de juego y el tercero a la altura de la línea del otro penal de diez metros. En este ejercicio el recorrido debe ser: largo de cancha más primer conito (en forma de V corta), largo de cancha más el conito del medio del campo (en forma de V corta), largo de cancha más el otro conito de los diez metros (el más lejano, en forma de V corta) para terminar efectuando largo de cancha, teniendo la alternativa de girar de frente o de espaldas detrás de cada uno de los conitos.

Figura 3. Se sitúan seis conitos, cuatro en cada uno de los vértices y dos más a los laterales de centro del campo de juego. Se recorre primero un cuadrado chico formado por el cuadrado de la mitad de cancha para luego recorrer un cuadrado grande, formado por todo el perímetro del campo de juego, pudiendo usar las alternativas mencionadas anteriormente para poder pasar por detrás de los conos.

Todas estas ejercitaciones pueden realizarse en un solo grupo o varios más, de acuerdo con la cantidad de jugadores a entrenar con cada división. Preferentemente dividido al grupo en cuatro y trato de que todos trabajen a la vez, combinando los diferentes planos y recorridos.

¿Por qué es conveniente dividir los grupos por peso o por altura? Muy simple: los pasos de un chico de 1,60 metro de altura no tienen la misma amplitud de zancada y la misma frecuencia que los de uno de 1,30 metro, por lo tanto cuando uno trabaja a una determinada intensidad, el otro lo hace a otra. Si dentro del grupo hay un

chico excedido de peso, no se lo debe marginar ni permitir que sea convertido en objeto de risa; lo importante es procurar que haga todo lo que pueda y como pueda; no sería la primera vez que un niño con una determinada contextura con el correr de los años se convierta en un verdadero atleta; ya que no es posible saber a ciencia cierta como será su desarrollo corporal y mental.

Siempre recuerdo a un chico bajito y gordito que revistaba en la categoría minibásquetbol; al principio sólo entraba a jugar en determinadas oportunidades, pero con el correr del tiempo, y mucho esmero y sacrificio durante los entrenamientos, llegó a ser base titular indiscutible de un equipo de Primera División, habiendo alcanzado una altura aproximada de 1,88 metro, y adquirido una condición física y una contextura notables y además envidiables.

A los trabajos de resistencia se les puede agregar todo tipo de trabajo con pelota; mientras se respeten la línea y el orden de fundamentos mencionados con anterioridad, se puede trabajar en grupos enfrentados a una determinada distancia para ejercitar la conducción, el pase o el remate, ubicando al jugador que ejecuta la acción en su misma fila o en la de enfrente.

FUERZA

Los ejercicios de fuerza para esta edad deberían estar orientados a ejercitar el propio peso del cuerpo, el de un compañero o el de un medio natural que ofrezca resistencia (como por ejemplo un tronco de árbol), tratando así de crear una imagen positiva sobre el tema de la sobrecarga, tan importante dentro de la preparación física de un deportista. El objetivo a futuro es tratar de comenzar con la realización de ejercicios de tipos dinámico y combinados, mismos que explicaremos en detalle en la Cuarta Parte de este libro (3. Fuerza), cuando hablemos de la preparación física para el fútbol sala.

VELOCIDAD

No sería adecuado ver entrenar a un niño como un adulto orientado con series, repeticiones y tiempo. Dentro de esta etapa se debe trabajar por medio de juegos de competición y de carreras, como:

carreras de relevo,
persecuciones,
relevos por equipo,
juegos de reacción,
juegos de salida.

COORDINACIÓN Y MOVILIDAD ARTICULAR

Para esto es recomendable trabajar ejercicios de contenidos generales, como por ejemplo ejercicios gimnásticos, saltos en trampolín, saltos sobre cajones y, fundamentalmente, aprender a caer girando el cuerpo hacia uno y otro lado sin tener que apoyar las manos sobre el suelo, para, en caso de caer desequilibrado, tener posibilidades de amortiguar la caída de la mejor manera posible, evitando lesiones en los codos y en las muñecas por el impacto contra la superficie del suelo.

Edad del Rendimiento 1 (de los 12 a los 16 años)

RESISTENCIA

Un trabajo en lo aeróbico-anaeróbico alternado es lo adecuado en un primer momento; distancias fraccionadas o de duración progresiva para ir creando un trabajo básico con pausas completas o incompletas. El entrenamiento de resistencia general con jóvenes y adolescentes es preciso tener absolutamente presente el hecho de que su capacidad anaeróbica es floja, por lo tanto, la elección de los métodos de entrenamiento, al igual que la dosificación de la intensidad de las cargas de trabajo, deben adaptarse a su estado de desarrollo fisiológico.

FUERZA

Además de los ejercicios de fuerza con el propio peso (autocarga), el de un compañero y un medio natural que ofrezca resistencia (tronco, por ejemplo), a partir de los 14 años se deben agregar algunas ejercitaciones con peso libre, realizadas con manubrios, dis-

cos y barras de distinto kilaje, tratando de trabajar principalmente los grandes grupos musculares: pectorales, dorsales, hombros, piernas y brazos.

VELOCIDAD

Hacia los 13-14 años el período de latencia es aún menor, casi como el de los adultos, lo cual, unido al poco peso corporal y al aumento de la fuerza propia de esa edad, hace de éste el momento ideal para desarrollar la velocidad. A partir de éste, si se deja pasar el tiempo, se limita la posibilidad de crear en el organismo hábitos veloces.

COORDINACIÓN Y MOVILIDAD ARTICULAR

Debido a las constantes y grandes modificaciones en el aparato locomotor que se producen en este periodo, las cualidades físicas mencionadas presentan variaciones entre un individuo y otro. Debido al crecimiento del joven deportista no es momento oportuno para trabajarlo, ya que existe un desequilibrio entre el crecimiento de los huesos y los músculos, por lo que la movilidad se ve bastante limitada a causa de la poca extensibilidad de los músculos. Se deben evitar las tracciones, flexiones y extensiones forzadas, porque se estaría debilitando los discos intervertebrales y la articulación de la cadera. Una vez terminada la adolescencia el esqueleto está casi totalmente osificado, pudiéndose entonces sí trabajar con los jóvenes como con los mayores plenamente desarrollados.

Edad del Rendimiento 2 (desde los 16 años)

A partir de este período se considera al atleta como un ingresado en el alto rendimiento. Puesto que se profundizará el tema, y desarrollará ejemplos, cuando se hable de la preparación física en el fútbol sala en la Cuarta Parte de este libro, por ahora sólo haremos algunas consideraciones generales de cada cualidad física.

RESISTENCIA

Es necesario saber diferenciar el entrenamiento de un joven atleta de 16-17 años del de uno de 26-27 años: mientras el más joven recién comienza a consolidarse y a rozarse con el rendimiento óptimo el otro ya es un atleta hecho. Esto no quiere decir que no se deba procurar que el primero haga un determinado ejercicio, sino que, para poder insertarlo como corresponde dentro del grupo, hay que guiarlo poco a poco mediante trabajos diferenciados. Lo mismo ocurriría con atletas veteranos, a los que sería un grave error agruparlos con jóvenes y pretender que realicen el entrenamiento a la par de éstos. No hay que olvidar uno de los principios del entrenamiento deportivo, e que se refiere al de las diferencias individuales: es contraproducente insistir en que todos los atletas del mismo equipo (o incluso en la misma prueba) entrenen de la misma manera o con la misma carga de trabajo relativa o absoluta. Los beneficios del entrenamiento se optimizan cuando se planifican los programas para satisfacer las necesidades y capacidades individuales de los participantes.

FUERZA

A partir de esta edad los trabajos de sobrecarga tienen muchísima importancia. Aquí se deben trabajar ejercicios combinados y ejercicios dinámicos, los cuales no solamente harán trabajar los músculos propios del juego y de competencia, sino también los del tren superior y medio, que están relacionados con la inspiración y espiración forzadas.

VELOCIDAD

A partir de esta edad se deben programar ejercitaciones de velocidad de reacción (la cual está relacionada con la ruptura del movimiento inicial), arranque, impulsión, aceleración (relacionadas con los primeros metros de impulso), traslación y mantenimiento sostenido de la velocidad (resistencia en velocidad) e ir manejando las alternativas de las siglas DIR, que significan:

Duración del ejercicio

Intensidad del ejercicio

Recuperación entre el o los ejercicios.

Es aconsejable respetar estas siglas, para tratar de manejar correctamente la carga de trabajo y la dinámica de los esfuerzos y así poder obtener los verdaderos beneficios del entrenamiento de la velocidad.

COORDINACIÓN Y MOVILIDAD ARTICULAR

Ejercicios generales y específicos sobre los distintos grupos articulares relacionados directamente con el deporte, deben ser trabajados permanentemente con ejercitaciones, acostados-sentados o parados, individualmente o en parejas. Se realizarán al inicio del entrenamiento, a manera de entrada en calor, y al finalizar, como relajación final.

SEGUNDA PARTE

ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA Y LA TÁCTICA DEPORTIVAS

1. ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA DEPORTIVA

Consideraciones generales

Se define a la TÉCNICA DEPORTIVA como la serie de movimientos racionalmente ordenados que sirve para lograr máximos resultados con el mínimo gasto energético.

La técnica deportiva está condicionada por lo siguiente:

La biomecánica del jugador.

La experiencia del atleta.

El reglamento.

Los objetivos del juego.

Una buena técnica facilita la acción del jugador dentro del campo de juego cuando éste tiene la posesión de la pelota, y es preciso acompañarla con una adecuada preparación física para obtener un beneficio completo. Se ha comprobado que los deportistas con una coordinación motriz mejor entrenada aprenden más deprisa la ejecución técnica que aquellos que poseen una coordinación motriz restringida.

Se podrán emparejar la condición física, las variables tácticas y estratégicas o los sistemas de entrenamiento, pero la técnica individual continúa siendo propiedad de los elegidos, siendo ésta el valor más desequilibrante durante el desarrollo de un partido.

Para la correcta ejecución de una técnica deportiva se deben tener en claro las siguientes fases de aprendizaje.

Fase de información y de captación de los movimientos a aprender: Está relacionada con la atención, la concentración y la observación del gesto deportivo.

Fase de coordinación global: Movimientos simples y adecuados a la etapa de aprendizaje, de menor a mayor dificultad sin grandes esfuerzos; debe trabajarse la técnica individual cuando no hay cansancio ni sobrecarga de trabajo e información.

Fase de coordinación fina: Economía de esfuerzo, ritmo de movi-

miento racional y continuado y precisión creciente y paulatina de los movimientos deportivos es lo que se debe observar durante esta fase.

Fase de consolidación y perfeccionamiento: Se caracteriza por la realización de determinados movimientos en condiciones adversas y en forma no habitual, acompañados por una gran precisión y armonía de movimientos.

Principios metodológicos

- La técnica individual debe ir de menor a mayor, de lo simple a lo complejo y de lo conocido a lo desconocido.
- Una técnica específica debe tener métodos específicos de entrenamiento.
- Dentro del proceso de entrenamiento, la capacidad de observación y el conocimiento de la técnica en cuestión serán necesarios para el aprendizaje y perfeccionamiento de ésta.
- La enseñanza de un gesto técnico está relacionada con la experiencia motriz acumulada.
- Empezar a competir demasiado pronto antes de tener una depurada técnica, puede perjudicar la evolución de ésta.
- Para fijar el proceso de aprendizaje de una técnica, ésta debe repetirse sin pausas prolongadas entre los entrenamientos.
- Todo entrenamiento técnico debe realizarse en estado de reposo. Un sistema nervioso fatigado no permite una óptima concentración.
- El entrenamiento de la capacidad de coordinación está estrechamente ligado con el entrenamiento técnico, del que además es su base absoluta.

CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS

Hay que tener en cuenta que, a pesar de tener gran similitud con el fútbol de campo, el sistema, la forma y el método de trabajo del fútbol sala son totalmente diferentes de los de aquél, debido a varios factores a considerar (algunos fueron mencionados dentro de las Características generales):

- Dimensiones del campo de juego y medida de los arcos.
- Superficie en la que se juega.
- Tipo de calzado para entrenamiento y partidos oficiales.
- Recorridos, rotaciones y relevos realizados por cada jugador y por todo el equipo.
- Técnica individual, general y específica de cada jugador, según el puesto que ocupa dentro del campo de juego.
- El elemento de juego: la pelota.

El jugador de fútbol sala debe mirar, pensar, decidir y ejecutar en fracciones de segundos antes de recibir la pelota, y no recién cuando ya la posee.

Por lo tanto, las distancias y el tiempo en recorrer éstas varían totalmente con respecto al fútbol de campo.

FUNDAMENTOS

Hecha esta pequeña introducción, se puede dividir al juego del fútbol sala en los siguientes fundamentos:

| | | |
|--------------------------|--|--|
| PASE | con la parte interna del pie con la parte externa del pie con el empeine del pie con la punta del pie | corto-largo bajo-alto |
| RECEPCIÓN | con la suela del pie con el lado interno del pie con el muslo con el pecho | |
| REMATE | con pelota fija con pelota en movimiento | con el empeine del pie. con la punta del pie. |
| CONDUCCIÓN | con la suela del pie con el lado externo del pie con el lado interno del pie | |
| DRIBLING | con pelota sin pelota | |
| GOPE DE CABEZA | con dominio de pelota con pase con definición | |
| CUBRIMIENTO DE LA PELOTA | | |

A continuación, detallaremos algunas características básicas de cada uno de los fundamentos.

PASE

Es el encadenamiento de situaciones ordenadas entre jugadores de un mismo equipo. El PASE también puede definirse como el movimiento técnico que permite la unión de los jugadores entre sí. El pase en el fútbol sala debe ser rápido y preciso: no es más rápido el equipo que posee los jugadores más veloces, sino el que mueve la pelota con mayor velocidad posible. *El que recibe el pase debe siempre estar en movimiento anticipatorio a la acción del oponente.*

Para la ejecución de pases cortos se usa con más frecuencia el borde externo, en cambio para pases medios y largos es preferible el borde interno del pie o el empeine, con lo que la pelota ganará precisión y velocidad.

RECEPCIÓN

El DOMINIO, RECEPCIÓN O CONTROL DE LA PELOTA se utiliza para reducir la velocidad de ésta cuando viene al encuentro del jugador. El receptor del pase no debe quedarse fijo esperándola, sino que debe realizar acciones previas para tratar de desequilibrar al adversario. El tipo de dominio más usado en nuestro deporte es con la suela del pie, que consiste en apretar la pelota contra el suelo desde la mitad de la planta del pie hacia delante. También es utilizado, pero con menor frecuencia, el control con el borde interno. Otras variantes importantes son la recepción y el dominio con el muslo y el pecho, sobre todo cuando el juego es aéreo, tipo de recepción que también es válida para aquellos jugadores que se encuentran de espaldas al arco.

REMATE

El REMATE es la verdadera esencia del juego, y el fundamento técnico más importante.

Para poder entrenarlo, se lo divide en:

- Remate con pelota fija.

- Remate con pelota en movimiento.

Hay dos reglas universales y fundamentales que dicen:

Todo remate cerca del arco debe ir lo más alto posible para anular las posibilidades del arquero.

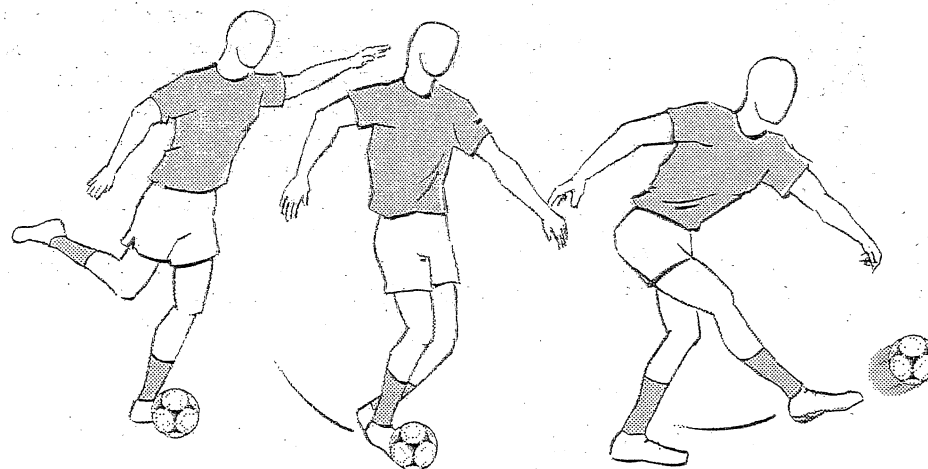
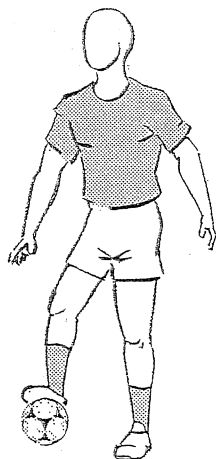
Todo remate de media o larga distancia debe ir al ras del suelo para anular las posibilidades del arquero.

Hay que recordar que siempre hay excepciones a las reglas, pero la lógica confirma lo mencionado arriba.

Generalmente el remate se puede realizar de dos maneras:

Remate con el empeine: Es el más usado en media y larga distancia.

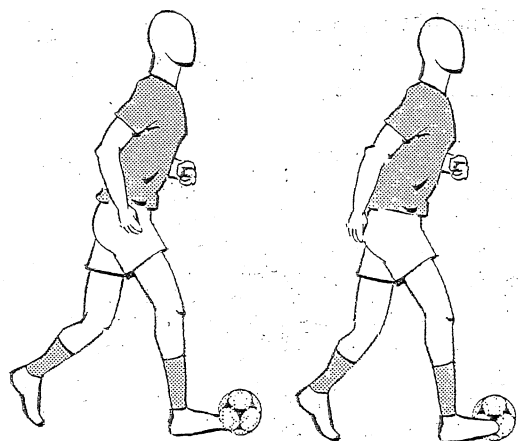
Remate con la punta del pie: Se usa desde distancia corta y en momentos en que los espacios son reducidos.



La técnica en la ejecución del remate es lo que lo hace efectivo, potente y dirigido, por lo que a la hora de su ejecución hay que observar algunos puntos, tales como:

Velocidad de aproximación a la pelota.
 Posición del pie de apoyo con respecto a la pelota.
 Posición y rotación del tren superior, antes y después de ejecutar la acción de remate.

Amplitud del gesto deportivo de la pierna que ejecuta la acción.
 Cuando el apoyo se encuentra muy adelantado (el pie con respecto a la pelota), el remate será débil, ya que la pierna que ejecuta la acción no tiene recorrido suficiente, mientras que, cuando el apoyo se encuentra muy retrasado, será muy difícil dirigirlo con precisión.



Conducción

La CONDUCCIÓN en el fútbol sala se refiere a la traslación de la pelota a lo largo y ancho del campo de juego. En nuestro deporte la traslación es casi inexistente, debido a que se debe hacer correr la pelota con la mayor rapidez posible; por lo tanto, la excesiva conducción, o traslado, hará más lento el ataque armado o el contraataque. Lo más usado dentro del juego es la combinación racional entre suela, lado interno y lado externo del pie.

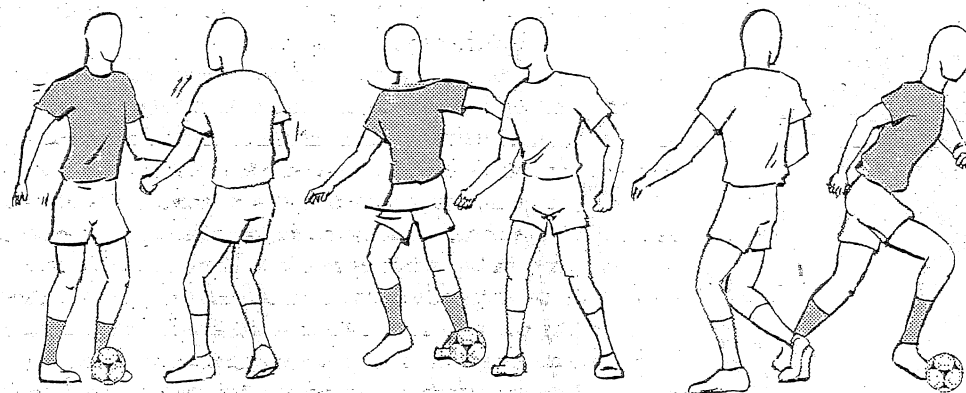
Dribling

Se denomina DRIBLING la serie de amagues y fintas que sirven para desequilibrar un adversario.

Se distingue según se use o no pelota:

Dribling con pelota: Es la acción que puede ser enseñada y a la vez entrenada, le que dará confianza al jugador para poder realizarla fundamentalmente en el 1 vs 1 o en situaciones especiales.

Dribling sin pelota: Es la serie de amagues y fintas utilizando el



movimiento coordinado del cuerpo, en la menor unidad de tiempo posible.

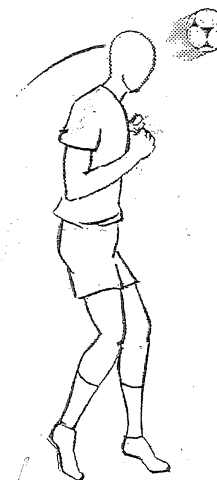
Dentro del fútbol sala, esta es una calidad importantísima debido a la necesidad constante de desmarcarse para poder recibir la pelota libre; por eso se debe enseñar desde un principio la importancia de "saber jugar sin pelota".

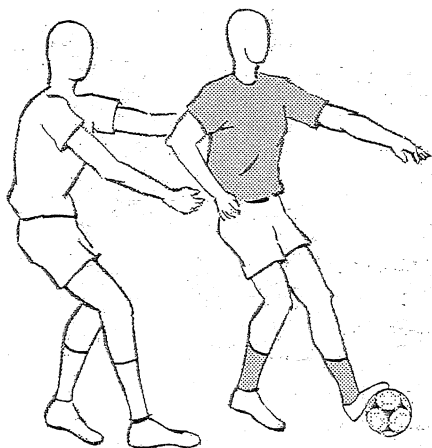
Golpe de cabeza

De los gestos deportivos, el GOLPE DE CABEZA es el menos utilizado de todos, debido a que, a diferencia del fútbol de campo, en el fútbol sala no hay centros al segundo palo ni pelotazos frontales. Puede haber un pase largo del arquero de área a área en determinadas ocasiones o algunos pases esporádicos de jugadores de campo, pero un principio general es que la pelota se juega al ras del suelo.

El golpe de cabeza se puede utilizar bajo tres circunstancias:

- para dominio de la pelota,
- para pase o asistencia a un compañero,
- para definición.





Cubrimiento de la pelota

Este fundamento es tan importante en ataque como en defensa: en ataque por lo general el jugador que se ubica de espaldas al arco (pívat), o que eventualmente quede en esta posición, debe cubrir la pelota para poder girar y rematar él mismo, o para que remate el que viene de frente; en defensa, para poder salir de un apriete o presión de parte de los adversarios. Un principio elemental del CUBRIMIENTO DE LA PELOTA es que ésta debe estar ubicada lo más lejos posible del oponente o sea: *adversario-jugador-pelota*. Muchos jugadores en ataque tratan de apoyarse sobre el oponente para tratar de girar sobre su cuerpo y tener un punto fijo de apoyo, lo que haría que el marcador tuviera pocas o escasas chances de obtener la pelota.

2. ENTRENAMIENTO DE LA TÁCTICA DEPORTIVA

Se define a la TÁCTICA del fútbol sala como todas aquellas acciones que realiza un equipo durante el transcurso de un partido mientras la pelota está en juego, adaptadas racional, individual y colectivamente, de acuerdo con las características individuales y generales del mismo equipo y del adversario, para tratar de sacar el mayor provecho posible, tanto en situación de ataque como de defensa.

Puesto que durante el partido muchas veces se tiene la pelota y otras no, habrá que dividir a la táctica en:

Principios defensivos: Todas aquellas acciones sin pelota. *Ejemplo:* coberturas, repliegues, *pressing*, etcétera.

Principios ofensivos: Todas aquellas acciones con pelota. *Ejemplo:* ataque, contraataque, rotaciones, desmarques, etcétera.

Dentro de un mismo equipo se desarrollarán varias tácticas:

Táctica de equipo: Aquella que realizan todos los integrantes de un mismo equipo.

Táctica grupal: Solución que dan dos o más jugadores en una situación de juego.

Táctica individual: la que realiza cada uno de los integrantes de un equipo.

En deportes acíclicos (fútbol-basquetbol-handbol) de pelota, es difícil determinar dónde termina la táctica y dónde empieza la técnica; en cambio en los deportes cíclicos (natación-maratón), en los cuales hay continuidad de movimiento, es más fácil determinarlo. Para analizar el proceso de aprendizaje es necesario separar la técnica de la táctica, y tomar un movimiento de base que se repita muchas veces a un nivel determinado.

Principios metodológicos

- La formación técnica y táctica deben desarrollarse en paralelo.
- La formación práctica se debe realizar entre una alternancia de teoría y la práctica misma.
- La táctica se entrena y se consolida enfrentando progresivamente las dificultades o distintas situaciones del juego mismo.

Un ejemplo claro consiste en realizar ejercitaciones de la siguiente manera:

Explicar la nueva táctica por medio de un dibujo en una pizarra dentro de la cual se señalarán:

- Las opciones ofensivas netas de gol y todas sus variantes de ataque.
- La ubicación de los jugadores al inicio y al final de la jugada preestablecida.
- La rotación de los jugadores.
- Los jugadores que quedan en equilibrio defensivo.

Sin adversario.

Con adversario pasivo.

Con adversario activo.

En ejercicios de competición.

Dentro de la táctica deportiva no puede dejar de hablarse del *desplazamiento*. Éste nace con la trayectoria de la pelota e implementa una *acción prospectiva* (moverse en función de lo que va a ocurrir, prepararse para una determinada acción presente y sobre la base de esa acción; preparar y organizar una acción futura partiendo de una posición inicial para luego volver a una posición básica).

Factores que inciden en la táctica

Factores generales Preparación física.
Preparación técnica.

Preparación psicológica.

Preparación teórica.

Factores específicos El adversario (a veces no lo conocemos).

El reglamento.

Situaciones ocurridas durante el juego.

Dimensiones del terreno de juego.

El resultado durante el juego.

Los **FACTORES ESPECÍFICOS** están orientados a lo que podrá desarrollarse durante el partido; en cambio, los **FACTORES GENERALES** están orientados hacia el plan general de entrenamiento. Cuanta más habilidad técnica tenga un jugador, más rápido correrá la pelota y, por lo tanto, más tiempo tendrá para mirar a sus compañeros y al adversario; pudiendo tomar la decisión más correcta para la continuidad del mismo juego.

Mirar, pensar, decidir y ejecutar deberán ser mecanismos prestos a realizarse en fracciones de segundo; o sea que si el jugador se encuentra preparado para pensar, su cuerpo entrenado para tratar de esforzarse al máximo y su nivel técnico preparado para ejecutar cualquier tipo de acción, no cabe duda de que su engranaje táctico será correcto.

La **FORMACIÓN** de un equipo es la ubicación de los jugadores a lo largo y a lo ancho del campo de juego con objetivos defensivos u ofensivos y el **SISTEMA** se refiere a cómo se mueve esa formación.

Todos los componentes de un equipo necesitan de una determinada organización dentro del campo de juego; ésta podrá definir un determinado tipo de **SISTEMA**, el cual se debe aprovechar de acuerdo con las condiciones de cada uno de los jugadores.

Muchas veces los sistemas se dan sin que el entrenador los haya pensado, nacidos a partir de las cualidades técnicas que los jugadores poseen; sea como fuere, los entrenadores debemos poder aprovecharlos.

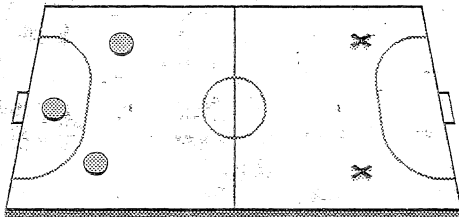
Los sistemas de juego más conocidos en el fútbol sala son:
2-2. / 1-2-1.
3-1. / 4-0.

A continuación, una breve reseña de cada uno de ellos.

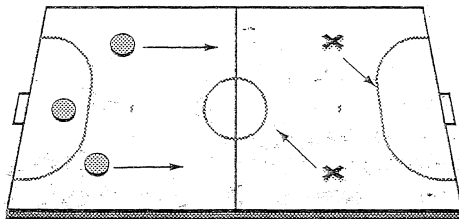
SISTEMA 2-2

La formación de este sistema consiste en que dos jugadores permanezcan en la mitad de cancha defensiva y dos en la mitad de cancha ofensiva.

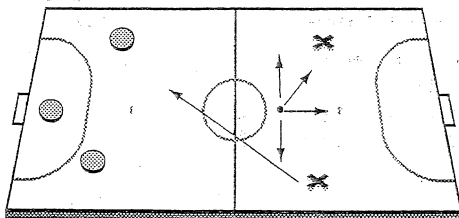
Dentro de este sistema se pueden manejar dos posibilidades:



Que en esta formación dos de los jugadores que se encuentran en la zona defensiva no puedan pasar la mitad de cancha hacia el ataque, tratando de dejar a la pareja de ataque libre para trabajar a su criterio.



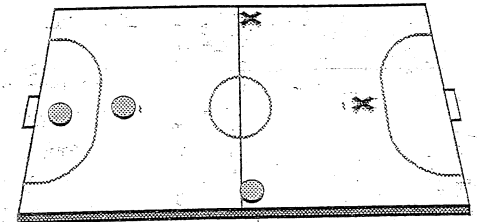
Al atacar los jugadores retrasados se incorporan al ataque, teniendo que uno de los dos ofensivos colocarse como jugador más adelantado y el otro bajar a cerrar el medio.



Cuando se defiende, los jugadores más retrasados quedan cerca de la línea de seis metros del área, uno de los avanzados se dirige hacia el medio y el restante se ubica por el lado que quiere entrar el adversario.

SISTEMA 1-2-1

La formación de este sistema ubica a un último hombre, denominado *cierre*, el cual debe tener un buen sentido de anticipación y colocación, siendo difícil pasarlo en el 1 vs 1. Los *alas* son los que se ubican a los laterales del campo de juego, siendo los que más despliegue deben realizar; veloces y creativos, son los responsables de construir el juego tratando de aprovechar los laterales. Por último, al jugador más adelantado se lo denomina *pívot*; éste debe manejar de espaldas al arco, debe saber girar hacia ambos lados y rematar con ambas piernas.

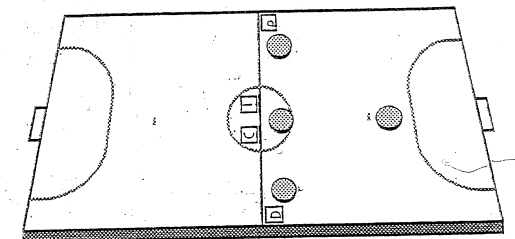


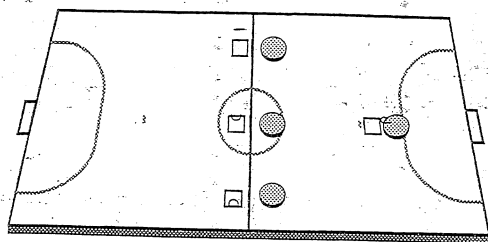
No hay que olvidar que en fútbol sala los puestos no están definidos, puede haber tendencias, pero no puestos fijos, porque cuando los jugadores comienzan a realizar rotaciones, aparecen en distintos lugares dentro del campo de juego y deberán tomar decisiones en el lugar que ocupen, que posiblemente sea distinto de su posición de origen. También están los jugadores llamados *universales*, que son aquellos que pueden ocupar cualquiera de los puestos mencionados anteriormente con total eficiencia.

Este es un sistema de juego que demanda que todos los integrantes posean una muy buena condición física, debido al gran despliegue que tienen que efectuar.

SISTEMA 4-0

Este es un sistema de juego extraído del básquetbol, cuyo principal objetivo es colocar a los adversarios en una misma línea para que, luego de una determinada secuencia de pases, cortes y amagues continuados, un jugador se pueda desprender y profundizar el ataque.





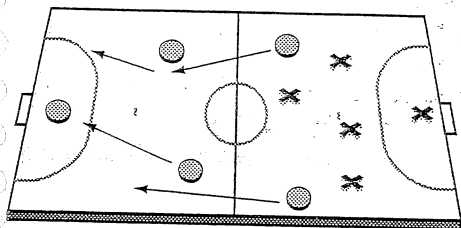
SISTEMA 3-1

Este sistema permite liberar la zona de ataque colocando a un solo jugador en ofensiva para permitir la llegada de los alas (laterales) para poder rematar ó construir juego armado.

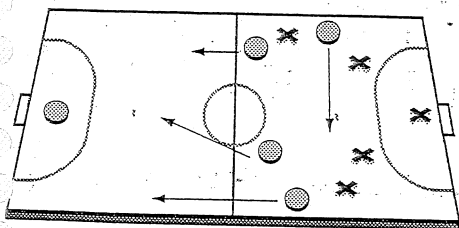
En todo tipo de sistema se realizan **REPLIEGUES**, que son aquellos movimientos de retroceso que realizan los jugadores de un equipo que ha perdido la pelota y vuelve a la posición defensiva.

Existen dos maneras diferentes de replegarse:

DEPENDIENDO DEL LUGAR DE LA CANCHA DÓNDE SE REALICE EL REPLIEGUE. Puede haber dos maneras diferentes:



Intensivo: Cuando se realiza cercano a nuestro arco y lo realizamos al cien por cien de nuestras posibilidades, tratando de volver mirando ó no la pelota. La idea es volver lo más rápido posible.

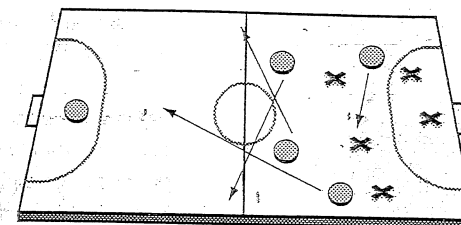


No intensivo: Cuando se realiza lejos de nuestro arco, podemos ir retrocediendo regulando la intensidad de la carrera y mirando la pelota durante el retroceso. Es importante tener en cuenta para efectuar el repliegue las medidas del campo de juego, no es lo mismo una longitud de 40 x 20, que 28 x 16 metros.

DEPENDIENDO DE LA POSICIÓN DE LOS JUGADORES QUE LO EJECUTAN.

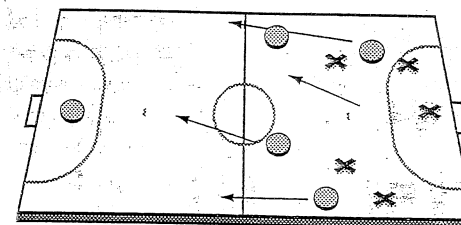
Es el momento en que los jugadores pierden la pelota y pueden volver:

Posicional: Volviendo a la posición establecida por el entrenador hacia alguno o algunos lugares específicos.



Aposicional: Cuando el regreso a la defensa se realiza sin organización alguna y el objetivo es dificultar el armado del equipo atacante.

Muchas veces las circunstancias del juego nos indican cuál es el repliegue más adecuado.



Fundamentos y principios de ataque y de defensa

DEFENSA

El objetivo de toda DEFENSA es tratar de neutralizar el ataque contrario, defender su correspondiente arco y evitar el gol.

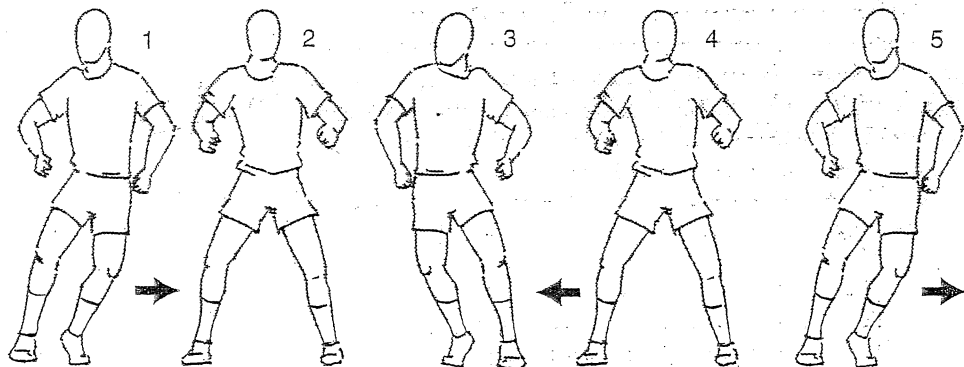
El equipo que se siente seguro de su defensa, no teme llevar a cabo las acciones de su propio ataque e intentará todo tipo de acciones, ya sean éstas individuales o grupales, porque sabe que, ante la pérdida de la pelota, podrán recomponerse inmediatamente. Una defensa debe estar bien organizada y con una buena protección de su arco, para poder tomar la iniciativa y llevar al contrario al plan de juego que le resulte más favorable.



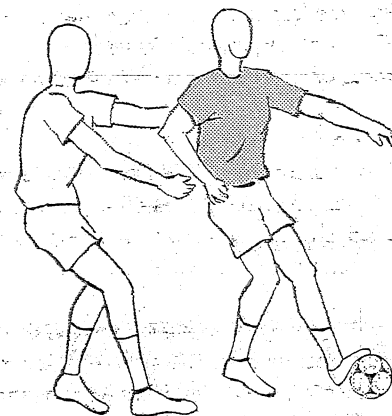
Principios básicos de la defensa

Marcar siempre en una posición expectante que permita una rápida acción: En una buena posición defensiva los pies deben estar separados aproximadamente el ancho de la cadera, ubicado uno delante del otro, tratando de que el pie que se encuentra más retrasado oriente al atacante hacia el lado que pretende el defensor; las piernas deben estar flexionadas, el centro de gravedad bajo, con el tronco hacia delante y la cabeza levantada. La distancia entre el defensor y el atacante debe ser de seguridad, ni tan alejada (que le permita jugar con amplia libertad) ni demasiado cerca (que con un simple amague lo pueda sobrepasar):

Los movimientos de los pies se deben ajustar a distancias no muy largas y ser rápidos, de manera que siempre estén en contacto con el suelo, tratando de no cruzar las piernas en recorridos laterales. Los talones deben estar siempre levantados, cambiando permanentemente la posición de la pierna de adelante para tratar de intentar una *finta defensiva*, consistente en amagar como que va hacia la pelota con un pequeño paso hacia delante y volviendo hacia atrás inmediatamente para saltar hacia la pelota tratando de quitarla. Desplazamientos laterales sin cruzar las piernas.

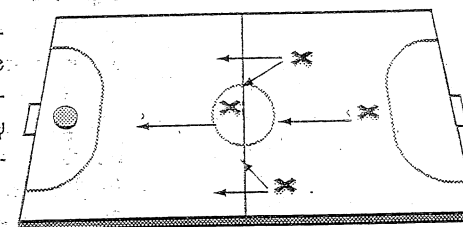


Ubicación del defensor: El defensor debe estar ubicado de acuerdo con las circunstancias, ya sea por detrás o por delante del adversario, o entre el adversario y la pelota, cortando la línea de pase.



Campo visual: Siempre se debe ver al jugador que se está marcando, tratando de nunca perderlo de vista.

Rápido regreso: Volver para ayudar a la defensa pasando la línea de la pelota para dar siempre superioridad numérica. Es muy importante que los jugadores se ubiquen rápidamente entre la pelota y su arco, para poder cortar situaciones de superioridad de jugadores y poder reorganizar la defensa.



Nunca considerar perdida una pelota.

DISTINTOS TIPOS DE DEFENSA

Defensa en zona: El objetivo de esta defensa es que cada jugador es responsable de una parte de la cancha, pero la atención principal está centrada en la pelota, dónde está la misma debe haber más atención.

Ventajas:

Para realizar con equipos que tienen malos rematadores de media distancia.

Para realizar con equipos que tienen jugadores habilidosos.
Eficaz para no cometer faltas.
Eficaz para salir rápido en contraataque.

Desventajas:

Débil para equipos que tienen buena media distancia.
Débiles para contrarrestar ataques rápidos o contraataques.
Débiles contra una buena rotación de pelota, con equipos que sepan utilizar y aprovechar bien los espacios.

Defensa personal u hombre a hombre: En este tipo de defensa cada jugador es responsable de cada atacante.

Según el modo de la defensa puede ser:

Normal: a más o menos un metro de distancia.

Flotante: a más de un metro de distancia.

Presionante: a menos de un metro de distancia.

Según la posición en la cancha:

Toda la cancha.

Tres cuartos de cancha.

Media cancha.

Cuarto de cancha.

Según el tipo:

Con cambio de marca.

Sin cambio de marca.

Ventajas

Sirve para anular a los buenos rematadores de media distancia.
Para equipos que no están acostumbrados a recibir marca a presión.
Para equipos con mala fundamentación o deficiente técnica individual.
Para revertir el tanteador de un partido o tratar de recuperar pelotas.

Desventajas

Posibilidad de acumular faltas.
Poco eficiente si el equipo contrario tiene buenos manejadores o jugadores habilidosos.
Difícil para salir en contraataque o ataque rápido.

Defensa combinada: Es un tipo de defensa en el cual se conjugan en forma simultánea la defensa individual y la defensa zonal.

Se reparte la cancha en zonas determinadas, se espera el ataque contrario en una defensa en zona, adentro de la cual el defensor lo seguirá y no lo abandonará hasta que salga de ella.

Los objetivos de esta defensa son:

Confundir el ataque contrario.

Anular a jugadores clave (goleadores, estrategias) en el ataque contrario con defensa personal.

Las ventajas y desventajas deben deducirse de las defensas en zona y hombre a hombre.

Defensa de presión: Este tipo de defensa cumple con tres objetivos básicos:

Técnicos

Producir errores por mal manejo de la técnica individual (tratar de producirle más pérdidas de pelota al equipo rival).

Conseguir situaciones favorables de 2 vs 1 y tratar de sacar ventajas de eso mismo.

Recuperar la posesión de la pelota (normalmente se realiza cuando se está en desventaja en el tanteador).

Para equipos con jugadores lentos que están acostumbrados al control de la pelota o que el juego pase por uno o dos jugadores nada más.

Tácticos

Si voy debajo en el tanteador.

Para cambiar el ritmo de ataque.

Factor sorpresa en algún momento del partido.

Cuando juego con un equipo que no conozco, que no tengo referencias y de esa manera veo como responde.

Psicológicos

Tomar la iniciativa del juego.

Tratar de que a partir de pelotas perdidas y errores se desmoralicen los adversarios.

Conseguir mayor concentración.

Tratar de que el equipo adversario cuide la pelota y se preocupe más por esta que por lo que pueda hacer con ella.

Ventajas

Recuperación de la pelota.

Dar vuelta un resultado.

Tomar la iniciativa.

Desventajas

Si se realiza mal la presión hay peligro de quedar expuestos a contraataques o a goles de fácil factura, en tanto el otro equipo no se desespere y trabaje con paciencia la defensa.

Incrementa la cantidad de faltas.

Por último hay que recordar un principio táctico que dice que en defensa se debe hablar mientras que en ataque se debe gesticular.

En todos los tipos de defensa se corren riesgos, lo importante es trabajarlos y entrenarlos, tratando de que nuestras fallas se deban exclusivamente a virtudes de los adversarios.

Fundamentos y principios del ataque

Ataque

Se denomina ATAQUE a todos aquellos movimientos y acciones ofensivas que realiza un equipo cuando está en posesión de la pelota y procura la realización de goles. Para realizar esta tarea no se deben buscar situaciones de resolución exclusivamente individuales,

sino también un juego en conjunto que permita sacar el máximo provecho posible del ataque.

El ataque se inicia cuando se tiene posesión de la pelota, y a partir de esa situación hay dos opciones:

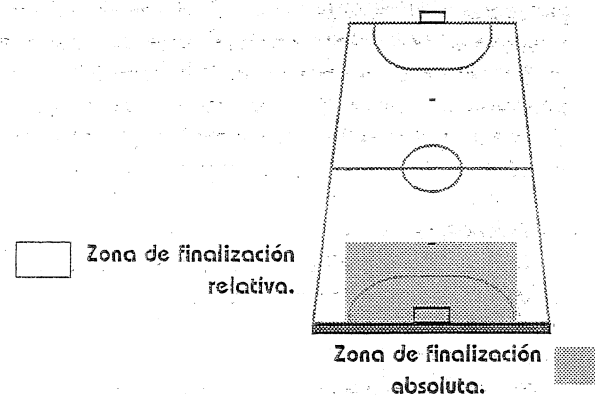
Jugador con pelota: Deberá pasar la pelota a sus compañeros y colaborar en la construcción de un sistema de ataque.

Jugador sin pelota: Deberá apoyar al compañero que tiene la pelota, tratando de ocupar espacios vacíos y de crearlos.

Dentro del ataque hay dos zonas de finalización:

Zona de finalización relativa.

Zona de finalización absoluta.



Fases del ataque

Dentro de un punto de vista lógico y en un ordenamiento de menor a mayor se pueden distinguir tres fases:

PRIMERA FASE: ATAQUE RÁPIDO

Es el contraataque propiamente dicho, definido como el paso brusco de defensa a ataque, el cual, en el momento de realizarse, debe tener como premisa fundamental la superioridad numérica con respecto a los defensores.

A su vez hay que dividirlo en tres etapas:

Apertura: Se puede realizar por el centro o por los laterales, por medio de pases cortos o largos.

Transición: O sea el armado, los movimientos rápidos que se deben realizar coordinadamente para crear opciones de gol.

Finalización: la cual puede llegar a ser al segundo palo, al primer palo o por medio de un remate de media y corta distancia desde un determinado lugar.

SEGUNDA FASE: ELABORACIÓN

Serie de movimientos ordenados y organizados una vez que no pudo consumarse el contraataque. Se debe leer la defensa contraria y armarse para poder contrarrestarla y saber dónde se encuentren sus puntos débiles. En el ataque armado son condición fundamental las rotaciones, o sea los cambios alternativos de posiciones de los jugadores, los que, tratando de atacar, tendrán que tener en cuenta la posibilidad de pérdida de la pelota y mantener el equilibrio defensivo.

TERCERA FASE: FINALIZACIÓN

Buscar la mejor finalización de acuerdo a cómo están ordenados la defensa contraria y nuestro ataque.

Métodos de ataque contra defensa en zona y defensa hombre a hombre

CONTRA DEFENSAS EN ZONA:

- Tratar de armar contraataques o ataques armados rápidos.
- Procurar la rápida rotación de la pelota y de los jugadores.
- Tratar de ubicar atacantes en los puntos débiles de la defensa.

CONTRA DEFENSAS HOMBRE A HOMBRE:

- Tener poco tiempo la pelota en los pies; la idea es pasar y cortar para el mismo lado o el lado contrario.
- Rotar permanentemente para tratar de confundir al adversario.

Principios básicos de ataque

Leer la defensa contraria: El atacante debe tratar de leer la defensa contraria para saber qué tipo de jugador tiene en su frente y qué tipo de defensa, y poder así inducirlo al error.

Desmarcarse constantemente: Los jugadores sin pelota tienen que estar siempre desmarcados, tratando de ofrecerse permanentemente en condiciones de poder recibir la pelota, sin complicar a su compañero.

Apoyar al compañero: Apoyar al jugador que tiene la pelota, no mirarlo y dejarlo solo en el ataque por ver que hace; ofrecerle alternativas.

Campo visual: Tratar de quebrar el campo visual del adversario, que este tenga que girar y quedar desubicado con respecto a la marca.

Juego colectivo: El juego en conjunto debe prevalecer sobre el individual. Eso no quita intentar jugar 1 vs 1 cuando se pueda o en determinados momentos clave durante el partido.

GUSTAVO N. SANCHEZ
Prof. de Educación Física

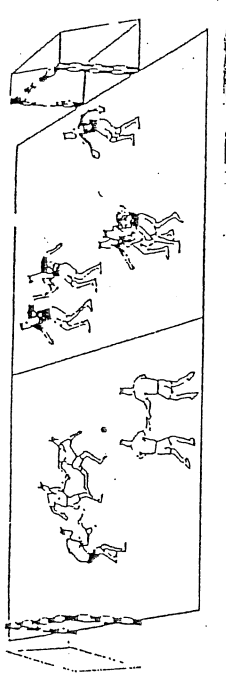
TERCERA PARTE

FORMACIÓN DE UN CUERPO TÉCNICO

ADAPTACIÓN AL MEDIO

Futsal con lazarillo

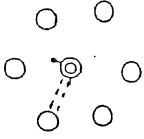
Jugamos un partido de fútbol-sala colocándonos por parejas cogidos de la mano. Uno de los dos usará el guía, que conduce al otro que lleva los ojos tapados con un pañuelo. Este último es el único que puede golpear el balón con el pie. El lazarillo, le indica, orienta y conduce.



El balón a la garza

Todos los jugadores forman un círculo, uno al lado del otro y con las manos a la espalda. Un jugador en el centro, impulsa el balón con un pie. Los demás jugadores solo pueden deslizarlo con la parte del pie acordada previamente, y no lo consigue va al centro de la ronda.

Variante: Los jugadores forman un círculo en posición de rodillas, con la cabeza apoyada en el suelo, y deben devolver la pelota con la cabeza. En ambos casos la pelota debe permanecer siempre en movimiento.



El pase por arriba

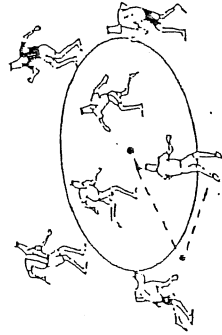
Todos los jugadores sentados en círculo nos pasamos la pelota en forma de saque de banda. Un jugador sentado en el centro intentará interceptarla porque la deberemos pasar siempre por encima suyo. Si intercepta o toca el pase de cualquier jugador del círculo, éste ocupará su puesto.



Ataque a la fortaleza

Se coloca un círculo en el suelo de unos 6 metros de diámetro. Dos jugadores y un balón en el interior del mismo. El resto fuera del círculo con otro balón intentarán pegar al balón interior. Los jugadores de dentro defenderán el balón sin tocarlo.

Variante: podemos realizar el juego con dos o más balones.



Futsal sentado

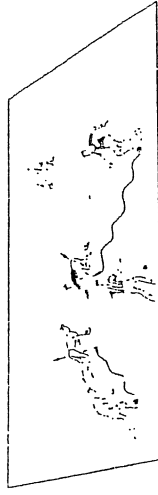
Dos equipos. Todos los jugadores sentados (en decúbito dorsal) apoyando manos y pies para poder avanzar. Jugarán tocando únicamente con los pies el balón, un partido. El portero en la misma posición tendrá opción de tocar con las manos.



Persecución con balones

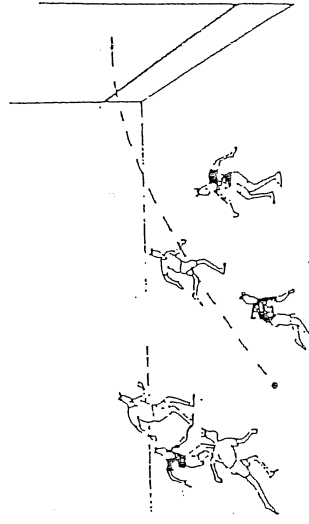
Todos distribuidos por parejas, uno con un balón y el otro en cuadrupedia. A la señal los que tienen el balón lo llevarán rodando con el pie, e intentarán pasarlo por debajo del cuerpo de su compañero de pareja, que intentará escapar. Hay que estar en continuo contacto con el balón.

Variante: - Si lo consigue cambiaremos las funciones
- También podemos cambiar si no se consigue
- Cambiar cada cierto número de veces que lo poseamos.



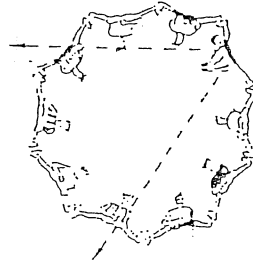
Futsal-Frонтón

Los jugadores se dividen en dos equipos. Uno de los equipos da comienzo a la partida lanzando la pelota contra la pared, por encima de una línea marcada. En el rebote un jugador del segundo equipo vuelve a lanzar el balón con un solo golpe y sin controlar. El equipo que golpea dos veces, o no da por encima de la línea marcada incurre en falta dándole un punto al equipo contrario.



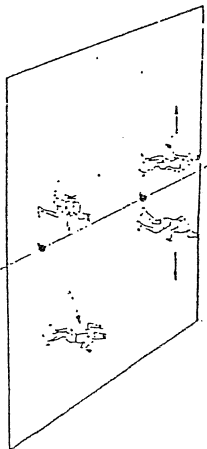
Futsal-túnel

Todos los jugadores se colocan un círculo con una mano en la espalda y las piernas abiertas. Con la otra golpeando el balón, hay que pasarlo entre las piernas de un contrario. El que lo recibe queda eliminado. Los eliminados forman otro círculo y siguen jugando.



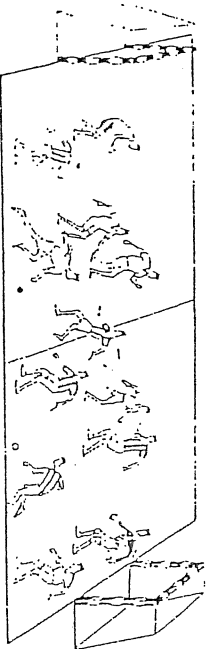
Blanco y negro

Colocamos a los alumnos por parejas, espalda contra espalda y el balón entre ellos, en la línea central del campo de aproximadamente 30 metros. Asignamos a cada alumno de la pareja el nombre blanco o negro. El profesor nombra a cualquiera y quien haya sido nombrado disparará el balón hacia el campo contrario. El otro corriendo de espaldas hacia la línea de fondo, intentará interceptarlo con cualquier parte del cuerpo antes de que le sobrepase.



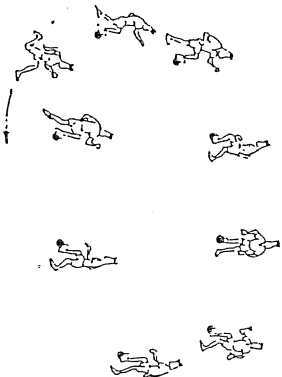
Los bolones contrarios

Jugaremos un partido de fútbol-sala pero con dos bolones de diferente color. Cada balón pertenece a un equipo y solamente se puede hacer gol con el balón propio. El otro balón exclusivamente se puede circular y mantener fuera del alcance de los rivales. El objetivo será marcar goles con nuestro balón y mantener el balón contrario fuera del alcance del otro equipo. Este juego es bueno realizarlo con un gran número de jugadores, unos 14 en total divididos en dos bandos de siete serán un buen número.



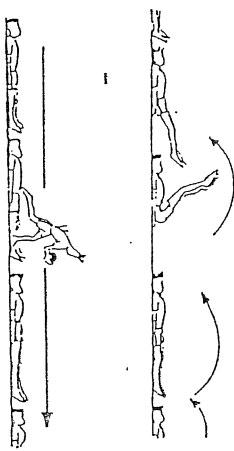
Falta un balón

Hay una pelota menos que el número de jugadores existentes. Están colocados en círculo amplio y los jugadores corren alrededor de ellos. A una señal todos deben de ir a pisar con la planta del pie uno de los bolones, lógicamente uno de los jugadores quedará sin balón y deberá de correr dos vueltas alrededor del círculo de jugadores.



La grúa

Colocamos a los jugadores por equipos en hilera, tumbados en el suelo boca arriba. El primero sostiene el balón entre sus pies y se lo pasa al segundo, rodando sobre su espalda, que lo recoge con los pies. Este el tercero y así sucesivamente. Cuando llega el último, éste la recoge con los manos se levanta y lo conduce hasta el primer lugar repitiendo el ejercicio descrito una vez tumbado en el suelo. El equipo que antes consiga que todos sus jugadores hagan el ejercicio habrá ganado.



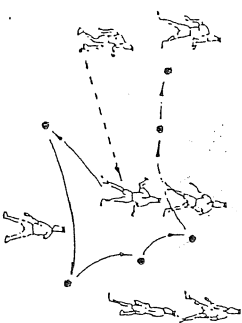
El pozo

Se colocan los jugadores en varias filas de igual número de integrantes. Cada equipo tiene un balón. A unos 7 metros tendemos una caja o un cubo donde después de conducir con la planta del pie intentaremos con los pies meter el balón dentro. Una vez que este hecho lo sacamos con la mano y lo lanzamos al siguiente compañero. Vencerá el equipo que consiga que todos sus integrantes realicen lo que ha hecho el primero.



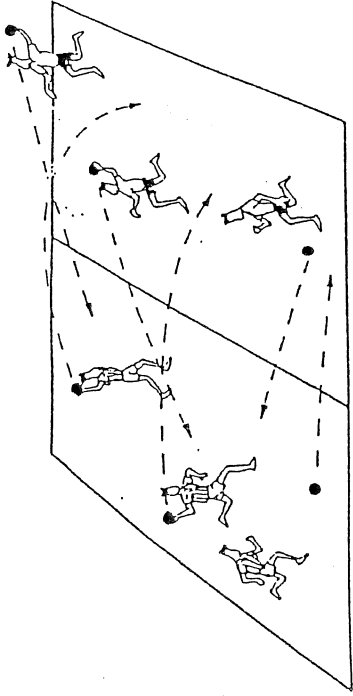
Ocupando el espacio

Lanzamos el balón al aire y todos los jugadores intentarán controlarlo con la planta del pie. En el momento que uno consiga ese control los demás no podrán moverse quedándose con los pies quietos. El jugador que ha controlado lanzó con el pie el balón intentando golpear a otro. Si impacta el balón en dicho jugador deberá hacer todos los bolones restantes con la mano.



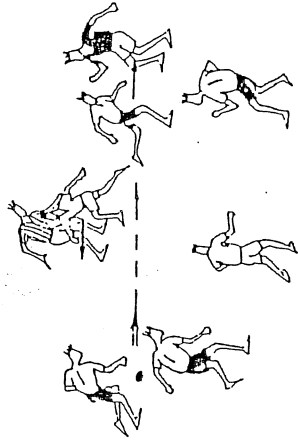
Paso de balones

Dos grupos de alumnos y balones por grupos. El número de balones irá en función de los alumnos que haya por grupo. Hay que pasar el mayor número de balones posible al campo contrario sea con la mano o sea con el pie. A la señal, ganará el equipo que menos balones tenga en su campo.



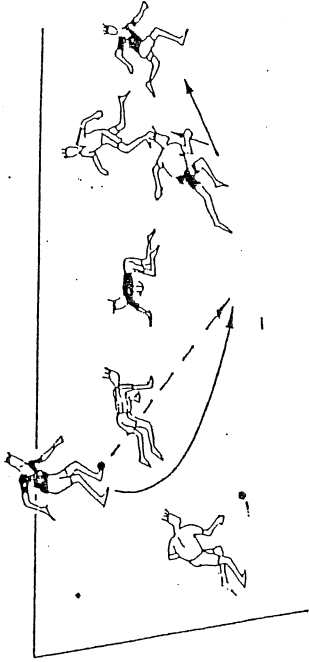
Esquivar el balón

Hacemos un círculo y dentro ponemos dos personas. Los jugadores del círculo tienen que intentar golpear con el balón a los de dentro y estos esquivarlo. Sólo se permite un toque de balón, el que le da más de una vez entra al círculo.



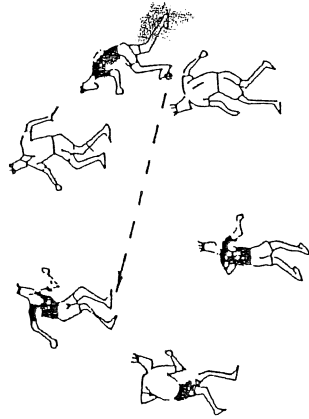
Los salvadores

Jugamos todos. Cuatro alumnos controlan un balón. Otro debe de intentar tocar al resto de los compañeros. Cuando toque a uno debe ponerse a cuatro patos (en cuadrupedia). Puede seguir jugando cuando otro jugador le pase el balón por debajo de él. A los dos los balones no se les puede tocar. Al cabo de cierto tiempo de juego cambiamos los roles y entra otro a tocar y otros a salvar.



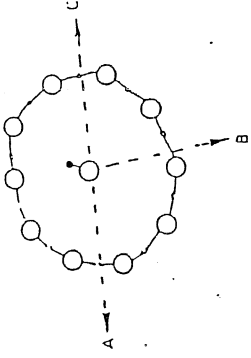
El balón que quema

En un círculo los niños se pasan el balón con la planta del pie controlando en el mismo momento también con la planta. Quien no controle y pase en el mismo movimiento tendrá una falta así como el que tenga el balón en el momento que se da la señal.



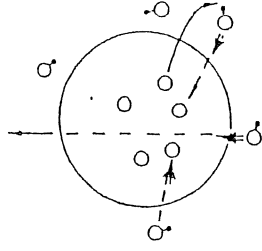
Lanzamiento a la rueda

Un círculo de jugadores y un jugador se coloca en el centro con el balón. resto se cogen de las manos. El jugador de dentro debe intentar con diversos lanzamientos introducir el balón entre el hueco que dejan cada dos jugadores. Los jugadores del centro intentarán pasar con sus pies el lanzamiento y si consiguen con el balón se lo pasarán entre ellos intentando que el jugador del centro no lo coja. El círculo se puede mover como quiera hacia la derecha y hacia la izquierda, pero nunca hacia dentro.



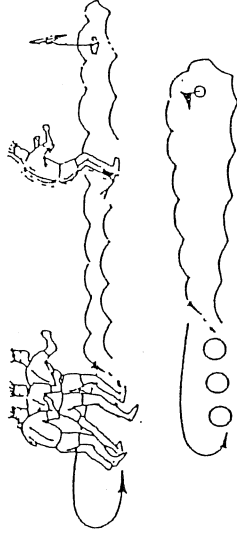
Los patos en el estanque

Trazamos un círculo que representará el estanque. La mitad de los niños se colocan en el interior del mismo y la otra mitad sobre la orilla, cada niño con un pequeña pelota (prever el número suplementario de pelotas). Ante una señal, todos los niños de la orilla o un grupo de ellos (según el número de participantes) arroja sus balones a los niños de dentro que supuestamente harán la función de patos. El lanzamiento lo realizaremos con el pie, aunque también de vez en cuando cambiaremos a la mano, teniendo en cuenta que el lanzamiento se hará con una sola mano y si es con dos en forma de banda. Cada vez que toquen a uno, éste deberá salir del estanque y convertirse en lirador. Cuando en el estanque ya no quedan patos se invierte la actuación de los equipos.



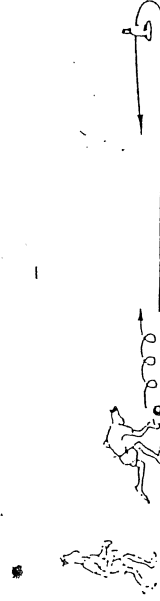
Carrera de canguros

Dos equipos a más. Se sitúan en hilera detrás de una línea. A la señal el primero sale haciendo el recorrido con el balón entre las piernas y con saltos de canguro, hasta entregarlo al siguiente compañero que hará lo mismo. Quien pierda la pelota tendrá que recogerla y reiniciar el recorrido en el punto donde se le cayó. Triunfa el equipo que finalice primero.

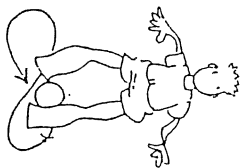


Rodamos el balón

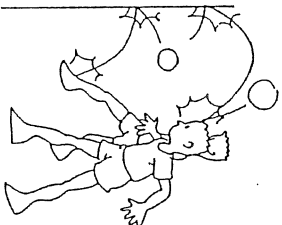
Es un ejercicio para familiarizarnos con el rodeje de la pelota. Colocamos equipos de igual número de jugadores y llevamos el balón por el suelo rodándolo con la mano hasta una referencia, allí damos la vuelta y se lo entregamos al siguiente del equipo. Ganará el que antes consiga que todos los jugadores ejecuten el ejercicio.



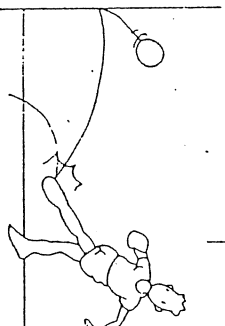
Rodar el balón por el suelo haciendo un ocho.



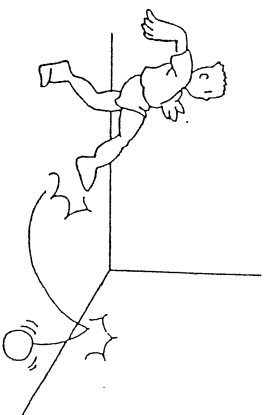
Tocar el balón raso contra la pared, utilizando todas las superficies de contacto.



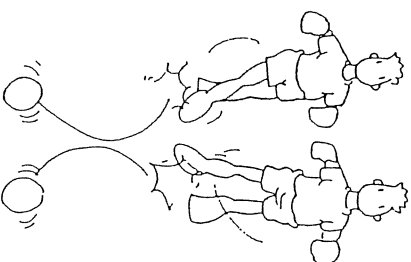
Idem, sin que caiga el balón al suelo.



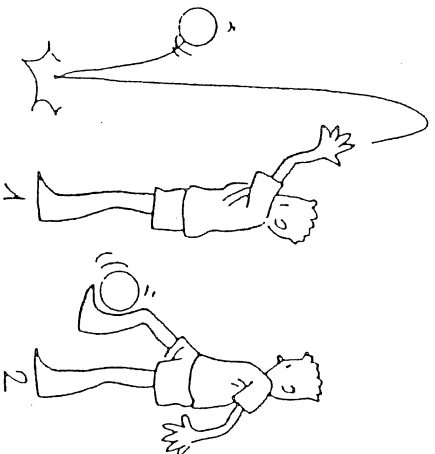
Idem, dando los diferentes efectos y viendo el comportamiento del balón contra la pared.



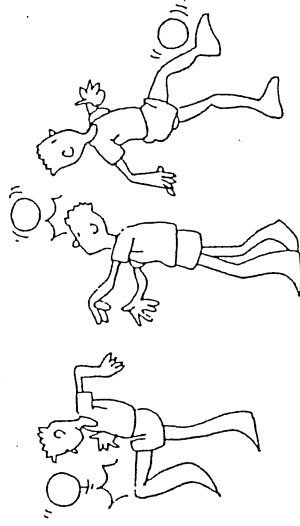
Efecto en un sentido con el interior / efecto en otro sentido con el exterior.



Lanzar el balón al aire y recogerlo después de un bote.



MANEJO Y DOMINIO DE LA PELOTA

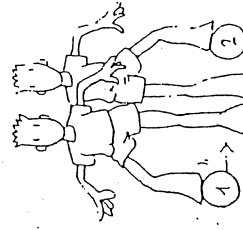


No todos los ejercicios se realizarán en el propio juego, pero sí ayudarán por transferencia a dominar el balón.

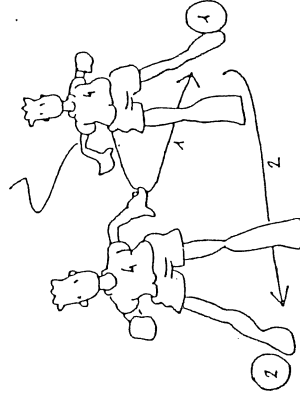
Rodar el balón con la planta del pie en todas las direcciones.



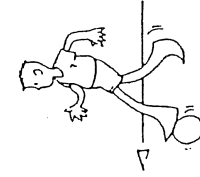
Pasar el balón de una planta del pie a otra, liberando la pierna de apoyo.



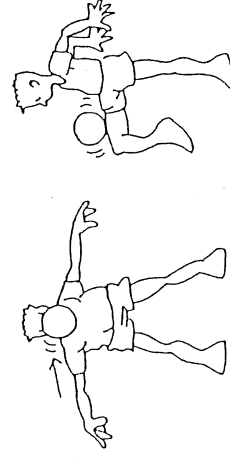
Desplazamiento en zig-zag. Hacia la derecha loque exterior derecho. Hacia la izquierda loque exterior izquierdo.



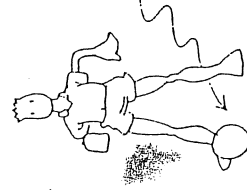
Idem en movimiento, andando y corriendo (de frente y de espaldas).



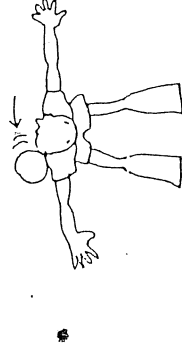
Rodar el balón por el pecho y muslo.

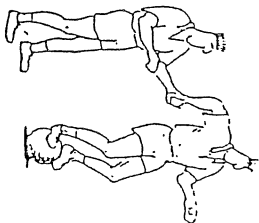


Idem, utilizando el interior del pie.

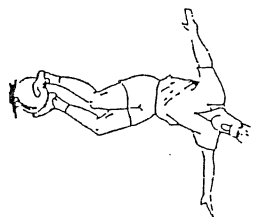


Rodar el balón por la espalda, de hombro a hombro.

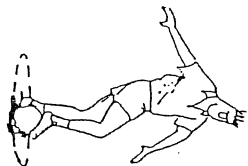




2

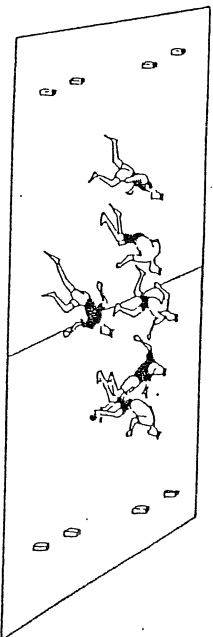


Con el balón en el suelo intentamos apoyándonos en un solo pie pasar el balón con el otro pie al lado del primero.

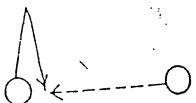
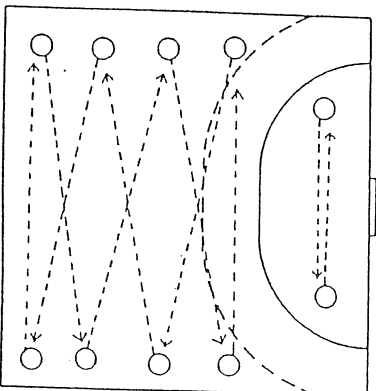


Pase control con la planta del pie.

Los alumnos o jugadores se dividen en dos equipos. El juego consistirá en un partido donde sólo se puede controlar con parado y puse con la planta del pie. Para mayor fluidez de juego se puede realizar con porteros más pequeños, pero coloco con dos de cada por equipo. Quien no realice el gesto técnico señalado incurrirá en falta.



Pases en estático

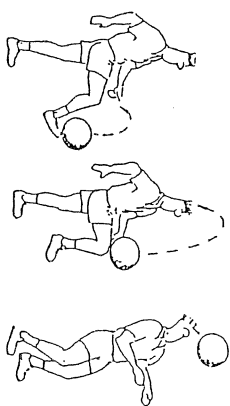


Diferentes pases uno frente al otro, con un balón

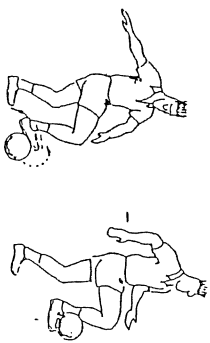
Rasos, media altura, por encima bombeados, etc.

Diferentes superficies de contacto.

Golpeo contra la pared

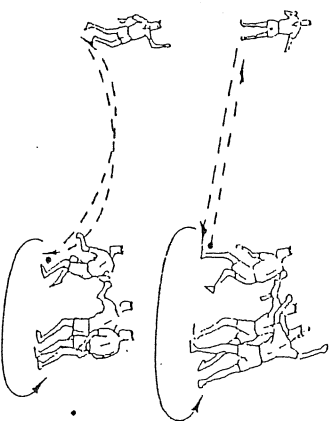


Con un solo pie intentamos levantar el balón a la zona del empeño lateral y juntarlo ahí todo el tiempo posible.



Control con relevos.

Se dividen los jugadores en varios grupos iguales que se ponen en fila. Uno de los jugadores se pone de frente a la fila a una distancia. Este jugador lanza la pelota hacia el primero de la fila que controlará el balón y lo devolverá marchándose al final de la misma. Podemos darle carácter competitivo si interesamos y las variaciones vendrán marcadas por el control de la pelota según las trayectorias que queramos, o con diferentes formas de contacto que apliquemos al controlarlo con el pie.

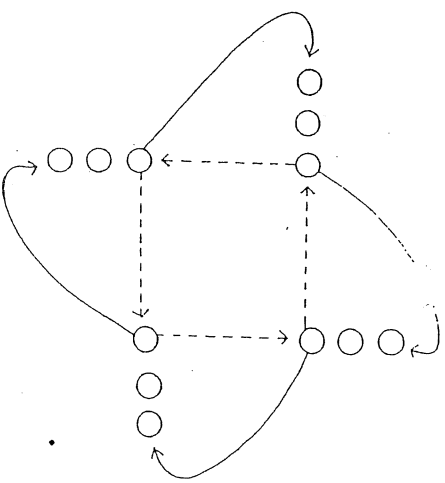


Pase a la derecha, circulación a la fila de la derecha.

Pase a la derecha, circulación a la fila de la izquierda.

Diferentes pases en cuadrado.

Pase a la derecha circulando a fila izquierda:



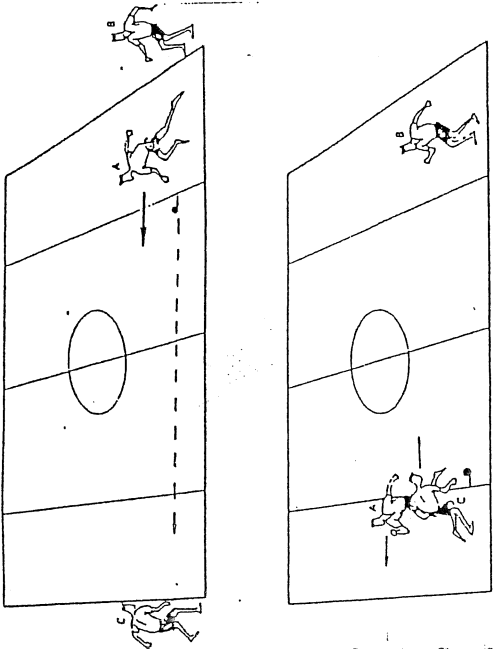
1º Con un balón.

2º Con dos balones.

Pases por trios

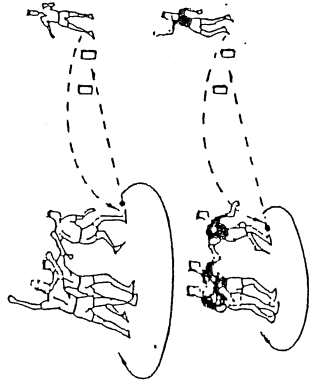
Distribuímos los jugadores por grupos de tres. Elegimos el largo de la pista que vamos a emplear. Dos (jugador A y B) se colocan en un lado de la pista y el otro jugador restante (C) en el otro extremo. Sale uno de los dos primeros (A ó B) conduciendo hacia una línea marcada. Allí realiza un pase a C y se dirige inmediatamente hacia donde estaba C, allí deberá de recibir el pase de A, ya que C hará lo mismo que hizo él desde su zona.

[Concepto: para y ocupo el lugar del que recibe mi pase] Variantes: Si la línea de pase se acerca más hacia la línea de salida, el pase y la carrera para ir al otro lado son más largos, con lo que hay que acelerarla para recibir el siguiente pase en condiciones y con tiempo.



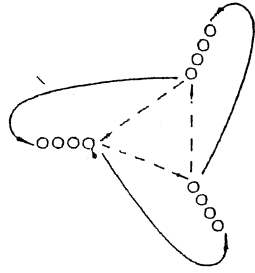
Pases con obstáculos

Colocar dos equipos y un balón por equipo. Uno del equipo se coloca detrás de los bloques de espuma separados un metro aproximadamente. El resto a una distancia de unos 6 metros. El juego consiste en pasar el balón entre los bloques y devolverlo al grupo el jugador que se encuentra detrás. El que ha realizado el pase se coloca detrás del último en la fila.



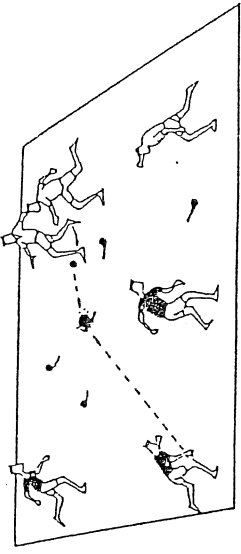
El triángulo

Colocar a los jugadores en filas ocupando posiciones de tal manera que formen un triángulo, cambiando de posición después de pasar el balón a la fila que pasó según indicamos en el gráfico.



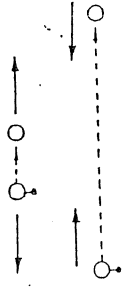
Disparos a un móvil

En un campo, dos equipos y cada jugador con un balón, colocamos dos líneas de fondo y un balón de más peso en el centro. El juego consiste en llevar el balón pasado a base de balonazos con el pie hasta la línea de fondo del equipo rival.



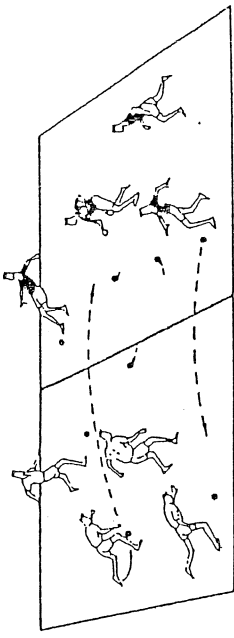
El fuelle

Los jugadores por parejas enfrentados, se pasan el balón y van constantemente separándose y acercándose entre ellos.



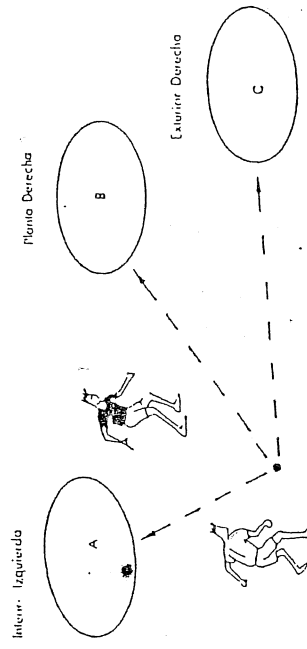
Guerra de balones

Colocamos dos equipos en dos campos diferentes. Todos ellos llevan un balón, hoy que intentar impactar con el balón que golpea, cualquiera de los balones del campo contrario.



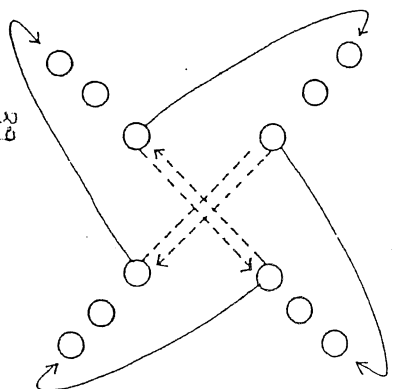
Control en zonas.

- Por parejas.
- Se señalan 3 zonas en el campo indicando cual es la forma de control en cada una.
- Uno de los dos jugadores pasa a la zona que elija, el otro controla como está indicado en ella y le devuelve al compañero.

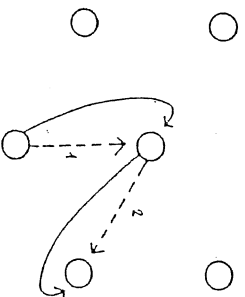


Pase en diagonal al frente:

- 1º Con un balón.
- 2º Con dos balones.

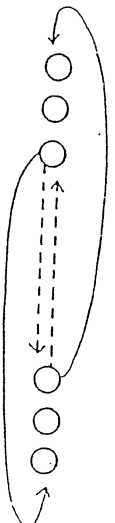


Diferentes pases en estrella.



4º

Pase al frente, circulación a la fila de enfrente.



El balón empieza fuera.

Se pasa al centro y se ocupa esa posición.

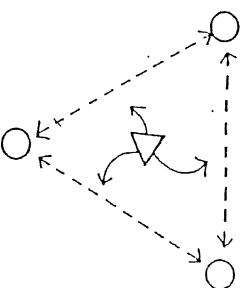
El que recibe dentro lo pasa al siguiente y ocupa la posición libre.

Se puede cambiar el sentido de giro y utilizar otro balón.

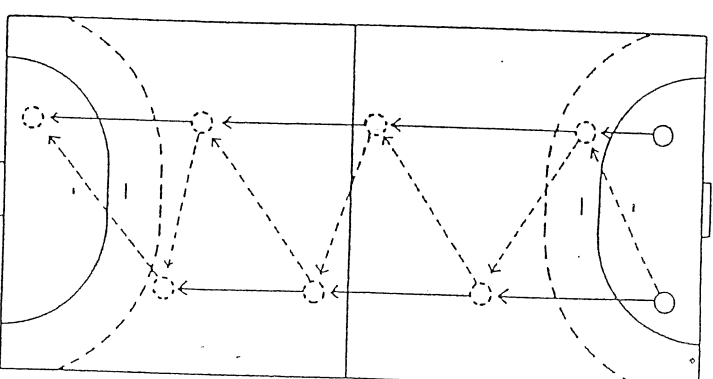
Tres en círculo y uno en el centro.

Consiste en pases entre los jugadores de fuera, sin que el del centro intercepte.

Utilizar finas de pase.



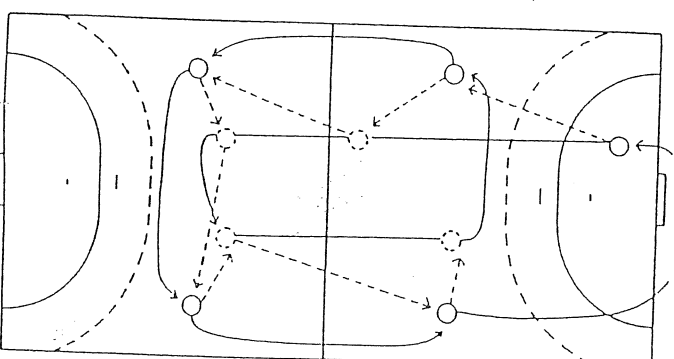
Pases en movimiento



Con o sin lanzamiento final.

4º

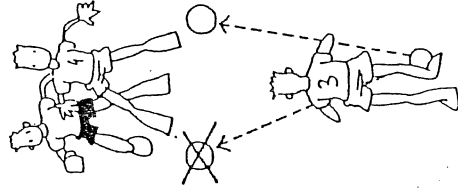
Idem con tres defensores estáticos



Pases de pies cruzando por detrás.

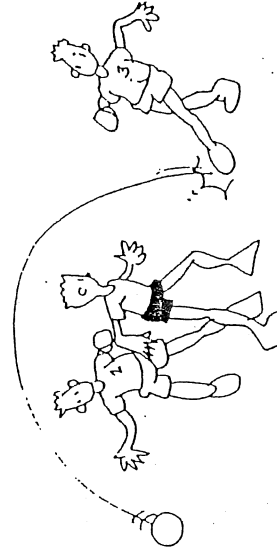
Idem conduciendo y dejar el balón al otro.

Máxima seguridad para que no sea interceptado por la defensa.



El pase se debe realizar al compañero de al lado más alejado del defensor.

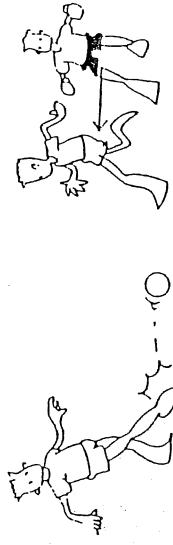
Cuando el defensor se encuentra entre el balón y el receptor lo podemos realizar por arriba.



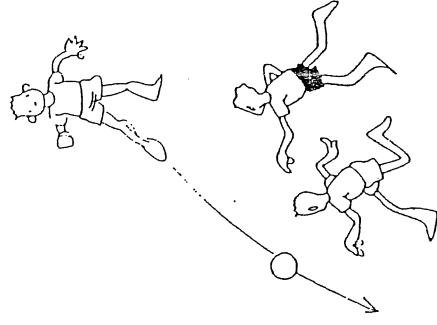
Ambas intenciones, entre el pasador y el receptor, deben estar coordinadas en tiempo y en espacio.

Un equipo que domine el pase y la recepción se permite dominar el juego ofensivo.

El receptor debe ir al encuentro del balón.



El pasador debe medir la línea de pase si el defensor está próximo a ella.



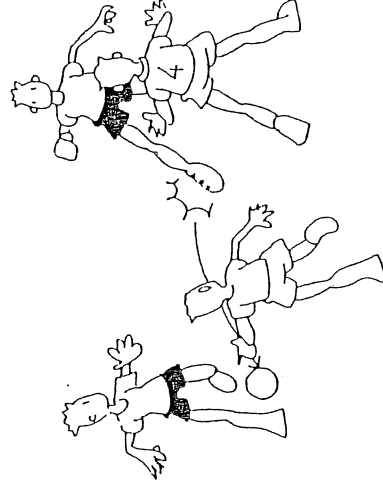
No debemos telegrafiar los pases al defensor.



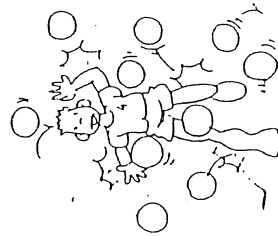
El receptor conviene que lo haga orientado al balón para el movimiento o acción siguiente.

Podemos realizar finlas de pase para engañar a los defensores. Es un movimiento que empieza pero no termina. Engañarás iniciando el pase por un lado y haciéndolo por otro o en otro momento.

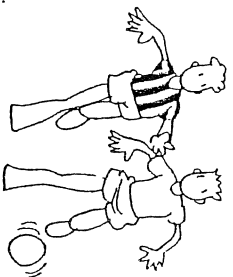
Podemos realizar el pase con el exterior del pie, cuando la situación convenga.



Se debe dominar el pase con ambas piernas por igual



Conducción de protección

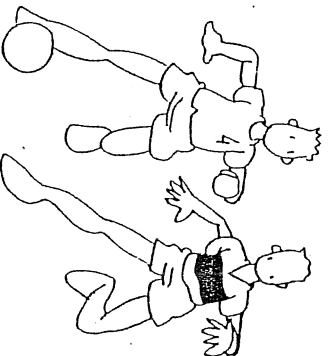


Se realiza cuando hay un defensor cerca.

La conducción se realiza con la pierna más alejada sobre el defensor.

Los toques sucesivos son cortos.

El brazo y tronco están colocados entre el defensor y el balón.



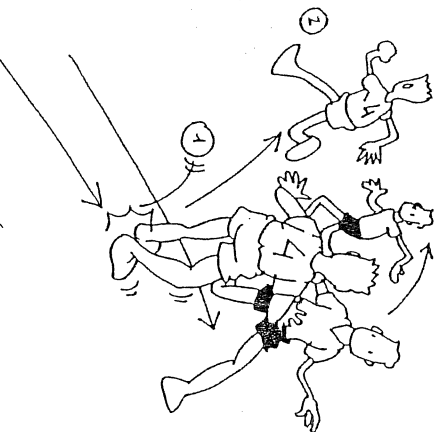
45

Conducción con cambio de dirección

El atacante conduce el balón hacia un lado (derecho) como si fuera a arrancar, obligado al defensor a seguirle.

En un momento determinado el atacante para y pasa el balón por delante (o por detrás), cambiando el balón de pierna, a la vez que se coloca entre su defensor y el balón.

Cambia de ritmo y sale con protección del balón, sobrepasando al defensor.



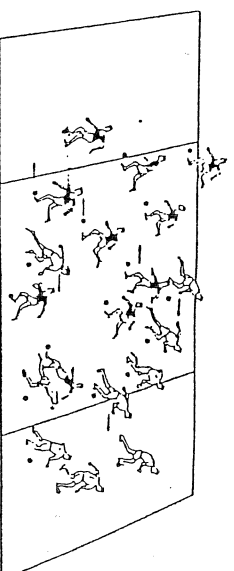
El punto importante es el momento que se cambia el balón de pierna, que se ha de realizar con la mayor protección posible. Se puede realizar pasando el balón por detrás del pie de apoyo, siendo esta maniobra de mayor dificultad.

Se ha de realizar en zona de mínimo peligro, por si hubiera pérdida de posesión del balón.

Cambio de campo

El campo de juego se divide en tres zonas. Se forman dos equipos, equilibrados, cada jugador con un balón. Los equipos se colocan en las zonas exteriores.

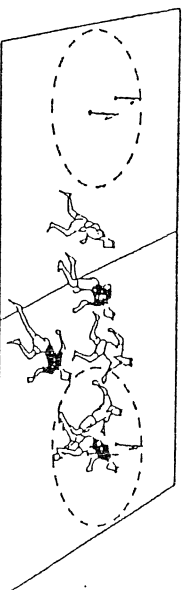
Objetivo: Ir de la zona propia a la contraria pasando por la zona central conduciendo el balón intentando molestar a los contrarios. A la señal del entrenador, el equipo que haya este momento ha logrado llevar mayor cantidad de balones a la zona adversaria será quien gane. Si el balón sale fuera, volver a comenzar en la propia zona.



Conducción sobre el juego

Este juego consiste en crear un campo de juego con unas dimensiones mínimas de 20x20 m. Podemos emplear de seis a veinte jugadores. Entre dos equipos jugamos un partido normal, pero con porteros reducidos y eliminando portero.

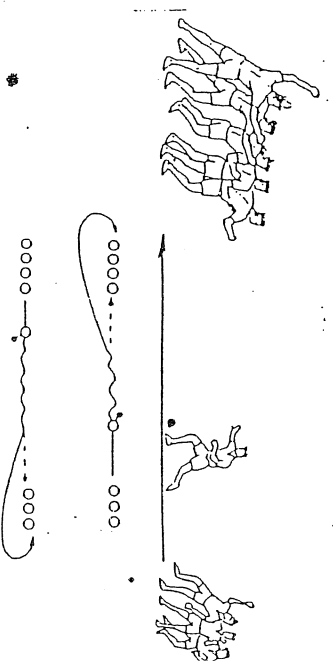
Cada portero marca el centro de una circunferencia de 4 m. que será el área que llamaremos restrictiva. Para que el gol sea válido hay que conducir dentro del área el balón con la planta del pie hasta la portería. El gol puede darse por delante o por detrás de la portería. Si el balón no está dentro del área los jugadores defensores no pueden entrar a «llo» y deben defender por fuera.



Conducción con relevo

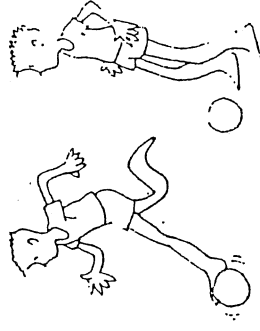
Para este juego se deberá actuar velozmente y con seguridad en la conducción. Se colocan tantos grupos como nos interesen de jugadores y se divide cada grupo en dos, uno frente a otro. Conducir el balón hasta el jugador que tenemos en frente y darlo. Si se quiere hacer más competitivo, se da ganador por ejemplo al grupo que antes consiga que todos sus miembros conduzcan tres veces.

Variantes: Conducir con diferentes partes del pie: -Interior
-Puntero, etc..



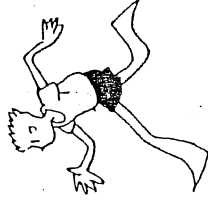
CONDUCCIÓN

Conducción en arrancada o salida en conducción



Conducción de velocidad

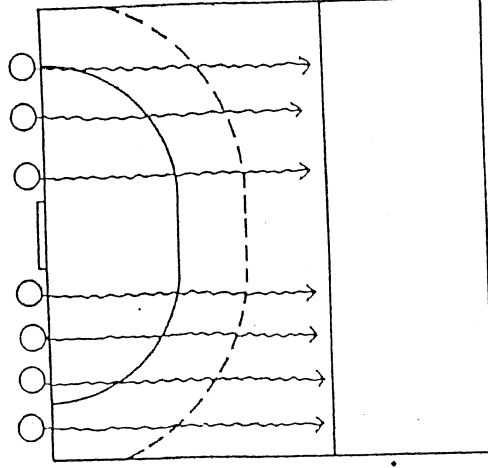
Se utiliza para avanzar el balón rápidamente sin proximidad defensiva.



Desde la posición de parado, realizar salidas a tomar la mayor velocidad posible en el mínimo de tiempo en conducción de balón.

Realizar competiciones de quién llega hasta una meta a 10 metros de la línea de fondo con el balón controlado.

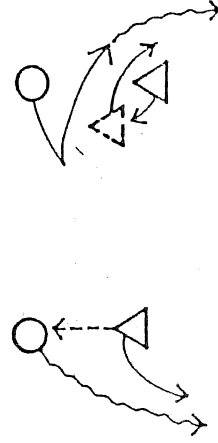
A la voz del entrenador, salida.



4.3

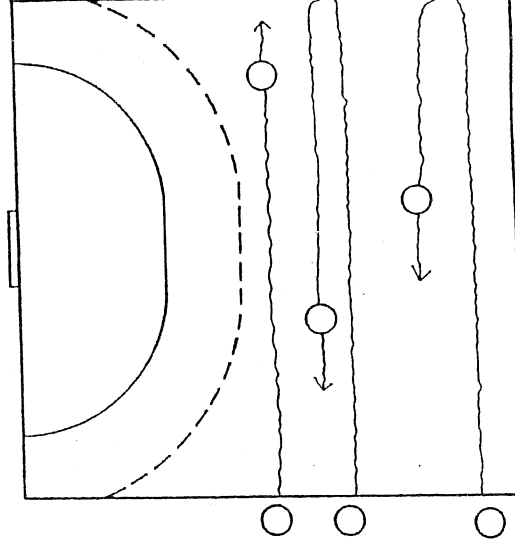
En arrancada, sobrepasar al defensor. Este entrega el balón al atacante, que arranca por el lado derecho o izquierdo. Se puede realizar finta de cuerpo por la izquierda y salir por la derecha.

Siempre que haya un defensor cercano, debemos conducir el balón a tal distancia de seguridad que el defensor no pueda interceptar el balón.



Ejercicios

Carrera de relevos



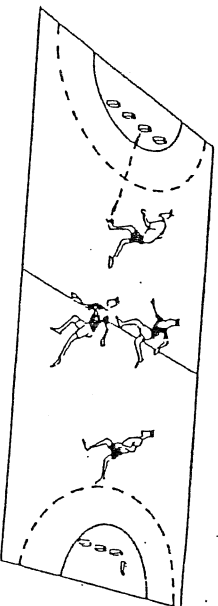
A lo largo del campo por parejas.

Ir, tocar la línea de fondo y volver a entregar al compañero. No hacer toques demasiado largos.

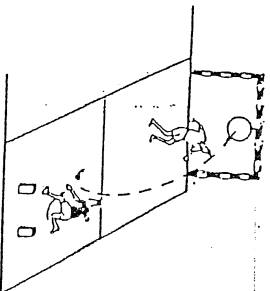
Entregar al compañero el balón adecuadamente.

REMATES (lanzamientos al arco)

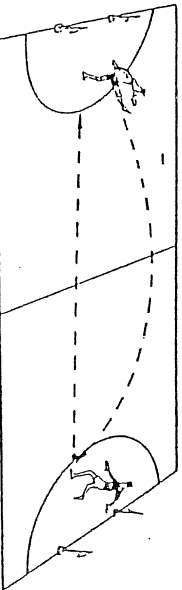
Dentro de la zona de área colocamos unos bloques de goma espuma con una separación aproximada de 1 metro cada uno. Dos equipos intentan derribar los bloques contrarios. El equipo que derribando tiene otra zona que hemos marcado alinear. Cada derribo vale un punto y vencerá el equipo que más puntos haga en el espacio de tiempo determinado.



Por parejas uno defiende un arco que hemos colocado a una altura de 1 metro y treinta centímetros aproximadamente, el otro defiende dos bloques de espuma que tienen una separación de dos metros. Cada uno deberá intentar meter el balón en el arco o derribar los bloques según le corresponda. No se puede tocar el balón con las manos.



Por parejas, distanciados un jugador de otro unos 30 metros, lanzamos de uno a otro un balón. Uno de los jugadores lo hará rozándolo y el otro lo elevará.



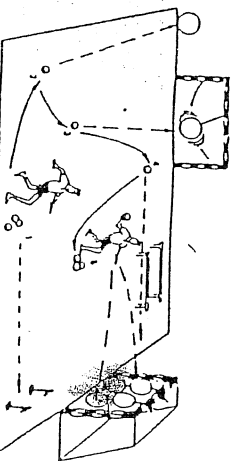
Es un recorrido que tiene cinco paradas para realizar un ejercicio diferente en cada uno.

En la primera a una distancia de unos 15 metros lanzaremos tres balones sobre unos referentes en forma de portería pequeña de 1 metro aproximadamente.

En la segunda parada lanzaremos a una distancia de unos 20 metros sobre un arco suspendido a 1 metro del suelo e intentaremos meter dos balones dentro del arco.

En la tercera realizaremos lo mismo que en la anterior pero en esta el arco estará en movimiento oscilante de derecha a izquierda.

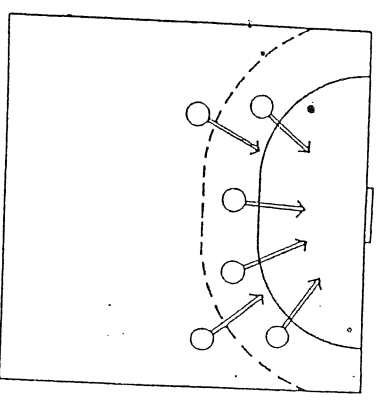
En la cuarta en un recorrido de referencia que podemos realizarlo con dos bancos separados más o menos 1 metro, lanzamos desde 20 metros para que el balón pase por el surco que forman dos bancos suecos sin tocarlos en su trayectoria.



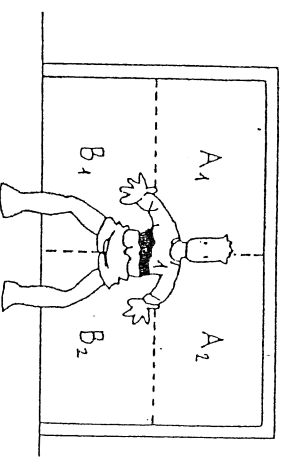
A balón parado

Desde diferentes ángulos a portería.

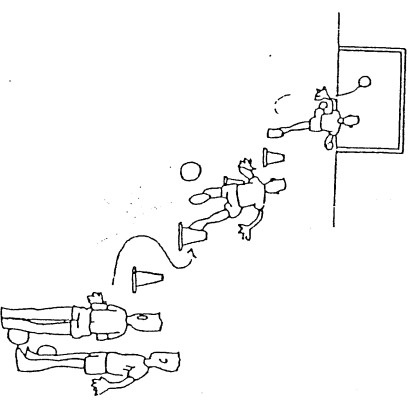
- Con la pierna derecha e izquierda.
- Con interior y puntera.
- Ir variando la distancia a portería.



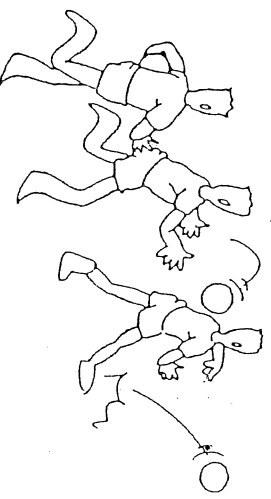
Lanzar a los cuatro blancos



- Desde la banda izquierda, con pierna derecha, a zonas A2 y B2.
- El tirador debe mirar el blanco, elegirlo y contrastarlo con el lanzamiento hecho.
- Conducción del balón entre pivotes y lanzamiento final. Desde ambos lados y diferentes superficies de contacto.

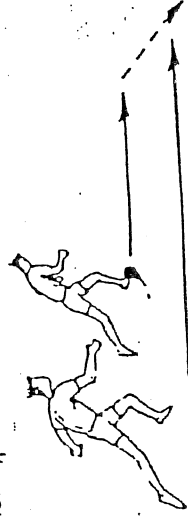


- Cada jugador recoge su lanzamiento y vuelve a la fila.
- Llevar el balón en la mano en carrera, echarlo al suelo y en carrera tirar a portería.



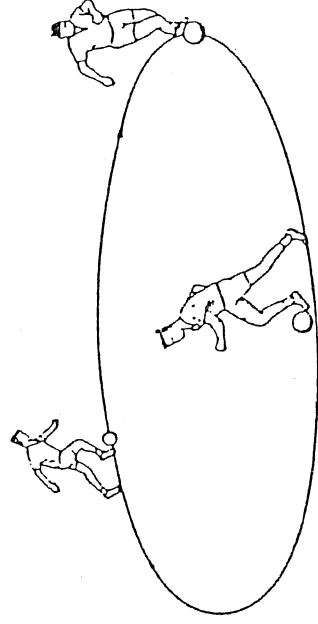
nicas para mejorarlos.

Por parejas tambien podemos realizar multitud de ejercicios en los que al perfeccionamiento de esta técnica, así pues podemos salir de dos en dos corriendo paralelamente y conduciendo unos metros con diversas zonas: planta del pie, interior, exterior, interior solamente, pasando al contrario cada cierto número de toques, etc...



Carrera en círculo

Tres o cuatro niños corren sobre un círculo conduciendo el balón en un mismo sentido, a una señal determinada se cambia el sentido, a otra, se cambia la parte del pie que conduce. Hay que intentar conducir deprisa y correctamente.

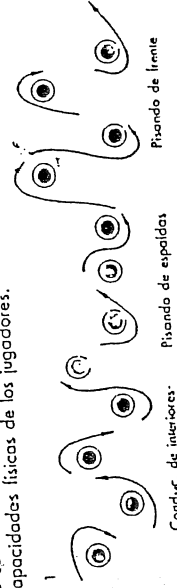


Circuitos

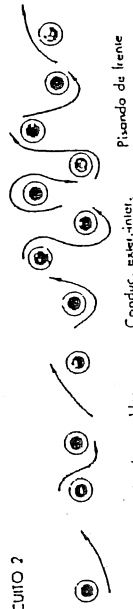
En este contenido de las conducciones podemos desarrollar gran cantidad de trabajo siempre que podamos realizar conducciones y controlar el balón al mismo tiempo, por medio de circuitos de ejercicios prefijados.

Todos los circuitos que trazaremos tendrán en común una serie de características para que no sobrecarguemos el trabajo físico de los jugadores. Tendrán una longitud aconsejable para no causar problemas de resistencia muscular puesto que, por ejemplo, la conducción con la planta del pie es bastante más agotadora que los demás tipos de conducción al recaer todo el peso en una sola pierna y producir mayor tensión en los músculos del tren inferior manteniendo el equilibrio constantemente, deberán por tanto coordinarse los ejercicios y las pausas para adaptarse a la situación real de las capacidades físicas de los jugadores.

CIRCUITO 1

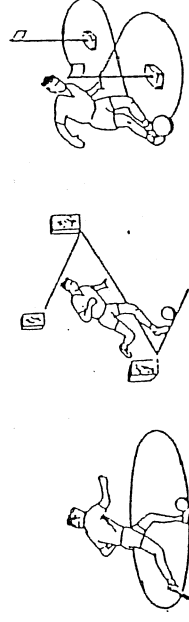


CIRCUITO 2



Ejercicio 1

Instalamos diversos circuitos para que el jugador lleve el balón en diferentes direcciones, cambios de sentido, ochos, en zigzag, etc...



Los circuitos pueden señalarse mejor, disponiendo de materiales auxiliares de Educación Física (picas, bloques de espuma, cuerdas, etc...), pero si no tuviésemos podríamos dibujar los circuitos en el suelo con tiza por ejemplo y dejar marcadas las indicaciones con letras, esto permite al profesor o entrenador una atención más individualizada para indicar las correcciones más concretas a cada jugador y permite a su vez un trabajo más autónomo a los jugadores. Dentro del circuito debemos colocar las dificultades enlazadas a la mejora técnica que más nos interesa: cintura, movimientos hacia atrás, laterales, etc...

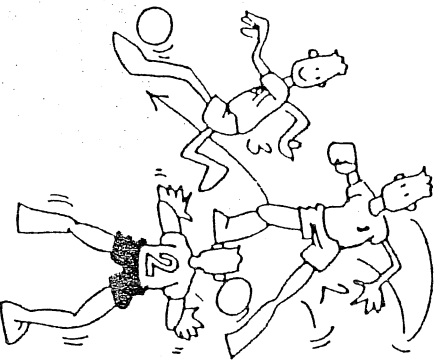
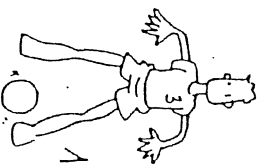
GAMBITAS O FINTAS (regates)

Finta de conducción o de salida

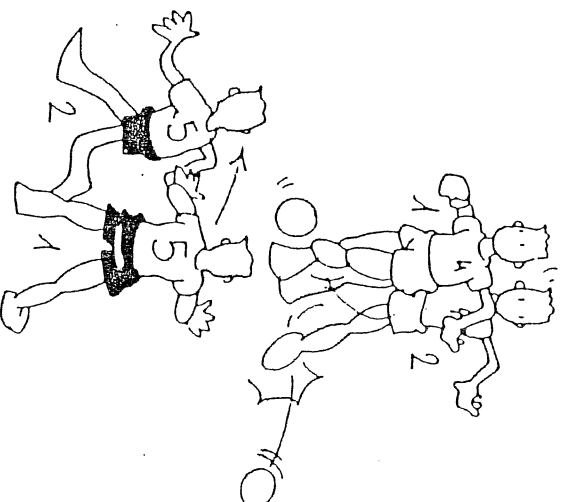
Desde posición estática, fintamos saliendo por la derecha y ante la reacción positiva del defensor salimos por la izquierda.

Idem, si el defensor no sigue o reacciona a la finta, podemos hacer salida rápida por este lado.

Utilizamos el tronco y el pie para marcar la finta, siempre con protección del balón.



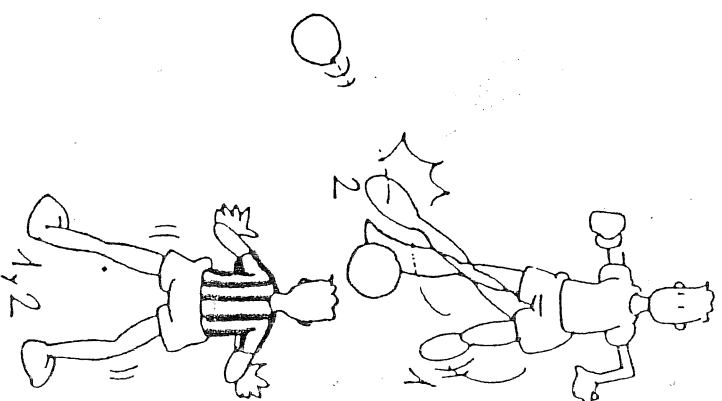
Finta de pase



Consiste en:

a) Fintar el pase hacia un lado y si hay respuesta defensiva pasar a otro lado.

b) Fintar el pase hacia una lado y si no hay respuesta defensiva o desequilibrio de éste pasar al mismo lado.



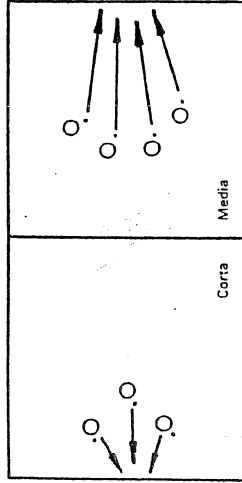
d. Las prácticas de los tiros de forma individualizada.

Los tiros, al ser unos golpes (solicitados de mayor fuerza, en la gran mayoría de los casos, que los pases), pueden ser ejecutados con la gran generalidad de los ejercicios dedicados a los golpes. Si bien es obvio, que los tiros estarán solicitados de potencia y colocación de forma predominante. De todos modos, expongo a continuación una serie de ejercicios propios para tiros, bajo el condicionante individualizado y más específico que los mismos golpes. Ello será en base a una búsqueda de estructuras más concretas.

Dibujo nº 31

Realizando los jugadores (cada uno con un balón), tiros desde la corta distancia en un campo y desde la media distancia en otro campo.

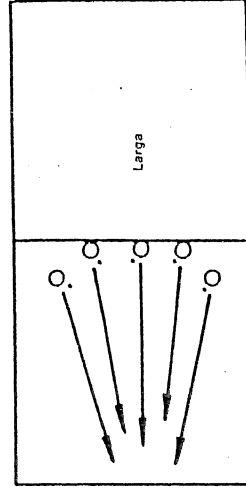
Se tratará de realizar los tiros de forma progresiva en cuanto a la dificultad de ejecución, teniendo en cuenta las superficies de golpes, ante los distintos tipos de balones (raseados, a bote pronto, volea, etc.) (remitirse a la bibliografía metodológica de las prácticas de los tiros).



Dibujo nº 31

Dibujo nº 32

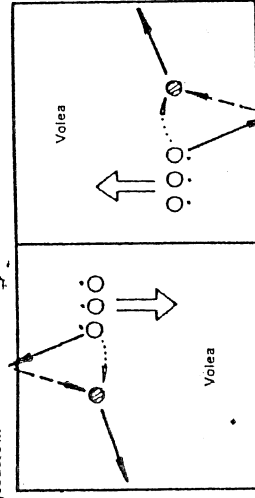
Al igual que el anterior, pero las distancias de los tiros a la portería ya estarán condicionadas por la larga distancia (alrededor de los 20 m.).



Dibujo nº 32

Dibujo nº 33

Los jugadores en dos grupos colocados cada uno de ellos en uno de los campos y a una distancia corta con respecto a la pared que existirá en la línea de banda. Se tira contra la pared y el rechace deberá ser "buscado" para conectar un tiro a portería. Buscar la progresión en la dificultad de los golpes. De forma progresiva, los jugadores se irán alejando de la portería. Cambiar de lado de ejecución.



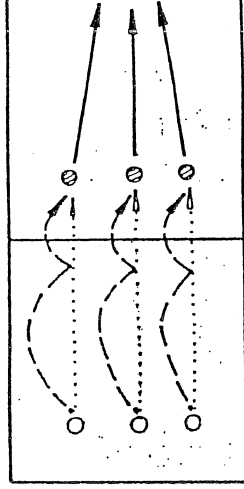
Dibujo nº 33

Dibujo nº 34

Colocados los jugadores sobre la línea de fondo, lanzarán el balón hacia adelante y arriba para ir tras él y golpearlo después de que haya dado dos, un bote en el suelo. Golpes progresivos en dificultad y siempre efectuados desde la larga distancia.

Dibujo nº 35

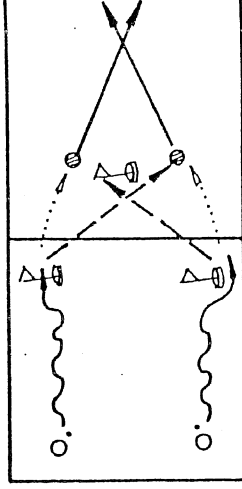
Los jugadores colocados sobre la línea de fondo y en sus



Dibujo nº 34

extremos. A la señal, realizarán una conducción hasta el medio campo desde donde realizarán un pase a una de las banderolas del otro campo (y después de haber rebasado la banderola situada en el centro del campo, por medio de un regate), para que reciba el otro jugador y pueda conectar un tiro a la portería. Se condicionará tipo de pase (trayectoria) y tipo de golpeo (trayectoria, superficie de golpeo, etc).

Realizar los cambios de lado en las ejecuciones.



Dibujo nº 35

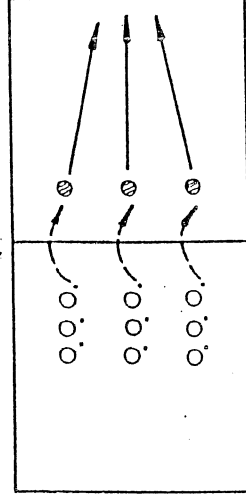
Dibujo nº 36

Colocados en la mitad de uno de los campos, los jugadores estarán cada uno de ellos en posesión de un balón. Lanzar el balón hacia arriba-adelante y golpearlo de volea.

Procurar más la ejecución del golpeo del tiro (por ello no debe importarle realizar el lanzamiento previo, con las manos).

Dibujo nº 37

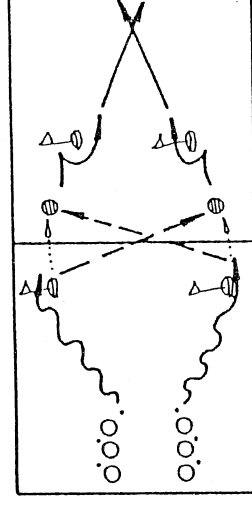
Saliendo desde la línea de fondo, los jugadores conducen el



Dibujo nº 36

balón hasta la primera banderola (aún en el mismo campo de partida inicial) y al ser rebasada, realizan un pase al otro lado para que el jugador que salió simultáneamente, controle y efectúe un regate a la segunda banderola, saliendo de dicho regate por la parte interior del campo. Efectuado este regate, se golpea de empuje total.

Variar los tipos de regates, conducción y superficie de golpeo en los tiros.



Dibujo nº 37

Dibujo nº 38

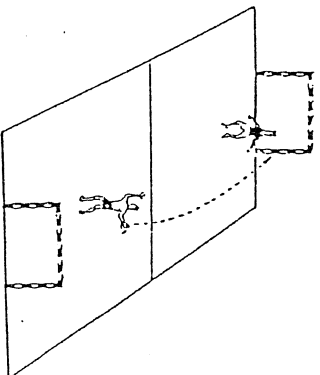
Partiendo de uno de los campos, los jugadores efectúan una conducción hasta la primera banderola a la cual rebasarán y se dirigirán a la segunda banderola a la que darán vuelta, para una vez salidos de este "regate" efectúen el tiro a portería.

Variar las superficies en las conducciones, en los tiros y las mismas trayectorias de estos.

ARQUEO

Bombardeo de porteros

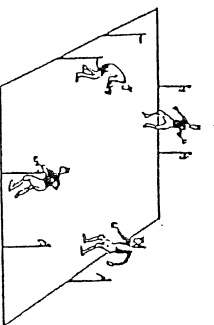
En un campo reducido de unos 15 metros de longitud colocamos dos porterías de medidas reglamentarias y metemos en torno a ellas una línea de separación de los dos campos. Un portero frente a otro, intención con lanzamientos de manos introducir el balón en la meta contraria.



Portero lanzador

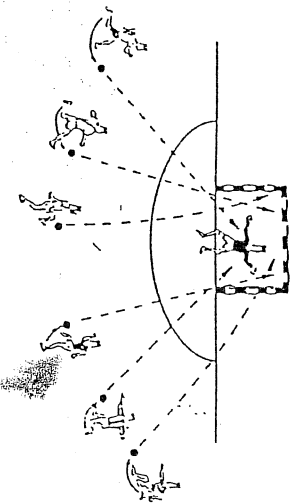
En grupos de cuatro, cada grupo estará ubicado en un campo de 6x6 metros. Cada jugador tiene que defender una portería de 2 metros de anchura. Todos van contra todos y deben lanzar con la mano para intentar batió a los otros porteros.

- Variantes:
- Introducir dos balones en el juego
 - Dos jugadores por portería
 - Con cuatro jugadores hacer dos equipos de dos jugadores y defender dos porterías por equipo.
 - Colocamos dos porterías y dos jugadores. Los jugadores no pueden darle con las manos.



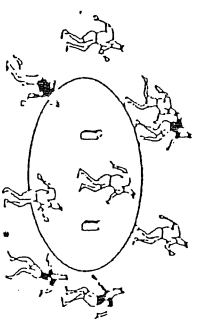
El ametrallamiento

El portero se coloca en la portería. El resto de jugadores plantan sus balones a una distancia de unos 12 metros. A la orden del entrenador comienzan a disparar a punto uno tras otro. El portero debe intentar detener el mayor número de balones posibles.



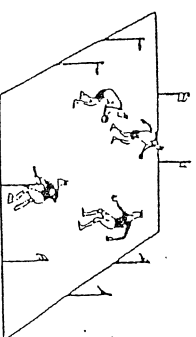
El gol por dos lados

Hacemos un círculo de 8 metros de diámetro y colocamos más o menos centrada una portería con dos bloques de espuma que tenga aproximadamente 2 metros y 50 centímetros de anchura. Dentro del círculo solamente estará el portero que deberá defender su meta tanto por delante como por detrás. El resto de jugadores jugarán por fuera del círculo colocados en dos equipos e intentarán hacer gol en la portería colocada.



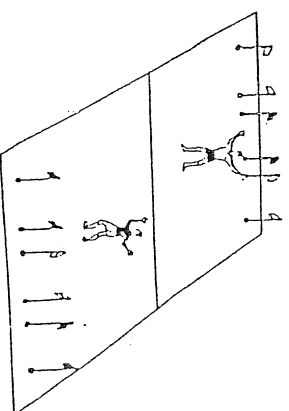
El campo circular

Hacemos un campo circular de unos 15 metros de diámetro y colocamos cuatro porterías de 1,50 metros aproximadamente. Cuatro o más jugadores repartidos en dos equipos juegan con la mano. Cada equipo cubre 2 porterías y el gol será válido siempre que el balón bote antes de entrar. Tocarle con el pie será fallo.



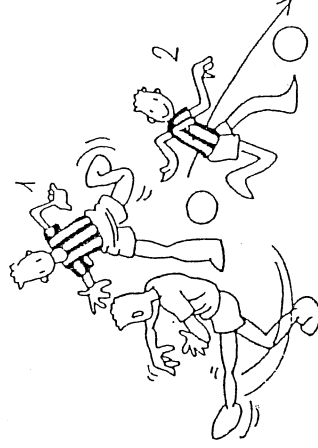
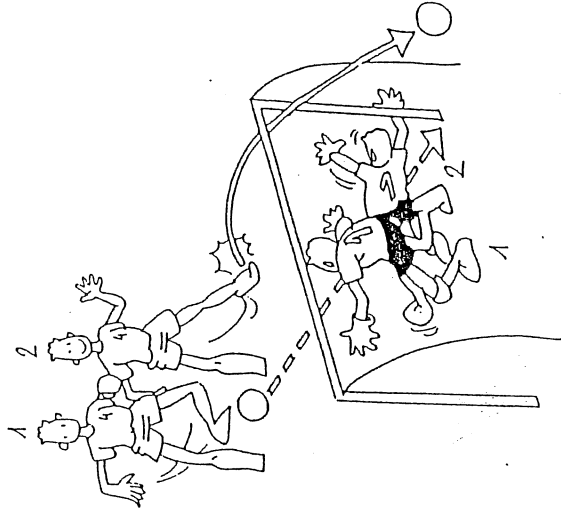
Defender las porterías

Dentro de la mitad de una pista normal de 20x40 colocamos unas porterías de unos 2 metros de ancho y colocamos a los porteros uno en cada lado haciendo dos campos de 10x10. No pueden pasar al campo contrario ninguno de los dos. El juego consiste en introducir el balón en cualquiera de las porterías contrarias siempre batiendo antes de entrar. El portero que no lanza debe porar el balón del campo rival. Con 2 o 3 porterías por lado bastará.



Se puede realizar esta línea de tiro para desequilibrar al contrario, cuando estamos próximos a portería para penetrar.

Se realiza en carrera y es muy efectiva ante defensas agresivas que van a interceptar el disparo.

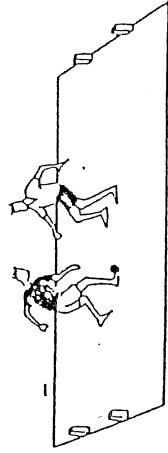


Regate 1 contra 1

Hacemos una serie de rectángulos de 5x2 metros y colocamos unas porterías de unos 50 cm. marcadas con bloques de gomaespuma. Dos jugadores se enfrentan entre sí y deben de introducir por medio de regates el balón en la portería contraria.

Variantes: Podemos aumentar el número de jugadores pero no ampliar excesivamente el rectángulo.

También podemos colocar un área de disparo en cada portería desde donde es válido el gol y fuera de ella no vale.



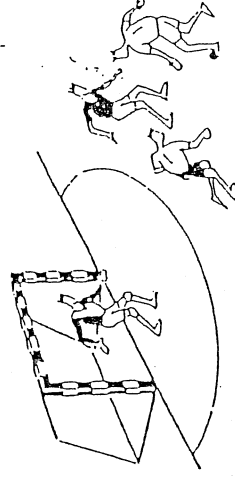
Pasar la línea

Colocamos una línea en el suelo y dos defensores contra un solo atacante. El atacante con el balón controlado debe intentar pasar la línea. Cuando la sobrepase se coloca de defensor y alaca otro. Los defensores en ningún caso podrán defender por detrás de la línea.

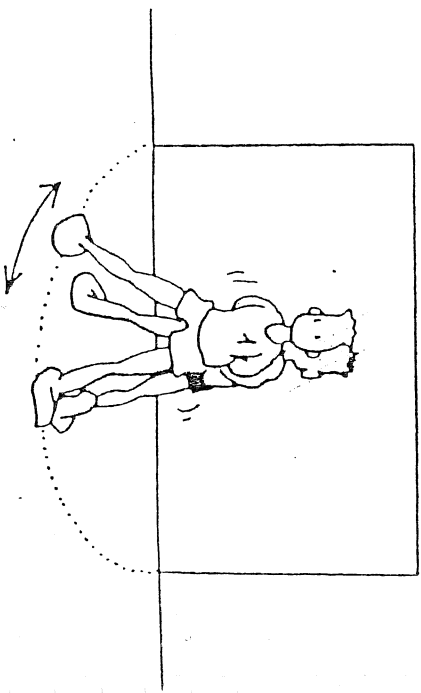
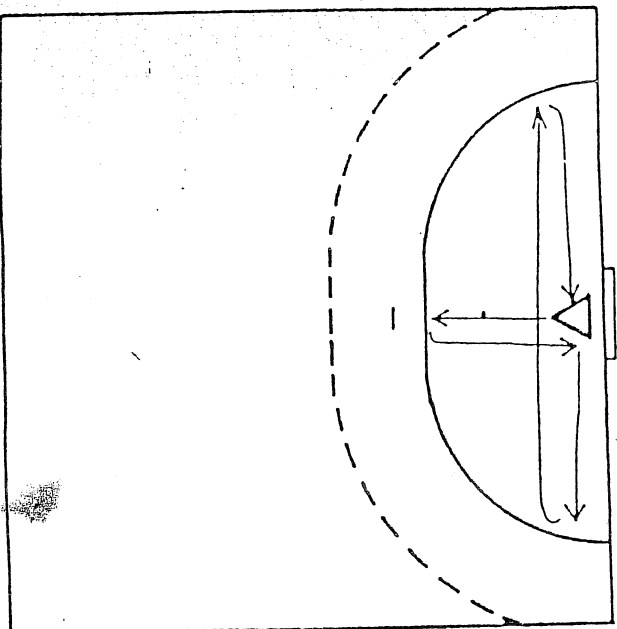
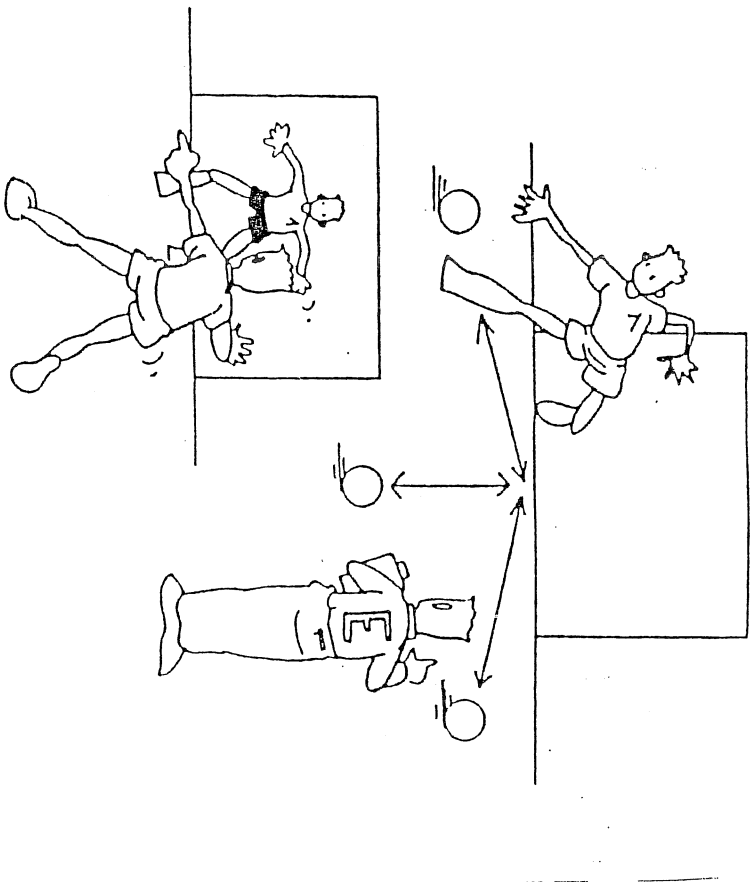


Ataque-defensa

Un portero y tres jugadores. Marcada la línea de área cada jugador intenta hacer gol por su propia cuenta. Los otros dos le defienden con la posibilidad de que si rebuñ el balón cualquiera puede atacar. El atacante deberá sorprender a los contrarios por medio de regates. Quien meta gol se pone de portero y hace saque neutral al fondo del campo.

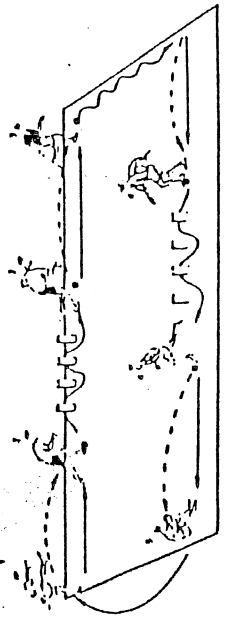


Los ejercicios a la voz del profesor, ligeramente adelantado sobre la línea de portería, con desplazamientos, primero despacio para después ir aumentando su velocidad desarrollará la técnica bajo palos necesaria.



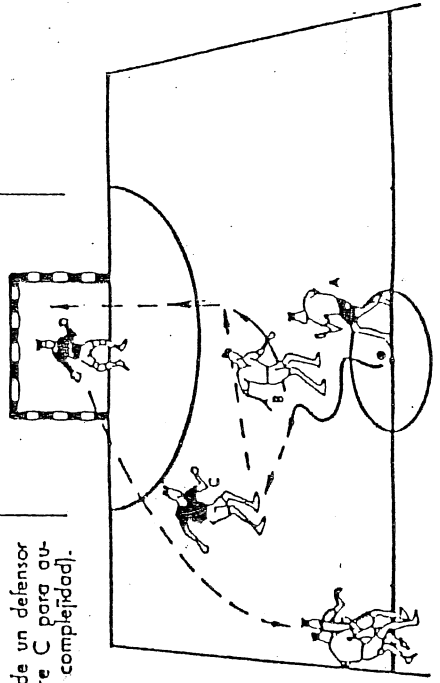
LAJAJAJU CUYIBUJAJU

OBJETIVOS: Golpeos, pase, lanzamientos, controles, conducciones, portero

| COMPORTAMIENTO DESEADO | POSICIONAMIENTO INICIAL | CONSIGNAS | PUNTOS A OBSERVAR |
|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Realización técnicamente correcta de los ejercicios del recorrido. - Vivenciar el trabajo en equipo. | <ul style="list-style-type: none"> - Por grupos de jugadores, uno en cada mitad del campo. - División del espacio de grupo en cinco partes. - En cada parte un jugador que tendrá que realizar un ejercicio técnico diferente.  | <ul style="list-style-type: none"> - Competición entre dos grupos. Los cinco jugadores realizan los siguientes ejercicios: <ol style="list-style-type: none"> 1.º Un pase sobre el jugador segundo. 2.º Controla con planta del pie, y conduce con interior-exterior pierna derecha por 4 bloques, pasando a 3.º 3.º Conduce con planta del pie por una línea y pasa a 4.º al finalizar. 4.º Realiza el mismo ejercicio que el segundo pero con otra pierna, haciendo un lanzamiento sobre el 5.º 5.º Hará de portero a unos 10 metros del anterior parando su disparo. - Al acabar se rotan posiciones, hasta pasar por todas las posiciones. ¿Quién llega antes? | <ul style="list-style-type: none"> - El trabajo individual coordinado con el de todo el grupo. - El nivel de ejecución técnica de las acciones. - El nivel de competitividad de la forma jugada. |

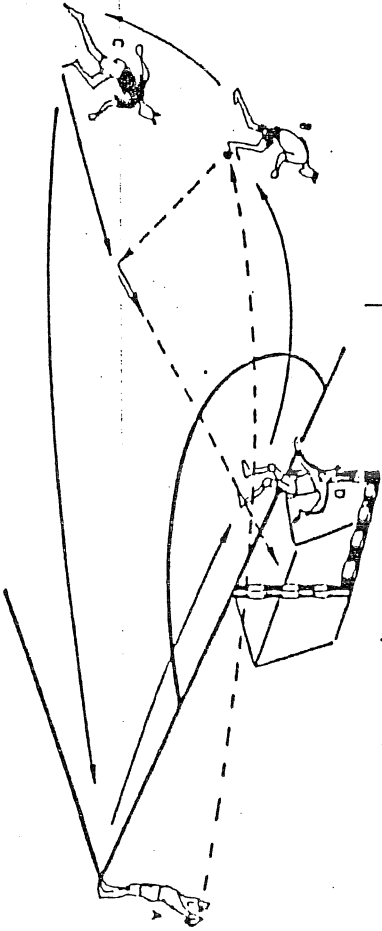
32

OBJETIVOS: Regate, pase, lanzamiento, saque de portero y control

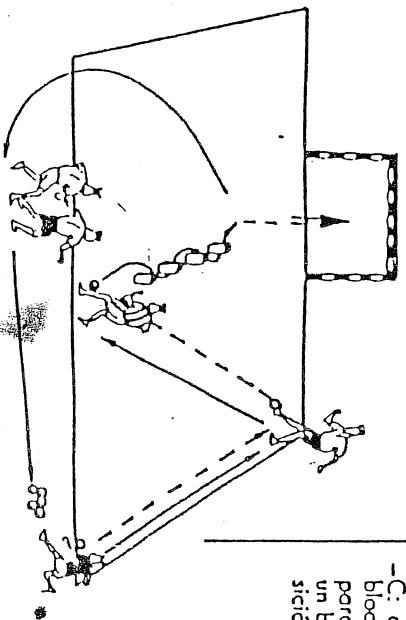
| COMPORTAMIENTO DESEADO | POSICIONAMIENTO INICIAL | CONSIGNAS | PUNTOS A OBSERVAR |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - El defensor temporizará solamente, sin entrar. - Que haya un buen pase regate, y pivote para realizar la pared anterior al lanzamiento. | <ul style="list-style-type: none"> - 4 Jugadores: <ul style="list-style-type: none"> - 1 portero - 3 jugadores campo A: CON balón en medio campo. B: Defiende a A C: Espera a 6 metros de la portería en posición de pivoteaje. [Opción de un defensor más sobre C para aumentar la complejidad].  | <ul style="list-style-type: none"> - A intenta regatear a B que solamente le aguantará. - Una vez sobrepasado B, pasa a C que le devuelve en pared para que dispare sobre la portería. | <ul style="list-style-type: none"> - La intuición del jugador que realiza el regate. - La forma de control y pase del pivote. - Las formas de desmarcarse el jugador C de un contrario en caso de que le pongamos marcador. |

25

OBJETIVOS: Lanzamientos (Córner o Banda), Control (Planta del pie), Pase y Lanzamiento a portería

| COMPORTAMIENTO DESEADO | POSICIONAMIENTO INICIAL | CONSIGNAS | PUNTOS A OBSERVAR |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> -Correcto lanzamiento con monos, y buen control con la planta del pie. -Buena colocación del cuerpo en el momento de lanzar. -Recepción mediante bloque o despeje del portero. | <ul style="list-style-type: none"> -4 jugadores -3 de campo -1 portero A: Estará en el córner. B: Dentro de la línea interior central. C: Sobre la línea del medio campo. -Para progresar 1 defensor. | <ul style="list-style-type: none"> -A soca con los monos con lanzamiento de córner sobre B que recepciona con la planta del pie. -C sale en carrera y va a buscar el pase de B que lo recibirá también con la planta del pie. -En la rotación A pasa a portero, C va a lanzar córner, D recepcionará, B lanzará sobre portero. | <ul style="list-style-type: none"> -La coordinación de todos las acciones. -Como se desenvuelve el jugador que recepciona pisando y como devuelve el balón en el mismo control. -La colocación del portero y su capacidad de reflejos. -La buena posición de soque reglamentario de córner del jugador que lo ejecuta. |
|  | | | |

OBJETIVOS: Pases, lanzamientos, conducción, controles (Opción de portero para aumentar la dificultad)

| COMPORTAMIENTO DESEADO | POSICIONAMIENTO INICIAL | CONSIGNAS | PUNTOS A OBSERVAR |
|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> -Rotación de puestos. -Buena conducción terminando en lanzamiento y facilidad en el control. | <ul style="list-style-type: none"> -3 jugadores realizan el recorrido. Al acabar uno entra otro jugador del grupo ejercitante en la primera posición: A: en un lateral del campo B: en una esquina C: en zona interior central | <ul style="list-style-type: none"> -Solo utilizamos media pista. Bloques de espuma equidistantes. -A: dispone de varios balones, y pasa a B con el pie. luego va a ocupar su lugar. -B: controla con la planta del pie, pasa a C y va a ocupar su posición. -C: conduce sorteando los bloques y lanza a portería para finalizar recogiendo un balón y lo lleva a la posición de A. | <ul style="list-style-type: none"> -Coordinación en la rotación de puestos. -Posición correcta de golpeo al salir de la conducción. -La posición y desarrollo del control con la planta del pie. |
|  | | | |

4 - Táctica sobre Ataque

1 - Como se coloca el equipo en la cancha

Como es lógico no se puede pretender que todos los equipos salgan de la misma manera a la cancha, por que todos los equipos no tienen las mismas características dentro de su plantel, por consiguiente cada técnico debe de adecuarse a sus propios jugadores, por lo que tendremos equipos netamente ofensivos, otros defensivos.

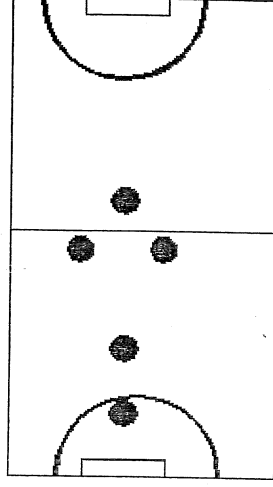
Tal es así que pasaremos a detallar las distintas maneras de pararse que tienen los equipos.

1.1 - Equipo con salida de 1 - 3 - 1 (Cierre - Laterales - Pivote)

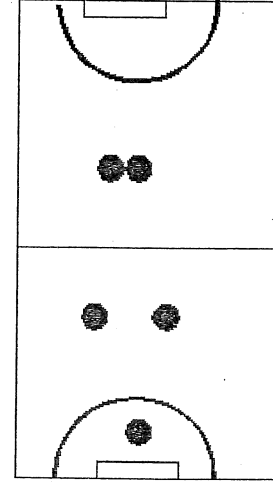
Esta es una de las formas más utilizadas en los equipos de Fútbol de Argentina.

Nombres con que se determinan las posiciones en el campo de juego por orden :

- Arquero
- Último o Cierre (Jugador con mas marca)
- Laterales (Izquierdo y Derecho)
- Pivote (Jugador de creación)



1.2 - Equipo con salida 1 - 2 - 2 la denominación es la misma que la anterior.



Con este sistema de entrar en el campo de juego, se utiliza mas cuando el equipo sale a presionar al rival en campo contrario.

Con este sistema juegan los equipos que son más ofensivos, y que presionan mas en la salida del contrario

- plantear situaciones con problemas similares para que el grupo solucione, relacionadas con la experiencia anterior. Este me parece el mejor camino en la búsqueda de un futuro jugador que resuelve problemas en el juego y no esté mirando al banco después de cada error.

¿En síntesis, como se comprende el voleibol?: jugando.

¿Cómo se aprende el voleibol?: ejercitando con métodos analíticos, sintéticos y principalmente con el global, ya que es muy importante enseñar a jugar y no a hacer ejercicios.

4

El método global consiste en enseñar los elementos del juego dentro del juego, es decir se realizan ejercicios técnicos pero dentro de la globalidad de la acción de juego.

"Los métodos analíticos, sintéticos, etc. deben ser mantenidos para compensar carencias individuales, pero no constituyen el "corazón" del entrenamiento. Ya desde los inicios es necesario abreviar y acelerar el pasaje entre los "fundamentos" y el juego, poniendo a los jóvenes en la condición de jugar con los fundamentos que conocen. No existe una correlación directa entre el número de ejecuciones en lo analítico y la precisión de ejecución en juego"⁸

No estamos hablando del juego de 6 versus 6, porque aquí cada jugador tiene una misión técnica especial.

"Una de las diferencias entre un ejercicio global y el juego es que en el primer caso está más veces repetida una situación preestablecida, sobre la cual está puesta la atención del jugador (posibilidad de corrección inmediata -que es esencial- y búsqueda de información positiva)"⁹ Complementariamente, es necesario ante la reiteración del error sacar al jugador del ejercicio global para ejercitar en una fase de análisis de la situación, para luego volver al mismo.

LAS ETAPAS DE LA FASE COGNITIVA.

En este primer momento de la enseñanza del voleibol podemos planificarlo en varias etapas, valiéndonos en todas ellas de los juegos de 2 vs. 2, 3 vs. 3, 4 vs. 4 y de los ejercicios y juegos simplificados de 1 vs. 1 en canchas pequeñas de dimensiones variables con diferentes problemas a resolver, sin formaciones fijas y con la facilitación técnica que los niños necesitan para que la pelota vuele de un niño a otro y de un campo al otro -como es el caso del "tomar y lanzar" o golpear luego del pique-. Estas propuestas resultan altamente participativas y dinámicas y por ello entrefuerzan para los niños, y al fin, es lo que hacen cuando toman una pelota y juegan libremente en el gimnasio o en el patio de la escuela, y por ello deberían ocupar un lugar central en las prácticas.

LLEGAN LOS NIÑOS AL GIMNASIO: LA PRIMERA ETAPA.

Debe ser la mas corta de todas y la transitan los niños y las niñas que asisten a los primeros entrenamientos.

OBJETIVOS:

- que los alumnos se diviertan (si no seguramente abandonan)
- que se motiven para seguir aprendiendo

- plantear situaciones con problemas similares para que el grupo solucione, relacionadas con la experiencia anterior. Este me parece el mejor camino en la búsqueda de un futuro jugador que resuelva problemas en el juego y no esté mirando al banco después de cada error.

¿En síntesis, como se comprende el voleibol?: jugando.

¿Cómo se aprende el voleibol?: ejercitando con métodos analíticos, sintéticos y principalmente con el global, ya que es muy importante enseñar a jugar y no a hacer ejercicios.

4

El método global consiste en enseñar los elementos del juego dentro del juego, es decir se realizan ejercicios técnicos pero dentro de la globalidad de la acción de juego.

"Los métodos analíticos, sintéticos, etc. deben ser mantenidos para compensar carencias individuales, pero no constituyen el "corazón" del entrenamiento. Ya desde los inicios es necesario abreviar y acelerar el paseje entre los

"fundamentos" y el juego, poniendo a los jóvenes en la condición de jugar con los fundamentos que conocen. No existe una correlación directa entre el número de ejecuciones en lo analítico y la precisión de ejecución en juego"⁸

No estamos hablando del juego de 6 versus 6, porque aquí cada jugador tiene una misión técnica especial.

"Una de las diferencias entre un ejercicio global y el juego es que en el primer caso está más veces repetida una situación preestablecida, sobre la cual está puesta la atención del jugador (posibilidad de corrección inmediata -que es esencial- y búsqueda de información positiva)"⁹ Complementariamente, es necesario ante la reiteración del error sacar al jugador del ejercicio global para ejercitar en una fase de análisis de la situación, para luego volver al mismo.

LAS ETAPAS DE LA FASE COGNITIVA.

En este primer momento de la enseñanza del voleibol podemos planificarlo en varias etapas, valiéndonos en todas ellas de los juegos de 2 vs. 2, 3 vs. 3, 4 vs. 4 y de los ejercicios y juegos simplificados de 1 vs. 1 en canchas pequeñas de dimensiones variables con diferentes problemas a resolver, sin formaciones fijas y con la facilitación técnica que los niños necesitan para que la pelota vuele de un niño a otro y de un campo al otro -como es el caso del "tomar y lanzar" o golpear luego del pique-. Estas propuestas resultan altamente participativas y dinámicas y por ello entretenidas para los niños, y al fin, es lo que hacen cuando toman una pelota y juegan libremente en el gimnasio o en el patio de la escuela, y por ello deberían ocupar un lugar central en las prácticas.

LEGAN LOS NIÑOS AL GIMNASIO: LA PRIMERA ETAPA.

Debe ser la mas corta de todas y la transitan los niños y las niñas que asisten a los primeros entrenamientos.

OBJETIVOS:

- que los alumnos se diviertan (si no seguramente abandonan)
- que se motiven para seguir aprendiendo

Ultimo o cierre: puede ser cualquiera de los dos defensores y el otro se transforma Automáticamente en lateral. El Pivote: ocurre lo mismo que el caso anterior, cualquiera de los dos se puede hacer pivote y el otro automáticamente queda como lateral.

En realidad hay muchas maneras mas de salir a la cancha con un esquema, pero estos dos son los mas utilizados por el futsal en la Argentina.

[volver al inicio](#)

2 - Distintas formas de rotación

Para comenzar debemos de decir para que se hace una rotación, y dejar bien en claro que no es una cosa obligatoria y fundamental para jugar futsal, pero debemos decir que los equipos que mejores resultados arrojaron son los que practican las distintas alternativas de rotaciones.

Las rotaciones son fundamentalmente armas de ataque, y se utilizan para despejar o desconcentrar el centro de la cancha, arrastrando marcas, para poder jugar con el pivote, o el mejor jugador ubicado en posición de ataque.

En este aspecto son bastante amplios los métodos de rotación que se pueden utilizar pero sin embargo vamos a hacer hincapié fundamentalmente en las más utilizadas por los equipos de Argentina.

Estas dos formas de rotación si bien no son las únicas que se pueden utilizar, y que en realidad hay equipos que utilizan otras, estas son las mas practicas y son utilizadas por los equipos de mayor nivel en Argentina, estas rotaciones sirven fundamentalmente para abrir defensas muy serradas o retrasadas y para generar el dominio del balón permanente en nuestro poder, a la espera de oportunidades para desnivelar.

2.1 - ROTACION DE TRES

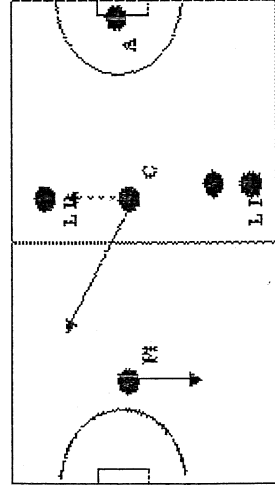
Esta rotación es usada sobre todo en el fondo de la cancha, para estudiar un poco al equipo contrario, y de esta manera buscar puntos vulnerables en su defensa.

Siempre debemos de tener en el equipo a uno de los jugadores que es el que va a dar las indicaciones dentro del campo de juego, y que además vera cual es el momento preciso para tirar este tipo de movimiento. (esto se ve en la practica, normalmente es el capitán del equipo).

Debemos observar que el ejercicio en un principio se debe realizar sin marcas, para un mejor entendimiento, luego ir agregándole marcas para que lo realicen con mas presión.

Cuadro 1

La rotación se ejecuta de la siguiente manera:



Tomando la pelota en defensa el jugador C(Cierre), juega hacia el jugador LD (lateral derecho) y sale a tomar una posición mas adelantada en el campo, arrastrando su marca con él. Mientras que el jugador P I (Pivote) se desplaza hacia el lado contrario donde fue dado el pase.

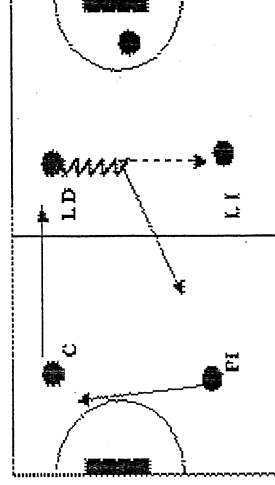
- Leyenda -

- Recorrido de pelota
- Desplazamiento de jugador
- Jugador propio
- Jugador contrario
- Jugador transportando la pelota. (Pelota dominada)
- Finta o Regate: Eludir al Contrario por Habilidad

A = Arquero, C = Cierre o ultimo, LD = Lateral Derecho, LI = Lateral Izquierdo, PI = Pivote

Cuadro 2

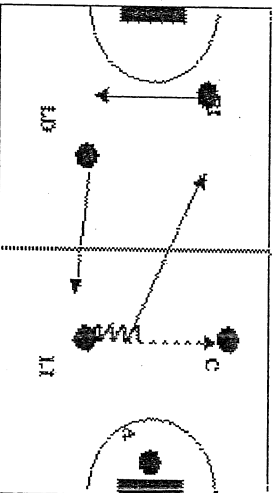
Siguiendo con la rotación podemos observar que el LD lleva la pelota hasta mitad de campo, pasa el balón a LI, y sale a buscar su posición adelante en el campo, en el mismo momento. PI sigue con su traslación hacia el lado contrario de donde va la pelota, del mismo modo C que anteriormente había pasado al ataque, regresa por el lateral de LD para cubrirlo y volver a recibir en el próximo movimiento.



Cuadro 3

En el tercer caso ya podemos observar que la rotación ya se esta completando y sigue siempre de la misma manera, en este caso L1 traslada hasta mitad de cancha, pasa el balón a C, y sale a buscar posiciones mas avanzadas, P1 sigue con su movimiento tratando de desmarcarse, y LD regresa por el otro lateral a cubrir la posición de L1,

El balón quedo en poder de C y de esta manera estamos como al principio en el cuadro 1,



Siempre el movimiento con el balón, es entre el Jugador C, L1 y LD por eso se le llama Rotación de Tres, y la maniobra se repite hasta ver que quede un jugador nuestro en una buena posición, siempre es mejor si se puede jugar con P1 (pivote) por que al recibir de espaldas, puede habilitar al jugador que llegue de frente para rematar, es por esto que que P1 siempre va al lado contrario de donde se efectúa el primer pase, buscando la diagonal del jugador que recibe. Pero esto lo vamos a ver mas adelante en jugadas de ataque.

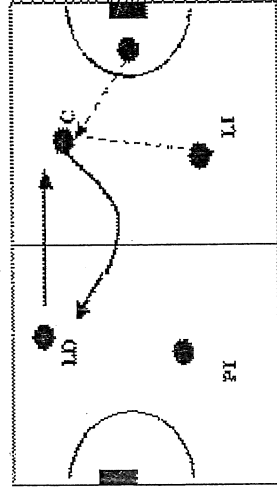
2.2 - ROTACION DE CUATRO

Este tipo de rotación es mas completa y de la misma manera genera tambien un mayor desgaste fisico, si bien antes participaban solo tres jugadores en este caso entra en la misma el Pivote, en forma mucho mas activa que la anterior.

Ya en este caso la rotación no es en forma de ocho, si no que se realiza en dos círculos formado por dos jugadores y dos jugadores, sin cruzarse en ningún momento.

Cuadro 1

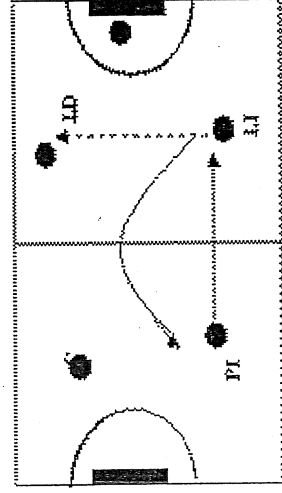
En esta rotación como podemos ver en el cuadro 1 saliendo el Arquero con C el mismo recibe y juega con LI, saliendo y por el medio de la cancha para luego ir a buscar la posición de LD, en tanto LD baja por su lateral para cubrir la posición de C y se prepara para recibir de LI.



PI se mueve en su zona y trata de desmarcarse.

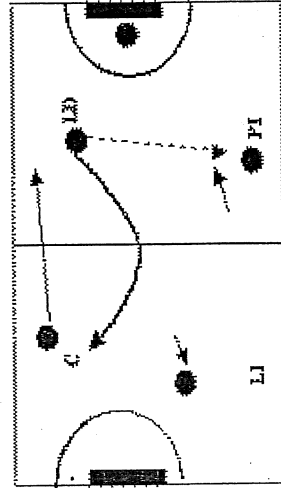
Cuadro 2

En este caso como es exactamente igual que el anterior pero se invierten los jugadores, LI que había recibido de C, toca hacia LD y pasando por el medio campo toma la posición de PI, que esta bajando por su lateral para cubrirlo, en tanto C busca desmarcarse.



Cuadro 3

En este caso vemos como siguen rotando de la misma manera LD que había recibido de LI toca hacia PI que llega cubriendo el fondo, LD pica por el centro a tomar la posición de C que esta bajando por el lateral para cubrirlo. Y de esta manera se puede seguir indefinidamente, a partir de estas acciones comienza la tarea de ataque que explicaremos mas adelante.



[volver al inicio](#)

Formas de Defensa.

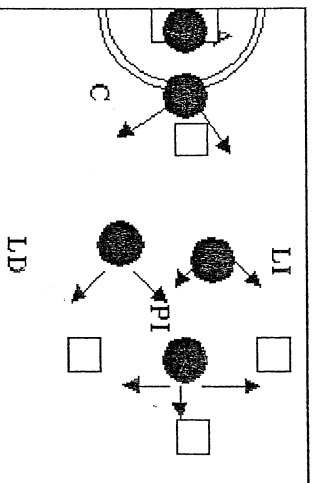
- 3-1) Defensa en Zona Total.
- 3-2) Defensa en Zona Parcial.
- 3-3) Defensa Hombre a Hombre.

En cuanto a formas de defensa hay innumerables formas, estilos y gustos por que en realidad cada equipo tiene su libreto, y sin dudas todos tiene la razón.

En este caso tomare las tres maneras mas comunes y que a mi juicio son las que mejor resultado pueden ofrecernos.

3.1 - Defensa en Zona Total

Esta defensa es bastante rígida y lo mas normal es ejecutarla con una formación de 1 ? 1 ? 3 donde los jugadores marcan cada uno su zona preestablecida, de manera que solo toman al jugador que que pase por su zona, ya sea en campo contrario o propio.



- PI (pivote) marca en zona con presión sobre la pelota
- LI y LD (Laterales) : Dejan la línea pero marcando al lateral contrario y hacen la cobertura al pivote.
- C (Cierre) marca a presión sobre pivote contrario y no lo sigue en caso de rotación del equipo contrario. Siempre mantiene su posición

En este caso si el equipo contrario rota con sus jugadores nuestro equipo no sigue a los contrarios si no que mantienen su posición en zona, cambiando las marcas, por lo que este tipo de marcación se puede tornar demasiado confuso, además es muy estático y no se puede generar sorpresa en un contraataque.

El caso es que este sistema no es muy bueno para jugar con equipos de primer nivel, por lo que serian superadas las

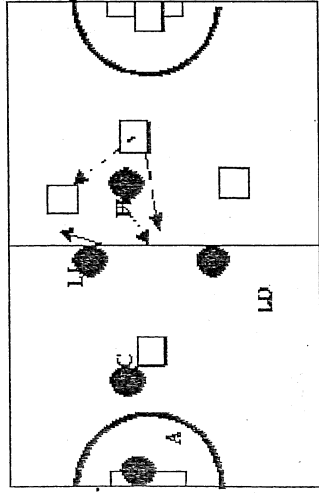
3.2 - Defensa en Zona Parcial

Este tipo de defensa es mucho mas practica para equipos de primer nivel, si bien se juega a la espera como en el caso anterior, esto es únicamente cuando el equipo contrario tiene la pelota en su campo.

Cuando el equipo contrario rota, cambian las posiciones y pasan sus jugadores al ataque superando la mitad del campo nuestros jugadores cambiaran su forma de marcación y tomaran hombre a hombre, con presión muy fuerte sobre el jugador que tenga la pelota.

Esto quiere decir que en campo contrario es marca en zona y en campo propio es marca personal.

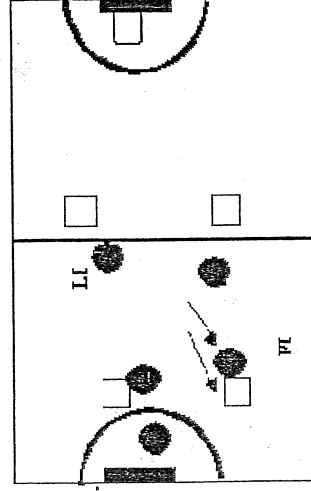
Ejemplo 1



En este caso podemos ver que en principio se marca en zona hasta mitad de cancha pero si la salida del equipo contrario toca la pelota y pasa al ataque nuestro pivote lo seguirá por todos lados sin perder la marca. De igual manera actuaran si pasa al ataque cualquiera de los dos laterales.

Si no se desprende ninguno de sus jugadores seguirán marcando en zona cada ves presionando mas al que tenga la pelota.

Ejemplo 2



Esta es la continuación del cuadro anterior donde vemos que el jugador contrario paso al ataque, lo cual implica que PI lo siguiera para no perder la marca.

En caso de que los jugadores contrarios quieran entrar con una rotación y van

jugadores tomaran la marcación personal

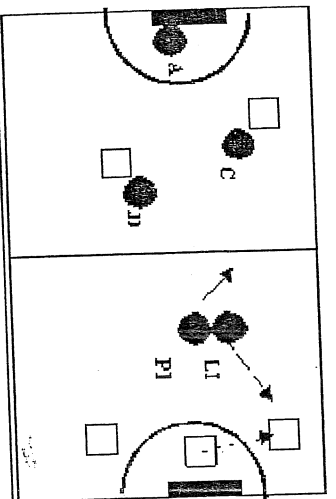
Ej.: El cierre del equipo contrario toca a uno de los laterales y pasa al lugar del pivote contrario, nuestros jugadores tambien cambiarian de posición de manera de no dejarlos libres para recibir.

Esto no quiere decir que este sea un sistema infalible de defensa, pero es bastante ordenado y la mejor posibilidad que tiene el contrario es el tiro desde lejos o la jugada individual, por lo que el contrario tiene que arriesgar la pelota y facilita la recuperación.

3.3 - Defensa Hombre a Hombre

Este tipo de defensa solo es factible, si el equipo en general tiene un muy buen estado físico, digo en general por que los jugadores no pueden sostener el partido todo el tiempo con un ritmo como se necesita para hacer esta marca, por consiguiente el recambio tiene que estar en condiciones iguales al titular. Si son posible las mismas condiciones futbolísticas.

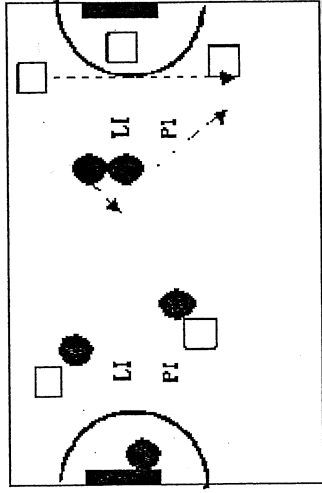
Cuadro 1



Con respecto a este cuadro podemos observar que el LD y el C, están presionando a sus marcas, para que no puedan recibir, lo ideal seria que anticipen cualquier pase que intenten recibir, y tanto el PI como LI están presionando la salida del equipo contrario, la forma de presionar es la siguiente.

Cuando sale el contrario por derecha LI en este caso, sale a presionar al hombre del balón, mientras que PI cubre el pase a por el medio, (que no llegue el pase a los jugadores de ataque contrarios) controla el otro lateral que no se mande al ataque.

De la misma manera que en el caso anterior si un defensor toca en dirección al otro se invierten las marcas y PI va a presionar al lateral y LI cubre el medio para interceptar el pase hacia los delanteros.



En el caso de que el que va a presionar es superado en habilidad por el contrario el jugador que esta tomando el medio campo, lo interceptara lo antes posible y el jugador que fue superado toma la marca de su compañero que lo esta asistiendo.

En caso de superados en habilidad por el contrario, cada jugador tomara su marca y le practicara marca personal en todos los sectores del campo.

volver al inicio

4 - Tácticas sobre Ataque

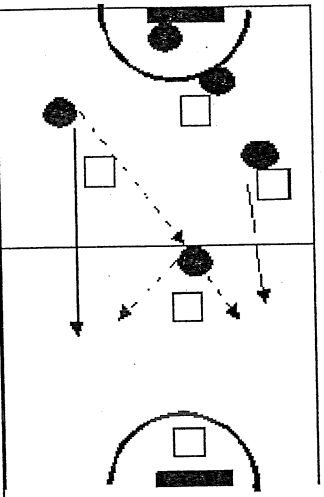
Como debemos saber para poder atacar primero y fundamental tenemos que tomar el balón, por lo consiguiente tenemos que recuperarlo, y para recuperarlo tenemos que tener una buena marca, y esto indica que es un circulo vicioso y una cosa sin la otra no es posible, al menos para que de buenos resultados.

Tomaremos el ejemplo de un equipo que tiene un buen sistema de defensa, para poder explicar este punto que muy importante en el juego.

Como hemos explicado el ataque esta ligado a la recuperación del balón, la forma que emplearemos se corresponden.

Cuadro 1:

Si el equipo toma el balón, luego se genera una marcación en zona total, tendremos que generar un ataque rápido en contra ataque, por que nuestro equipo al estar en zona total esta muy atrás en el campo de juego, o la otra posibilidad es que una vez recuperado el balón, tranquilizar el juego tomar posesión segura del mismo y tratar de generar peligro en el arco contrario con las rotaciones que vimos en la primera parte. Tanto con rotaciones de tres como de cuatro, y muy debes en cuando desnivelar con habilidad para generar un poco de sorpresa en el contrario.



En este Cuadro el lateral derecho recupera el balón y de inmediato toca para el pivote y va a buscar la devolución dejando su marca atrás, en tanto el otro lateral también pica por su lateral y le dan al pivote dos opciones de descarga, para que estos definan contra el arquero en una posición ideal de 2-1.

Del mismo modo se aplica el ataque con el equipo jugando en zona parcial pero no se aplicaría de esta manera para una marca hombre a hombre.

En el caso de la marca hombre a hombre el equipo no esta tan retrasado como en los casos anteriores por consiguiente el balón se puede recuperar en posiciones mucho mas adelantadas. De esta manera el tipo de ataque esta supeditado a esto mismo

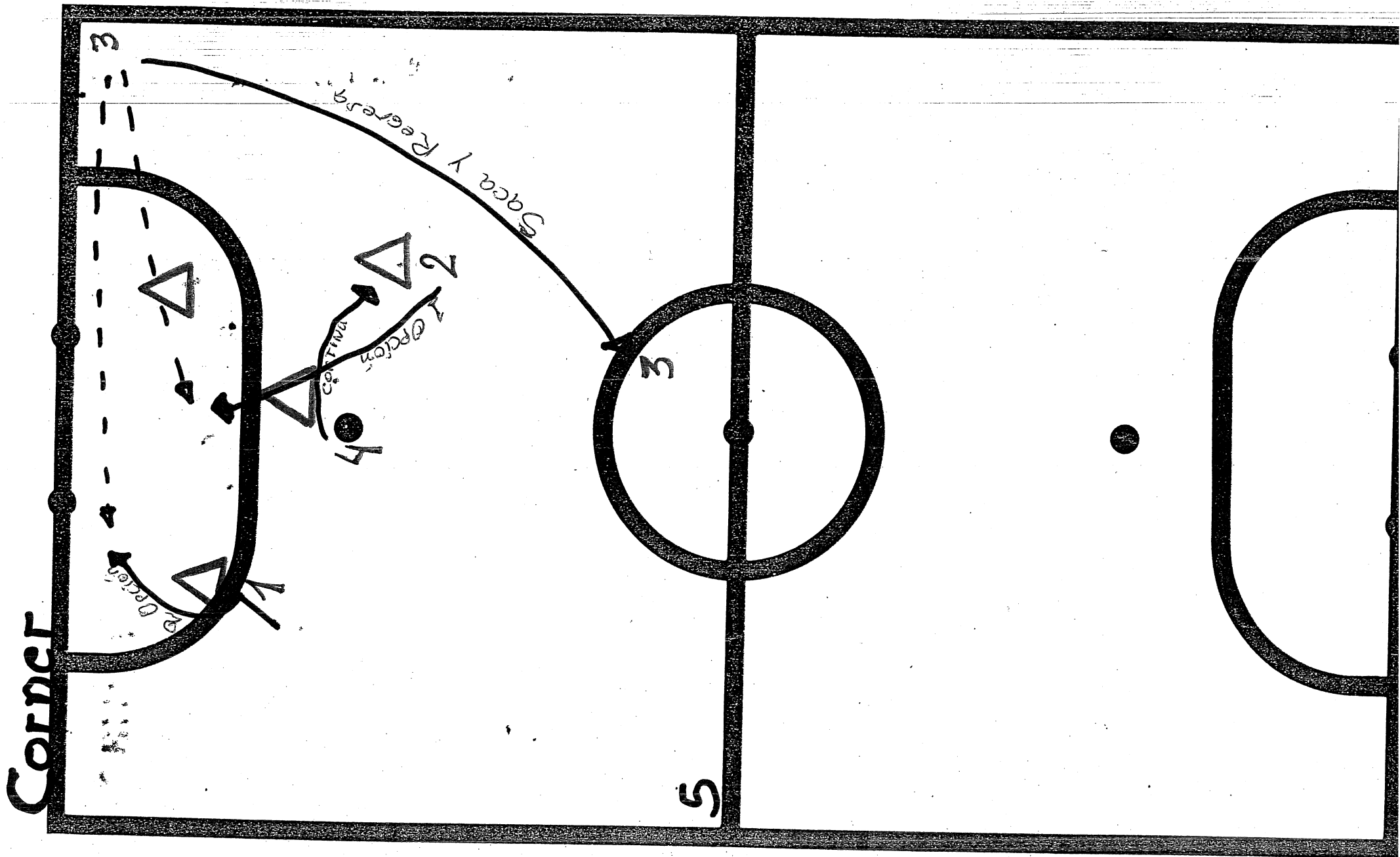
En el caso que recuperemos el balón muy retrasados, como ya dijimos en el caso anterior de contragolpe o con mas tranquilidad con rotaciones y jugadas preparadas

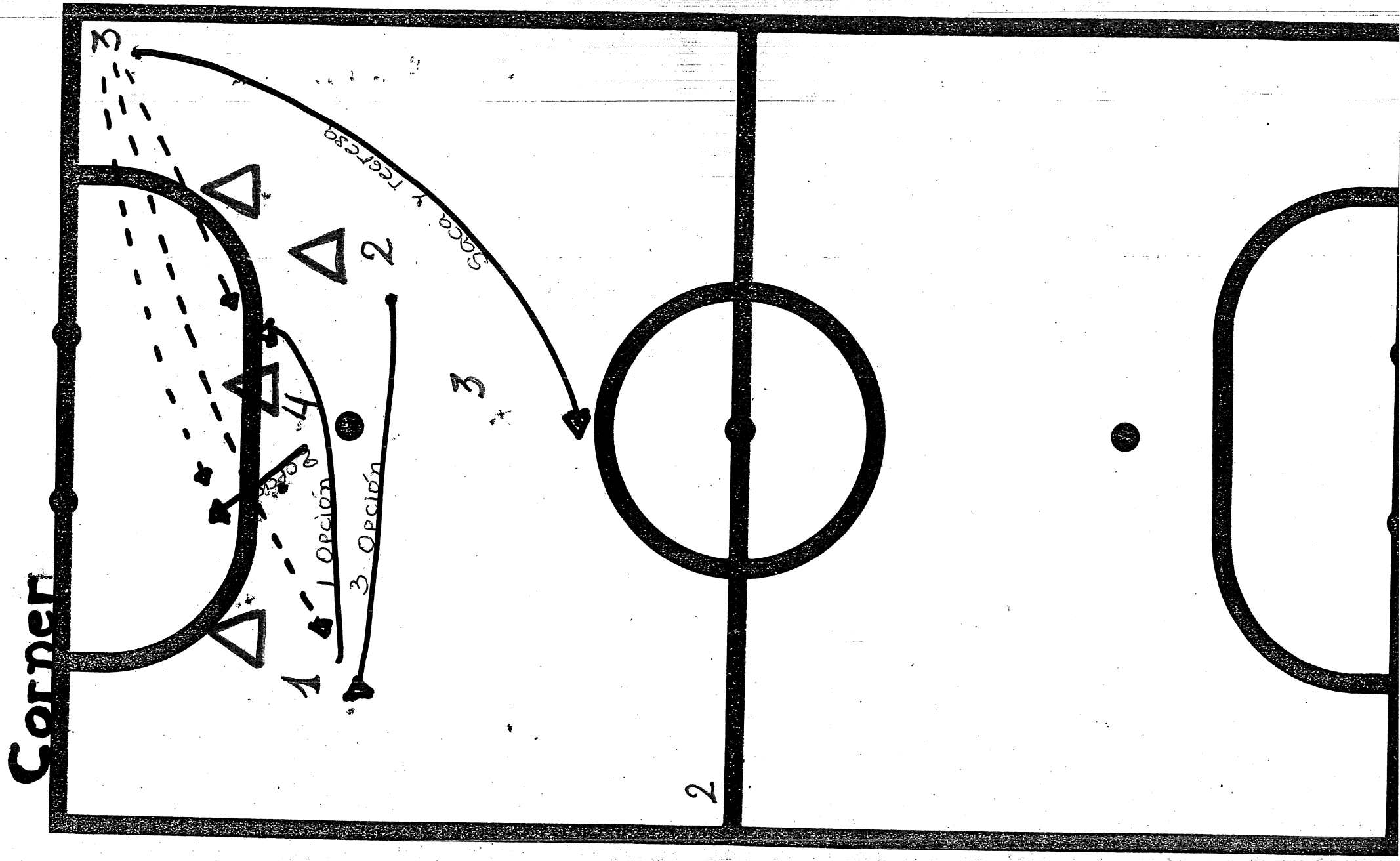
Pero en caso de recuperar el balón de mitad de cancha hacia arriba, lo mejor es tratar de definir rápido ya sea en jugada con un compañero o en forma individual para no dar tiempo al equipo contrario a recuperarse.

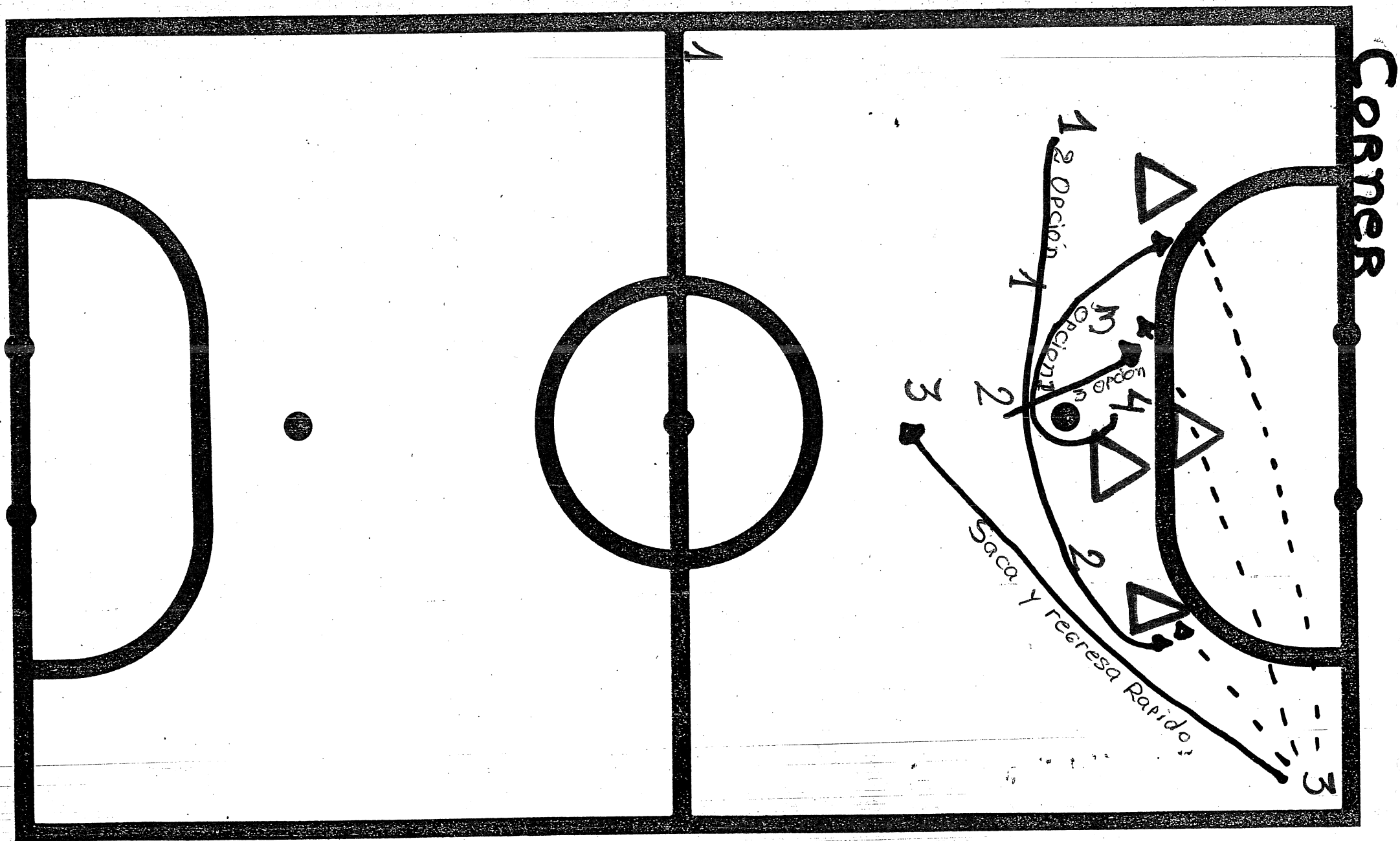
[volver al inicio](#)

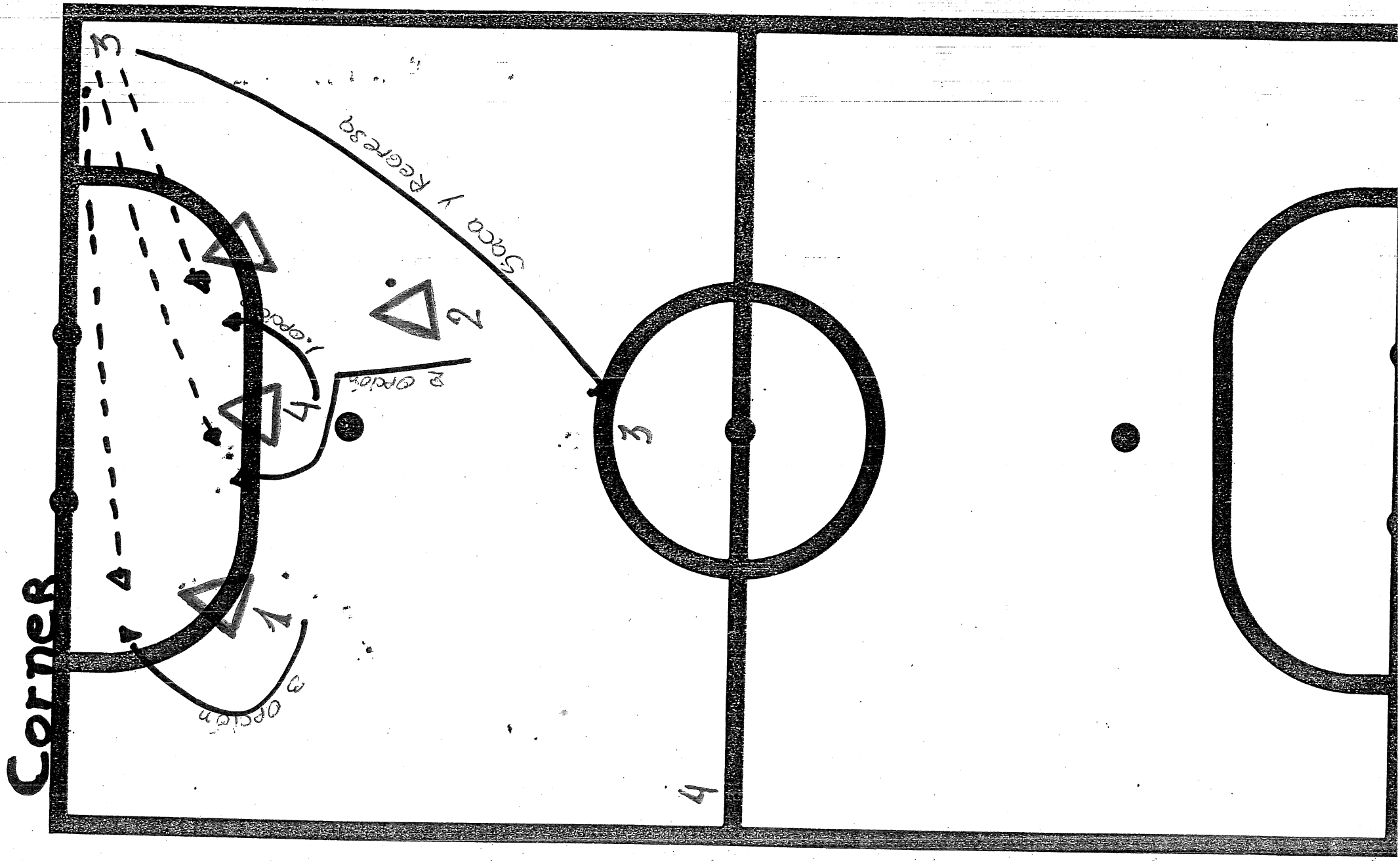
Jogos Esportivos Magnéticos

ARPLAF

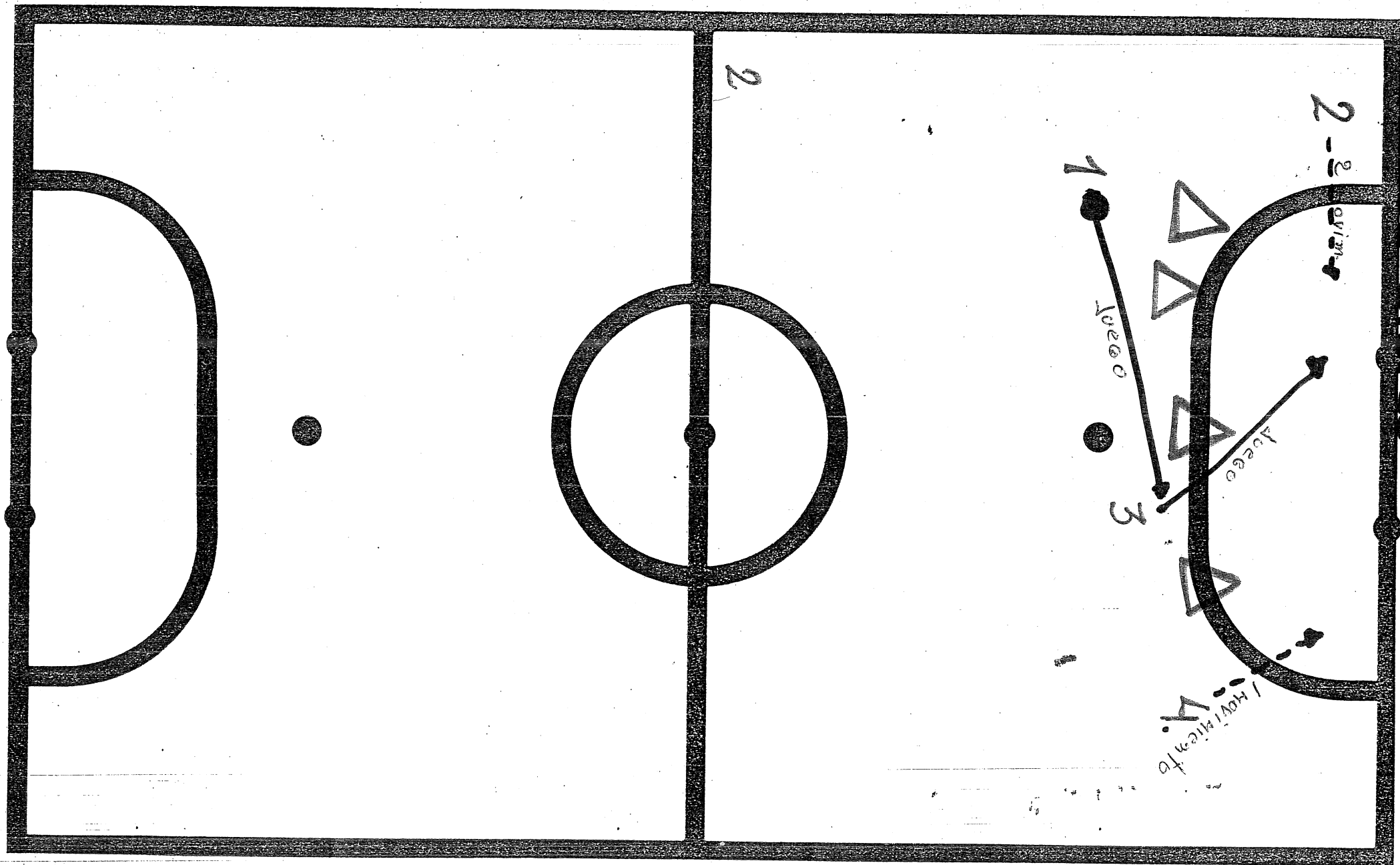








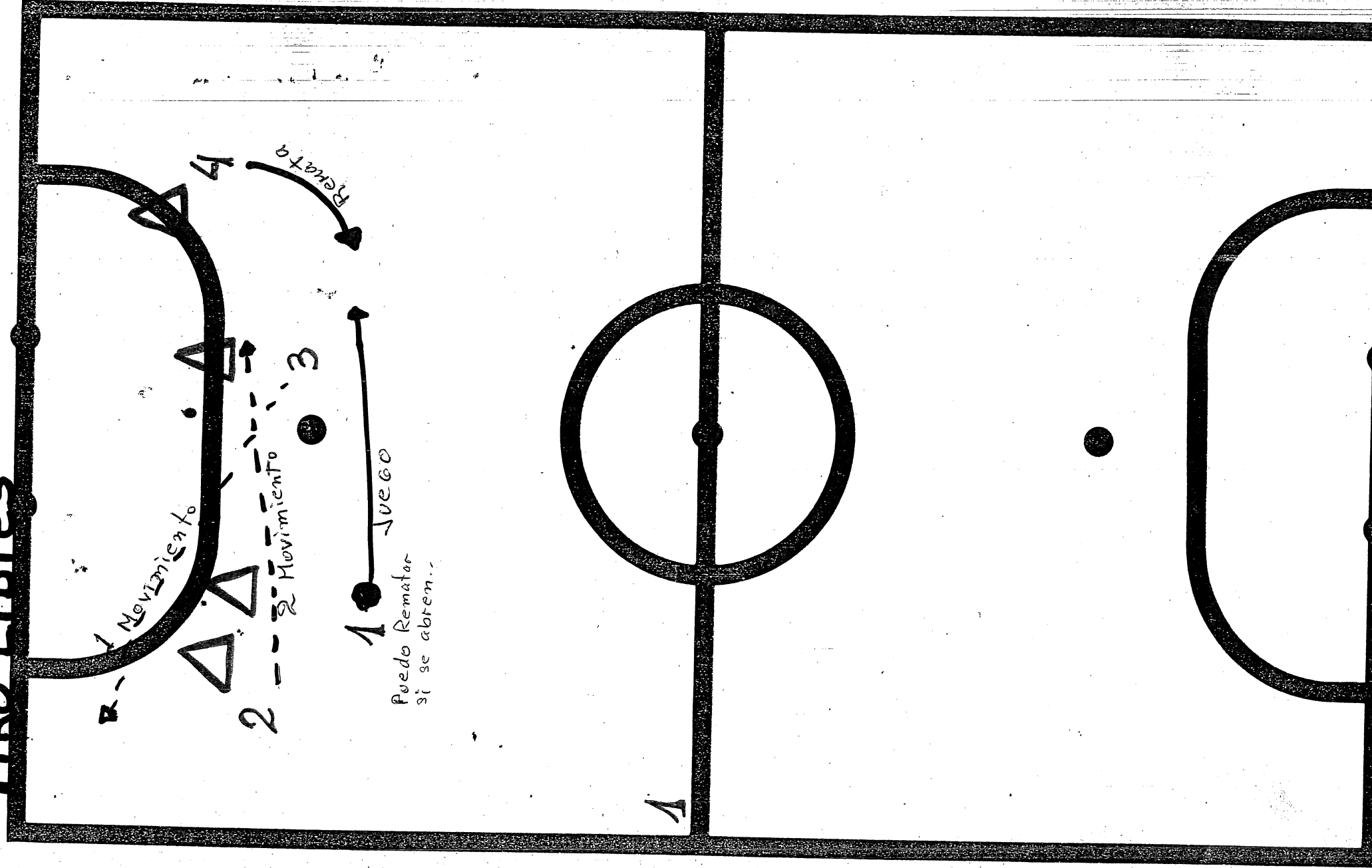
Jogos Libres



Jogos Esportivos Magnéticos

ARPLAT

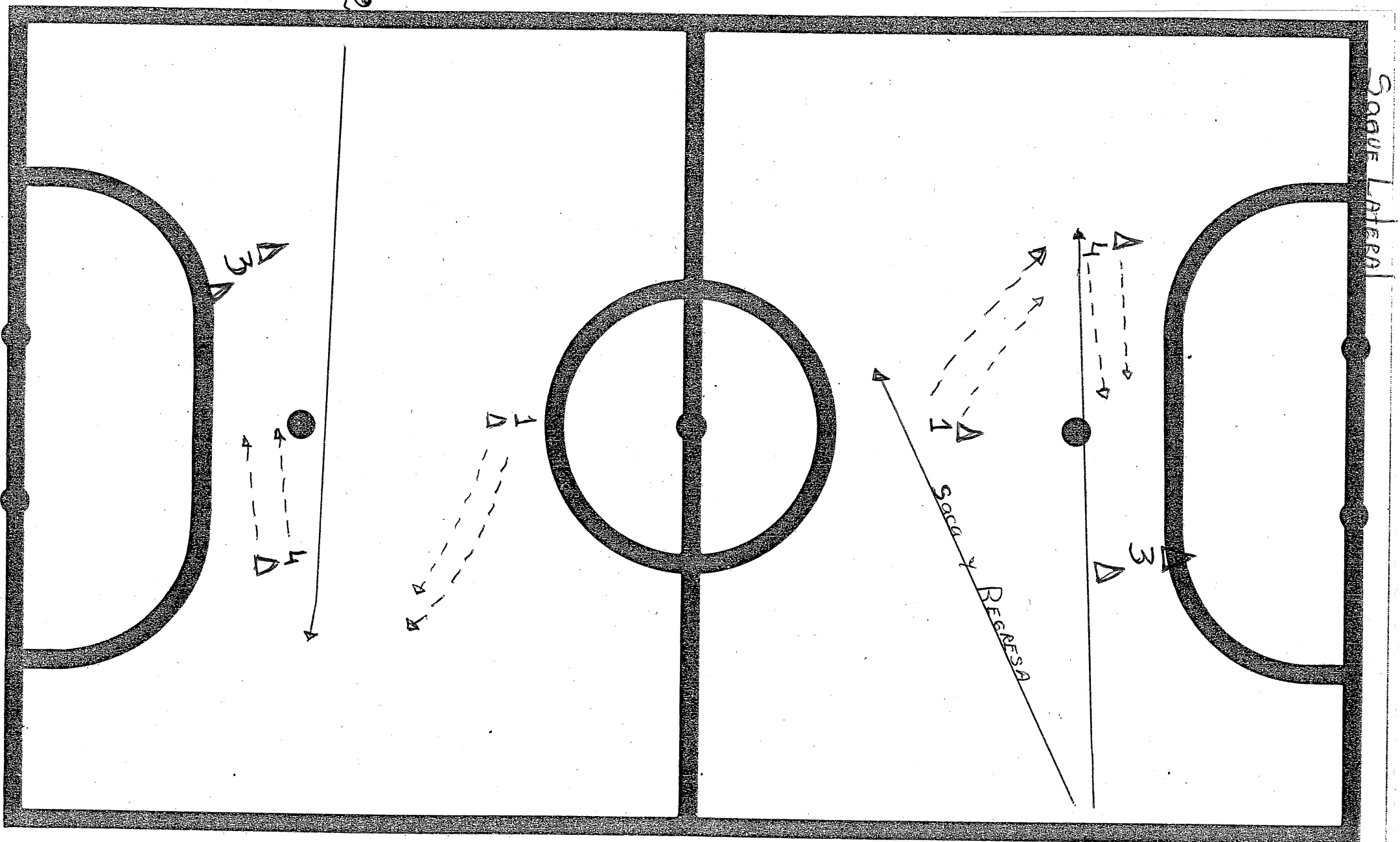
Tiro Libres



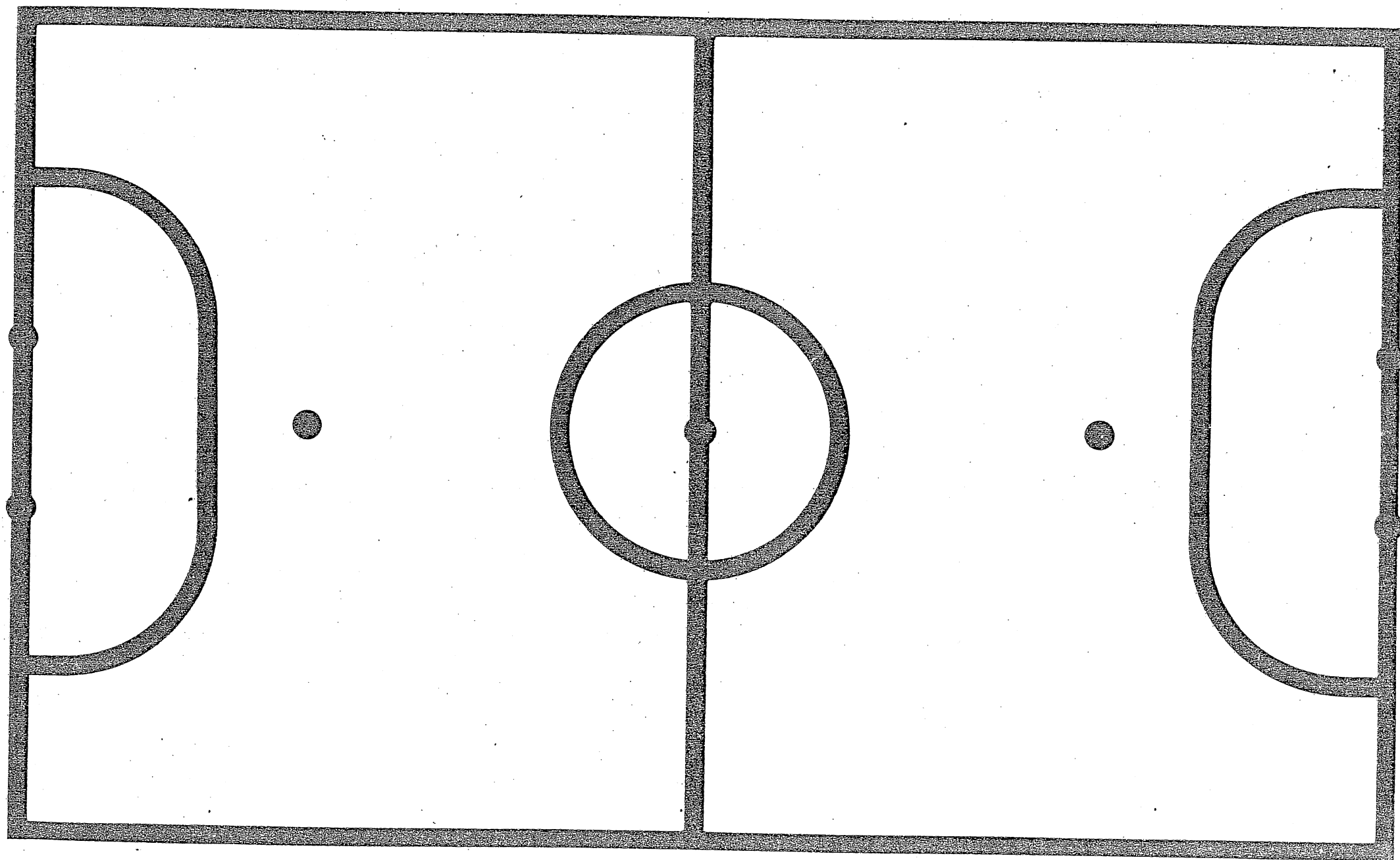
Jogos Esportivos Magnéticos

ARPLAF

2



2



1. EL ENTRENADOR

A lo largo de mi carrera deportiva, como atleta o como profesor a cargo de la preparación física, he tenido la suerte de haber integrado cuerpos técnicos de todo tipo. Considero muy importantes a aquellos entrenadores que en la Etapa Formativa (divisiones juveniles, de base o inferiores) y en Primera División (alta competencia), por medio del cariño, con mucha paciencia y dedicación, me han dejado una serie de recuerdos deportivos, más experiencias personales muy difíciles de poder olvidar.

A Víctor Dadon, Daniel Mañas, Juan Carlos "Gallego" Rodríguez, Osvaldo Iacopetti y, muy especialmente, a Fernando "Nando" López Rita, de quien tuve el orgullo de ser compañero de equipo y a cuyo cargo entrené, les estaré eternamente agradecido por sus consejos y opiniones, que me han servido para formar, primero, hombres de bien y, luego, deportistas con dignidad.

Lo primero que quiero mencionar es una frase dicha el primer día del Curso de Entrenador Nacional de Básquetbol dado durante el 2000 en el Instituto Nacional del Deporte: "El mejor equipo no es el que tiene al mejor entrenador, sino aquel que tiene a los mejores jugadores". Un buen entrenador muy poco podrá hacer con jugadores mediocres, pero, en cambio, un mediocre entrenador podrá hacer mejor las cosas con buenos jugadores.

Se define entonces al ENTRENADOR como "aquella persona cuya misión específica es preparar física, técnica, táctica, psicológica y estratégicamente al jugador, dándole todas las armas necesarias para que pueda desempeñarse dentro del campo de juego, con muchas más posibilidades de éxito y menos de fracaso".

Es casi infinita la lista de cualidades que debe reunir un entrenador, desde ser puntal hasta educado, además de amable y correcto en sus gestos; pero lo más importante es que sus conceptos

tengan el poder de llegar hasta el corazón del atleta, que logren que éste actúe por convencimiento, no por respeto o temor.

Nunca estuve de acuerdo con los entrenadores extremadamente disciplinados, los que están por encima del grupo, que no aceptan críticas (por más que sean constructivas y a favor de todos), aquellos para los que el error siempre es de "ustedes", que para salvar su situación personal desmerecen el trabajo de los demás cargándoles culpas que no existen; los que no festejan ni lloran, y los que poseen todos esos defectos o virtudes (como quieran llamarlos) y después salen en la misma foto con todo el plantel cuando hay logros a la vista.

Se debe creer y respetar a todos aquellos que están convencidos en el orden, la planificación, la disciplina y el esfuerzo asociado y compartido; como también a los que son seguros en sus convicciones, firmes en sus principios y claros en sus conceptos.

Tampoco debe pretenderse que el entrenador sea un amigo o un compinche; pero sí alguien con quien uno pueda contar en determinadas ocasiones, que estimule permanentemente durante los entrenamientos, que dé confianza y enseñe lo que se debe y lo que no se debe hacer dentro del campo de juego, que brinde armas para defendernos dentro del rectángulo de juego con paciencia y dedicación, no con gritos y gestos constantes de desaprobación.

La relación con los jugadores es fundamental, cada atleta es un universo en sí mismo, algunos necesitan un tratamiento individual y otros uno grupal.

LA ELECCIÓN DEL CAPITÁN

La elección del capitán, por sencilla que parezca, no lo es. Se puede elegir al capitán de varias maneras:

- Por las características técnicas del jugador.
- Lo elige el Entrenador por determinadas circunstancias.
- Lo elige el equipo.

En divisiones formativas:

- Elección de un jugador rebelde para que cambie de actitud.

- Capitán rotativo como premio; en este caso, se debe fundamentar por qué son elegidos de esta manera.

MISIÓN DURANTE LAS PRÁCTICAS

No pasa sólo por llegar temprano, tener el material de trabajo ya preparado y empezar puntualmente, sino que se debe explicar lo que se va a entrenar, cómo se va a trabajar y por qué. Respetar el plan diario de trabajo pensado previamente, realizar ejercicios adecuados a la capacidad y edad de los atletas que se está entrenando, llevar estadísticas de lo que se realiza durante la actividad, dirigir el partido atento, concentrado, y tratar de terminar los ejercicios y las prácticas con algo positivo y con situaciones especiales. *Ejemplo:* faltan dos minutos y perdemos por un gol, tenemos que ganarlo, hacemos presión hombre a hombre en toda la cancha.

MISIÓN PREVIA A LA COMPETENCIA

Durante la charla técnica los jugadores deben estar totalmente cambiados, sentados frente al cuerpo técnico y sin hacer nada que distraiga la atención del grupo, como vendarse o vestirse.

La charla técnica tratará sobre:

- Características del oponente.
- Características de mi equipo.
- Cómo atacar.
- Cómo defender, etcétera.

MISIÓN DURANTE EL PARTIDO

Tendrá que observar el ataque y la defensa de su equipo y los del oponente. Además, en el banco de suplentes debe dejar un espacio vacío a su lado para que el jugador que entra y el que sale tenga alguna palabra con él para poder explicarle qué debe hacer y cuáles fueron los errores que cometió.

MISIÓN DURANTE LOS INTERVALOS

Debe tener la paciencia suficiente y saber esperar los primeros minutos, que los jugadores se higienicen y se refresquen, para luego dar explicaciones convincentes, que aclaren dónde están los errores o virtudes del equipo y los del adversario.

Un punto muy importante que puede llevar a distintas opiniones se refiere al *minuto pedido por un entrenador*. Algunos no dicen absolutamente nada, esperan que los jugadores tomen la iniciativa y que ellos decidan; otros, en vez de clarificar, complican con sus conceptos. Pero también hay entrenadores que dejan que los jugadores se recuperen y tomen agua, y que por medio de un gráfico muy simple en el suelo, o en un gráfico, sin gritos ni gestos angulosos, sólo con palabras claras, precisas y oportunas, explican en segundos los errores en defensa y ataque del equipo, y cómo proceder ante los oponentes para sacar el mejor provecho posible.

Tratar de terminar con los cuatro mejores jugadores del plantel o bien con los mejores jugadores de ese partido.

MISIÓN DESPUÉS DEL PARTIDO

Una vez finalizado el partido no es muy conveniente la charla; si en el primer entrenamiento, hacer un balance de los defectos y virtudes individuales o grupales, pensar las cosas que se tienen que corregir y mejorar, la conducción debe además realizar una autocrítica respecto de su desempeño.

2. EL PREPARADOR FÍSICO

El preparador físico es el encargado de la condición física de un plantel, en este caso, de fútbol sala; si bien cualquiera está capacitado para poder realizar algunos ejercicios con pelota, otros pocos piques y unas vueltas alrededor del campo de juego, lo complicado es organizar un plan anual de trabajo, planificar un mesociclo de entrenamiento, organizar ejercitaciones acordes al microciclo en que se está trabajando y realizar una jornada de trabajo sobre la base de ejercitaciones con fundamento y base científica.

Por esta y muchísimas razones más, todas aquellas personas que trabajan y entrenan con equipos de todo tipo de deportes deben ser profesionales con título habilitante. Por lo tanto, los únicos capacitados para trabajar ejercicios físicos generales o específicos son los *profesores nacionales de educación física*, los cuales, a lo largo de cuatro años de estudios, se han capacitado en materias como Psicología, Sociología, Pedagogía, Práctica de la enseñanza, Entrenamiento y muchas más, referidas al manejo de grupos, con aspectos físicos, fisiológicos y psicológicos. Aquellos que "tocan de oído", los que ven caminar a alguien y saben si tiene o no condiciones para jugar, los que en minutos hablan de algunas fallas tanto físicas como tácticas de un determinado equipo (cuando un entrenador se esmera para mejorarlo en el transcurso de la semana empleando diferentes tácticas y estrategias), los que dicen que hay que trabajar esto o aquello, de esta o de una determinada manera, no gozan precisamente de mi simpatía.

El preparador físico es el punto medio entre el entrenador, los jugadores y el cuerpo médico; en muchos planteles es el confidente o la persona de apoyo de mucho atletas. Recuerdo la suerte de haber tenido profesores que vivían realmente lo que hacían, plani-

ficaban, mostraban, variaban sus ejercicios y diagramas en forma permanente y constante.

Algunos profesionales son muy teóricos y saben mucho, pero (y aunque estoy totalmente de acuerdo con la actualización y el perfeccionamiento permanente) no son capaces de transmitir un renglón, porque el *carisma* es natural y no adquirido, siendo lo más importante llegar al corazón del atleta con un lenguaje adecuado, quizás con conceptos y palabras simples, básicas, para que lo puedan entender con facilidad.

Desde mi punto de vista, el preparador físico debe dividir su trabajo en:

- un 35 por ciento en el área de preparación física,
- un 35 por ciento en el área técnica,
- un 30 por ciento en el área psicológica.

Debe dividir los trabajos con y sin pelota, dentro de los cuales puede o no haber remates al arco, pero sus límites terminan donde comienzan los de los demás integrantes. La conjunción y el entendimiento entre el cuerpo técnico debe ser total: cada uno trabaja en su área, pero puede y debe opinar respecto del trabajo de todos, porque la consigna es sumar y no restar. No estoy de acuerdo con aquellos profesores que nunca han jugado oficialmente y luego son directores técnicos, porque la verdadera química se encuentra únicamente dentro del campo de juego y no en los libros. Hay entrenadores que jamás han concurrido a un gimnasio y hablan de sobrecarga con mucha autoridad cuando la única vez que tocaron una pesa (barra-disco-manubrios) fue para correrla con el pie, desmereciendo a aquellos atletas que pasan muchas horas entrenando sin respiro.

Creo que los entrenadores debemos llevar anotaciones, gráficos y estadísticas de todo lo que hacemos, simplemente para no improvisar, para seguir un orden que nos facilite el trabajo de hoy y de mañana. Al finalizar este capítulo se encuentran las *Planillas de Orientación Deportiva* que son simplemente gráficos en los cuales volcamos todo lo acontecido durante el partido oficial, para tratar de obtener datos con números y no meras suposiciones de lo que nos parece que puede pasar, lo que debemos mejorar y reforzar con total fundamento.

Son dos planillas: Planilla principal y Planilla complementaria

PLANILLA PRINCIPAL

Se la divide entre lo ocurrido durante el primero y el segundo tiempos, cada uno con su propio gráfico de anotaciones en donde registramos acciones defensivas u ofensivas.

Acciones defensivas:

- Los foules cometidos por cada jugador (después de cinco faltas se remata desde donde se cometió la infracción o desde el punto del doble penal, lo elige el ejecutante).
- Los pases errados tanto en defensa como en ataque.
- Las pérdidas de marca.

Acciones ofensivas:

- Foules provocados a los propios jugadores.
- Asistencias de gol o a determinadas acciones, como por ejemplo un pase de gol que termina en penal.
- Recuperos de pelotas, ya sea en ataque o en defensa.
- Remates atajados, desviados y los que finalizan en gol.

A los remates atajados se los marca con el número del jugador que remata dentro de un círculo, los desviados sólo con el número y los goles convertidos, el número del jugador dentro de un círculo con un punto encima.

Es importante anotar la duración del tiempo de juego total de cada período debido a que se juega con reloj parado, que no es lo mismo que tiempo continuado.

PLANILLA COMPLEMENTARIA

CONTIENE:

- *Notas y comentarios:* son las conclusiones o aspectos más importantes dentro del desarrollo del juego, que el entrenador debe considerar para mejorar con vistas a próximos enfrentamientos.
- Los cambios efectuados y tiempo que cada jugador jugó durante el partido.
- Formación inicial en cada período, amonestados y expulsados si los hubiera.

El director técnico alterno o segundo técnico

Muchos entrenadores llevan consigo a trabajar a un amigo por una cuestión de confianza y seguridad. Los amigos y la buena gente deben quedar de lado en el momento del trabajo profesional, hay que tener como colaboradores aquellas personas que en la intimidad nos digan la realidad de las cosas, que no nos digan todo que sí para quedar bien o cuidar su fuente de trabajo. Es importante que ante nuestros directores técnicos alternos, los entrenadores podamos pensar en voz alta sin miedo a equivocarnos o a que busquen quedarse con nuestro puesto de trabajo.

He tenido la suerte de compartir experiencias con este tipo de colaboradores, al haber participado de muchos cuerpos técnicos dentro de los cuales, además de obtener éxitos deportivos, logré aprender ejercitaciones nuevas e incorporar conceptos claros y específicos.

Entrenador de arqueros

No cualquiera entrena arqueros y en especial de fútbol sala, porque los fundamentos de achicar los ángulos de tiro, cómo iniciar un contraataque, por qué lado comenzarlo y los saques de salida con la mano, sólo los conocen aquellos que han estado debajo de los tres palos. Muchos trabajan y confunden ejercicios físicos con ejercicios de reacción, rematando hasta que los arqueros queden extenuados, cuando lo importante no es la cantidad sino la calidad de los ejercicios. Por eso es muy importante manejar correctamente el tiempo de trabajo, las series, las repeticiones y la lógica recuperación entre las distintas ejercitaciones para no agotarlos ni física ni psicológicamente.

En la quinta parte del libro, cuando se hable de ejercitaciones, describiremos una buena cantidad de ejercicios específicos para esta especialidad.

El médico

El profesional a cargo debe ser de la más absoluta confianza, porque el tema médico es muy delicado. Hay que tratar que el médico piense siempre de la misma manera que el resto del cuerpo técnico: "Primero el hombre y luego el jugador".

Cuando en el fútbol de campo un jugador está al 60 por ciento de sus posibilidades puede llegar a jugar, pero, en cambio, en nuestro fútbol sala no, porque al haber sólo cuatro jugadores de campo estaríamos dando el 25 por ciento de ventajas sobre el adversario; además, en el ida y vuelta no nos servirá ni para atacar ni para defender, por la intensidad y el ritmo que caracterizan este juego.

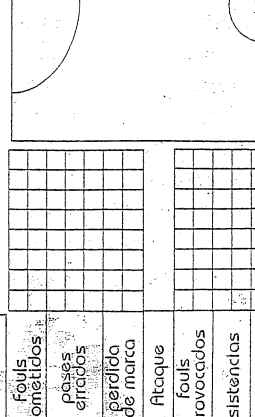
Soy de la idea de que el jugador lesionado no debe parar de entrenar bajo ningún punto de vista en su recuperación, porque la lesión de un determinado lugar o grupo muscular puede permitir que logre trabajar otro diferente.

Donde más cuidado se debe tener es en el tema del doping en las eliminatorias y en torneos mundiales organizados por FIFA.

El utilero

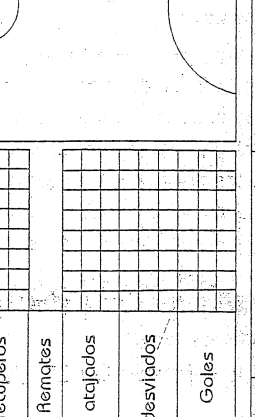
Dentro de la planificación de un entrenamiento deportivo, el Utilero cumple una importante función. No solamente es el encargado de distribuir la ropa deportiva para los entrenamientos o el partido oficial, sino que tiene la función del mantenimiento de todos los materiales y elementos de trabajo, de la ropa de entrenamiento y la organización de la totalidad de la utilería en sí. No es de mi gusto que durante los entrenamientos el Utilero este dando vueltas sin saber que hacer, ni con quien hablar, lo que corresponde es que este colaborando en un costado de la cancha alcanzando alguna pelota que se fue afuera del rectángulo de juego o con un bidón de agua, ofreciéndolo al que lo necesite.

Primer tiempo



| Defensa | |
|------------------|--|
| Fouls cometidos | |
| Pases errados | |
| Pérdida de marca | |
| Ataque | |
| Fouls provocados | |
| Asistencias | |
| Recuperos | |
| Remates | |
| Atajados | |
| Desviados | |
| Goles | |

Segundo tiempo



| | |
|------------------|--|
| Fouls cometidos | |
| Pases errados | |
| Pérdida de marca | |
| Ataque | |
| Fouls provocados | |
| Asistencias | |
| Recuperos | |
| Remates | |
| Atajados | |
| Desviados | |
| Goles | |

Fecha del encuentro:

Resultado parcial:

Resultado final:

Campo de:

Notas y comentarios

Primer tiempo

| F1 | CAMBIO\$ | A € M J |
|----|----------|---------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | | |

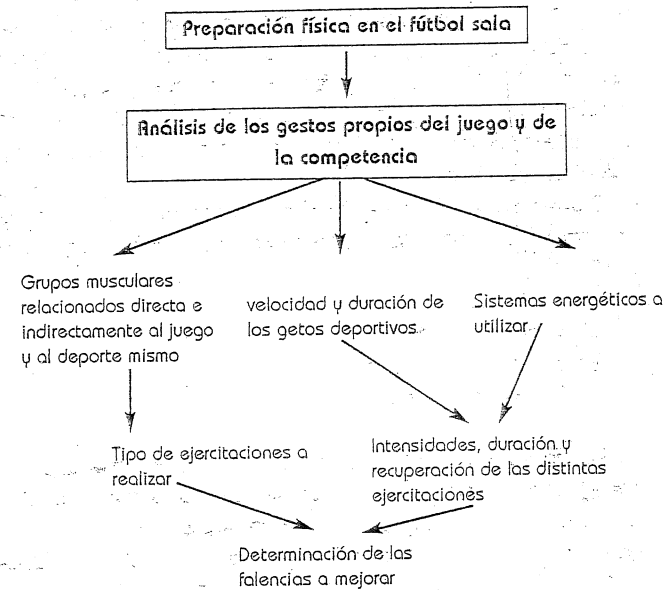
Segundo tiempo

| | F1 | CAMBIO\$ | A € M J |
|----|----|----------|---------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| 11 | | | |
| 12 | | | |

CUARTA PARTE

PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL SALA

Para realizar un trabajo coherente y organizado dentro de la Preparación física en el Fútbol Sala debemos tener en cuenta este diagrama que nos dará una orientación adecuada.



Generalmente la preparación física al atleta no le gusta y aún más si las ejercitaciones son sin pelota, es por eso que debemos tratar de lograr algún tipo de motivación extra, además de corregir gestos y técnicas en forma permanente para tratar de sacarle el mayor provecho posible durante los entrenamientos. Considero que como uno entrena juega, si entreno al 100% de mis posibilidades, podré brindarme al 100% durante la competencia, además estoy totalmente convencido que por medio y a través de determinadas situaciones y ejercicios a cualquier jugador se le puede sacar el miedo, pero es prácticamente imposible sacarle o mejorarle su **apatía o desgano**.

También vamos a mencionar la diferencia entre estar cansados y sentirse cansados. Muchos creen que se sienten sumamente cansados en determinados momentos, pero si en el momento de su gran cansancio ocurriera una tragedia, ese jugador podría bajar 12 pisos de un edificio sin parar o correr 300 metros a toda velocidad en caso de derrumbe, estos ejemplos trasladados al deporte nos dicen que todos tenemos la misma cantidad de huesos, músculos y órganos, pero lo que marca en realidad la diferencia es el **Espíritu**.

El espíritu de aquellos atletas que saben que el dolor en algún momento desaparecerá, la fatiga pronto acabará y que el cansancio tendrá que esperar.

Debemos considerar dentro del entrenamiento deportivo de alto rendimiento a aquellos factores que condicionan el resultado deportivo.

Existen tres clases de factores:

- a) Factores no entrenables
- b) Factores entrenables
- c) Elementos externos

Los factores no entrenables son aquellos innatos propios de cada jugador. El talento deportivo, la visión de juego, la inteligencia, las agallas, el coraje, su rapidez mental para resolver determinadas situaciones son claros ejemplos de esta clase de factores.

Los factores entrenables son aquellos que son susceptibles de mejorar por medio del entrenamiento, como son las cualidades físicas, la técnica, la táctica y la estrategia.

Los elementos externos son aquellos que de alguna forma influyen tanto en la vida privada como deportiva del jugador, un correcto manejo del descanso, la adecuada nutrición (con su correspondiente suplementación, medicada por un especialista) y una buena vida higiénica organizada, mejorará notablemente su performance y rendimiento. Debemos destacar que la disciplina fuera de la cancha se traduce en resultados dentro de la misma.

Con respecto al Descanso, todo atleta debe descansar una adecuada cantidad de horas por la noche y no una larga siesta

por la tarde. No es lo mismo dormir que descansar, una persona puede dormir 10 o 12 horas y sentirse cansado al levantarse, en cambio podemos descansar 8 horas o tal vez menos tiempo y hacerlo profundamente. Los horarios del sueño nocturno deben respetarse, durante la parte más profunda del sueño actúa una hormona llamada Somatrofina (es la hormona del crecimiento humano) la cual en lo que al entrenamiento se refiere acelera los procesos de recuperación orgánica.

Referido a la Nutrición (con su correspondiente suplementación) el atleta debe llevar una dieta equilibrada de acuerdo a su gasto energético, debemos tener en claro la diferencia entre Recomendación y Requerimientos.

La Recomendación está referida a poblaciones en general a que consuman entre:

- 55-65 % hidratos de carbono.
- 15-20 % proteínas
- 25-30 % grasas

En cambio cuando hablamos de Requerimiento estamos hablando de un individuo en particular según el peso, edad, sexo y actividad física que desarrolla.

Este puede ser:

- Mínimo: lo elemental para no entrar en carencia.
- Óptimo: dar lo mejor para que rinda mejor en lo que sea.

Con respecto a la correcta vida higiénica, nos referimos a los cuidados de higiene en general que debe tener en cuenta permanentemente cada atleta, por ejemplo, no salir después de un partido o entrenamiento con el cabello mojado en época invernal, tratar de no tener caries en la boca, al igual que hongos en la zona genital y entre los dedos de los pies (lo cual son un foco infeccioso que facilita tener predisposición a lesiones musculares, desgarros y contracturas), además es muy importante evitar los enfriamientos (cambios bruscos de temperatura), el atleta debe abrigarse antes de sentir frío.

1. ENTRADA EN CALOR

Generalidades

Se define a la ENTRADA EN CALOR como aquellos movimientos que sirven para acondicionar al organismo a un esfuerzo de mayor intensidad.

Cumple con dos objetivos fundamentales:

Ayuda a prevenir lesiones musculares.

Prepara al atleta física, fisiológica y psicológicamente para el comienzo de una actividad con mayor intensidad que la normal, como por ejemplo un entrenamiento o un esfuerzo superior en caso de competición.

La mayoría de los atletas calienta mal; en general copian buenos ejercicios de otros deportes y los ejecutan sin experimentar ni conocer si realmente les conviene específicamente para su deporte.

Tanto como preparación para una sesión de entrenamiento como para la competición misma, el calentamiento debe dividirse en dos partes:

General. Se realizan ejercicios de trote combinando todos los planos posibles, pudiendo realizar movimientos de movilidad articular durante el mismo trote o en un bloque específico, acompañados por ejercitaciones de coordinación dirigidas, para activar la circulación de los grandes grupos musculares y las articulaciones. Con respecto a los ejercicios de elongación, algunos prefieren realizarlos antes y otros una vez comenzada la actividad; en lo personal comienzo elongando en un determinado orden (véase Punto 7: Elongación) y voy alternando elongaciones a manera de recuperación entre ejercicios. En tiempo de trabajo debería ocupar un tercio del tiempo total y preferentemente realizarse sin pelota.

Específico. Se utilizan ejercicios técnicos directamente relacionados con las habilidades propias del juego y el deporte mismo, ha-

biendo una participación muy activa del sistema nervioso central. En general el calentamiento precompetitivo debe parecerse a una sesión de entrenamiento en miniatura, utilizando ejercicios limitados en número de repeticiones y distancias a recorrer.

El volumen y la intensidad varían según el tipo de deporte (aquellos que requieren esfuerzos violentos necesitan más volumen e intensidad de trabajo que aquellos en los cuales las acciones tácticas son más cautelosas) y las condiciones climáticas: se calienta más en los días fríos que en los calurosos.

Otro factor importante para tener en cuenta es el tiempo que transcurre desde que se termina de entrar en calor hasta el inicio del partido.

Un deportista bien entrenado se recupera en tiempo muy breve; sin embargo, la experiencia nos demuestra que el sistema muscular se conserva con calor, siempre y cuando esté debidamente abrigado. De todas maneras es muy recomendable concluir el trabajo precompetitivo entre cinco y diez minutos antes del inicio de la competición, con el objeto de hacer revisiones tácticas y apaciguar un poco el sistema respiratorio.

¿POR QUÉ SE DEBE REALIZAR EL CALENTAMIENTO PREVIO?

Algunas razones son las siguientes:

- Mejora la disposición neuromuscular al rendimiento.
- Disminuye el peligro de lesiones. Permite que el organismo pase por una serie de modificaciones y cambios que aseguran el aporte de oxígeno y materias nutritivas y un funcionamiento metabólico óptimo.
- Aumenta la actitud mental para el entrenamiento o partido.
- Muchos deportistas influyen sobre los adversarios merced a los ejercicios realizados durante el calentamiento.

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS QUE PRODUCE EL CALENTAMIENTO?

Quizá todos los entrenadores estarían más conscientes de los valores del calentamiento si conocieran los efectos que éste produce en el organismo, predisponiéndolo para un mejor rendimiento.

Los efectos del calentamiento varían según diversos factores a considerar, entre los cuales se pueden citar:

- Tipo de calentamiento.
- Motivación existente.
- El estado de condición físico-técnica.
- Nivel del deportista.
- Carga del calentamiento (volumen e intensidad).
- La edad.
- La hora del día.
- El medio ambiente.
- La temperatura y otros factores climáticos.

¿QUÉ EFECTOS PRODUCE EL CALENTAMIENTO EN EL ORGANISMO?

Si es bien realizado produce en el organismo efectos variados y positivos para aumentar el rendimiento deportivo.

A continuación se cita sólo los considerados más importantes:

- Aumento de la temperatura corporal.
- Aumento de la frecuencia del pulso.
- Aumento de la presión sanguínea.
- Intensificación de la respiración, aumento de la ventilación pulmonar y agitación moderada.
- Liberación de glucosa por medio de la circulación.
- Aumento del volumen minuto cardíaco, aumento del volumen sistólico.
- Dilatación de arterias y capilares, que suministran sangre a los músculos.
- Rubor en la piel.
- Transpiración.

El calentamiento específico debe ocupar dos tercios del tiempo total y realizarse con pelota; en cuanto al lugar, es aconsejable (y permitido internacionalmente) hacerlo dentro del campo de juego, en mitad de cancha, con seis pelotas por equipo, por espacio de quince a veinte minutos, antes de comenzar el partido oficial y retirándose diez minutos antes del inicio de éste para poder cambiarse y ponerse la ropa reglamentaria.

Durante la semana de entrenamiento (*microciclo*) es aconsejable optar por trabajos largos de aproximadamente treinta minutos, lo cual asegura un trabajo variado en movimientos que permiten cambiar bien el aire y asegurar no tener ningún tipo de lesiones musculares.

Una sugerencia de orden posible:

Elongación: Ocho a doce minutos. Parados, sentados o acostados (véase el orden de las ejercitaciones de los músculos en el Punto 7: Elongación).

Movilidad articular: Ocho a doce minutos. Parados fijos o con desplazamientos. Sentados o acostados (véase el Punto 5: Movilidad articular).

Resistencia aeróbica: Ocho a doce minutos. Combinar todos los planos posibles, alternando distintos ejercicios de coordinación, variando la intensidad, efectuando cambios de ritmo y diferentes tipos de figuras.

2. ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

La resistencia de un jugador de fútbol sala no es comparable con la de un fondista; las exigencias son totalmente diferentes, con pausas bien marcadas y específicas. El constante cambio entre caminar, trotar, arrancar y frenar a toda velocidad, detenerse de improviso, amagar con y sin pelota, girar hacia uno y otro lado, pasar a toda velocidad detrás de la línea de la pelota, etc., sólo pueden practicarse en condiciones similares a las de un partido. En otras palabras, sólo entrenando y jugando fútbol sala se aprende y se mejora el aspecto general y específico.

Se define a la RESISTENCIA como la capacidad, tanto biológica como psíquica, de oponerse al síndrome de fatiga.

Se puede dividir en: **Resistencia aeróbica y Resistencia anaeróbica**

RESISTENCIA AERÓBICA

Si un atleta expuesto a una determinada carga de trabajo (aproximadamente al 70 por ciento de su capacidad máxima) consume la misma cantidad de oxígeno que necesita para la transformación momentánea de energía en sus músculos, se da un equilibrio de oxígeno entre el aporte y la demanda; por lo tanto, se dice que se está trabajando de manera aeróbica.

Un entrenamiento con esta intensidad de trabajo (70 por ciento) mejorará ante todo la *resistencia general o básica*, lo que desde el punto de vista clínico es más valioso para la salud.

RESISTENCIA ANAERÓBICA

Si este mismo atleta aumenta la intensidad de su trabajo, la oxigenación de su musculatura por medio del sistema cardiorrespiratorio no será suficiente para satisfacer la demanda, por lo tanto los

músculos seguirán trabajando por algún tiempo bajo esas condiciones desfavorables. Este desequilibrio en la oxigenación se cubre una vez terminado el esfuerzo mediante un aumento de las actividades circulatoria y respiratoria. Mientras el esfuerzo continúa se produce una hiperacidificación en los músculos por acumulación de sustancias de deshecho, como ácido láctico, dióxido de carbono y otros ácidos residuales, que a su vez son causa de la creciente fatiga.

Antes se pensaba que era mejor no acumular ácido láctico para no fatigarse ni cansarse, pero a raíz de una serie de descubrimientos se sabe ahora que el ácido láctico, una vez formado, puede volver a utilizarse de la siguiente manera y proporción:

70-75 por ciento en los shuffles corto y largo + en el turn over:

Turn over es cuando el ácido láctico se transforma en ácido pirúvico o sea que se remociona.

Shuffle corto es cuando de la fibra actuante pasa a otra fibra cercana o a otro músculo cerca.

Shuffle largo es cuando de la fibra muscular pasa a la sangre y de ésta a otros músculos que están alejados, estén éstos trabajando o en reposo.

15-20 por ciento gluconeogénesis: O sea la formación de glucosa o glucógeno a partir de sustancias no glucídicas, la cual se produce en el hígado.

2-4 por ciento en el corazón: Este es un gran consumidor de ácido láctico; lo utiliza en sus mitocondrias.

3 por ciento es eliminado por medio del sudor, la orina y los intestinos.

La idea es que, al producirse ácido láctico, éste sea aprovechado. Cabe aquí, entonces, mencionar los distintos tipos de áreas funcionales aeróbicas:

ÁREA REGENERATIVA

Favorece el funcionamiento de la cadena respiratoria.

Favorece la reconversión de lactato a pirubato.

Shuffle corto y en especial *shuffle largo*.

ÁREA SUBAERÓBICA

Favorece un alto consumo de grasas.

Estimula la mayor remoción de lactato residual.

Se usa en la pausa.

ÁREA SUPERAERÓBICA

Incrementa la capacidad de la cadena respiratoria.

(Capacidad es igual a cantidad y potencia es igual a cantidad en unidad de tiempo.)

Favorecedor por excelencia del desarrollo de los mecanismos de producción y remoción de ácido láctico.

VO₂ MÁXIMO

Incrementa la potencia de la cadena respiratoria.

Estimula la adaptación y estimulación de todos los sistemas cardiorrespiratorios.

El productor universal de la energía dentro del músculo es el ATP (adenosíntrifosfato, que es un complejo químico compuesto por la energía liberada por los alimentos que se almacenan en todas las células, en especial en las musculares). La PC (fosfocreatina) es un compuesto químico almacenado en el músculo que al dividirse contribuye a la elaboración del ATP; esta energía luego se convierte en un trabajo mecánico que puede ocurrir por tres mecanismos diferentes, dos de los cuales tienen lugar en anaerobiosis y otro en presencia de oxígeno.

LOS PROCESOS ANAERÓBICOS PUEDEN SER:

Aláctico: No produce ácido láctico y utiliza las reservas energéticas que se encuentran en el músculo. Este proceso tiene su máxima expresión entre los ocho a diez segundos, se denomina *fosfagénico* y puede llegar a tener efecto decreciente hasta aproximadamente los treinta segundos. Ejemplos de este sistema son: levantamiento de pesas, salto en alto, lanzamiento de peso, saque de tenis, *swing* de golf (de cero a cuatro segundos, denominados de *fuerza-poten-*

cia), *sprints*, escapadas rápidas (de seis a diez segundos denominados *potencia sostenida*).

Láctico: Utiliza glucosa o glucógeno, como combustible, que parte se encuentra en el músculo y algo puede llegar por medio de la sangre. La máxima expresión de este proceso se encuentra entre uno y tres minutos. Ejemplos de este sistema (denominado *potencia-resistencia anaeróbica*) son las carreras de 200-400 metros y las cien yardas de natación.

En el PROCESO AERÓBICO se produce energía en presencia de oxígeno. El tiempo de trabajo de este proceso es cuando la duración de la actividad es mayor de tres minutos y dentro de estas categorías se hallan las carreras de 5.000 y 10.000 metros, el maratón, las carreras de fondo de natación, etcétera.

Es necesario aclarar que existe una interacción entre estos sistemas, lo cual significa que prácticamente nunca se desarrolla un solo tipo de metabolismo; esta continuidad se denomina *continuum energético*.

El deportista cansado, a causa de la carga de trabajo, cuya intensidad ha ido creciendo desde mediana hasta submáxima o máxima, suele tener una frecuencia mayor a 180 pulsaciones por minuto. Para recuperar la capacidad de trabajo no es necesario una pausa total, sino que ésta esté relacionada con el esfuerzo producido; a este aprovechamiento de la recuperación se lo denomina *pausa provechosa*. Debe haber un correcto manejo de las cargas entre la intensidad, la duración y la recuperación de las ejercitaciones.

HAY DOS TIPOS DE RECUPERACIÓN:

Pausa pasiva: En la cual no se realiza ningún tipo de movimiento.

Pausa activa: En la cual se realizan movimientos que no comprometen a los grupos musculares involucrados durante el esfuerzo.

LA RECUPERACIÓN PUEDE SER:

Irregular: Cada uno utiliza el tiempo que necesita para recuperarse, individualmente, hasta llegar al número requerido de pulsaciones.

Regular: Es el mismo descanso para todos; el conjunto de atletas realiza el mismo esfuerzo y se recupera al mismo tiempo.

Aspectos salientes

Los atletas entrenados en esta capacidad mejorarán en los siguientes efectos funcionales:

- Menor frecuencia cardíaca en el esfuerzo.
- Menor frecuencia cardíaca en reposo.
- Menor frecuencia respiratoria.
- Mayor capacidad de trabajo.
- Mayor ventilación pulmonar.
- Mayor capilarización muscular.
- Mayor volumen minuto cardíaco.
- Mayor volumen sistólico.

En los *deportes de resistencia* es importante una buena técnica respiratoria, la cual, bien realizada, colaborará en el rendimiento y la *performance* del atleta.

Según la carga de trabajo habrá que escoger un ritmo para la respiración; lo adecuado será:

A mediana intensidad (50-60 por ciento) se inspira cada cuatro zancadas y se espira cada cuatro.

A tres cuartos de intensidad (75-80 por ciento), dos por dos.

En algunos casos particulares en una ejercitación al 100% no se respira nunca porque el tiempo de la ejecución de la acción es muy breve.

Siempre la espiración deberá ser más marcada para mejorar la eliminación de dióxido de carbono.

Dentro del fútbol sala se puede trabajar esta capacidad física de tres maneras:

Continuada o de duración

Intensidad..... Mediana, más o menos 70 por ciento de la capacidad máxima individual

Duración..... Mucha

Recuperación..... Corta

Fraccionada o intervalada

Intensidad..... Mucha, más del 70 por ciento de la capacidad máxima individual

Duración..... Corta

Recuperación..... Larga

Fartlek

Es un sistema de ritmos y distancias variables, lo cual lo distingue de la carrera continua. Las distancias varían desde tres hasta doce kilómetros, y el tiempo ideal de trabajo para deportes de conjunto es de quince a sesenta minutos.

A continuación, ejemplos de cada uno de estos tres sistemas de trabajo.

EJERCICIOS DE DURACIÓN O CONTINUADOS

Dentro del perímetro del campo de juego, señalando diferentes figuras con conos, se puede diagramar una cantidad de recorridos.

Ejemplos:

- 1- Sin pasar por detrás de los arcos.
- 2- Sin pasar por detrás de los arcos, agregando diagonal.
- 3- Cuadrado chico más diagonal.
- 4- Diagonal y largo.
- 5- Diagonal y ancho.
- 6- Diagonal y largo, agregando diagonal y ancho.
- 7- Cuadrado chico, agregando cuadrado grande más diagonal.
- 8- V corta y ancho; agregando V corta y largo más diagonal.
- 9- Formando una S, agregando largo más diagonal.
- 10- Diagonales cortas (entro y salgo), agregando ancho de cancha y diagonales cortas (entro y salgo), agregando largo de cancha.

11- Línea de seis metros, regreso a la línea de salida, línea central, regreso a la línea inicial, línea de seis metros opuesta, regreso a la línea inicial, línea final, regreso al inicio.

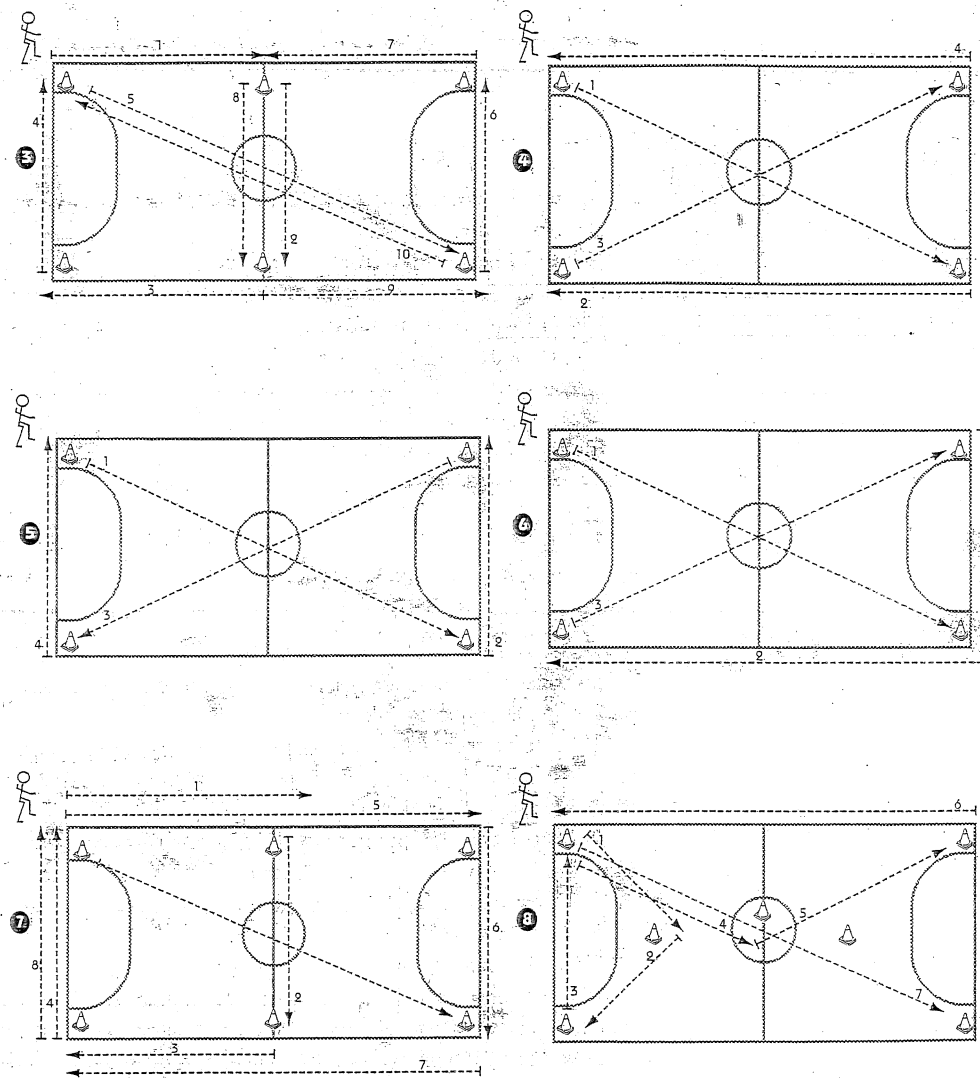
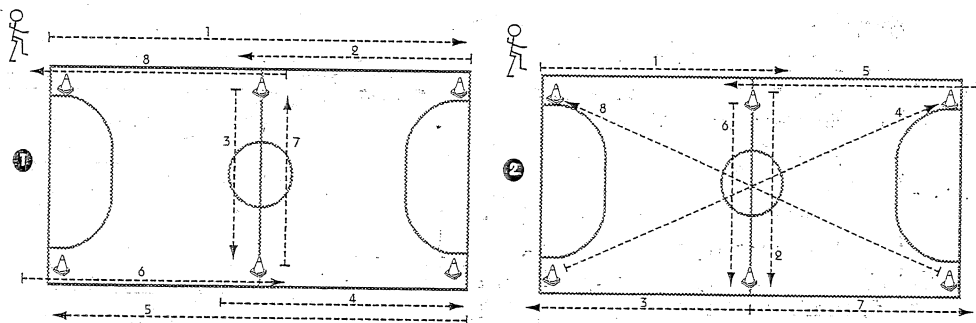
12- Cono línea de diez metros, regreso a la línea de salida, línea central, regreso a la línea inicial, cono línea de diez metros opuesta, regreso a la línea inicial, línea final, regreso a la línea inicial, agregando diagonal.

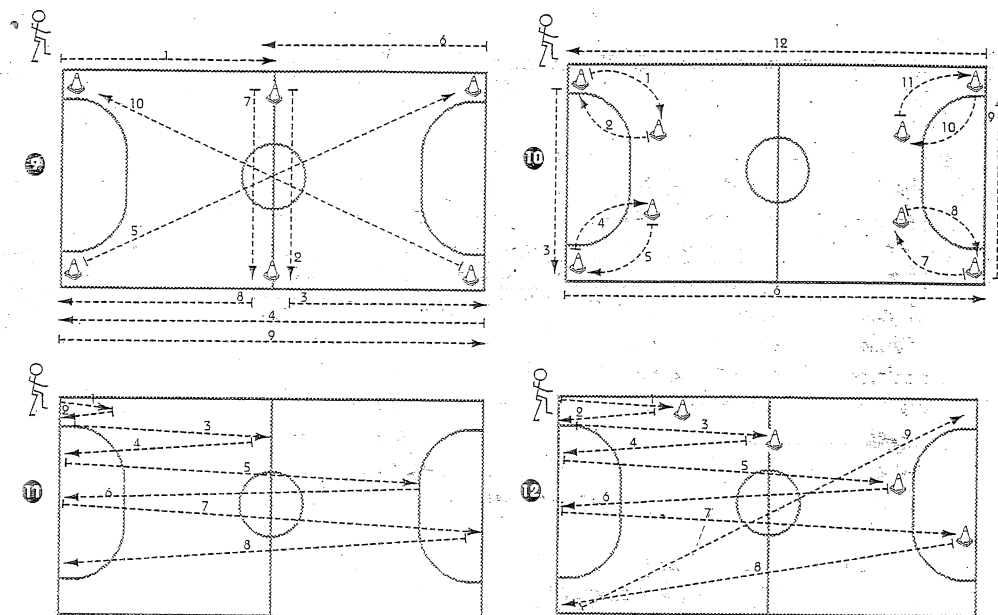
Y todo tipo de variantes y combinaciones posibles que el entrenador considere adecuadas para este tipo de trabajo.

Generalmente realiza este trabajo, con dos o cuatro grupos, de manera simultánea.

Cuando el entrenador lo considere deberá ir alternando todos los planos posibles con distintas variantes, o sea combinar frente, retroceso o espaldas, laterales derecho e izquierdo, con ejercicios de movilidad articular de miembros superiores e inferiores.

Generalmente, y como un principio básico o elemental del fútbol sala, los jugadores pasan por detrás de los conos, pudiendo girar de frente o de espaldas a éstos.





EJERCICIOS FRACCIONADOS O INTERVALADOS

Se trata de ir formando determinadas figuras o guiándose por las líneas del campo de juego.

1- Punto de diez metros, regreso a la línea de salida, a mitad de cancha regreso a la línea inicial, línea final del lado opuesto (distancia de trabajo 100 metros).

2- Ídem al anterior, agregando el otro punto de penal y la última línea final del campo de juego (distancia de trabajo 160 metros).

3- Formar una pirámide trunca, pudiendo salir del lado invertido de la pirámide o de la base (distancia de trabajo 180 metros).

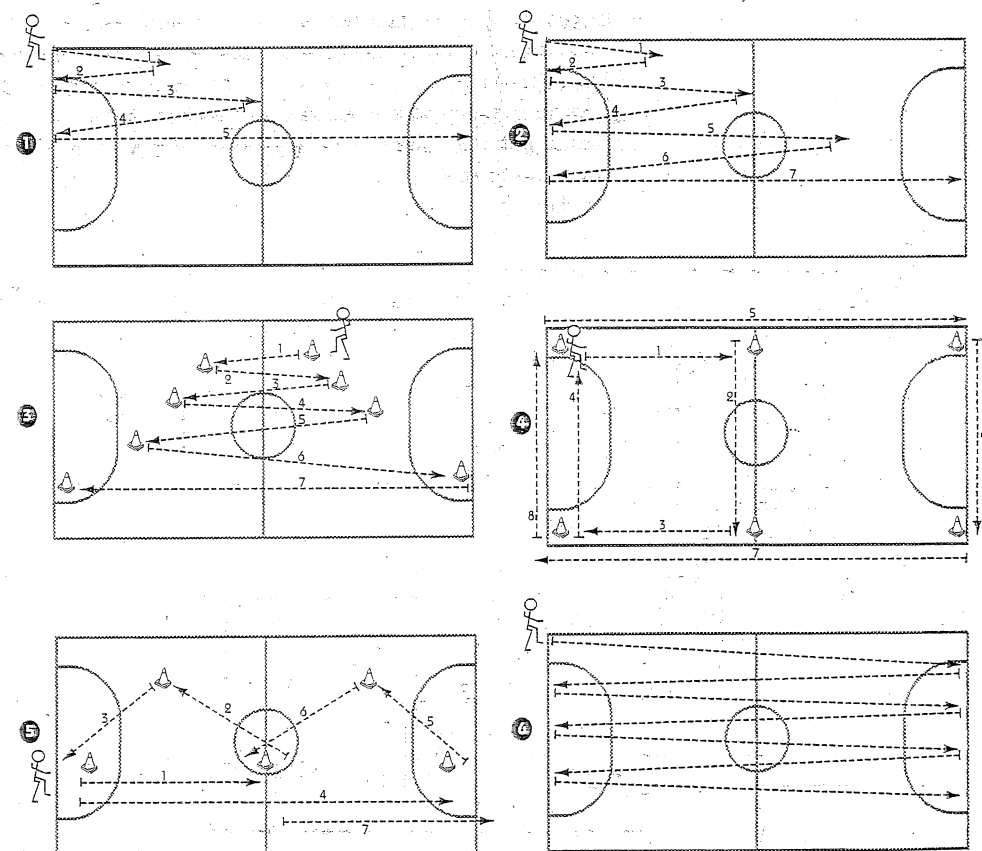
4- Fraccionando el cuadrado chico de la mitad de cancha, ir aumentando lados consecutivamente (distancia de trabajo: se inicia con 20 metros, sigue con 40, 60, 80, 120, 140, 180 y finaliza con 200 metros).

5- Los dos triángulos (cada lado tiene quince metros. Distancia de trabajo 120 metros)

6- Todos los trabajos mostrados en los diagramas de *resistencia en velocidad*, con distancias progresivas ascendentes o descendentes. *Ejemplo:* 100-200-300-400-300-200-100 metros.

Y todo tipo de variantes y combinaciones posibles que el entrenador considere adecuadas para este tipo de trabajo.

Generalmente realiza este trabajo con dos o cuatro grupos de manera simultánea.



FARTLEK

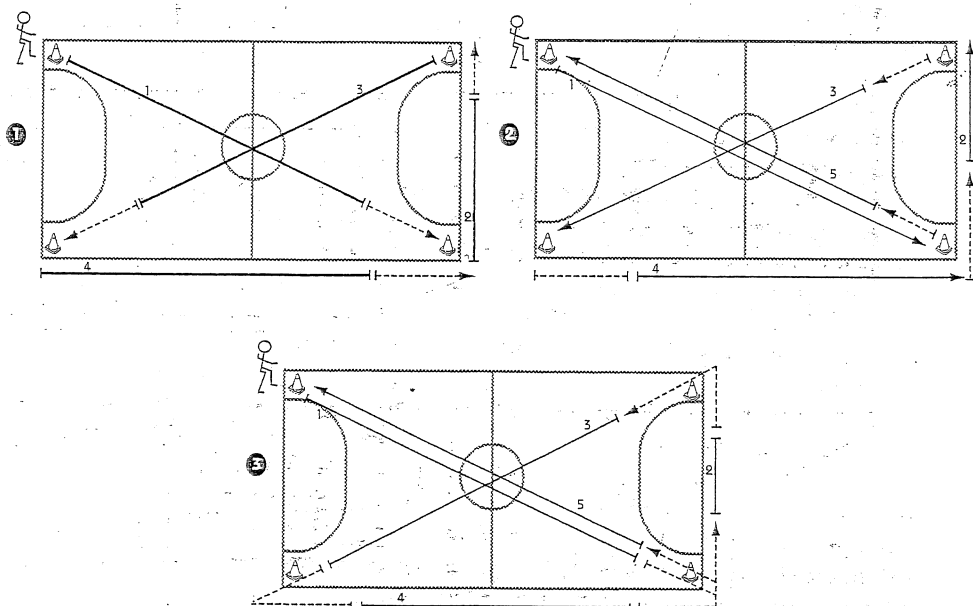
Cuando se opta por este tipo de trabajo, se elige un determinado diagrama o figura, relacionado con la *resistencia de duración o continuada*, y se agrega lo siguiente:

- 1- Acelerando de tres a cinco metros antes de cada cono.
- 2- Acelerando de tres a cinco metros después de cada cono.
- 3- Acelerando de tres a cinco metros antes y después de cada cono.

En la figura 6 de ejercicios de duración o continuados: diagonal y ancho, agregando diagonal y largo, servirá para graficar el ejemplo.

Y todo tipo de variantes y combinaciones posibles que el entrenador considere adecuadas para este tipo de trabajo.

Generalmente realizo este trabajo con dos o cuatro grupos de manera simultánea.



3. ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

Se define a la **FUERZA** como la capacidad que tiene un músculo de vencer una resistencia fija. En cambio, la **potencia** es la capacidad de vencer una resistencia en el menor tiempo posible.

En el fútbol sala la aplicación de la fuerza se da en las más variadas situaciones, con aptitudes técnicas muy diversas. La potencia al golpear la pelota con una pierna, la fuerza de apoyo de la otra extremidad que equilibra la acción, el arranque, la impulsión o la aceleración en espacios reducidos para desequilibrar a un adversario, la fuerza de los brazos para amortiguar una caída y soportar el propio peso, la disputa por el balón en ataque seguida por situaciones de defensa para luego volver a atacar, constituyen algunas de las situaciones especiales que exigen al atleta la constante aplicación de fuerza.

El preparador físico debe, entre sus funciones, poder interpretar todas las necesidades de sus dirigidos y coordinar una tarea de manera coherente y eficiente, para lograr progresos.

Algunos atletas tendrán que ganar masa muscular, otros, aumentar su fuerza sin tratar de hipertrofiarse y otros tendrán que desarrollar sus músculos sin que esto vaya en contra de su coordinación y velocidad.

Cuando se habla de deportes de conjunto o de equipos, en mi opinión, es muy importante entrenar movimientos y no músculos. El tiempo de aplicación de la fuerza es fundamental, porque tener fuerza es una cosa, y ser capaz de aplicarla en pocas fracciones de segundo es otra.

Lo correcto es saber mediante qué método y sistemas de trabajo puede sacarse el mayor provecho posible a los atletas que se está entrenando; para eso hay que tener en claro lo siguiente.

Poseemos dos tipos de fibras musculares:

Rojas: Poseen gran vascularización y un rico contenido en hemoglobina, lo que les permite utilizar oxígeno en grandes cantidades. Es-

te tipo de fibra no posee un gran poder de contracción, pero tiene gran resistencia a la fatiga. Sus gastos energéticos los cubre el metabolismo aeróbico y su capacidad de hipertrofia es muy pequeña.

Blancas

Tipo 1: Presentan una mínima vascularización y un bajo contenido mitocondrial, su desarrollo depende del metabolismo anaeróbico, que le aporta energía en ausencia de oxígeno. Son las que se utilizan en aquellas disciplinas que requieren esfuerzos cortos y explosivos, como la carrera de cien metros, los lanzamientos o levantamientos de pesas. Este tipo de fibras no permitirá, por el tiempo de trabajo, la formación de ácido láctico, por lo tanto su sistema energético será el metabolismo anaeróbico aláctico.

Tipo 2: Este tipo de fibras musculares tiene grandes condiciones para la hipertrofia permitiendo realizar esfuerzos de duración intermedia y el metabolismo involucrado será el anaeróbico láctico.

A continuación, un cuadro muy simple y útil extraído del libro *Fuerza y potencia* del profesor Horacio Anselmi, que servirá como guía o punto de referencia.

| TIPO DE FIBRA | BLANCA 1 | BLANCA 2 | ROJAS |
|------------------------------|----------------------------------|------------------------|-----------------------------|
| CARACTERÍSTICAS | explosivas | rápidas | lentas |
| TIPO DE ESFUERZO | fuerza explosiva | resistencia fuerza | resistencia |
| DURACIÓN | menos de 10 segundos | entre 30 y 90 segundos | más de 3 minutos |
| SISTEMA ENERGÉTICO | anaeróbico aláctico | anaeróbico láctico | aeróbico |
| PREDOMINANTE | | | |
| INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO | 90-110 % | 50-90 % | 0-50 % |
| VOLUMEN DEL ENTRENAMIENTO | 25-30 % | | |
| EFFECTO DEL ENTRENAMIENTO | mínimo | intermedio | grande |
| GASTO ENERGÉTICO | fuerza explosiva sin hipertrofia | fuerza con hipertrofia | resistencia sin hipertrofia |
| | mínimo | intermedio | grande |

De la guía anterior parece no haber duda de que aquellos grupos musculares responsables de la ejecución de los gestos deportivos deben ser entrenados con esfuerzos máximos. Sin embargo, cuando se habla de trabajar a intensidades, entre el 25-30 por ciento con altísima velocidad por espacio de entre seis y diez segundos, es porque la mayoría de los gestos deportivos no son rectos sino que son curvos y se necesita una velocidad óptima, no máxima (ídem a velocidad relativa y velocidad absoluta), lo cual permitirá respetar la correcta curva de ejecución. No más de diez segundos, porque, si no, comenzará a aparecer el ácido láctico en el sistema, por lo que continuar con el ejercicio sería totalmente contraproducente.

El cuadro anterior nos dio una guía orientadora, porque todos los atletas no son iguales, dependerá de la capacidad de cada uno para la cantidad de repeticiones que puede realizar, también dependerá de la estructura genética de su base de entrenamiento y de la velocidad de ejecución del gesto.

Es conveniente aprovechar la *fase sensible* de cada atleta, la cual es el momento más favorable o propicio para trabajar cada capacidad y tener un orden lógico de sobrecarga.

Son posibilidades de sobrecarga:

Ejercicios de autocarga (propio peso del cuerpo).

Vencer el propio peso contra la resistencia de un compañero (ejercicios de empuje y tracción, lucha por un *medicine-bol*, etcétera).

Vencer pesos ajenos, con cargas libres, alternando el trabajo con barras, discos y manubrios, los cuales nos permitirán realizar gestos con sobrecarga lo más parecidos a los gestos propios del juego y la competencia.

Si bien las máquinas son más seguras que las cargas libres, no pueden alcanzar altas velocidades de ejecución, lo cual las vuelve poco útiles para los trabajos de potencia. La mayoría están construidas para personas de tamaño promedio, por lo cual los muy altos o muy bajos tienen problemas para usarlas. Para programar y planificar entrenamientos con sobrecarga para jóvenes atletas, hay que tener muy en cuenta que la fuerza depende de varios factores:

Sexo: la mujer puede desarrollar casi el 60-80 por ciento de la fuerza que le corresponde al hombre.

Edad: Aprovechar la fase sensible de cada atleta en forma individual.

Masa muscular: Mayor masa muscular, mayor fuerza.

Las palancas en función de la fuerza muscular.

Inervación: Depende la estimulación del tipo de fibra muscular.

Factores emocionales: Todos poseemos una fuerza de reserva extra o invisible que sale a relucir sólo en determinadas oportunidades que pueden ser deportivas o no.

Los anabólicos: Son preparados sintéticos con propiedades muy similares a las hormonas masculinas.

Lo que hay que tener presente es que nuestros jugadores deben ser *salonistas*, que se ejerciten con sobrecarga, y no *pesistas*, que jueguen al fútbol sala: por lo tanto debe haber una adecuada selección de los trabajos y ejercicios que se va a desarrollar.

El jugador de fútbol sala necesita fuerza en los miembros superiores (para los músculos de la inspiración forzada) para poder tomar aire cuando está cansado, y fuerza en la zona media para poder largar aire (músculos de la espiración forzada) para que luego pueda ingresar más aire; las piernas deben poder realizar gestos deportivos potentes y con resistencia específica para realizar el gesto las veces que sea necesario.

Clasificación de los ejercicios con pesas

Pueden clasificarse en:

Clásicos: El *arranque* y el *envión* realizados en forma completa. (El arranque consta de un solo tiempo y el envión, de dos movimientos).

Especiales: Se parecen a los clásicos, siendo fases o partes del ejercicio completo; se utilizan para la preparación física general o específica.

A su vez, este gráfico puede servir de orientación al tipo de ejercicio específico a realizar:

(Qué tipo de ejercicio clásico es)

(Si realiza semiflexión)

(Desde dónde se realiza)

arranque o
envión

de potencia

colgado

Los ejercicios pueden subdividirse en:

1. AUXILIARES (DE MUSCULACIÓN). Orientados a:

Tronco: Músculos abdominales y dorsoespinales.

Piernas: Cuádriceps-aductores-isquiotibiales-glúteos-pantorrillas.

Brazos: Ejercicios de tracción y empuje.

De acuerdo a su importancia se pueden dividir en:

2. BÁSICOS

Involucran grandes grupos musculares.

Se valen de sinergias (coordinación y ayuda entre los músculos en los recorridos).

Mucha intensidad de entrenamiento.

Ejemplos: Sentadilla, *press* de banco, *press* militar, dominadas.

3. SECUNDARIOS

Son variantes de los básicos, que permiten trabajar con la misma intensidad. *Ejemplos:* Sentadilla por delante. Remo acostado.

4. AISLACIÓN

Pequeños grupos musculares.

Se utilizan máquinas o mancuernas.

Se utiliza baja intensidad con relación a los básicos y secundarios.

Alto volumen de trabajo.

Cuando se realizan distintos trabajos con sobrecarga, hay que asegurarse de tener una alta concentración de la hormona *testosterona* en sangre, para que los cambios sean más notorios.

Una vez iniciado el entrenamiento comienza a incrementarse la concentración de *testosterona* en sangre, hasta alcanzar un pico máximo entre los 30-50 minutos de trabajo; luego comienza a descender hasta alcanzar valores desfavorables después de los noventa

minutos y después de 40-50 minutos vuelve a incrementarse por otros noventa minutos; y luego de sesenta minutos de descanso volverá a subir para alcanzar los niveles más altos del día.

Conclusiones

Los entrenamientos de sobrecarga son inútiles si duran más de noventa minutos, o sea que deben ser cortos e intensos.

Los ejercicios que más nos interesan deben estar ubicados entre los 30-50 minutos de haber comenzado el trabajo.

Si el atleta entrenara más de una sesión de entrenamiento, el trabajo de sobrecarga deberá ubicarse en primer término para que nuestro organismo se encuentre dotado completamente de fosfógenos.

Debido a esta modalidad de trabajo, muchos entrenadores, instructores y profesores desconocen la importancia de la sobrecarga para mejorar muchos aspectos de la preparación física. De acuerdo con su experiencia y con las pautas de trabajo que establezca, cada profesor podrá elegir entre uno u otro, sin dejar de conocer los beneficios de este tipo de trabajo.

En fútbol sala se trata de entrenar, dentro del gimnasio de pesas, circuitos de 30 segundos de trabajo por cada grupo muscular del tren superior, con tres o cuatro series, entre el 70-80 por ciento de su capacidad máxima con una buena velocidad de ejecución al subir.

Los miembros inferiores se trabajan con:

- Lastres con agarre de aproximadamente seis a ocho kilogramos (el 10 por ciento del peso total del atleta: el peso promedio de los jugadores de fútbol sala es entre 70-80 kilos).
- Tirantes de goma (para ejercer tracción en el lugar, con poco recorrido uno a tres metros, evitando los arrastres largos).
- Tirantes de goma, con arrastres largos (diez, quince y veinte metros), con o sin ejercicios específicos posteriores.
- Ejercicios de pliometría con bancos de una altura de cincuenta a ochenta centímetros.

• Ejercicios combinados.

• Ejercicios dinámicos.

Se debe largar aire (exhalar) en el momento de hacer fuerza.

Se optará por aquellos trabajos dinámicos una vez que los atletas conozcan a la perfección la técnica para su desarrollo.

Por lo tanto, los ejercicios de sobrecarga se pueden clasificar en:

• **Ejercicios combinados.**

• **Ejercicios dinámicos.**

EJERCICIOS COMBINADOS

Son aquellos ejercicios que:

Trabajan de manera coordinada varios grupos musculares a la vez.

Ejercitaciones de mediana intensidad (alrededor del 60 por ciento de sus posibilidades).

Combinan medianas aplicaciones de fuerza con una velocidad de ejecución controlada.

Alto grado de coordinación en los movimientos realizados.

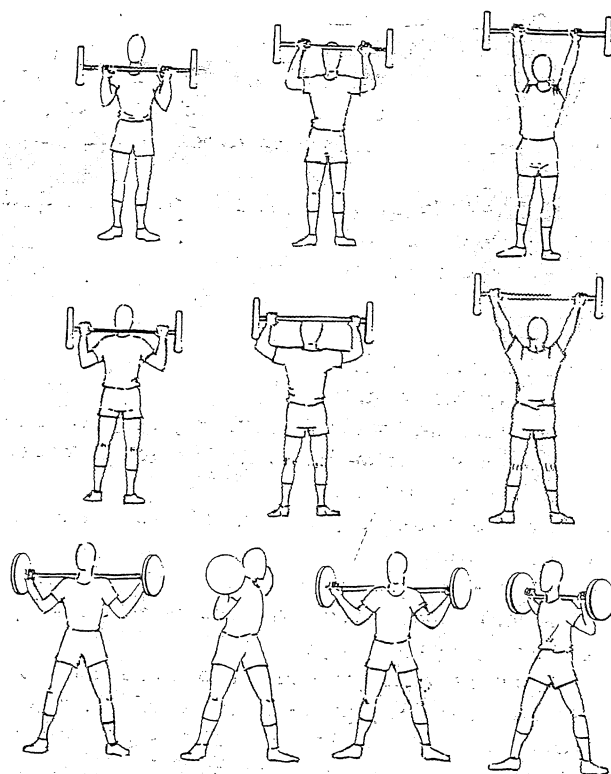
Se realizan entre dos y cuatro series de entre cuatro y ocho repeticiones por grupo escogido a combinar.

Hay que recordar que cada serie agrupa un conjunto de movimientos específicos, y que una repetición del mencionado ejemplo con manubrios para miembros superiores sería de cuatro movimientos. Entonces, si se trabajan cuatro repeticiones, son dieciséis los movimientos en total. *Ejemplos:*

MIEMBROS SUPERIORES

Con manubrios: Trapecio + vuelos laterales (deltoides medio) + vuelos frontales (deltoides anterior) + vuelos 90 por ciento (deltoides posteriores).

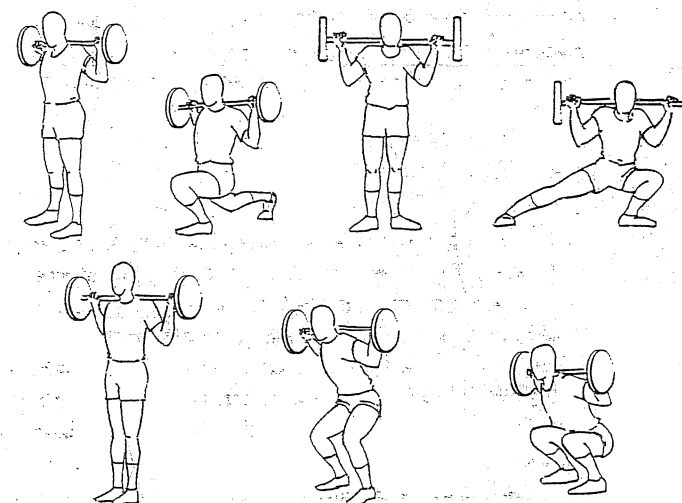
Con barra: Dos repeticiones hombro anterior + dos repeticiones hombro posterior + cuatro rotaciones de cintura con barra.



MIEMBROS INFERIORES

Con manúbrios: Flexión-extensión profunda de piernas, en el momento de la elevación, extensión de brazos por medio del deltoides anterior, al caer se amortigua la caída y vuelvo a repetir con poco apoyo. También puede hacerse con barra desde flexión hasta extensión.

Con barra: Paso al frente (para recto anterior, dos veces seguidas una vez con cada pierna) + paso lateral (para aductores, dos veces seguidas una con cada pierna) + dos sentadillas profundas.



Ejercicios dinámicos

Son aquellos ejercicios que:

Trabajan de manera coordinada grandes grupos musculares a la vez.

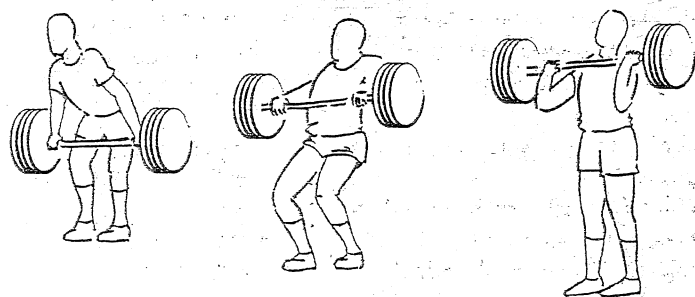
Activan grandes cantidades de fuerza veloz de manera instantánea.

Combinan grandes aplicaciones de fuerza con alta velocidad de ejecución.

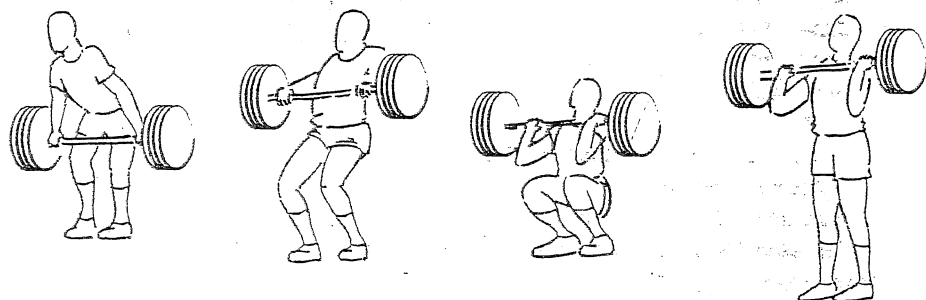
Requieren un alto grado de coordinación de los movimientos en condiciones de intensidad.

Ejemplos:

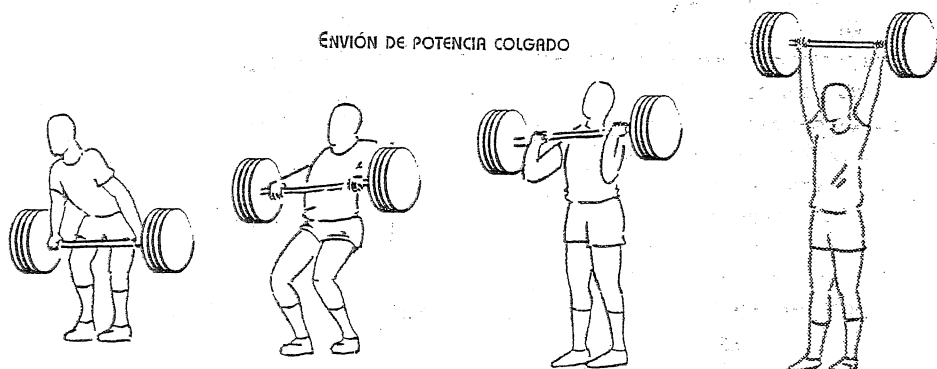
CARGADAS DE POTENCIA COLGADO



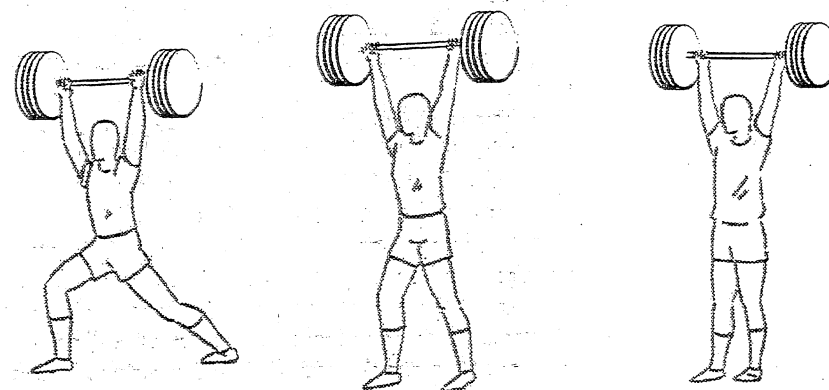
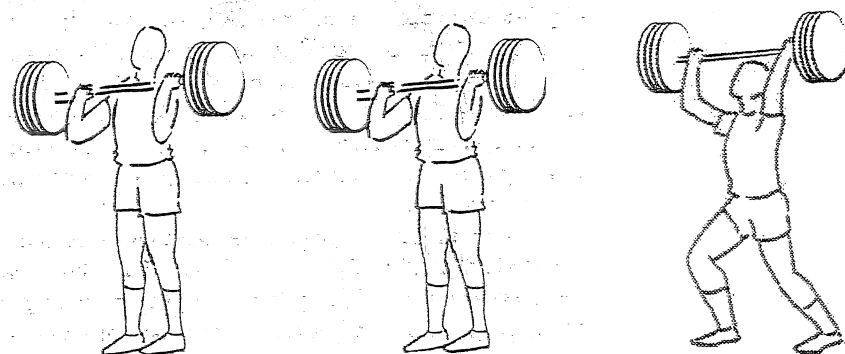
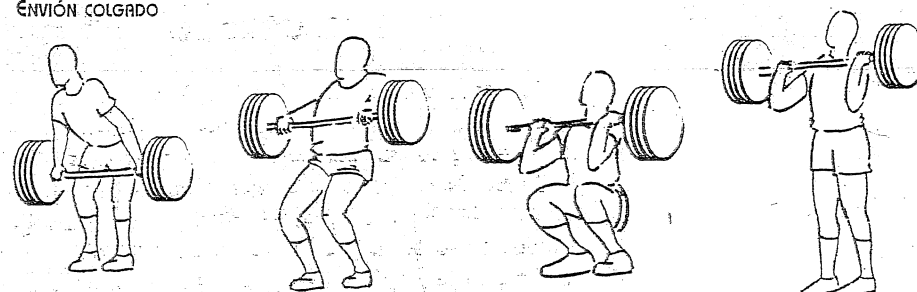
CARGADAS COLGADO



ENVÍON DE POTENCIA COLGADO



ENVÍON COLGADO



SALTABILIDAD.

Cuando se trabaja o habla sobre Saltabilidad se la relaciona directamente a la Fuerza Explosiva. El objetivo del salto es transportar el centro de gravedad del cuerpo lo más alto ó lejos posible.

Dentro del Fútbol Sala a diferencia con otros deportes como el Básquetbol, Voleibol ó Handbol la cantidad de saltos esta limitada, debido a una determinada serie de características del propio juego, en el cual la pelota debe jugarse al ras del suelo, más que por alto. Esto no quiere decir que no existan determinadas situaciones como el golpe de cabeza, con salto al frente, ó en retroceso porque en algunas situaciones el arquero puede lanzar el balón por elevación a la otra área y en este caso uno ó ambos jugadores saltaran a buscar el mismo. Otro factor importante es que los laterales son realizados con el pie, en caso que se realizaran con la mano habría más posibilidades de salto en disputa, sobretodo en situaciones en las que un equipo estuviera atacando.

Dentro de nuestro deporte trabajamos en Saltabilidad por medio de ejercicios **Pliométricos o de Pliometría**, en los cuales se desarrolla un alto grado de tensión por un grupo muscular, y el trabajo en sí implica veloces estiramientos seguidos de violentos acortamientos.

En los saltos pliométricos los factores que determinan la carga de entrenamiento de los músculos son el peso del deportista y la altura de la caída.

La Pliometría puede ser trabajada de tres formas :

- En Línea
- En Profundidad.
- Combinada (en Línea-Profundidad).

Este tipo de entrenamiento debe estar vetado para los deportistas jóvenes que no estén suficientemente formados, debido a la gran sobrecarga que sufren las articulaciones, **aquí no se trata simplemente de dejarse caer, sino de caer, controlar la caída y despegar en situación de continuar con una acción concreta.**

Nosotros utilizamos vallas cortas de aproximadamente 40 a 50 centímetros de alto ó cajones de saltos gimnásticos de 2, 3 ó 4 cuerpos y tenemos en cuenta lo siguiente:

- Alto grado de coordinación del gesto y la técnica de ejecución del salto.
- Debe haber una buena relación entre el frenado y la aceleración del impulso.
- La fase de amortiguación debe durar lo menos posible.
- Se debe tener en cuenta que la aceleración de un segmento determinado no sea la causa de reducción de la aceleración de todo el cuerpo.

Antes de comenzar con ejercicios Específicos, debemos realizar los complementarios dentro de los cuales debemos trabajar :

- MOVILIDAD ARTICULAR
- ELONGACIÓN.
- FUERZA.

Dentro de algunos ejercicios Específicos, para mejorar la Saltabilidad podemos realizar:

- SALTO TRIPLE (3).
- PENTASALTO (5).
- DECASALTO (10).

En los ejemplos de ejercitaciones anteriores saldremos con ambos pies juntos, iniciaremos el trabajo con el pie que nos resulte cómodo, e iremos cambiando el pie de salida durante las distintas repeticiones.

- EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS.

Se busca explosividad en los movimientos por lo tanto deben seguir las siguientes pautas :

- Desplazamientos 3 a 5 metros como máximo.
- Tiempo de trabajo 8 a 10 segundos como máximo.
- Máximo 5 despegues.

-PLUSPLIOMETRÍA.

Es la técnica de dejarse caer sin rebote, el centro de gravedad más bajo que el punto de partida para el salto.

-MULTISALTOS CORTOS.

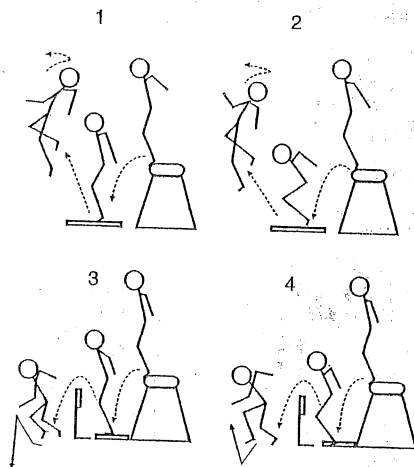
Son series cortas de saltos continuados cíclicos ó no. Los saltos pueden ser verticales u horizontales (cuando se los combina se debe hacer siempre acento en la Coordinación) y deben seguir las siguientes pautas:

- Desplazamientos 15 a 20 metros como máximo.
- Tiempo de trabajo 15 a 20 segundos como máximo.
- Máximo 8 a 10 despegues.

-MULTISALTOS LARGOS.

Son series de saltos continuados, casi siempre son realizados en forma cíclica. Su objetivo es la Resistencia ó Fuerza, en este caso en particular la Resistencia al salto, y deben seguir las siguientes pautas:

- Desplazamientos 30 a 40 metros como máximo.
- Tiempo de trabajo 30 a 40 segundos como máximo.
- Máximo 16 a 20 despegues.



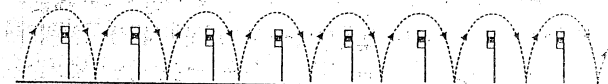
EJEMPLOS: PLIOMETRÍA

Desarrolló de los ejercicios 1-2-3-4.

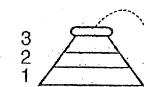
Dos grupos de trabajo, dos cajones gimnásticos, dos colchonetas y dos vallas.

- 1) 4 saltos flexionando levemente las piernas, agregando golpe de cabeza al frente con salto.
- 2) 4 saltos flexionando las piernas 90°, agregando golpe de cabeza al frente con salto.
- 3) 4 saltos, agregando una valla flexionando levemente las piernas y finalizando con una finta doble.
- 4) 4 saltos, agregando una valla flexionando las piernas 90° y finalizando con una finta doble.

MULTISALTOS CORTOS



Pluspliometría



4. ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD

Se define a la VELOCIDAD como aquella capacidad física, fundamentalmente neuromuscular y hereditaria, que se refiere a mover todo el cuerpo, o una parte de éste, en la menor unidad de tiempo posible.

En el fútbol sala los equipos más rápidos no son los que tienen los jugadores más veloces, sino aquellos que hacen correr la pelota con mayor precisión, dirección y velocidad en sus pases. Al tener que recorrer distancias cortas y sumamente variadas, la aceleración y el freno deben ser cualidades prioritarias dentro del entrenamiento de la velocidad.

En nuestro deporte hay una amplia gama de movimientos, por lo tanto los movimientos acíclicos (los que no tienen una continuidad de movimientos mecánicamente idénticos) prevalecen sobre los cíclicos (acciones motrices mecánicamente idénticas).

Durante el juego se emplearán dos tipos básicos de velocidad:

Relativa: En la cual el atleta va regulando y dosificando la energía para un determinado recorrido. *Ejemplo:* En un pase con profundidad arranca al cien por cien de sus posibilidades, pero se regula al llegar a la pelota para tener mejor precisión para el pase o el remate.

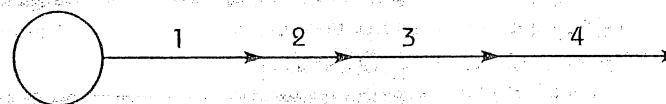
Absoluta: En la cual el atleta emplea todas sus posibilidades, sin dosificar la energía para recorrer una distancia determinada. *Ejemplo:* Un equipo realiza un contraataque, éste termina en las manos del arquero y vuelven todos al cien por cien de sus posibilidades, para pasar la línea de la pelota (principio de defensa).

Lo importante en el fútbol sala es la *velocidad óptima*, que es aquella en la cual el jugador domina perfectamente las acciones técnicas y las del juego. Jugar demasiado rápido, a una velocidad que no puede ser totalmente controlada, implica cometer fallos en el control de la pelota, ser imprecisos en los pases y realizar tanto torpezas físicas como técnicas.

Es conveniente enseñarle al jugador a trabajar en velocidad óptima de acuerdo con sus capacidades, para tratar de no cometer errores que descubran sus carencias.

Fases de la carrera en velocidad

En una carrera de cien metros pueden distinguirse cuatro fases:



1. Velocidad de reacción.
2. Velocidad de aceleración.
3. Velocidad máxima.
4. Resistencia en velocidad.

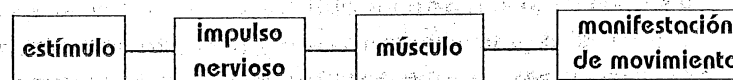
1. Velocidad de reacción

Se define la VELOCIDAD DE REACCIÓN como el tiempo que media entre el estímulo y la respuesta a éste, manifestada en forma de movimiento.

Su desarrollo está en función de dos períodos:

Período de latencia: Es el tiempo que transcurre desde la llegada del estímulo hasta que el impulso nervioso con la orden de movimiento afecta al músculo.

Período de reacción: Es el tiempo que transcurre desde la llegada del impulso nervioso al músculo hasta que hay manifestación de movimiento.



El desarrollo de estos dos factores es de carácter hereditario, y condiciona o limita las posibilidades de mejora por medio del entre-

namiento; si no, se estaría hablando de la entrenabilidad del sistema nervioso.

Dentro de la velocidad de reacción pueden diferenciarse tres clases:

De reacción simple: Estímulo conocido que aparece de improviso.

De reacción compleja: Combinación de estímulos conocidos que aparecen de improviso.

De elección: Es aquel en que la respuesta tiene varias alternativas y hay que decidirse por una. *Ejemplo:* la recepción en un saque de tenis.

La velocidad de reacción depende de los siguientes factores, incluyendo a los anteriores:

- La calidad del estímulo.
- La velocidad de transmisión del estímulo.
- La velocidad con que se elabora la respuesta.
- La velocidad de transmisión de la orden.
- La capacidad muscular de ponerse en movimiento.

Una manera de ejercitar este tipo de reacción es por medio de estímulos:

- Auditivos: por medio de palabras o un silbato.
- Visuales: por medio de determinados tipos de gestos.
- Táctiles: por ejemplo, viendo o no al ayudante que toca al ejecutante.

Para mejorar la velocidad de reacción el sistema a emplear es de *repeticiones múltiples*, con todo tipo de estímulos y ejercicios. *Ejemplo:* salidas sorpresivas o preestablecidas, estando el atleta: parado, sentado, acostado de frente, de espaldas, y todas las combinaciones que el entrenador considere posible.

Otro de los factores de suma importancia es la atención o concentración del atleta ante las distintas situaciones de juego y la posición del jugador en todo momento (debe estar en posición expectante, en puntas de pie, en buen equilibrio, balanceando el peso del cuerpo y sin perder de vista la trayectoria de la pelota).

2. Velocidad de aceleración

Se entiende por VELOCIDAD DE ACCELERACIÓN el aumento de la velocidad en un tiempo determinado, que comprende desde la fase de velocidad de reacción hasta que alcanza la velocidad máxima.

Para mejorar la aceleración se deben realizar:

- Ejercitaciones con autocarga (propio peso) o sobrecarga (peso adicional).
- Multisaltos (cortos; véase Saltabilidad).
- Arrastres y empujes.
- Cuestas o pendientes (ángulo de trabajo de acuerdo con el objetivo buscado).
- Ejercicios para mejorar la técnica.
- Ejercicios de coordinación.

Al tener que desplazarse en espacios tan reducidos, como en el fútbol sala, donde la marca cada vez más exigente, este tipo de velocidad es fundamental para el fútbol sala, sobre todo en defensas individuales y situaciones 1 vs 1.

3. Velocidad máxima

También llamada VELOCIDAD DE TRASLACIÓN, es la que el jugador alcanza durante la carrera una vez rota la estática inicial, sin tener en cuenta a la velocidad de inicio, la cual comienza el movimiento.

Esta capacidad es mucho más entrenable que la velocidad de reacción, al no depender de factores nerviosos y sí de aquellos factores más relacionados con el entrenamiento. En el fútbol sala la máxima distancia a recorrer puede llegar de doce a quince metros como máximo.

Los factores en los cuales depende la velocidad de traslación son:

- Velocidad de reacción.
- Potencia muscular.
- Amplitud de la zancada.
- Frecuencia de la zancada.
- Coordinación neuromuscular.

- Técnica de la carrera.
- Resistencia en velocidad.

La condiciona la falta de algunos de los factores mencionados anteriormente.

Se define como RAPIDEZ a la frecuencia de movimientos en la unidad de tiempo. Generalmente lo rápido es coordinado y lo veloz no, sería un error confundir rapidez con velocidad, ya que un jugador rápido no necesariamente tiene que ser veloz; la justificación está dentro de los factores que dependen de la velocidad de traslación.

Para mejorar este tipo de velocidad se deben realizar:

- Ejercicios para mejorar la frecuencia de la zancada.
- Ejercicios para mejorar la amplitud de la zancada.
- Ejercicios de potencia (ejercicios combinados y dinámicos; véase Punto 3: Fuerza).
- Ejercicios para mejorar la técnica y coordinación del atleta.

Las distancias a recorrer pueden ser:

Fijas: 10-15-20 metros, recorriendo previamente cinco a diez metros a menor intensidad. *Ejemplo:* Ocho series de veinte metros de velocidad máxima con un trote previo de diez metros.

Variadas: Produciendo escalas ascendentes o descendentes, con distancias previas o no. *Ejemplo:* Dos series de diez metros. Dos series de quince metros. Dos series de veinte metros, sin recorrido previo, luego repito y descendiendo dos por veinte, dos por quince, dos por diez, sin ningún tipo de recorrido.

4. Resistencia en velocidad

Se refiere la RESISTENCIA EN VELOCIDAD a la posibilidad de mantener la capacidad de rendimiento, a pesar de haber cansancio y fatiga (desequilibrio entre la oferta y demanda de oxígeno).

Aquí las distancias a recorrer son aproximadamente desde la línea de diez metros de defensa, a la línea de diez metros de ataque (ambos puntos del penal), para volver a realizar este recorrido la cantidad de veces que sea necesario.

Para entrenar esta capacidad se realizarán trabajos a tres cuartos de velocidad máxima en *distancias* o en *tiempo*.

En distancias: De acuerdo con un plan anual de trabajo se realizarán, según los microciclos, recorridos en distancias de 3.000 metros (resistencia anaeróbica), 1.800 metros (tolerancia anaeróbica) y 1.200 metros (potencia anaeróbica)

Ejemplos:

Doce series de cien metros (cada largo de cancha posee cuarenta metros, cien metros es recorrer dos largos y medio de cancha), recuperando en forma activa cincuenta o cien metros. (Total 1.200 metros: potencia anaeróbica.)

Una serie de doscientos metros, 1 x 300, 1 x 400, 1 x 400, 1 x 300, 1 x 200, recuperando en forma activa el 50 por ciento de la distancia recorrida. (Total 1800 metros: tolerancia anaeróbica.)

Una serie de cien metros, 2 x 200, 3 x 300, 4 x 400. (Total 3.000 metros: resistencia anaeróbica.)

En tiempos: Se puede recorrer una determinada figura (véase gráfico) en tres tiempos diferentes:

40 segundos de trabajo x 80 segundos de recuperación activa.

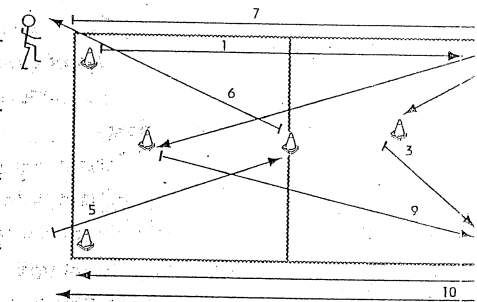
50 segundos de trabajo x 100 segundos de recuperación activa.

60 segundos de trabajo x 120 segundos de recuperación activa.

Cuando se hace referencia a la *recuperación activa*, se está diciendo que se deben hacer algunos determinados movimientos, evitando quedarse quieto o estático en el lugar.

En el gráfico anterior están ubicados sobre el perímetro del campo una serie de conitos formando una figura, la cual se debe recorrer por espacio de tiempo determinado, para entrenar la cualidad física asignada por el entrenador. El recorrido es el siguiente:

Largo de cancha + primera V corta (punto de diez metros del do-



ble penal) + largo de cancha + segunda V corta (punto de la mitad de cancha) + largo de cancha + tercera V corta (punto de diez metros del doble penal de la otra área) + largo de cancha y así llegar al tiempo establecido.

Sumando las distancias a recorrer hay una íntima relación con los trabajos por distancia.

Trato de manejar la recuperación de la siguiente manera:

Trabajos de resistencia en velocidad-recuperación parcial (no hay una recuperación total, el jugador sale a realizar la repetición con 100-110-120 pulsaciones por minuto).

Trabajos de velocidad-recuperación total (hay una recuperación total del jugador, sale cuando está totalmente recuperado).

Aspectos salientes

La intensidad del trabajo debe alcanzar valores elevados.

La duración del ejercicio debe relacionarse con las fases de la carrera.

Debe haber buena pausa de recuperación, no entrenar esta cualidad en estado de fatiga.

Las distancias a trabajar deben relacionarse con las fases de la carrera.

Los ejercicios de velocidad deben tener una técnica ideal.

Debe haber un buen trabajo previo de calentamiento.

Si se aplica prematuramente produce lesiones.

Si se utiliza en exceso agota el sistema nervioso, teniendo más posibilidades de lesionar el atleta.

Es importante destacar la terminología empleada por entrenadores, que llaman a la velocidad de traslación *lanzada* y a la resistencia en velocidad, *prolongada*.

5. ENTRENAMIENTO DE LA MOVILIDAD ARTICULAR

Es el recorrido que posee una articulación según su tipo. Cuando se habla de **MOVILIDAD ARTICULAR** se está haciendo referencia a un solo núcleo de movimiento (coxo-femoral, por ejemplo); en cambio, cuando se habla de *flexibilidad corporal* se está haciendo referencia a varios grandes núcleos de movimiento (columna vertebral, coxo-femoral, escápulo-humeral).

Se puede dividir este tipo de cualidad física en:

General: Cuando se posee un recorrido de articulación normal. (Existe una diferencia de movilidad entre una persona y otra.)

Especial: Cuando el recorrido que realiza es superior a lo normal, generalmente de una determinada articulación. *Ejemplo:* En un futbolista la articulación coxo-femoral.

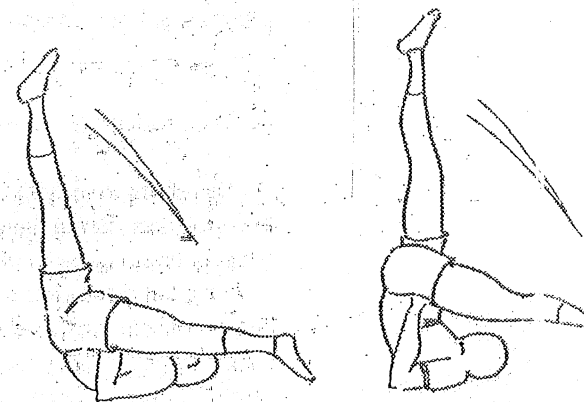
La movilidad articular depende de:

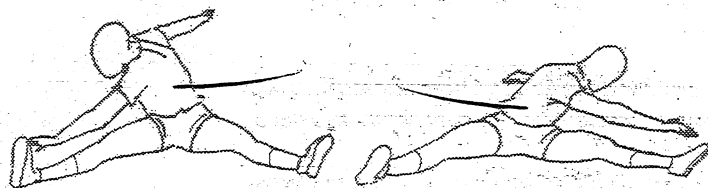
músculo-tendones-piel (53 por ciento), de lo cual dependen la elongación y la elasticidad muscular, factores que se entrenan para mejorar esta capacidad.

cápsula-ligamento (47 por ciento), los cuales son inextensibles.

Para un mejor ordenamiento de los distintos núcleos articulares, se pueden trabajar de la siguiente manera:

Acostados: Apoyando la mitad de la espada, la nuca, el cuello y los codos (bien firmes), se hará acento en la articulación coxo-femoral. *Ejemplo:* Tijeras en un solo tiempo, con buen recorrido articular. También como variante se pueden realizar tijeras en dos tiempos, marcando los dos tiempos en cada abertura.





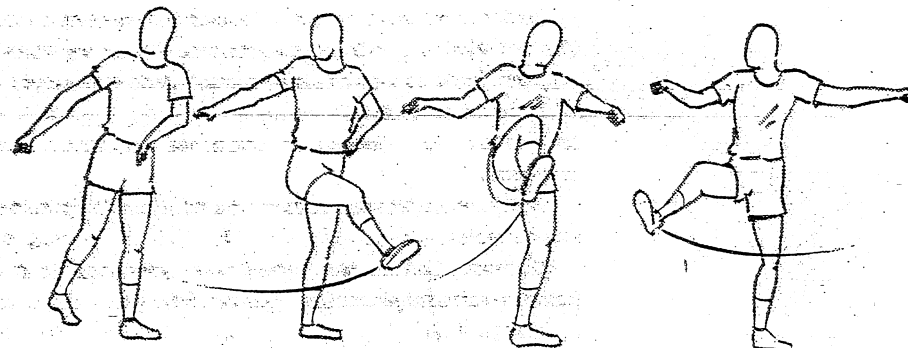
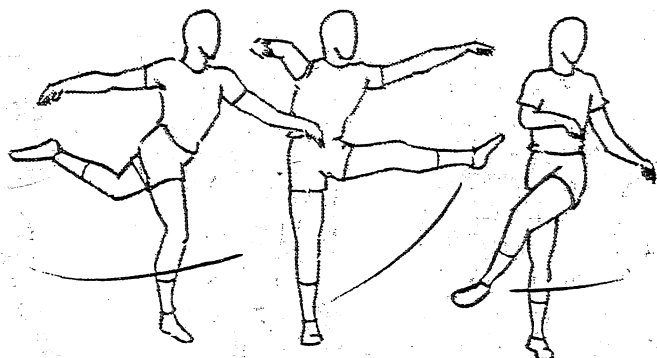
Sentados: Aquí se puede agregar el trabajo en la zona de columna vertebral. *Ejemplo:* Sentado se rota cintura y se trata de tocar la punta del pie derecho con la mano izquierda y viceversa.

Parados. Es, a mi gusto, la combinación más favorable para trabajar.

Se puede dividir en ejercicios.

Parados sin desplazamientos. Fijos en el lugar, combinando todo tipo de situaciones en los tres núcleos articulares. *Ejemplo:* aducción-abducción coxo-femoral + flexión-extensión de columna vertebral.

Parados con desplazamientos. En todas las direcciones posibles, dentro del fútbol sala se trabaja mucho combinando frente-retroceso-lateral izquierdo-lateral derecho con distancias que varían (tres, cinco y ocho metros) combinando todos los movimientos hacia un lado y el otro, retrocediendo de frente o de espaldas al punto de inicio.



Aspectos salientes de la movilidad articular

- Para lograr un óptimo aumento pasar progresivamente de la movilidad general a la específica.
 - El mejor resultado se obtiene con un entrenamiento diario.
 - Generalmente esta cualidad física es utilizada:
 - durante de la primera parte del entrenamiento;
 - como pausa de recuperación luego de determinados ejercicios;
 - en la parte final del trabajo, como ejercicio regenerativo o a manera de soltura final.
 - Hay una importante relación entre *flexibilidad* y *fuerza muscular*, puesto que la poca fuerza de los músculos agonistas y la escasa elongación de los músculos antagonistas son responsables directos de la limitación de la flexibilidad. Se deben incluir trabajos de fuerza dentro del programa de trabajo.
 - Es conveniente comenzar a trabajar la flexibilidad corporal en edad temprana, aproximadamente a los 11-14 años; luego sólo se la mantendrá.
- Distintas cualidades físicas, como la elongación muscular, la movilidad articular, la flexibilidad corporal y la coordinación, están directamente relacionadas con las articulaciones, lo cual nos obliga a desarrollar el tema.

Se denomina *articulaciones* a los ejes que unen dos o más huesos. Ejes que pueden o no tener variados movimientos según su tipo.

De acuerdo con los movimientos se pueden dividir en:

Sinartrosis: No tienen movimiento alguno e incluso carecen de cavidad articular. *Ejemplo:* Articulaciones del cráneo (conexiones continuas).

Anfiartrosis: Poseen poca movilidad. *Ejemplo:* Articulaciones intervertebrales.

Diartrosis: Son las que tienen mayor capacidad de movimiento (también llamadas sinoviales). *Ejemplo:* Articulaciones coxo-femorales.

Entrenamiento de la flexibilidad corporal

La **FLEXIBILIDAD** se refiere a los grandes núcleos articulares de movimiento, (columna vertebral-coxo femoral-escápulo humeral), mientras que la movilidad articular se refiere a una sola articulación, por ejemplo coxo-femoral.

Se pueden describir tres tipos:

Activa: Cuando el que ejecuta la acción alcanza determinadas posiciones, por propios medios, sin aprovechar la inercia ni aparatos ni ayuda de compañero alguno.

Asistida: Cuando se alcanzan posiciones con ayuda de distintos tipos de aparatos o con la colaboración de uno o varios compañeros, llegando así a situaciones que sería imposible alcanzar por propios medios.

Cinética: Cuando, utilizando la inercia de las masas corporales, como por ejemplo balanceos o rebotes, se llega a posiciones amplias.

La utilización de este método de trabajo no es muy recomendable, ya que, cuando un músculo es sometido a tracciones violentas, responde con un mecanismo de defensa que consiste en acortarse en vez de alargarse (*reflejo miotático* o *reflejo de estiramiento*), lo cual es justamente el efecto contrario al deseado.

Aspectos salientes

Un deportista con una buena flexibilidad desarrollará más trabajo que otro de sus mismas características que no tenga su nivel de flexibilidad.

Tener una excesiva flexibilidad no beneficia el futuro rendimiento del deportista. La exagerada laxitud de las articulaciones las convierte en inestables y las hace más propensas a las luxaciones.

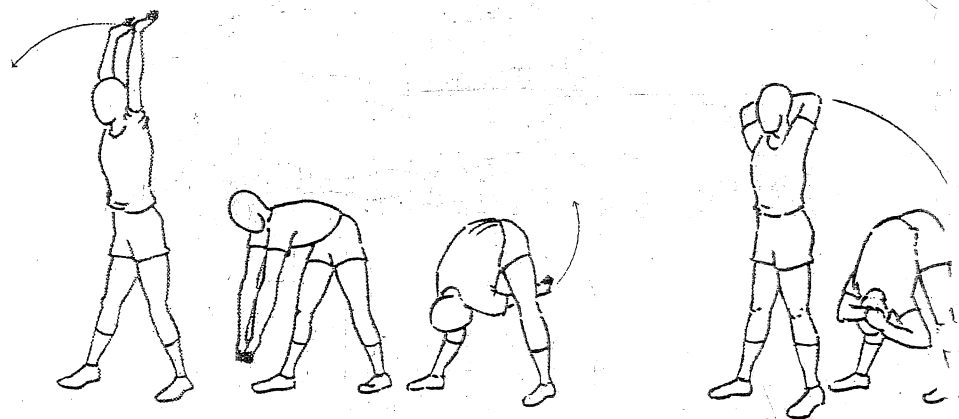
El excesivo alargamiento muscular puede hacer perder al músculo parte de su elasticidad (capacidad de acortarse y alargarse sin modificar su forma primitiva), por lo cual, después de ser estirado, no recupera su tono de reposo, dejando a las articulaciones desgarnecidas, con el peligro que ello provoca.

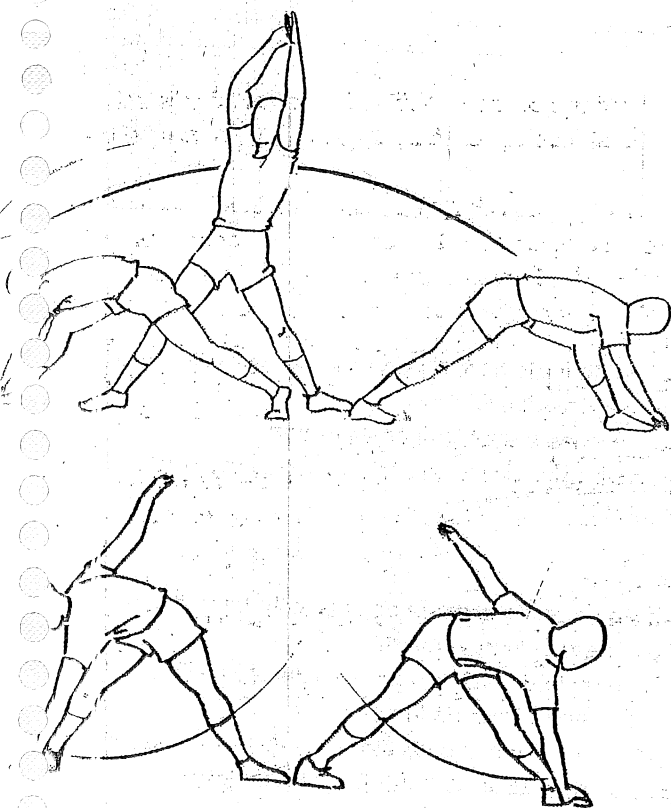
En el fútbol sala se le da importancia al desarrollo de estas dos cualidades físicas (movilidad articular-flexibilidad corporal) por lo siguiente:

Para prevenir lesiones.

Para preparar al atleta para futuros trabajos, como por ejemplo ejercicios de velocidad o saltabilidad.

A manera de regenerativo o de soltura final.





6. ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACIÓN

Se entiende por **COORDINACIÓN** la capacidad de ejecutar con precisión lo requerido, siendo la base de toda acción gestual. Existe la posibilidad de utilizar conjuntamente las propiedades de los sistemas nervioso y muscular, sin que éstos interfieran entre sí.

Se debe distinguir entre coordinación, habilidad y destreza.

Se entiende por *destreza* la capacidad de realizar un trabajo con el menor esfuerzo posible, mientras que la *habilidad* se refiere a aquellos actos concretos, consolidados y parcialmente automatizados.

Por su parte, se puede clasificar a la *coordinación* en:

Dinámica-general: Es la que se exige en la mayoría de los movimientos, el ajuste y la acción de todas las partes del cuerpo.

Oculo-manual: Es la que, además de todos los movimientos corporales, se le agrega el manejo de objetos o distintos elementos.

Otra división posible es:

General: Es el resultado del aprendizaje del movimiento que se halla en diferentes disciplinas deportivas.

Especial: Referido a una disciplina concreta y específica.

Además del correcto funcionamiento del aparato neuromuscular, también depende de:

Edad.

Tipología.

Nivel de entrenamiento del atleta.

Capacidad de atención, comprensión y concentración.

Estímulo y respuesta adecuados.

Interés y voluntad de aprender.

Los componentes de la capacidad de coordinación son tres, y mantienen una relación recíproca entre ellos:

La capacidad de aprendizaje motor: Es sin lugar a duda la más importante, se refiere a aprender un determinado movimiento, su correcto tratamiento y almacenarlo o retenerlo.

La capacidad de control motor: Se basa en las informaciones que nos da el aparato kinestésico, la orientación espacial y el equilibrio.

La capacidad de adaptación y readaptación motriz: No se refiere solamente al aprendizaje motor, sino a la capacidad de control de movimiento.

Existe un factor de suma importancia para el desarrollo y la calidad de la capacidad coordinativa: *la experiencia matriz de un deportista o su repertorio gestual*. Todo movimiento, por nuevo que sea, se ejecuta sobre la base de antiguas coordinaciones; entonces, cuanto más rico sea el repertorio gestual en coordinaciones automatizadas, mejor será el acto motor, pudiendo seleccionar en muy breves instantes la manera más eficaz para un gesto determinado.

Aspectos salientes

El entrenamiento de la coordinación nunca debe realizarse en estado de fatiga.

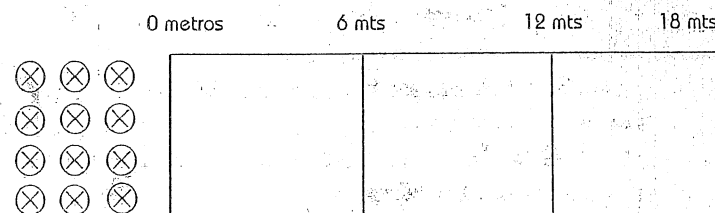
Nunca es demasiado temprano para el entrenamiento de la capacidad de coordinación.

La capacidad de coordinación sólo puede desarrollarse dentro de la complejidad, la variabilidad y la continuidad.

En los gestos deportivos a trabajar debe prevalecer la buena técnica sobre los movimientos veloces e imprecisos.

Dentro del fútbol sala se trata de trabajar lo que se denominan *ejercicios de asimilación técnica*, que son aquellas ejercitaciones que mejoran parcial o totalmente la carrera.

Ejemplo: Dentro del perímetro de una cancha de vóleybol se forman cuatro filas, con tres o cuatro jugadores por hilera. Cada uno recorre la distancia determinada de 6-12-18 metros realizando un gesto deportivo, el cual ira cambiando de acuerdo con las distancias que va recorriendo, teniendo que retroceder de espaldas, a media o tres cuartos de velocidad, con hombro inclinado en situación de marca hasta una u otra línea, a la intensidad designada.



Ejemplos:

Ejercicio A:

Desde la línea de inicio hasta la de seis metros rodillas arriba. Seis a doce metros talones atrás.

Doce a dieciocho metros rotaciones de cintura.

Retroceso en situación de marca a tres cuartos de velocidad hasta la línea de inicio.

Ejercicio B:

Desde la línea de inicio hasta la de seis metros rodillas arriba, retroceso simple hasta el lugar de inicio.

Desde la línea de inicio hasta la de doce metros rodillas arriba, retroceso simple hasta el lugar de inicio.

Desde la línea de inicio hasta los dieciocho metros velocidad en retroceso. Recuperación caminando por fuera de la figura.

Se pueden realizar distintos tipos de ejercitaciones o trabajos, combinando aductores, abductores, flexiones, extensiones etc, a consideración y criterio de cada entrenador.

7. ENTRENAMIENTO DE LA ELONGACIÓN

Se define la ELONGACIÓN como aquella capacidad que tiene el músculo de ceder ante la contracción de su antagonista. Este es un aspecto de la *elasticidad muscular*, esto es, la capacidad del músculo de alargarse y acortarse.

Este mecanismo de trabajo se basa en la defensa de la fibra muscular, por lo tanto deben tomarse los recaudos necesarios para que esto se produzca; lo correcto sería llevar el siguiente orden:

Acostados

Sentados

Parados

Este tipo de estiramiento se realiza primero individualmente y luego en parejas.

Entre los posibles métodos para trabajarla describiré los dos que a mi modo de entender son los más convenientes para nuestro deporte.

MÉTODOS DE LAS TRES FASES

Consta de tres fases bien diferenciadas.

1ª Fase: Tensión isométrica del músculo que se quiere elongar por espacio de diez a treinta segundos.

2ª Fase: Relajación total del mismo músculo por espacio de cinco segundos (puede haber pequeños movimientos sacudiendo y moviendo lentamente el músculo).

3ª Fase: Posición de máximo estiramiento sin sentir dolor por espacio de diez a treinta segundos.

MÉTODO DE LAS DOS FASES

1ª Fase. Un estiramiento fácil, con tensión moderada de diez a treinta segundos.

2ª Fase. Un estiramiento más profundo que el anterior (sin llegar a sentir dolor), aumentando unos centímetros por espacio de diez a treinta segundos.

Para el desarrollo práctico se deben seleccionar aquellos ejerci-

cios que se encuentren relacionados a los músculos de acciones principales y tratar de repetirlos dos o tres veces en tiempo y forma ya establecidos.

Generalmente la elongación se hace al inicio del entrenamiento a manera de entrada en calor, como método de recuperación entre determinados ejercicios y al finalizar el trabajo, como soltura final.

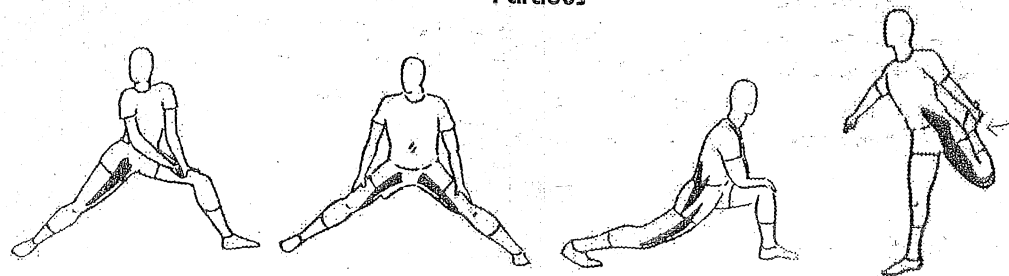
Finalizado el entrenamiento el atleta se encuentra cansado, por lo tanto creó conveniente que debe relajarse y tratar de elongar para poder descomprimir al máximo sus músculos con ejercitaciones orientadas por el atleta mismo, debido a que cuando a un músculo se lo somete a tracciones excesivas y violentas, éste responde contrayéndose como mecanismo de defensa (reflejo miotático-reflejo de estiramiento) para evitar lesiones.

Aspectos salientes

- Iniciar el trabajo con un miembro por vez.
 - Iniciar por el lado malo, o sea el que tiene menos posibilidades de estiramiento.
 - Comenzar por los músculos cortos con mayores posibilidades de lesión, isquiotibiales y aductores, luego se sigue por las pantorrillas, cuádriceps, músculos de la cadera y miembros superiores.
 - Exhalar aire en el momento de la relajación o estiramiento total.
- Cada entrenador optará la forma, el método y el sistema de trabajo más conveniente para su equipo, según su consideración, elongará de una u otra manera, individual o en parejas, antes o después del trabajo, pero no podrá dejar de lado la importancia de esta cualidad, la cual no lo hará ni más goleador ni mejor defensor, simplemente lo acondicionará para tener menos posibilidades de lesionarse y estar más apto para entrenar otras ejercitaciones.

Ejemplos:

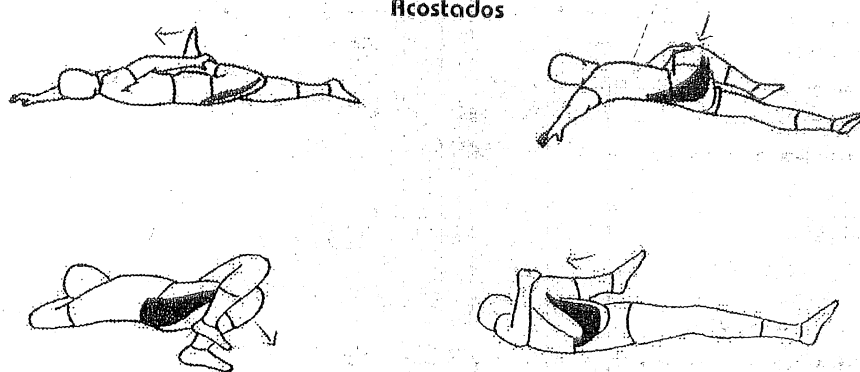
Parados



Sentados



Acostados



8. EVALUACIONES EN EL FÚTBOL SALA

Testear a un individuo consiste en medir y evaluar sus condiciones físicas o habilidades motoras, según sea el caso. Por lo tanto la medida concierne al resultado y la evaluación al proceso que es sometido.

Las distintas evaluaciones físicas tienen por objetivo conocer las facultades de los jugadores, en principio sus aptitudes y después sus capacidades, disponiendo de datos con números precisos y no meras suposiciones, los cuales dentro del entrenamiento deportivo serán de gran ayuda para confirmar o no el plan de trabajo que se está llevando a cabo.

Los tests motivan al jugador porque le muestran objetivamente el nivel de sus cualidades o habilidades, así como su progreso, retroceso o estancamiento.

Con los datos obtenidos se puede individualizar el trabajo, o al menos formar grupos homogéneos con las mismas necesidades para poder trabajar. Los tests son solamente un instrumento más dentro de la preparación física, no deben ser considerados como una técnica.

Existen distintos tipos de pruebas:

Pruebas de aptitud: Arrojan datos que permiten determinar la aptitud de un individuo para realizar una actividad y sus posibilidades futuras.

Pruebas de rendimiento: Permiten valorar las cualidades físicas ya entrenadas.

Pruebas de control: Indican si el desarrollo de las cualidades físicas está acorde con las previsiones de la planificación.

¿CUÁLES SON LOS FACTORES A TENER EN CUENTA PARA LA CORRECTA SELECCIÓN DE UN TEST?

- Elegir un test que nos permita evaluar lo que necesitamos saber.
- Las tablas de puntuación deben adaptarse y respetar la edad, sexo y nivel de entrenamiento del atleta evaluado.
- Debe mostrar validez, confiabilidad y objetividad; su dificultad de realización debe adaptarse al grupo.

- Tener en cuenta el número de repeticiones: los de máximo esfuerzo, de una a tres repeticiones, mientras que los de precisión deben tener un mayor número de tentativas.
- Debe haber un conocimiento previo de las pruebas por parte del atleta.
- Éstas se deben ajustar a las características específicas del fútbol sala.
- Debe considerarse este tipo de mediciones como un elemento más dentro del entrenamiento deportivo, una guía, una orientación, y no un ensañamiento con marcas y tiempos.
- Las pruebas son de carácter orientador, ya que los verdaderos tests semanales son los partidos oficiales, en los que se manifiestan todas y cada una de las aptitudes físicas, emocionales e intelectuales del atleta.

Hay varios factores a considerar que no pueden ser medidos por medio de este tipo de evaluaciones, por ejemplo:

Factores sociales: Generalmente los tests se aplican individualmente, y nuestro deporte es grupal o a lo sumo durante el juego se forman pequeñas sociedades (muchas veces nos desplazamos en tiempo y distancia según cómo se mueven nuestros compañeros).

Factores emocionales: O sea, cómo actúa el atleta ante situaciones de presión psíquica. Hay jugadores que entrenando son extraordinarios y durante la realización de determinados tests rompen marcas, pero que, en el momento del partido oficial, son susceptibles a la presión del juego mismo, los espectadores, los rivales y el árbitro, lo que les hace bajar notablemente su rendimiento deportivo.

Factores intelectuales: O sea, la capacidad propia del atleta de entender determinadas maniobras deportivas.

Un individuo puede ser muy apto en factores físicos, pero debe haber un equilibrio con los factores mencionados con anterioridad.

Siempre pregonó ante los jugadores que me toca entrenar que en fútbol sala no sólo se debe correr y tratar de jugar, sino que, fundamentalmente, *se debe pensar*. ¿Pensar en qué? Muy simple: cuando hay que correr, hacia dónde desplazarse, dónde y cuando ama-

gar, cómo leer la defensa contraria, dónde está su lado fuerte y su lado débil, por dónde es conveniente atacar; al que tiene la pelota lo oriento hacia la línea lateral o hacia el centro, y todos aquellos factores que hagan correr la pelota y **no** a los jugadores, para que estén en todo su potencial en el momento justo.

Evaluaciones

Para la realización de tests en el fútbol sala hay que adaptar una serie de factores, como sistemas energéticos, distancias, tiempos, y, sobre todo, la técnica, la táctica y la estrategia, las cuales nada tienen que ver ni de manera general ni específica con las de otras disciplinas. Así, resulta un gran error transferir al fútbol sala una evaluación concebida, por ejemplo, para el fútbol de campo (cuyas diferencias ya fueron mencionadas en varios pasajes del libro).

Por esta razón, sumada a la carencia de información específica sobre estos temas, tuve que adaptar una serie de evaluaciones a fin de realizar un diagnóstico previo, un tratamiento adecuado y una posterior evaluación para saber cómo debe armarse el plan de trabajo.

Los tests que adapté fueron los siguientes:

Resistencia

1. TEST DE COOPER

Trate de adaptarlo a un campo de juego de fútbol sala, pero la cantidad de vueltas, giros y contragiros me ha demostrado que se pierde mucho tiempo en aceleraciones y desaceleraciones, cansando y confundiendo al atleta en su recorrido, por eso lo más conveniente sería buscar un lugar acorde para la realización de la prueba.

Es una prueba de campo de doce minutos de duración con la que se conocen la resistencia y el consumo máximo de oxígeno (*consumo máximo de oxígeno* es la capacidad de poder absorber, transportar y utilizar oxígeno, mientras que el *cociente respiratorio* es la cantidad

de aire que se puede inhalar (hacer ingresar) y exhalar (sacar) durante la respiración.

Consiste en recorrer durante doce minutos la mayor cantidad de metros posible; es una prueba de control muy simple, e incluso la puede realizar todo un equipo al mismo tiempo.

Cuando sea conocido el perímetro del lugar en donde se realizará la prueba, se controlará el paso en cada vuelta a todos los jugadores, en el momento en que finalice el tiempo (doce minutos) el entrenador hará una señal sonora (por ejemplo toca un silbato) y los que estén realizando la prueba permanecerán sobre el lugar permitiendo controlar el resultado de la prueba.

Valoraciones del test:

| Aptitud | Distancia recorrida en 12 minutos |
|-----------|---------------------------------------|
| Excelente | más de 3.100 metros |
| Muy bueno | desde 2.900 metros hasta 3.100 metros |
| Bueno | desde 2.700 metros hasta 2.900 metros |

Habiendo otros métodos para medir y evaluar este tipo test, cada entrenador tratará de utilizar el que crea más conveniente.

2. Yo Yo Test

De características intermitentes que se basan en un *test de velocidad progresiva* que aumenta cada minuto.

El objetivo del test es medir la potencia aeróbica máxima funcional.

Su valoración es expresada por medio de tablas y en términos de:

- Número de período.
- Duración en minutos.
- Velocidad en km.h.-1.
- Vo2 máx. En ml.min-1.kg-1.

Para la predicción del Vo2 máx. en ml.min-1.kg-1 se deberá recurrir a tablas, teniendo en cuenta la edad del sujeto evaluado y el nú-

mero de período alcanzado. Esto es muy importante de aclarar por la correcta utilización de la fórmula para la predicción del Vo2, en ml.min-1.kg-1. La fórmula a utilizar se ubica debajo de cada tabla a consultar.

Ventajas:

- Válido para todos los individuos asintomáticos de 6 años adelante.
- Fácil de administrar.
- Requiere un equipamiento mínimo.
- Posibilita evaluar mucha gente a la vez.
- Realizable tanto en lugares abiertos como cerrados.

Tipo de test: Máximo indirecto multietapas.

Descripción: Los sujetos a evaluar deberán recorrer el mayor tiempo posible sobre una distancia de veinte metros. El test se inicia con una carrera lenta y la velocidad se incrementará progresivamente medio km.h-1 cada minuto.

La velocidad de carrera será regulada a través de un CD el cual emite señales sonoras (bip) a intervalos regulares. A cada señal sonora (bip) los sujetos deberán pivotear sobre la línea de veinte metros y partir en sentido opuesto para llegar a tiempo a la próxima línea, y así sucesivamente hasta no poder seguir con el ritmo impuesto. La duración máxima del test es de veinte minutos.

Base teórica: La *performance* en un test multietapas con una duración de seis minutos o más es limitada casi totalmente por la capacidad aeróbica. El Vo2 máx. puede ser predicho desde la velocidad máxima obtenida usando una ecuación de regresión válida.

Limitaciones: El Vo2 máx. predicho puede ser afectado por la capacidad anaeróbica, la motivación y la eficiencia mecánica del sujeto.

Tipo de terreno: Superficie plana de veintidós metros de largo con dos líneas paralelas o conitos de señalización a veinte metros de distancia con un margen de un metro por los exteriores. La superficie puede ser de cualquier tipo excepto grava, pasto húmedo o otras superficies resbaladizas o con poca adherencia.

Material y personal necesario:

- CD pre grabado con el protocolo del test.
- Reproductor de CD.
- Uno o dos administradores.

Dentro de este tipo de evaluación hay tres maneras diferentes:

- **Yo Yo de resistencia:** Donde el deportista realiza el movimiento de ida y vuelta, aumentando la velocidad por minuto como se lo indica la cinta de audio.

- **Yo Yo de resistencia intermitente:** Tiene características similares al anterior, la diferencia es que sólo recorre cuarenta metros (veinte metros de ida y veinte metros de vuelta) y espera en la línea de salida cinco segundos deviniendo así un ejercicio intermitente, con pausas completas intermedias, que simulan las pausas de juego.

- **Yo Yo de recuperación intermitente:** Similar al anterior, con pausas de diez segundos cada cuarenta metros. Debido al aumento de la velocidad producido por la cinta de audio, se convierte en un test de características anaeróbicas.

Los fundamentos para la utilización de este tipo de evaluación intermitente son:

- Los deportes tradicionalmente se dividen en *cíclicos* y *acíclicos*. Estos últimos son en general deportes con pelota, donde se alternan movimientos de diferentes intensidad, duración y frecuencia en los que continuamente se arranca y se frena.

- El fútbol sala energéticamente es aeróbico-anaeróbico-alternado, con neto corte de predominio en lo anaeróbico.

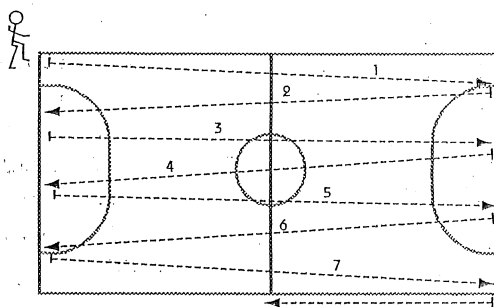
- Este tipo de evaluación de resistencia intermitente por características del esfuerzo es el tipo de trabajo que más se asemeja a los deportes denominados acíclicos o con pelota.

Para muchos entrenadores o preparadores físicos se hace difícil diferenciar el trabajo de intensidad intermitente del trabajo de velocidad o de resistencia a la velocidad intervalada; la diferencia fundamental es que el trabajo intermitente nunca se desarrolla a intensidades máximas.

Resistencia anaeróbica

TEST DE LOS 300 METROS

Se transfieren imaginariamente las dimensiones de una pista de atletismo o una cancha de fútbol de campo a una de fútbol sala (de cuarenta metros de largo); el atleta debe intentar recorrer trescientos metros, o sea siete largos y medio de cancha, pisando y girando (pivoteando) cada vez que llegue a la línea final de uno y otro lado en el menor tiempo posible (puede alternar el orden para pisar la línea en dos tiempos, derecha-izquierda o izquierda-derecha. La pierna que primero apoya sobre la línea es sobre la que se gira o pivotea).



Midiendo y evaluando distintas situaciones de arranque y freno, puede observarse que cada ejecutante tarda aproximadamente dos segundos en desacelerar, pisar la línea, pivotear y volver a acelerar hacia el otro lado hasta poder finalizar la prueba, lo que permitirá evaluar la *tolerancia* o la *resistencia* del atleta en distintas situaciones físicas, fisiológicas y psicológicas desfavorables ante la acumulación de ácido láctico.

Se deberán realizar dos intentos, con su correspondiente recuperación.

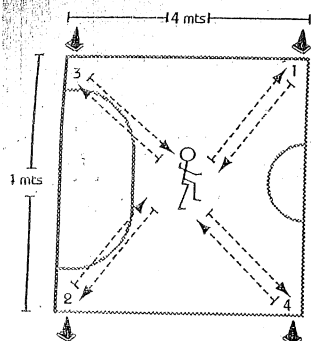
Valoraciones del test:

| | |
|-----------|-----------------------------------|
| Excelente | menos de 52 o 52 segundos |
| Muy bueno | desde más de 52 hasta 54 segundos |
| Bueno | desde más de 54 hasta 56 segundos |

Velocidad

1. VELOCIDAD DE REACCIÓN

El atleta se ubica en el centro de un cuadrado de cuatro metros de cada lado, cuyos vértices deben estar numerados de 1 a 4, a la



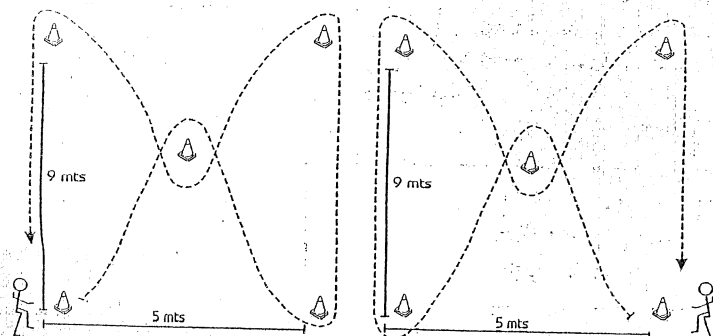
espera de las indicaciones del entrenador. Cuando el controlador da un número correspondiente, el atleta debe apoyar los pies en dos tiempos sobre la marca e ir inmediatamente (pasando por el centro del cuadrado) a otro número mencionado, y así terminar la prueba hasta concluir con los cuatro vértices (la prueba finaliza cuando apoya sus pies en dos tiempos en el último de los vértices). En esta primera parte de la prueba el atleta *no* conoce el orden de las indicaciones, pero luego del descanso correspondiente (acorde con la relación entre intensidad y duración del esfuerzo), conocerá de antemano el orden del recorrido. Conociendo el tiempo empleado en ambos casos, se deberá restar el tiempo del primer intento al del segundo y la diferencia será la marca de la prueba. Deberá realizar dos intentos, con su correspondiente recuperación.

Valoraciones del test:

| | |
|-----------|---|
| Excelente | menos de 2'10" o 2'10" segundos |
| Muy bueno | desde más de 2'10" hasta 4'10" segundos |
| Bueno | desde más de 4'10" hasta 7'10" segundos |

2. TEST DE AGILIDAD (VELOCIDAD-COORDINACIÓN)

El atleta deberá recorrer a máxima velocidad, de izquierda a derecha y de derecha a izquierda, una superficie rectangular de nueve metros de largo por cinco metros de ancho. Debe iniciar el ejercicio realizando una V corta y luego un largo, para luego volver a realizar nuevamente otra V corta y finalizar con otro largo. Debe pasar por detrás de todos los conos con giro de frente o de espaldas.



Deberá realizar dos intentos con su correspondiente recuperación, uno partiendo de la derecha y otro desde la izquierda. Se anotará el tiempo sumado de los dos recorridos efectuados por el jugador.

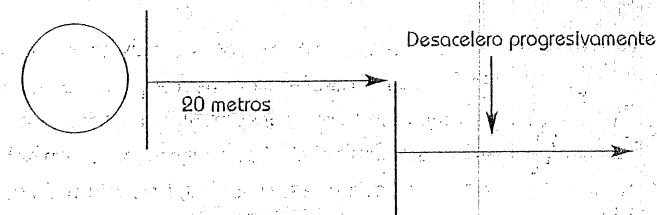
Valoración del test:

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Excelente | menos de 19" o 19" segundos |
| Muy bueno | desde más de 19" hasta 21" segundos |
| Bueno | desde más de 21" hasta 23" segundos |

3. TEST DE LOS VEINTE METROS (VELOCIDAD)

El atleta de pie, detrás de la línea de salida, sale en forma explosiva y recorre a máxima velocidad veinte metros después de la señal del asistente.

Una vez finalizada la carrera a máxima velocidad sería conveniente desacelerar progresivamente. Deberá realizar dos intentos con su correspondiente recuperación.



Valoración del test:

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Excelente | hasta 2,6 segundos |
| Muy bueno | desde más de 2,6 hasta 2,7 segundos |
| Bueno | desde más de 2,7 hasta 2,8 segundos |

Fuerza

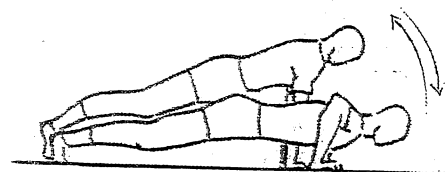
Para medir la fuerza han de dividirse en:

- 1- TREN SUPERIOR
- 2- ZONA MEDIA
- 3- TREN INFERIOR

Los tests relacionados con la potencia denominados explosivos se tomarán en tres intentos y se considerará el mejor. *Ejemplo:* en el salto en largo con impulso o en el salto en largo sin impulso, se podrá medir por coordinación y acoplamiento, o sea, dividir la marca con impulso sobre la sin impulso, ambas expresadas en centímetros. El resultado se lee en dos cifras después de la coma y su expresión es en porcentaje (1,25 se lee 25 por ciento de incremento por acoplamiento).

En lo relacionado con el tren superior y la zona media (abdominales y dorsoespinales) se dividirá el tiempo que el atleta tardó en ejecutar las repeticiones sobre las repeticiones mismas. Si el resultado se acerca a uno, es indicativo de potencia, y si se aleja de uno, indica baja potencia.

En todas las pruebas se deben realizar dos intentos con su correspondiente recuperación.



1 TREN SUPERIOR: Se toma como punto de partida la fuerza necesaria en el tren superior para mejorar los músculos de la inspiración forzada, trabajando en el gimnasio distintas ejercitaciones con sobrecarga para pectorales, dorsales, trapecio y deltoides.

Se evalúa simplemente la fuerza de flexores y extensores de brazos tomando el ancho de hombros como medida, el cuerpo ha de mantenerse recto, mientras dure el ejercicio y los movimientos son totales y no parciales.

La duración del ejercicio es de treinta segundos.

Valoración del test:

| | |
|-----------|--------------------------------|
| Excelente | más de 46 repeticiones |
| Muy bueno | desde 44 hasta 46 repeticiones |
| Bueno | desde 41 hasta 43 repeticiones |

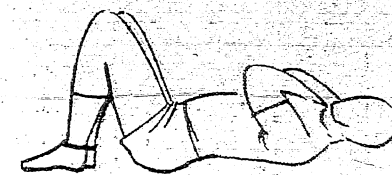
2-ZONA MEDIA

Abdominales: Se adoptará una posición básica que permita ejecutar el ejercicio sin que interfieran otros grupos musculares. Al inicio la espalda debe estar apoyada en su totalidad en el suelo, tratando de enrollarla cuando se flexiona, hasta poder despegar la mitad (hasta las escápulas) con las manos ubicadas a los costados o cruzadas en el pecho, no con los dedos entrelazados detrás de la nuca, porque hay riesgo de hacer fuerza con el cuello (además en la tipificación de la actividad las manos a los costados se asemejan más al gesto deportivo). Las piernas deben estar apoyadas en el suelo 90°, con los talones bien fijos y la punta de los pies rotadas 45° para tener una mejor base de sustentación.

La duración del ejercicio es de treinta segundos.

Valoración del test:

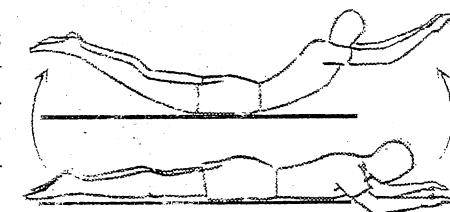
| | |
|------------|--------------------------------|
| Excelente | más de 48 repeticiones |
| Muy bueno. | desde 46 hasta 48 repeticiones |
| Bueno | desde 43 hasta 45 repeticiones |

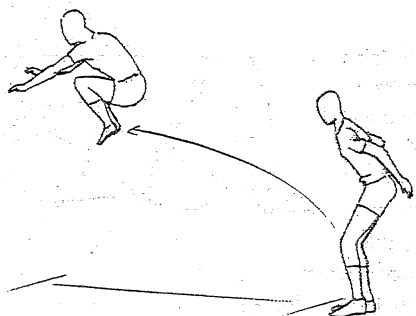


Dorsoespinales: En posición de decúbito ventral con los pies fijos y las manos flexionadas 90° a los costados del cuerpo, extensión del tronco, el mayor número de veces posibles durante treinta segundos. Se debe tener un amplio arco de movimiento, teniendo que quedar sólo apoyado en la región abdominal.

Valorización del test:

| | |
|-----------|--------------------------------|
| Excelente | más de 65 repeticiones |
| Muy bueno | desde 63 hasta 65 repeticiones |
| Bueno | desde 60 hasta 62 repeticiones |





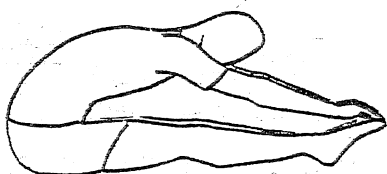
3. TREN INFERIOR: Debido a las características del fútbol sala, de entre las evaluaciones referidas a la saltabilidad, la que más interesa es la de *longitud sin carrera*.

Se ubica a un atleta con ambos pies juntos a una línea, salta impulsándose por flexo-extensión de piernas con ayuda de brazos. Se mide la distancia desde la línea de salida hasta la caída, tomando como medida la distancia entre el talón y la línea correspondiente.

Valorización del test:

| | |
|-----------|------------------------------------|
| Excelente | desde 2,60 centímetros en adelante |
| Muy bueno | desde 2,50 a 2,60 centímetros |
| Bueno | desde 2,40 a 2,50 centímetros |

Flexibilidad



1. ISQUIOTIBIALES O TEST DE WELLS

La prueba mide la *flexibilidad* de la cadera y la *extensibilidad* de los músculos de la parte posterior de las piernas.

El ejecutante estará sentado en el suelo con las piernas extendidas y tratará de llegar, con la punta de los dedos de sus manos, lo más lejos posible sin flexionar las piernas.

Para realizar la prueba se podrán hacer dos intentos.

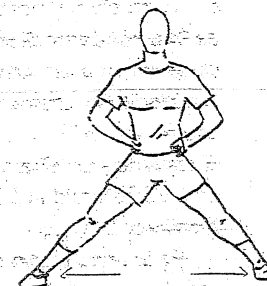
Valoración del test:

| | |
|-----------|--------------------------------------|
| Excelente | más de 24 centímetros |
| Muy bueno | desde más de 20 hasta 24 centímetros |
| Bueno | desde 16 hasta 20 centímetros |

2. SEPARACIÓN LATERAL DE PIERNAS

El jugador se coloca de frente sobre una línea y separa las piernas. Se mide la distancia entre los dos talones, en su parte interna, pudiéndose realizar una flexión de tronco.

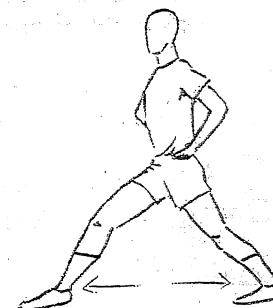
Para realizar la prueba se podrán realizar dos intentos.



3. SEPARACIÓN ANTERO-POSTERIOR

El jugador se coloca en posición anteroposterior sobre una línea y separa las piernas progresivamente. Se mide la distancia entre el talón de la pierna de adelante y la punta de la pierna posterior; la rodilla de la pierna posterior no debe tocar el suelo.

Se podrán realizar dos intentos, dos veces con la pierna derecha adelantada y otras dos con la izquierda.



¿Qué hacer con los resultados de las evaluaciones?

Después de haber analizado, evaluado y medido a todos los atletas de un equipo, el entrenador se encuentra con realidades muy diferentes: algunos estarán excedidos de peso, otros necesitarán más trabajo, algunos sorprenderán con sus marcas, pero su técnica individual desequilibrará cualquier tipo de defensa, haciendo indispensable a este jugador para nuestro equipo; quizá no cumplan

con la totalidad de los tests; pero cuando la pelota anda dando vueltas alrededor del área siempre termina en gol.

¿Qué se hace con esos jugadores?

— Cuando el entrenador le comunica al director técnico que esos atletas no están en buena condición física, éste seguramente tendrá una opinión diferente y los incluirá dentro del equipo.

Pero la realidad marca la verdadera diferencia entre lo que hay que hacer y lo que se debería hacer.

Usted, como entrenador, ¿los incluiría dentro de su equipo o esperaría que mejoren en su preparación física?

QUINTA PARTE

EJERCITACIONES

1. LA PLANIFICACIÓN DEL TRABAJO FÍSICO

Consideraciones generales sobre las ejercitaciones

Se puede definir a las EJERCITACIONES como la adecuada selección de estímulos, generalmente motrices, que por medio de un trabajo planificado, realizado individualmente, en parejas o en grupo, produce mejoras en las áreas física, técnica, táctica y estratégica en un atleta o un conjunto de ellos. Se las puede dividir en:

Ejercicios de Desarrollo General.

Ejercicios Técnicos de Desarrollo Específico.

Ejercicios de Competencia.

Ejercicios Recreativos.

Los ejercicios no deben ser una repetición mecánica de movimientos y acciones, sino un encadenamiento consciente, voluntario y continuo, con una finalidad determinada.

Estas ejercitaciones no deben realizarse al azar sino que deben extraerse de una planificación pensada y organizada de acuerdo con el nivel de entrenamiento que tenga el equipo.

Planificar es marcar un objetivo aplicando los conocimientos necesarios imprescindibles para lograrlo.

Fases de la planificación

Se puede distinguir entre:

PERÍODO DE PREPARACIÓN:

El cual consta de dos partes bien diferenciadas:

Una dirigida a sentar las bases necesarias para poder desarrollar el futuro rendimiento de las cualidades físicas, dentro del que privará más el volumen sobre la calidad del trabajo.

Otra dirigida más a los aspectos específicos y que tendrá a la intensidad como factor predominante.

PERÍODO DE COMPETICIÓN:

Es el más importante de todos debido a que es cuando se hace efectivo el rendimiento.

PERÍODO DE TRANSICIÓN:

Dura desde que termina la competición, hasta el inicio de la fase de preparación. El objetivo de este período es la completa regeneración psíquico-física del jugador por medio del descanso activo, tratando de que en ningún momento baje en exceso (aproximadamente el 20%).

Elementos de la planificación

Se pueden clasificar estos elementos, de los más cortos a los más largos, en:

Unidad de entrenamiento: Es la práctica que se realiza en forma diaria, puede constar de una, dos o tres jornadas o sesiones de trabajo.

Microciclos: Consta de una semana de trabajo, son las partes en que se divide un mesociclo.

Mesociclos: Consta de un mes de trabajo, son las partes en que se divide un macrociclo.

Macro ciclo: Consta de un año de trabajo, el cual dependiendo del deporte puede ser anual o semestral.

Tipos de ejercitaciones

Los EJERCICIOS DE DESARROLLO GENERAL son aquellos que nada tienen que ver con los gestos propios del deporte, se realizan en las primeras etapas del macrociclo para evitar futuras lesiones en el aparato locomotor. Son los que se usan en la etapa precompetitiva y comúnmente se realizan durante la pre-temporada; sirven de base para las

futuras ejercitaciones que permitirán potenciar las cualidades físicas involucradas.

Los EJERCICIOS TÉCNICOS DE DESARROLLO ESPECÍFICO son aquellos en los que se entrenan los gestos propios del juego y la competencia, e incluyen los grupos musculares que se identifican con el deporte. Se pueden usar tanto en el período de preparación como en el de competencia.

A este tipo de ejercicios se los dividirá para:

| | | |
|----------|---|--|
| Ataque | [| Dentro de los cuales serán con pelota, con remate y sin remate |
| defensa | | |
| arqueros | | |

Pueden realizarse desde un cuarto de cancha, mitad de cancha, tres cuartos de cancha o a lo largo de toda la cancha.

Los EJERCICIOS DE COMPETENCIA son aquellos que se realizan bajo las mismas condiciones que el partido oficial.

Ejemplos:

- Los dos equipos bien diferenciados, con sus respectivas pecheras y los arqueros igual equipados que para un partido oficial.
- Un árbitro, un entrenador o un ayudante que dirija el juego desde cerca, respetando todo lo reglamentario y cobrando todas las infracciones.

No es la primera vez que alguien dirige un juego colectivo, sentido hablando con alguien dándole poca atención al desarrollo, o dando ley de ventaja sin cobrar infracciones para poder jugar con más ritmo, terminando con un juego brusco sin necesidad.

- Los arcos con sus respectivas redés.
- Tiempo de juego relacionado con el del juego oficial.
- Todos los jugadores con canilleras. Muchos atletas prefieren jugar con medias cortas, *sin protección alguna*, porque dicen que se sienten más cómodos, pero no es así, un golpe sin intención por par-

te de un compañero o un choque involuntario, nos puede dejar fuera del próximo partido oficial.

- Todos los jugadores deben estar atentos al desarrollo del juego, no debe haber nadie fuera del campo de juego pateando una pelota o haciendo dominio, excepto aquellos jugadores con un plan de entrenamiento diferenciado por algún motivo, ya sea por lesión o trabajo específico.

Dentro de esta clasificación pueden incluirse todas aquellas EJERCITACIONES ESPECÍFICAS que se realicen durante el desarrollo del juego, por ejemplo:

- El de jugar con un jugador menos (5 vs 4) durante un determinado tiempo. Para ejercitar los movimientos correctos en defensa ante superioridad del adversario y saber salir en contraataque o ataque armado.

- Que un equipo ataque permanentemente con el arquero como quinto jugador.

- Colocar un jugador arquero como variante más ofensiva.

- Esperar bien cerrado atrás para salir en rápido contraataque, definiendo el lado de apertura y el de finalización.




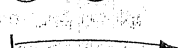





- Jugar cinco contra cinco a una determinada cantidad de pases.

Y todas aquellas variantes y circunstancias que cada entrenador considere importantes, a su criterio, para mejorar la táctica o la estrategia de su equipo.

Los EJERCICIOS RECREATIVOS son aquellos que nos permiten "relajarnos o recrearnos". Este tipo de ejercitaciones bien realizadas, nos brindará un gasto importante de energías o no (de acuerdo con su intensidad) haciendo trabajar en un alto porcentaje la técnica individual general y específica.

Las *ejercitaciones de desarrollo general* quedarán a cargo y criterio de cada preparador físico, de acuerdo con su etapa de trabajo, mientras que las *de competencia*, a cargo y criterio de cada entrenador o director técnico. A lo que sí haremos referencia aquí es a las *ejercitaciones técnicas de desarrollo específico* con pelota, con y sin remate (ataque-defensa-arqueros) y a los *ejercicios recreativos*.

SIMBOLOGÍA EMPLEADA

| | | |
|----------------------------------|-------|---|
| Atacante | ----- |  |
| Defensor | ----- |  |
| Atacante o defensor con pelota | ----- |  |
| Pase | ----- |  |
| Conducción | ----- |  |
| Remate | ----- |  |
| Recorrido del jugador sin pelota | ----- |  |
| Giro | ----- |  |
| Conos | ----- |  |

2. EJERCICIOS RECREATIVOS

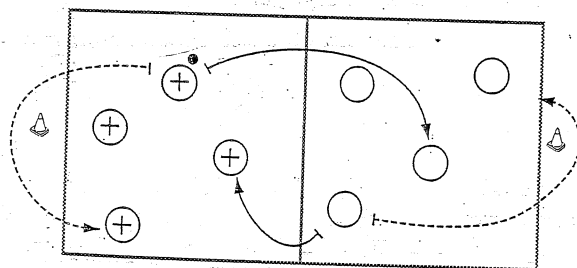
Tenis-fútbol

Dentro del perímetro de una cancha de vóleybol, en grupos de tres o cuatro jugadores como máximo, se comienza jugando un simple tenis fútbol, con un solo pique intermedio y con tres toques obligatorios por equipo. Debido a la intensidad de este ejercicio se tendrá que realizar con cuatro jugadores por equipo, como mínimo.

Al mismo ejercicio se le agrega a un metro de distancia de la línea final un cono en cada lado, pasando por detrás del cono arrancando y frenando a toda velocidad, con las siguientes variantes:

- Pasa por detrás del cono el que toca primero la pelota.
- Pasa por detrás del cono el que toca segundo la pelota.
- Pasa por detrás del cono el que toca tercero la pelota.
- Pasan por detrás del cono cada jugador que toca la pelota e inmediatamente ocupa el lugar vacío que deja el compañero.
- Cada uno que toca la pelota pasa por detrás del cono de su campo, da media vuelta a la cancha, pasa por detrás del cono del lado opuesto y se incorpora al equipo contrario.
- Ídem al ejemplo anterior, pero pasa por detrás del cono de su lado, da toda la vuelta alrededor del campo de juego y se incorpora a su mismo equipo. Debido a la intensidad de este ejercicio, solo dará la vuelta un jugador por vez (por ejemplo, el que toca último la pelota)

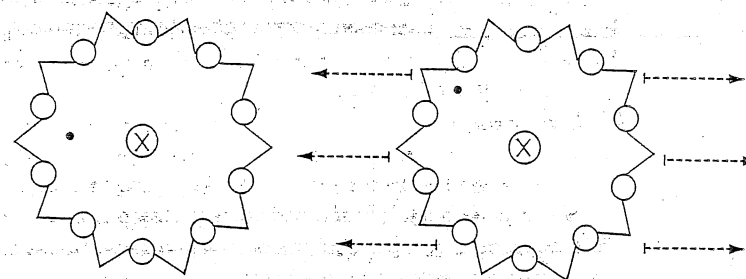
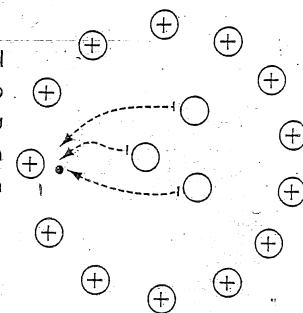
El objetivo de este ejercicio es mejorar la *técnica individual específica* y que, a pesar de tener que arrancar y frenar pasando por detrás de un cono, siempre esté atento y pueda cubrir el espacio vacío que deja su compañero.



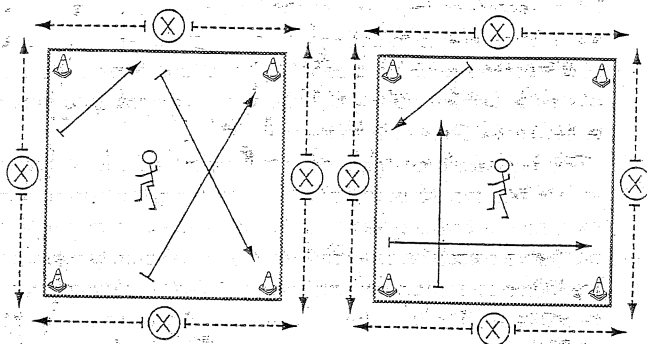
Medio (Loco)

Se trata siempre de formar un solo grupo de trabajo en el cual intervienen aproximadamente doce o quince jugadores; en el medio se ubican tres jugadores tratando de quitar la pelota y el resto a su alrededor formando un círculo, el jugador que comete un error entra al medio, juntamente con aquel que se encuentra a su derecha y a su izquierda. Se puede trabajar:

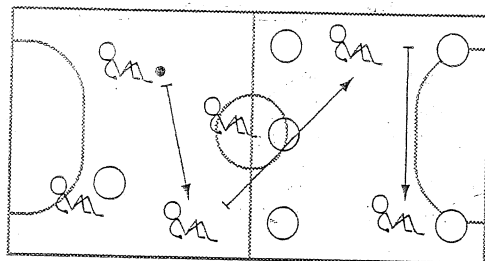
- A un solo toque para darle más velocidad a la ejercitación.
- A dos toques para tratar de que el receptor que se encuentra formando el círculo aprenda a recibir, pasando lo más rápido posible (hacia ambos lados y con ambas piernas) ante la presión de tres jugadores contrarios. Los jugadores del medio no pueden ir a buscar la pelota sin criterio, debe ir a presionar al que la tiene, el más adelantado de los tres, otro corta la línea de pase del lado de su pierna hábil (el segundo adelantado) y el tercero (el más retrasado) la línea de pase del lado no hábil.
- Una variante de esta ejercitación sería todos tomados de las manos formando un círculo con un solo jugador en el medio a un solo toque, sin desplazamientos.
- Otra variante de este mismo ejercicio sería que en vez de quedarse fijos, se desplacen por todo el perímetro del campo de juego tomados de las manos, con un solo jugador en el medio y a un solo toque.



- También se puede formar un cuadrado dentro del cual cada jugador se desplaza dentro de su propio lado o sector (se marcan los vértices con conos).



Fútbol sentado



Fútbol-rugby

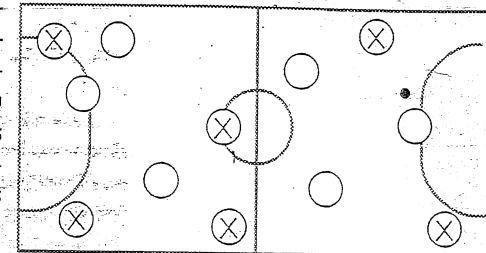
Se forman dos equipos de cinco o seis jugadores cada uno.

Se juega fútbol sala respetando el reglamento, pero con una pelota de rugby la cual nos hará trabajar en puntas de pie reaccionando ante la discontinuidad de rebotes.

Juego de pases

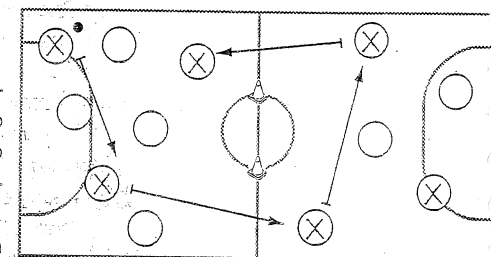
Se forman dos equipos de cinco o seis jugadores cada uno. Se trata de efectuar una determinada cantidad de pases dentro del perímetro del campo de juego, por ejemplo diez y eso valdrá un tanto. El objetivo del ejercicio es tratar de tener el dominio de la pelota, asegurar que esta esté en nuestro poder y que los jugadores aprendan a desmarcarse, rotando permanentemente.

Este tipo de trabajo es muy usado por los equipos europeos, a manera de Entrada en calor previa a los partidos oficiales.

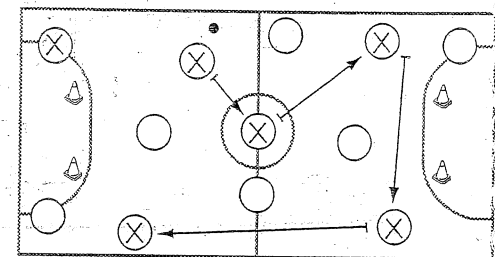


Fútbol con gol de ambos lados

Se forman dos equipos de cinco o seis jugadores cada uno. Dentro del perímetro del campo de juego se ubica en el círculo central un arco formado por dos conos (tres metros de largo entre cada uno), valiendo el gol de ambos lados. De esta manera los jugadores que atacan aprenden a aprovechar los espacios libres en el campo de juego cuando tienen la pelota y los defensores a cerrarse bien sin perder de vista en ningún momento a los contrarios ni a la pelota, porque el arco tiene doble sentido.

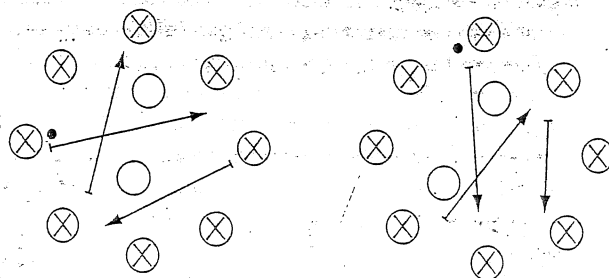


- Una variante de este ejercicio sería, poder ubicar en vez de un solo arco (de tres metros de largo entre cono y cono) dos a la altura de la línea de seis metros, cumpliendo los mismos objetivos mencionados con anterioridad.



Esquivar el balón

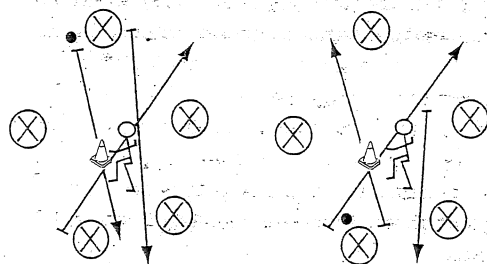
En este tipo de ejercitación, se forman uno o dos grupos de trabajo en círculo con aproximadamente 6-8 jugadores cada uno, el objetivo de los que forman el círculo es tratar de pasar rápido y con precisión la pelota al ras del suelo hacia un compañero, para luego pegarle a los pies de los que se encuentran en el medio (no más de dos para que tengan espacio para moverse). Los que se encuentran en el medio no deben perder de vista la pelota en ningún momento (principio de defensa) y tratar de esquivarlo en forma permanente.



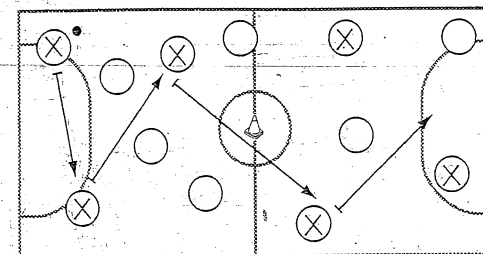
Cortar el pase

Este tipo de ejercitación puede hacerse de diferentes maneras:

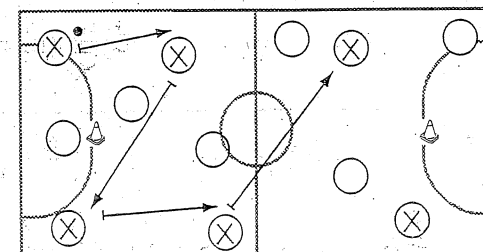
- Pequeños grupos de trabajo, no más de cinco jugadores formando el círculo y uno en el medio tratando de cortar el pase para que no puedan derribar el cono que está ubicado en el medio.



- Se forma un grupo de trabajo, en el centro del círculo central, se coloca un cono que deben defender entre cuatro a seis jugadores, sin poder entrar al círculo; los que se encuentran afuera efectúan pases entre ellos. Se anota un tanto cuando los de afuera realizan 10 pases o derriban el cono, los que lo protegen deben ir a sacarles la pelota para evitar los 10 pases, sin descuidar las espaldas, para que no derriben el cono.



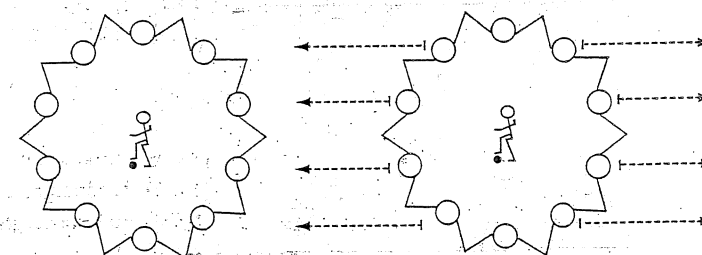
- Dos equipos de aproximadamente seis jugadores, cada uno defiende un cono ubicado en la línea de 10 (doble penal) o de seis metros (penal), todos los que atacan deben manejar bien los espacios para recibir la pelota y los que defienden estar atentos, por lo que se ubican detrás de ellos, para no perder de vista ni la pelota ni a los atacantes (principio de ataque y de defensa).



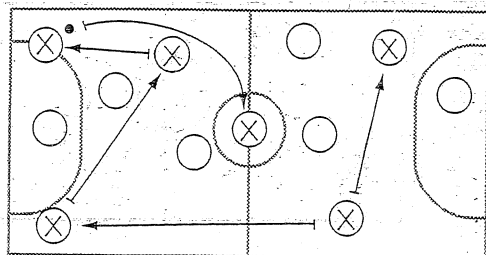
Sacar el balón

Se forma uno o dos grupos de trabajo de aproximadamente 8 jugadores cada uno, tomados de la mano tratan de que el del medio no pueda sacar la pelota fuera del círculo pasando al ras del suelo y estos recibiendo con la suela.

Los jugadores pueden permanecer quietos o trasladarse de un lado al otro del campo de juego.

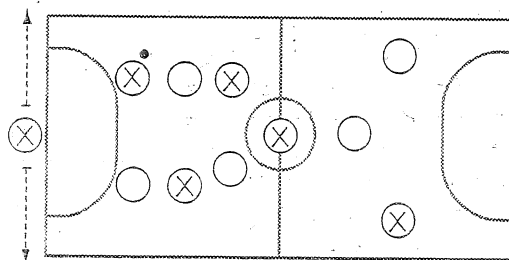


Evitar la recepción



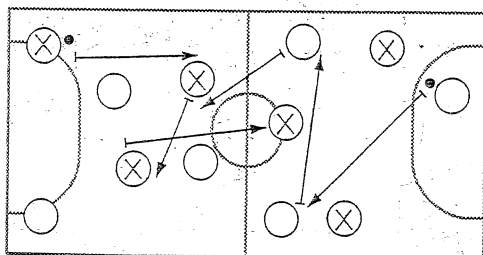
Se distribuyen en todo el perímetro del campo de juego dos equipos de cinco o seis jugadores cada uno, uno de los integrantes de un equipo se ubica en el círculo central y trata de recibir el balón de sus compañeros, ya sea por lo alto o por lo bajo, los integrantes del equipo contrario tratan de evitarlo sin poder entrar al círculo central.

Evitar pasar la zona



Dos equipos de seis jugadores cada uno. Un integrante de cada equipo ubicado detrás de la línea final de cada arco, cada equipo tiene que tratar de evitar que el jugador que se encuentra detrás de la línea final pueda recibir la pelota por medio de sus compañeros al ras del suelo, el equipo que defiende no puede entrar dentro del área de seis metros.

El tanto se obtiene cada vez que un jugador recibe la pelota bajo las consignas mencionadas con anterioridad.



Fútbol con dos pelotas

Se divide al grupo en dos equipos de seis o siete jugadores cada uno. Se juega con las reglas normales, pero con dos pelotas, sería aconsejable que dirijan dos árbitros siendo uno encargado de cada pelota.

3. EJERCICIOS TÉCNICOS DE DESARROLLO ESPECÍFICO CON PELOTA Y SIN REMATE

Este tipo de ejercicios o ejercitaciones es realizado con los gestos propios del juego y la competencia. Se pueden trabajar en parejas, tríos, cuartetos o pequeños grupos todas las técnicas específicas desarrolladas en la segunda parte del libro (véase **Entrenamiento de la técnica y la táctica deportivas**) y, de acuerdo con la distancia a recorrer y la velocidad con que se recorra esa distancia, se empleará una determinada cualidad física a desarrollar.

En todos los ejercicios se puede correr a la fila de enfrente o retroceder hacia la propia fila, a la vez que realizar desplazamientos cortos o largos, de acuerdo con el tipo de ejercitación.

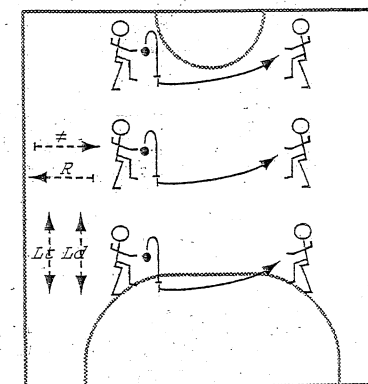
El tiempo, las series y las repeticiones de trabajo estarán relacionados al objetivo que busca cada entrenador. *Ejemplos:*

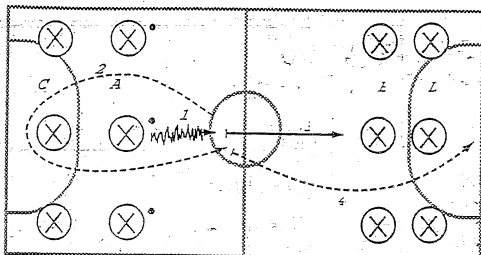
Parejas

CON DESPLAZAMIENTOS CORTOS

Enfrentados a una distancia de tres metros, seguidillas de remate de volea. Cada ejecutante, con la pelota en la mano, la deja caer y realiza el gesto sin que la pelota toque el suelo; el gesto es amplio, con una buena flexión y extensión de piernas; el pase va dirigido al pecho del compañero ubicado enfrente.

Se puede utilizar la variante de trabajar con remates de giro de cadera, y a su vez, antes de realizar el gesto técnico, realizar desplazamientos en determinadas direcciones (frente-retroceso-lateral derecho-lateral izquierdo) combinándolas.



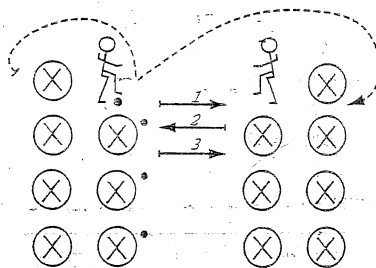


CON DESPLAZAMIENTOS LARGOS

Dos parejas (uno detrás del otro) enfrentadas a 10-12 metros aproximadamente. **A** conduce lateralmente hasta la mitad del recorrido, pisa y deja la pelota quieta, vuelve a su misma fila mitad en retroceso y mitad de frente (también puede hacerlo todo de frente), pasa por detrás de su compañero girando de frente o espaldas y va en busca de la pelota, pasa y va a

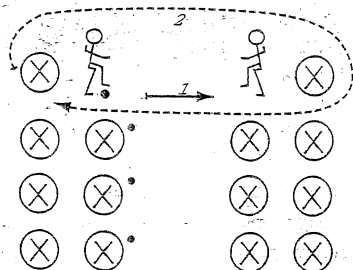
ocupar la base de **B**, este repite y realiza lo mismo con **C** y así sucesivamente.

Grupales



CON DESPLAZAMIENTOS CORTOS

Cuatro grupos de dos o tres jugadores cada uno, enfrentados a tres metros de distancia uno de otro. Pases sucesivos con la pelota, retrocediendo hacia la propia fila o desplazándose a la de enfrente.

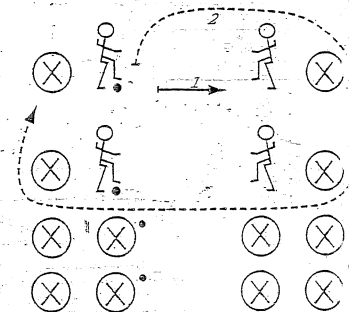


En este ejercicio se pueden agregar varias variantes, lo cual hará aumentar la intensidad del ejercicio de modo considerable.

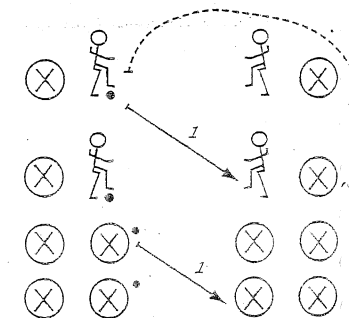
Ejemplos:

- Que cada jugador que realice el pase, ya sea éste volviendo a su fila o a la de enfrente, tenga antes que dar la vuelta por detrás de todos sus compañeros, para volver al lugar donde se inició.

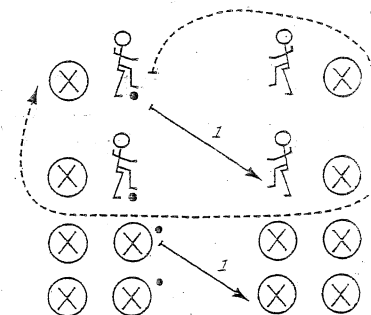
- Dividir el ejercicio cada dos parejas y que al pasar a la base de enfrente tenga que dar toda la vuelta hasta volver a su misma base.



- Que cada dos parejas pasen en diagonal y tengan que dar toda la vuelta en **L** hasta la base que pasó. Pelotas enfrentadas, el que pasa debe retener la pelota pisando 3-4 veces para dar tiempo a que su compañero tenga posibilidades de poder dar la vuelta.

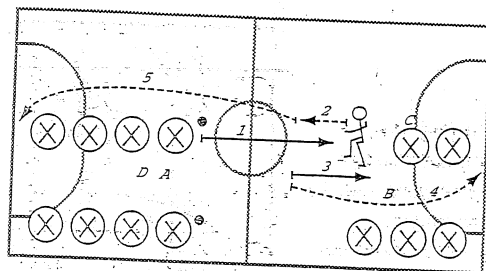


- Que cada dos parejas tengan que dar toda la vuelta hasta volver a su misma base.



CON DESPLAZAMIENTOS LARGOS

Paso, piso y cubro. Dos grupos de tres o cuatro jugadores.



dores, enfrentados a una distancia de diez a doce metros cada uno (siempre debe haber un jugador más del lado donde está ubicada la pelota). **A** pasa a su compañero ubicado enfrente y va detrás de la pelota, **B** no espera fijo en su base sino que va en busca de la pelota, que la pisa (la deja totalmente quieta) y ocupa la base de **A**, éste llega a la pelota quieta o fija y pasa a **C**, ocupa su base y así sucesivamente continúa el ejercicio con **D**, y los demás jugadores.

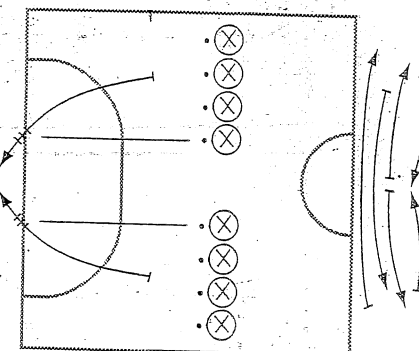
4. EJERCICIOS TÉCNICOS DE DESARROLLO ESPECÍFICO CON PELOTA PARA ATAQUE Y DEFENSA

1. Para ataque a un cuarto de cancha

TRABAJO GRUPAL

Rematar con pelota fija desde la línea de diez metros, una pelota para cada jugador. No más de 8-10 pelotas para que el arquero tenga la posibilidad de llegar en condiciones físicas óptimas hasta la última; las primeras pelotas a la altura de los postes.

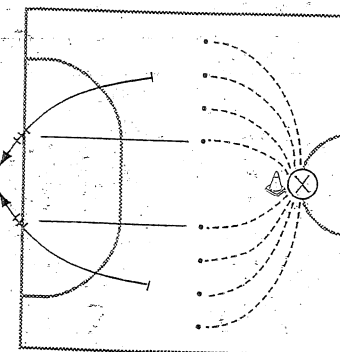
El orden puede ser de derecha a izquierda, de izquierda a derecha, del centro hacia afuera o de afuera hacia adentro. Todos los jugadores deberán ir cambiando de posición durante los remates y el arquero, cuando finaliza la serie.

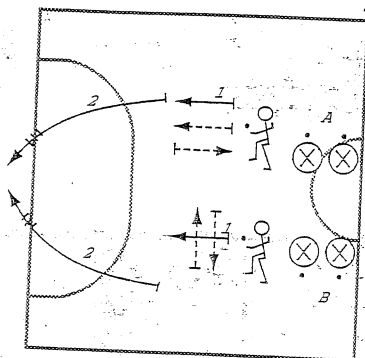


TRABAJO INDIVIDUAL

El mismo trabajo pero de manera personalizada; el ejecutante debe pasar por detrás del cono y rematar de cada lado con la pierna que corresponda desde la línea de diez metros, no más de ocho pelotas.

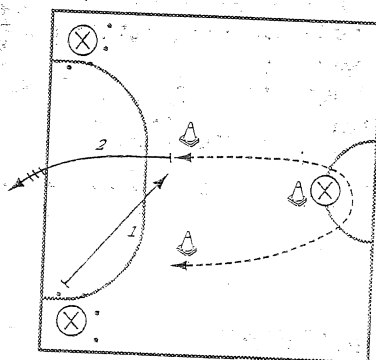
Debe ir rápido en busca de la pelota y desacelerar antes de cada remate para lograr una mejor precisión, volver trotando en retroceso lentamente mirando el arco para poder recuperarse. Las primeras pelotas a la altura de los postes, cuando se termina la serie se cambia el arquero y el ejecutante.





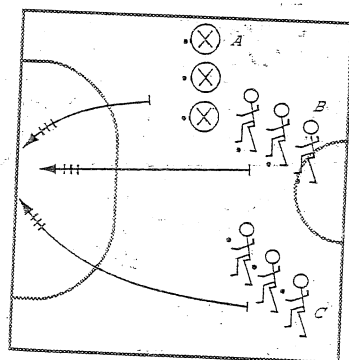
TRABAJO GRUPAL

Dos filas de trabajo A y B, cada ejecutante parado con la pelota en la mano a la altura del círculo central, debe realizar cuatro veces frente y retroceso (contando de a una por vez) mirando el arco (otra variante sería desplazarse lateralmente), luego lanza la pelota al ras del piso tres o cuatro metros hacia adelante para hacer una aceleración y rematar. Cada 5-6 remates se cambia el arquero.



TRABAJO INDIVIDUAL

En cada esquina un compañero con cuatro pelotas, la pasan en forma cruzada a la altura de la línea de diez metros, el ejecutante da la vuelta por detrás del cono y remata antes de que llegue al otro. En el recorrido, sin pelota, trata de frente en todo momento. Cuando termina la serie (cada ocho pelotas) se cambian el arquero y el ejecutante.



TRABAJO GRUPAL

Tres grupos de trabajo a la altura de la línea de diez metros.

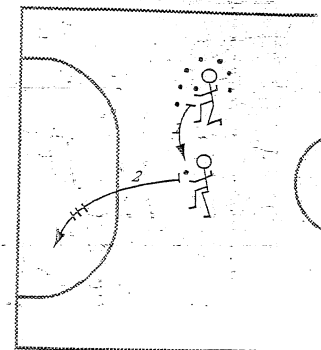
Trabajan alternadamente, A remata con pelota fija (grupo de la derecha), B (el del centro) remata en movimiento realizando un auto pase desde la suela del pie, ubicándose tres metros más atrás del resto para no rematar desde cerca, y C (el de la izquierda) remata de volea (sin que la pelota toque el suelo). Todos deberán rotar las posiciones de tiro. No más de nueve pelotas por grupo y por arquero.

TRABAJO INDIVIDUAL

El ejecutante parado en la línea de diez metros.

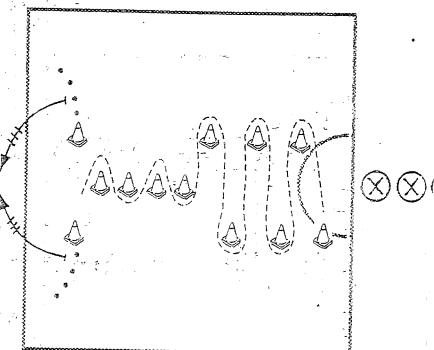
El ayudante al lado de éste, arrodillado con ocho pelotas cerca, a la orden le alcanza la pelota para que remate de volea (sin que toque el piso) consecutivamente.

Se puede trabajar con un ayudante de un determinado lado (izquierda o derecha) o con ambos a la vez, alcanzando alternadamente (uno a la derecha y otro a la izquierda). No más de ocho pelotas por jugador y por arquero.



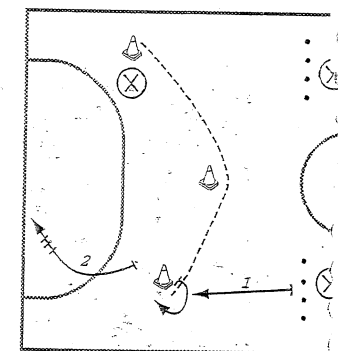
TRABAJO GRUPAL

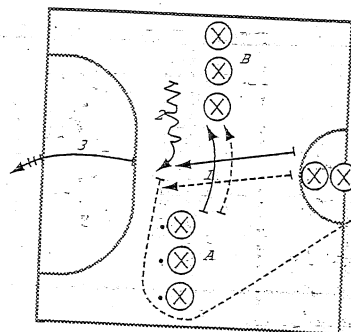
Remate con pelota fija desde aproximadamente la línea de diez metros, en forma de abanico. Se realizan ejercicios de velocidad de arranque y freno o zig-zag, con determinadas figuras. El o los ejecutantes deben salir desde la mitad de cancha o más atrás, según el objetivo de los trabajos físicos que tengan que realizar. Todos deberán ir rotando las posiciones de los remates e ir trabajando con ambas piernas. No más de ocho pelotas por grupo y por arquero.



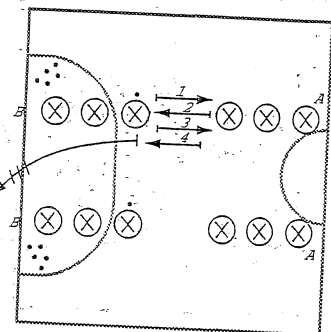
TRABAJO INDIVIDUAL

Dos ayudantes y un ejecutante. Los ayudantes con cuatro pelotas, cada uno a la altura de los postes del arco, en la línea de mitad de cancha. El ejecutante se ubica de pivot en un lado, debe formar una V corta, pasar delante del cono (frente y retroceso), recibir el pase con la pierna correspondiente al lado que trabaja, para poder girar sobre sí mismo y ejecutar el remate. Cuando gira trata de cubrir la pelota del adversario. No más de ocho pelotas por jugador y por arquero.

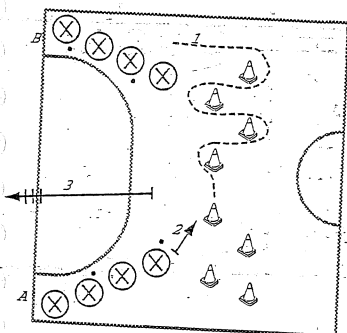


**TRABAJO GRUPAL**

Se forma un triángulo con tres grupos de trabajo a la altura de la línea de diez metros, en **A** se ubican los jugadores con pelota que pasan a **B**, corren detrás y ocupan ese lugar, **B** recibe, conduce lateralmente (cubriendo la pelota) y cuando **C** grita, "pisa" deja la pelota quieta, da toda la vuelta o puede frenar de repente y retroceder para poder ocupar el lugar de **C**. **C** grita, "pisa", y de inmediato remata, espera el rebote y ocupa el lugar de **A**. El tiempo en que se pisa la pelota y se efectúa el remate debe ser mínimo, para que durante el juego el adversario no tenga tiempo de reaccionar. Se trata de trabajar aproximadamente 10-12 minutos, saliendo de cada lado; cada 4-6 remates se cambia el arquero.

**TRABAJO GRUPAL**

Dos grupos de trabajo **A** y **B**, divididos en dos subgrupos de aproximadamente tres o cuatro jugadores de cada lado. Los jugadores de la fila **A** pasan a la fila **B**, los de la fila **B** no esperan el pase fijo, sino que se trasladan hacia delante para recibir en movimiento y pisar la pelota dejándola quieta para que **A** avance y vuelva a pasar a la fila correspondiente. Cuando el entrenador da la orden un grupo remata al arco y el otro sigue trabajando hasta dar la nueva orden y continuar rematando sucesivamente. Se ubican pelotas detrás de la fila para darle continuidad al trabajo, por 10-12 minutos, para cambiar de lado. Cada 4-6 remates se cambia de arquero.

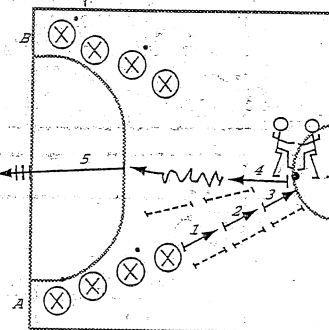
**TRABAJO GRUPAL**

Dos grupos de trabajo **A** y **B** ubicados en cada esquina de la mitad de la cancha, cada grupo se divide en dos subgrupos de 4-5 jugadores alternados con pelota y sin pelota. Se trabaja en parejas, el jugador **B** sin pelota se desplaza a velocidad de frente hasta el primer cono, retrocediendo de espaldas y frente hasta terminar el recorrido, cuando pasa el último por detrás se desplaza a velocidad a rematar, antes que

la pelota toque el cono, ejecuta el remate con la pierna correspondiente a ese lado, busca la pelota y se dirige a la fila opuesta. **A** pasa al ras del suelo, a una velocidad moderada, y espera para iniciar el desplazamiento. Se trabaja 10-12 minutos y cada 4-6 remates se cambia el arquero.

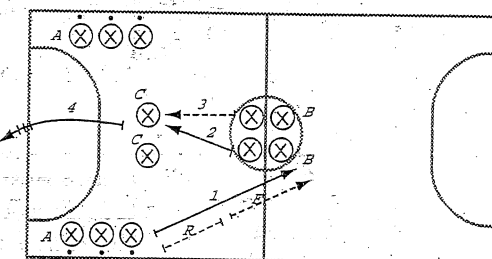
TRABAJO GRUPAL

Se forman dos grupos de trabajo, uno en cada esquina de la mitad de cancha, que a su vez se divide en parejas alternando uno con pelota y el otro sin ella. Uno frente a otro comienzan a desplazarse (uno de frente y el otro en retroceso) diagonalmente hasta el círculo central de la mitad de cancha a la altura de uno de los postes del arco, pasando y pisando con la suela. Cuando llegan a la línea del círculo automáticamente, el que está de frente, pasa la pelota con pase largo por debajo de las piernas del compañero, va a buscar la pelota por un lado y remata, el compañero va en busca del rebote. Se trabaja 10-12 minutos y cada 4-6 remates se cambia el arquero.

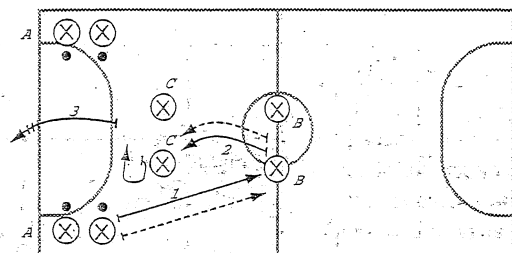
**2. Para ataque a mitad de cancha.**

Este tipo de ejercitaciones se trabaja por espacio de 10-12 minutos y luego se cambia de lado de inicio, o de fila. Se trata de que cada arquero se ejercite entre 4-6 pelotas y luego entre su compañero para no agotarlo. Se sale de ambas esquinas para darle más continuidad al trabajo.

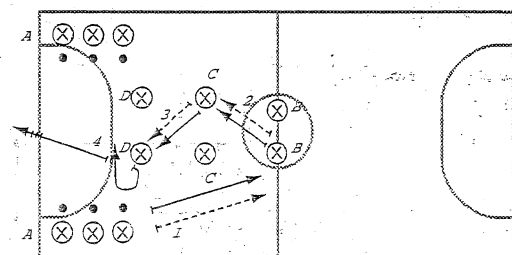
Dos grupos de trabajo **A**, con pelota ubicados en cada esquina de la mitad de cancha, en cada grupo debe haber tres o cuatro jugadores. **A** pasa a **B** y ocupa su base recorriendo mitad de espaldas y mitad de frente, **B** (que en la base debe haber dos jugadores) pasa a **C**, que se ubica como poste fijo a la altura del doble penal de diez metros, para recibir el pase de una fila



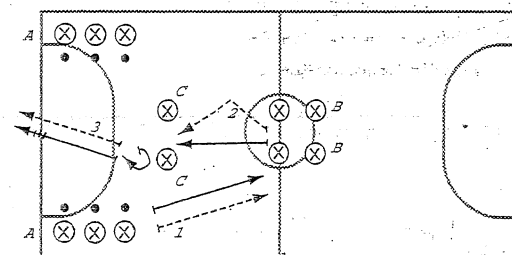
para que rematen los de la otra. El que remata va en busca del rebote y queda como poste fijo. **A** va al lugar de **B**, **B** al de **C** y **C** al de **A**.



Ejercitaciones con cambio de base. Salida de los jugadores con pelota desde los laterales de los arcos, para tener una mayor continuidad de trabajo. **A** pasa a **B** y cubre el lugar, **B** pasa a **C** y ocupa su lugar, **C** recibe y gira sobre sí mismo tratando de cubrir la pelota y luego remata. El que remata (**C**) va al lugar de **A**. Deberán ir rotando la fila de salida.

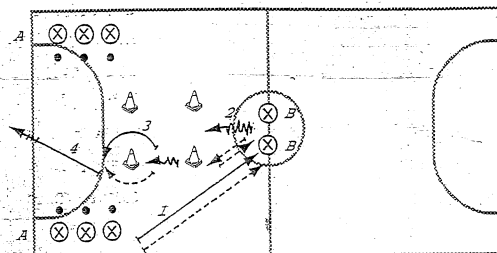


A pasa a **B** que recibe con la suela. **B** pasa a **C** y este a su vez a **D** también con a suela, **D** recibe y gira sobre sí mismo y remata. La distancia entre **B**, **C** y **D** tiene que ser relativamente corta, porque el pase de suela no tiene mucho recorrido. El que remata va alternando la fila de salida. Los jugadores salen con pelota desde los laterales de los arcos para tener una mayor continuidad de trabajo.

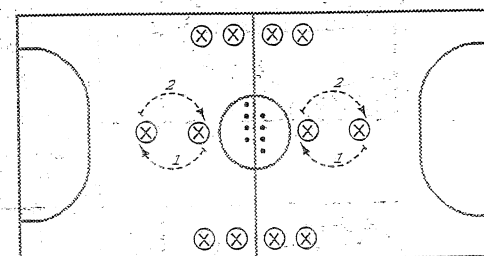


A pasa a **B**. **B**, que en la base tiene dos jugadores, pasa a **C** que recibe la pelota de espaldas esperando que **B** vaya a rematar, para luego ir a buscar el rebote. El cubrimiento de la pelota debe estar orientado hacia el lado que el compañero viene a rematar, tratando de proteger al mismo tiempo la pelota y haciendo de cortina al adversario que lo marca. El que remata debe realizar un amague previo y va alternando la fila de salida. La salida de los jugadores con pelota, de los laterales de los arcos, es para tener una mayor continuidad de trabajo.

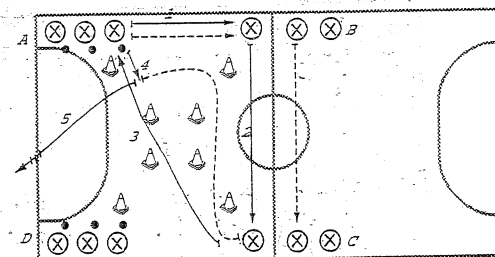
A pasa a **B** y cubre; **B** conduce lateralmente hasta el primer cono, deja la pelota quieta y vuelve en retroceso hasta la línea de la mitad de cancha, acelera y va a buscar la pelota que traslada un metro, pasa a un lado y busca al otro para rematar al arco, en el menor tiempo posible. La distancia entre la línea de la mitad de cancha al primer cono es de cinco metros y de cono a cono otros cinco metros más. El que remata va alternando la fila de salida. La salida de los jugadores con pelota de los laterales de los arcos, es para darle una mayor continuidad de trabajo.



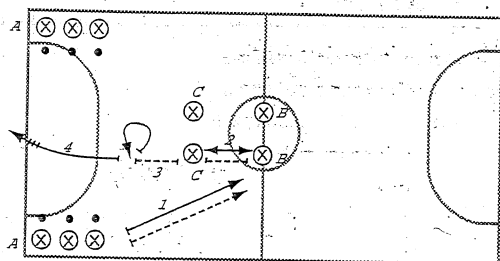
Uno vs uno. Uno ataca y otro defiende, cuatro pelotas, dos para cada uno, dentro del círculo central. Se sale alternadamente, el que defiende primero luego ataca y viceversa. Se puede trabajar en ambos lados y las parejas esperan a los costados de la mitad de cancha su turno de salida.



Dentro del perímetro de la mitad de cancha se ubica a cuatro grupos de trabajo que se dividen en tres o cuatro jugadores por grupo, donde cada uno de los que se encuentran en las esquinas tienen una pelota. Se forma con conos un cuadrado de cinco metros de ancho (un metro más del poste de cada lado del arco y los primeros a la altura de la línea de los diez metros, por donde correrá el que remata) y otro cuadrado más grande de nueve metros de cada lado, ubicados los primeros conos a la altura de la línea de seis metros del penal (por donde correrán los que pasan la pelota). Los jugadores del grupo **A** pasan a **B** y los de **B** pasan a **C**, **C** pasa cruzado a **A**, que

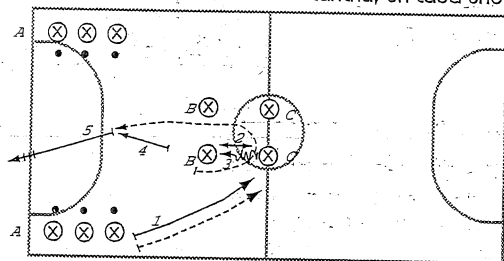


devuelve con la suela despacio. **C** sale a toda velocidad pasando por dos lados del cuadrado (entre el chico y el grande) y remata antes que la pelota toque el cono. Una vez que remató empieza a cubrir las bases. **A** a **B** y **B** a **C** y **C** queda en la misma fila que salió o va a la opuesta. Del otro lado sería **D** a **C**, **C** a **B** y **B** a **A** o **D**. Cada ejercitación debe realizarse dos veces seguidas de cada lado, para que la rotación de los jugadores sea completa.

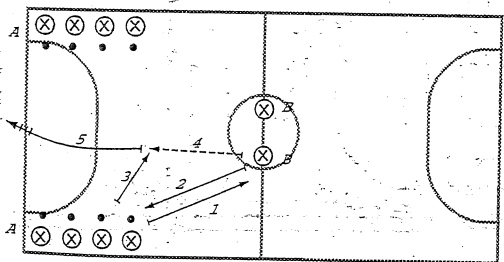


Dos grupos de trabajo, cada uno con tres o cuatro jugadores con pelota. **A** pasa a **B** y ocupa su base. **B** recibe con la suela y pasa a **C** que también recibe con la suela y devuelve el pase, así van avanzando hasta los diez metros, hasta que **C** abre las piernas deja pasar la pelota gira sobre sí mismo y remata. Luego **B** ocupa el lugar de **C** y se inicia el trabajo del otro lado.

Dos grupos de trabajo ubicados en cada esquina de la mitad de cancha, en cada uno debe haber aproximadamente tres o cuatro jugadores.



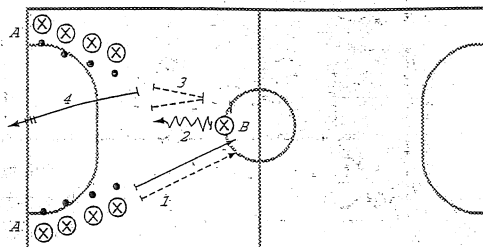
A pasa a **C** y ocupa su base, **C** pasa a **B** que devuelve el pase, **C** empieza a conducir la pelota hacia delante, **B** empieza a trotar hacia su compañero y de repente pasa por detrás en forma explosiva, cuando **C** lo ve pasar le pasa la pelota para que remate y **C** va a buscar el rebote. El que remata (**B**) va a la fila de **A** y **C** ocupa el lugar de **B** para iniciar su remate.



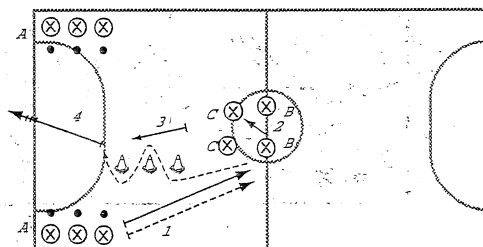
Dos grupos de trabajo en cada una de las esquinas, formado aproximadamente por cuatro o cinco jugadores, cada uno con una pelota, a la altura de la mitad de cancha se ubica a dos jugadores (**B**). **A** pasa a **B**, que no se queda fijo sino que se adelanta tres o cuatro metros en busca de la pelota y devuelve el pase, **A** a su

vez también se adelanta y lo devuelve para que **B** se siga adelantando y remate desde los diez metros. El que remata va en busca de la pelota. **A** ocupa el lugar de **B** y **B** el de **A**.

Dos grupos de trabajo (**A**), en cada una de las esquinas aproximadamente cuatro o cinco jugadores con pelota y un solo jugador ubicado a la altura del círculo Central (**B**). **A** pasa a **B** y ocupa su base, **B** conduce lateralmente 6-7 metros hasta la línea de diez metros y deja la pelota quieta o fija, comienza a retroceder hasta donde crea conveniente para acelerar y rematar un doble penal. Cada uno que remata el doble penal sale alternadamente para cada lado de la fila.

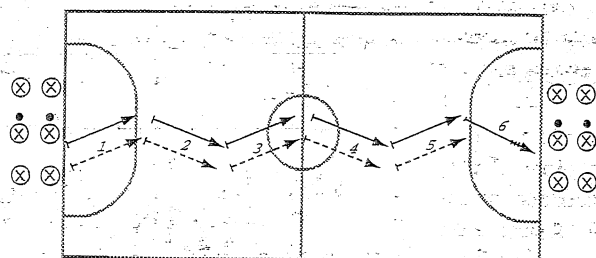


En cada esquina se ubica a dos grupos de trabajo, cada jugador con una pelota. En la línea de la mitad de cancha se ubican dos jugadores **B** y tres metros más adelante otros dos más **C**. **A** pasa a **B** y ocupa su base, **B** pasa a **C** y va de frente al primer cono y realiza un corte con cambio de ritmo y dirección entre el segundo y el tercer cono, para ir a buscar la asistencia de **C** y así poder rematar. El que remata va al lugar de **C** y **C** una vez que asistió a su compañero va a buscar el rebote, se encarga de la pelota y se ubica en la fila opuesta a la que salió su compañero.



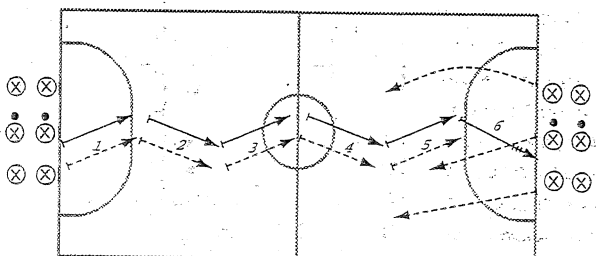
3. Para ataque en toda la cancha

Este tipo de ejercitaciones se trabajan por espacio de 10-12 minutos, tratando de que cada arquero se ejercite entre 4-6 pelotas y luego entre su compañero para no agotarlo físicamente. Se sale de esquinas opuestas para darle más continuidad al trabajo, y luego se sale en sentido opuesto.



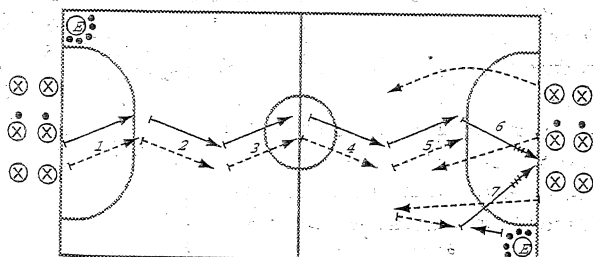
Salida en trios. Se efectúa una trenza, el jugador del medio con pelota es el que inicia el ejercicio abriendo el juego para uno de los dos lados, el que pasa va por detrás y se trata de llegar hasta el otro arco en cinco pases como máximo; el que llega a situación de gol tiene dos opciones:

- Rematar fuerte al primer palo.
 - Buscar el segundo palo para la entrada de un compañero.
- Cuando llega un trío sale el otro y así sucesivamente.

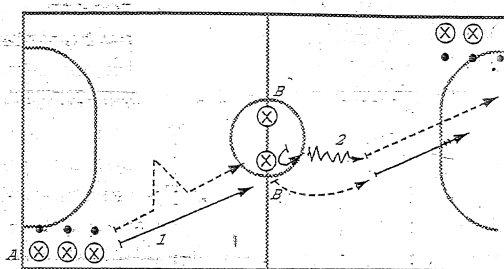


Otra variante de este ejercicio es que el grupo que llega a la finalización inmediatamente vuelve al lugar de partida (principio de defensa, todos deben pasar detrás de la línea de la pelota para defender).

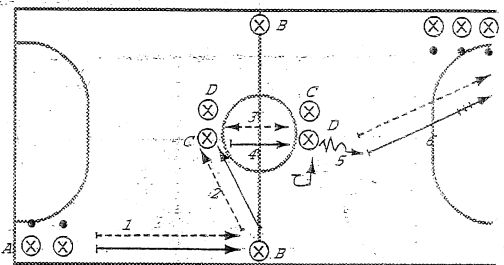
La tercera variante de este ejercicio es que además de realizar la trenza con su respectiva finalización y correspondiente regreso, el entrenador con un ayudante, ubicados uno en cada esquina; cuando la vuelta se está realizando al cien por cien de sus posibilidades, nombra uno de los tres jugadores que tendrá que frenar, girar e ir a rematar de inmediato para poder volver nuevamente a defender, con todas sus posibilidades. Se puede agregar otra variante, que en vez del remate juegue 1 vs 1 contra el arquero.



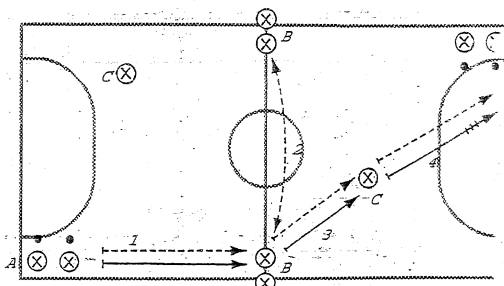
Dos grupos de trabajo; uno en cada esquina, a la altura de la mitad de cancha se ubican dos jugadores que serán receptores de los pases. El jugador de la esquina A inicia el trabajo pasando la pelota y yendo detrás de ésta realizando previamente un corte, con cambio de dirección. B recibe la pelota, gira y conduce lateralmente, al grito de "pisa" debe dejar la pelota quieta para el que viene detrás de él pueda rematar con la mayor precisión posible y debe ir en busca del rebote. Los dos grupos trabajan simultáneamente por un tiempo determinado, para luego cambiar la posición de las esquinas y el sentido del ejercicio. A ocupa el lugar de B y B el lugar de A.



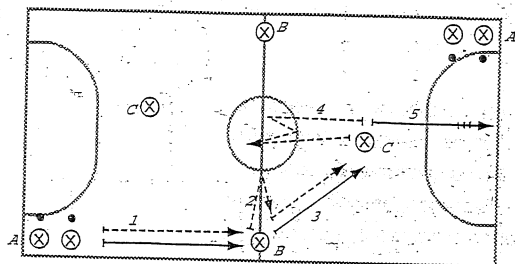
Dos grupos de trabajo ubicados uno en cada esquina salen simultáneamente. A pasa a B y ocupa su base, B pasa a C y ocupa su base, C recibe la pelota, la deja quieta arranca y frena al cien por cien de sus posibilidades hasta el lugar de D y vuelve a su lugar, pasa a D, que gira y conduce lateralmente, al grito de "pisa" deja la pelota para que remate su compañero que viene detrás y D vaya en busca del rebote. El que remata (C) queda como poste fijo y el que busca el rebote (D) va a la fila de inicio del lado opuesto.



Dos grupos que trabajan simultáneamente por un tiempo determinado para luego cambiar el sentido del ejercicio. A pasa a B y ocupa su base, B deja la pelota quieta y corre a tres cuartos de velocidad hasta la otra línea lateral, que pisa y vuelve a ocupar su base de inicio para pasar a C y ocupar su lugar. C aguanta la pelota de espaldas recibiendo para que B pueda rematar

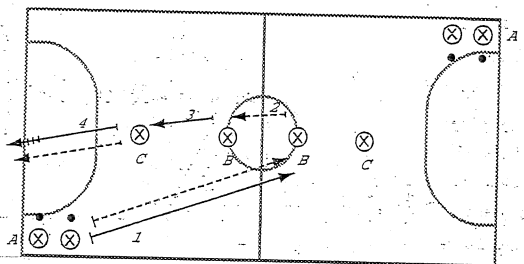


que viene de frente y (C) va a buscar el rebote. El que remata va de pivó y el pivó pasa a ocupar la base A del otro lado.

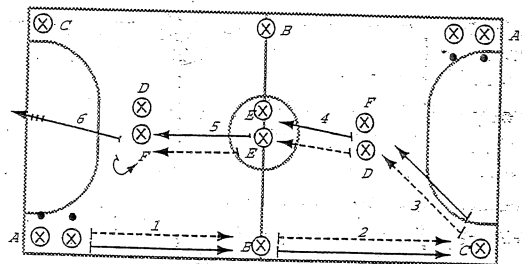


Dos grupos, que trabajan simultáneamente, para luego cambiar el sentido del ejercicio. A pasa a B y ocupa su base, B deja la pelota y realiza un ejercicio de velocidad hasta el borde del círculo de mitad de cancha yendo y viniendo de frente al cien por cien de sus posibilidades, para luego pasar la pelota a C. C deja la pelota quieta y va de frente a velocidad hasta el punto de la mitad de

cancha, hace arranque y freno de frente y retroceso hasta el borde del círculo central y acelera a todo ritmo para efectuar el remate desde la línea de los diez metros.

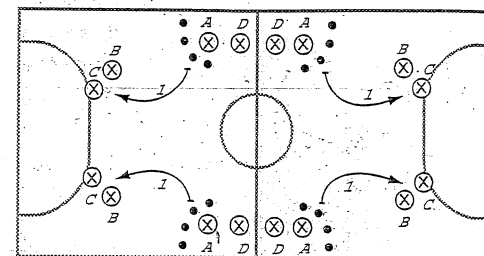


Dos grupos, que trabajan simultáneamente para luego cambiar el sentido del ejercicio. A pasa a B y ocupa su base, B deja la pelota, quieta o fija, y va en busca de la otra pelota fija que dejó su compañero ubicado enfrente, este pasa a C que aguanta de espaldas para que remate B, que viene de frente, y C va en busca del rebote. B ocupa el lugar de C, que luego de aguantar e ir a buscar el rebote ocupa el lugar de A.

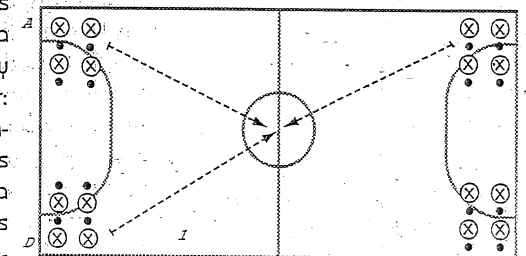


Cambio de base. Pase-recepción y cambio de base según la figura. El último jugador que se encuentra en la base puede recibir de espaldas al arco y girar sobre sí mismo o aguantar la pelota para que remate el que viene de frente, yendo el que pivotea a buscar el rebote.

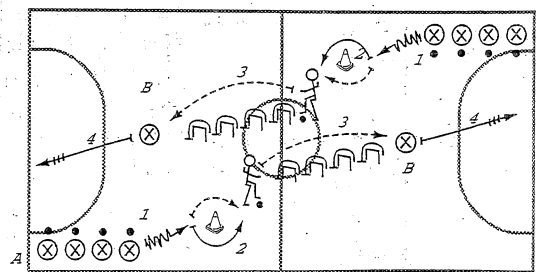
Se divide al grupo en cuatro subgrupos, de cuatro jugadores cada uno. Dos son los pasadores, uno defiende y otro ataca ubicado de pivó de espaldas al arco. Durante el ejercicio rotan constantemente las estaciones y también los jugadores. A pasa a B, éste gira y juega 1 vs 1 contra C. Una vez terminada la acción, A va a B, B a C, C a D y D ocupa el lugar de A.



Se divide al grupo en cuatro grupos de trabajo de aproximadamente cuatro jugadores, cada uno con una pelota. Se los identifica con pecheras de diferentes colores, ubicados en cada esquina de la cancha. Se numera a los grupos en A, B, C y D respectivamente y se empieza a cruzarlos en diagonal y a jugar: 1 vs 1 (por ejemplo A vs C); 2 vs 1 (por ejemplo A y D vs C) o 2 vs 2 (por ejemplo A y D vs B y C). Cada vez que todos completaron una vuelta de trabajo, se los rota de estaciones en el sentido de las agujas del reloj. Las series y el tiempo de trabajo y su correspondiente recuperación quedan a criterio de cada entrenador.



Dos grupos de trabajo ubicados en las esquinas del perímetro del campo de juego, cada grupo se divide en subgrupos de cuatro o cinco jugadores con pelota. Los dos grupos inician el trabajo conjuntamente, conducen tres metros en forma lateral (protegiendo la pelota). Enfrentan un cono pasando la pelota por un lado y buscándola por el otro, enfrentan las vallas, reciben con la suela, pasan por encima de las vallas a un compañero, las saltan con dos piernas juntas (poco apoyo en la caída), el compañero B recibe de espaldas al arco, cubre la pelota, espera



que se acerque **A** para que remate que viene de frente. **A** se traslada saltando las vallas, el que remata (**A**) va de pivot, y el pivot (**B**) busca el rebote y va a la fila de salida más próxima.

En todos estos tipos de ejercitaciones ya sean de un cuarto, media o toda la cancha, debe haber una adaptación y especificación de nuestro deporte.

Por ejemplo:

- Se trabaja y entrenan mucho la recepción y el pase en dos tiempos. La recepción se realiza con la suela del pie, pudiendo recibir con pierna derecha y pasar con izquierda o viceversa, también pasar y recibir con la misma pierna que voy a ejecutar el pase.

- Se trata de entrenar constantemente el principio de multilateralidad y variabilidad. Se entiende por MULTILATERALIDAD el trabajo que se refiere al equilibrio de las ejercitaciones entre los músculos antagonistas y protagonistas, entre los de la parte anterior, posterior y laterales de cada pierna y el balance de fuerza entre los flexores y extensores de cada articulación. Se entiende por VARIABILIDAD la combinación entre los distintos métodos, formas y sistemas de trabajo.

- Cuando se respeta uno de los principios de ataque (pasar e ir detrás de la pelota), se puede recorrer la distancia de maneras diferentes, yendo todo de frente o todo en retroceso, o combinar mitad de frente y mitad de espaldas, desplazamiento éste muy usado específicamente para poder atacar, quedando un jugador de espaldas al arco aguantando la pelota para que remate el que viene de frente o poder realizar un autogiro para poder rematar.

Todos estos ítems y los que cada entrenador o preparador físico pueda agregar y modificar a su consideración serán beneficiosos para mejorar el entrenamiento deportivo de cada uno de los atletas.

4. Ejercicios para defensa o defensores

Este tipo de ejercitaciones se pueden subdividir en:

A. Ejercicios defensivos en cualquier parte del campo de juego

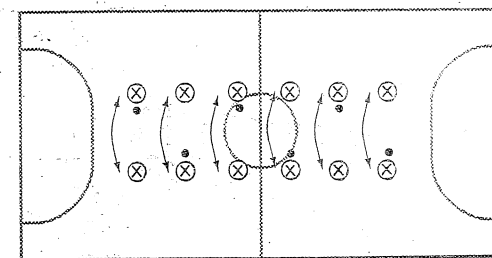
B. Ejercicios defensivos tomando como referencia la mitad del campo de juego

Lo más importante en este tipo de ejercitaciones y en todas las mencionadas anteriormente es la cantidad de pelotas a trabajar y el tiempo de duración de los ejercicios. No es conveniente usar más de ocho pelotas, porque el jugador debe trabajar cansado, no extenuado, y el tiempo de duración debe ser aproximado a cuarenta segundos (lo que dura el trabajo con ocho pelotas).

EJERCICIOS DEFENSIVOS EN CUALQUIER PARTE DEL CAMPO DE JUEGO

A lo largo del rectángulo del campo de juego, se divide al grupo en parejas separadas aproximadamente a 4-5 metros de distancia,

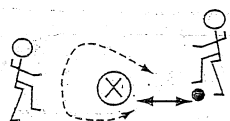
una fila con pelota comienza a recibir y pasar con su compañero, a la orden del entrenador uno de los dos deja la pelota quieta o fija y comienza a retroceder, el compañero avanza y pasa fuerte al ras del suelo con precisión en el momento en que está retrocediendo. De esta manera el defensor aprende a cortar el pase, el cual no solamente debe ser fuerte sino que debe efectuarse entre las piernas en retroceso, para que tenga que realizar veloces movimientos en situaciones complejas.



Algunas variantes de este ejercicio:

Parejas enfrentadas, uno de ellos con la pelota en las manos, a la orden del entrenador el que no tiene la pelota comienza a retroceder y su compañero lo acompaña lanzando la pelota de aire para el defensor opte por la manera más conveniente de poder anticipar, ya sea con el muslo o el pecho, para poder inmediatamente dominar y pasar.

Durante el retroceso anticipa con golpe de cabeza con salto o sin salto.



Se forman tríos, detrás se va a ubicar el defensor, en el medio el poste fijo y adelante el pasador. El defensor debe anticipar la pelota con la suela antes que reciba el poste fijo, pasando por delante de éste en forma de semicírculo en su totalidad. Cuando recibe vuelve a pasar con la suela con precisión a su compañero y a dar toda la vuelta alrededor del poste sin cruzar las piernas, debe realizar el ejercicio por pases o por tiempo de trabajo, de acuerdo con el objetivo que busque el entrenador.

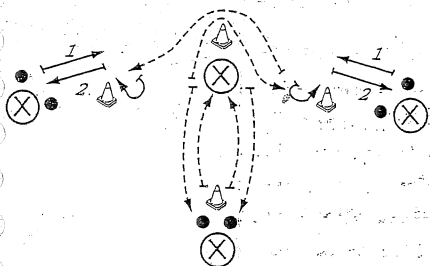
Otra variante de este ejercicio: agregar cabezazo con salto o sin salto por delante del poste fijo.

También se podrá trabajar el golpe de cabeza en retroceso; en este caso el defensor debe ubicarse delante del poste y el pasador pasar la pelota cuando éste gire por detrás del poste; deberá trabajar girando una vez para cada lado.

No es muy común el gesto del golpe de cabeza con salto en el fútbol sala, pero basta que la técnica se realice una sola vez durante un partido para tener la obligación de tener que entrenarla, con todas sus posibles variantes.

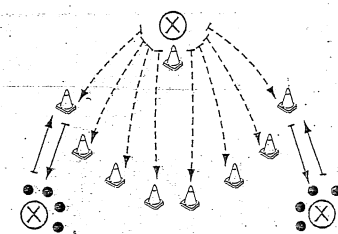
Para este ejercicio se necesitan un ejecutante y tres ayudantes; la figura de trabajo es de acuerdo con el diagrama. El defensor sale detrás del cono del medio y debe pasar siempre detrás de éste, va al cono de adelante, de frente anticipa con la suela, vuelve en retroceso, pasa por detrás del cono del medio, se desplaza lateralmente, gira de espaldas y anticipa con la suela el pase de su compañero, al que le devuelve la pelota con precisión, volviendo a repetir del otro lado.

Se debe realizar el ejercicio por pases o por tiempo de trabajo de acuerdo con el objetivo que busque el entrenador, de esta manera el defensor aprende a anticipar girando hacia uno y otro lado combinando todos los planos posibles.



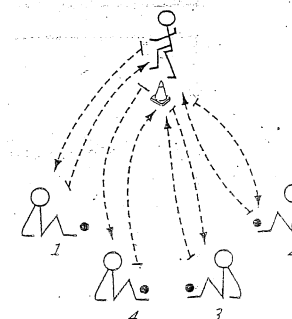
Un ejecutante y dos ayudantes. El ejecutante debe recorrer la figura de trabajo pasando constantemente por el último cono e ir anticipando con la suela y pasando a sus ayudantes con precisión de manera escalonada de menor a mayor.

Una variante de este tipo: realizar la figura de menor a mayor, con las mismas consignas.

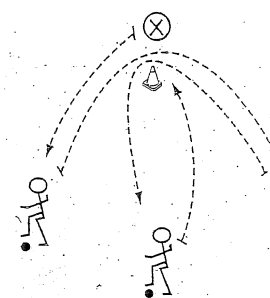


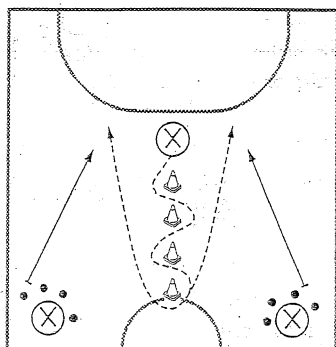
Un ejecutante y cuatro ayudantes ubicados de acuerdo con la figura de trabajo. Trata de trabar la pelota alternadamente de acuerdo con la numeración que asigne el entrenador, pasando siempre por detrás el cono. Se desplaza de frente y en retroceso mirando a los jugadores que tienen la pelota delante de la planta de los pies; este trabajo se puede realizar por pases o por tiempo de trabajo, de acuerdo con el objetivo de cada entrenador.

Debe especificarse la técnica que utilizarán tanto el ejecutante como los ayudantes para evitar lesiones. El ejecutante debe trabar con la parte interna del pie que corresponda, estando los pies delante de la línea del cuerpo; los ayudantes deben estar sentados con la pelota delante de la suela de sus pies separada de los mismos para amortiguar el impacto.



Un ejecutante y tres ayudantes, ubicados de acuerdo con la figura de trabajo. El ejecutante debe pasar por detrás del cono e ir de frente y volver en retroceso, tratando de no dejar girar a cada uno de sus compañeros sin cometerle infracción. El entrenador le dará el orden de la ejecución.

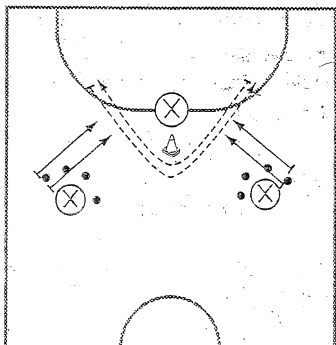




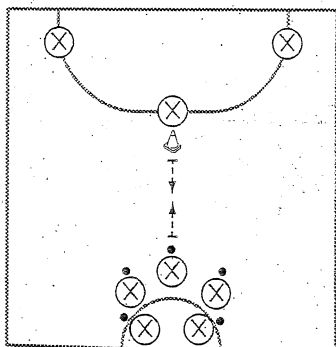
EJERCICIOS DEFENSIVOS TOMANDO COMO REFERENCIA

LA MITAD DEL CAMPO DE JUEGO.

El defensor, parado en el punto del penal de la línea de seis metros, zigzaguea entre los conos; cuando llega al último retrocede de espaldas tratando de cortar el pase del compañero de ese lado, él mismo ejecuta el pase al ras del suelo y vuelve a iniciar el trabajo. No se debe realizar más de ocho pelotas para tratar de trabajar con reservas energéticas y no totalmente fatigado. Una variante de este tipo de ejercicio: sus compañeros pasan de aire y un defensor trata de cortar la trayectoria de la pelota.

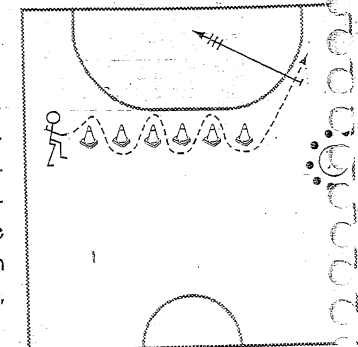


Un ejecutante y dos ayudantes. El ejecutante parado en el punto de la línea del penal de los seis metros detrás del cono de marcación; a la orden del ayudante, éste retrocede y desplazándose lateralmente en forma diagonal tratando de evitar el gol, para luego tener que trasladarse de la misma manera evitando el gol con el remate del otro ayudante. Se puede trabajar por tiempo o por repeticiones, lo fundamental es tratar de trabajar el sistema energético elegido y no perder coordinación. Un tiempo justo es de ocho pelotas.

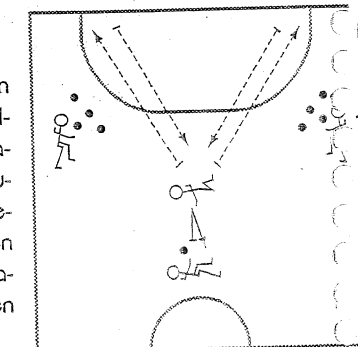


Tres defensores ubicados de acuerdo con el diagrama, que van rotando en sentido horario y todos los atacantes con pelota en el centro de la mitad de cancha. Se trabaja un ejercicio de 1 vs 1, se cambia de defensor cada dos ataques consecutivos para que no estén tan cansados. Se puede realizar este ejercicio en espejo, o sea ejercitarlos en la otra mitad de cancha con un grupo similar de jugadores.

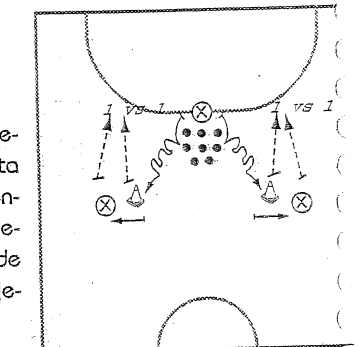
Un ejecutante y un ayudante. El ejecutante zigzaguea entre los conos, de frente a su compañero, de acuerdo con el diagrama y trata de evitar el gol por remate al ras del piso. Debe evitar el gol con el lado correspondiente, no dando nunca la espalda al ayudante; se recupera trotando en retroceso. Se puede trabajar por tiempo o repeticiones y debe evitarse trabajar en estado de fatiga. Se trabaja primero a un lado y luego al otro, ocho pelotas como máximo o cuarenta segundos.



Un ejecutante y tres ayudantes. El ejecutante arrodillado en una pequeña colchoneta frente a su compañero realiza un golpe de cabeza dejándose caer al frente, se levanta e inmediatamente retrocede de espaldas para evitar el gol; que un ayudante con la pelota en la mano lo trata de hacer de aire. Se recupera trotando hasta volver a arrodillarse, retrocede y va en busca del otro ejecutante lo más rápido posible. Lo aconsejable es no trabajar más de ocho pelotas para poder estar en condiciones físicas y no perder el grado de coordinación.



Un ejecutante y dos ayudantes. El ejecutante toma una pelota que se encuentra delante de él, la traslada y pasa hasta los pies de uno de los ayudantes; que inmediatamente comienza a jugar 1 vs 1. Se recupera trotando en búsqueda de otra pelota para volver a repetirlo con el otro compañero. Se puede trabajar por repeticiones o por tiempo, de acuerdo con el objetivo buscado por cada entrenador.



5. ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE ARQUEROS

Contar con la presencia de un buen arquero es fundamental para cualquier equipo de fútbol sala. Si se dividieran los porcentajes de responsabilidad podría decirse que; al jugar con cinco jugadores, a cada uno le corresponde un 20%, pero personalmente le adjudicaría un 30% al arquero y el resto a sus compañeros. ¿Por qué un 10 % más? Al tener el equipo un arquero eficiente sus compañeros no sólo se sentirán más seguros en defensa, sino que podrán arriesgar en determinadas situaciones de ataque, intentando lanzarse más a la ofensiva. Y si el arquero tuviera una buena técnica individual de manejo con los pies, con pases precisos, fuertes y buen remate, el equipo atacaría con cinco jugadores, no con cuatro, pudiendo realizar jugadas preparadas para su definición, inclusive no haría falta un arquero-jugador para momentos especiales en partidos definitivos y cerrados.

No hay un biotipo de arquero en especial; pero considero que son los indicados aquellos que tienen una estatura de entre 1,70 y 1,80 metro, una adecuada velocidad de acción y potencia en sus movimientos, buena reacción ante distintos tipos de remate, con gran agilidad y coordinación en sus desplazamientos.

En similitud con arqueros de otros deportes, pueden parecerse más a los de handbol que a los de fútbol de campo por factores como medidas del campo de juego, dimensiones del arco, participación dentro juego mismo, etcétera.

No sólo su vestimenta es diferente, sino que también lo son su técnica, su táctica, el reglamento y, en especial, su preparación física específica, la cual debe ser entrenada por un especialista. No cualquiera puede entrenar arqueros; debe ser alguien con la capacidad, la experiencia y la sabiduría para diferenciar los ejercicios adecuadamente, sabiendo cuándo trabajar cada tipo de cualidad física.

Para hacer un ordenamiento puede dividirse su entrenamiento en:

Ejercicios sin pelota

- Elongación
- Movilidad articular
- Coordinación
- Ejercicios físicos específicos

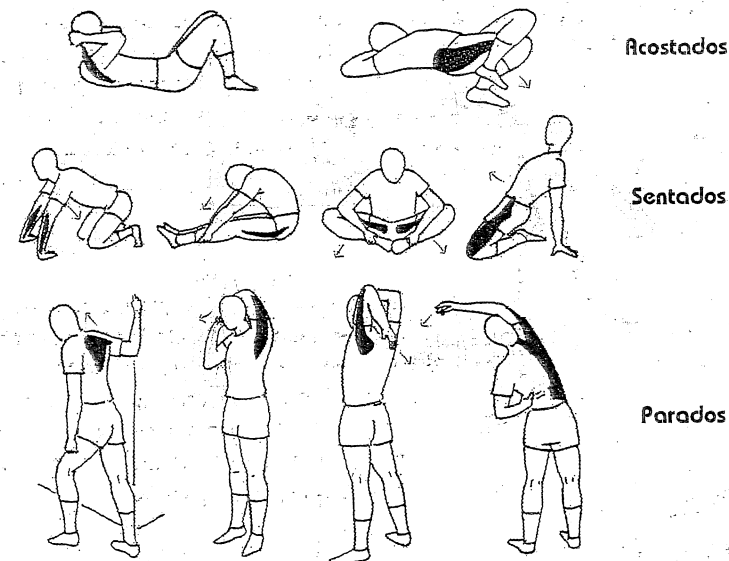
Ejercicios con pelota

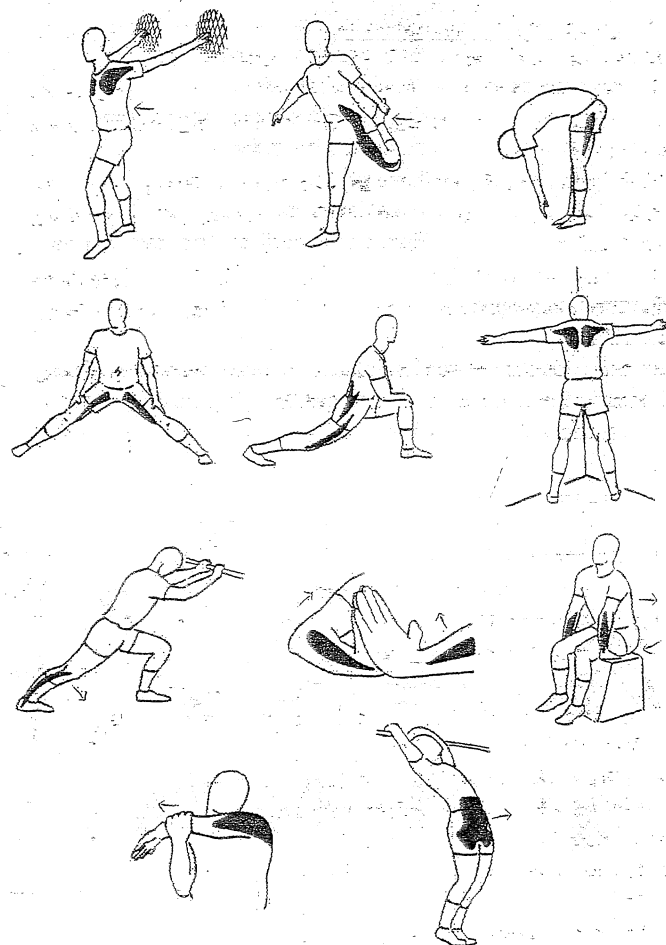
- Movilidad articular
- Ejercicios físicos específicos para:
 - Miembros inferiores
 - Zona media
 - Miembros superiores
- Ejercicios específicos técnicos tácticos

Ejercicios sin pelota:

ELONGACIÓN

Los principios básicos son los mismos que desarrollamos en el punto N° 7 de la Cuarta Parte, la idea es mejorar e incorporar ejercitaciones para el desarrollo de los Miembros Superiores y la zona de cintura.





MOVILIDAD ARTICULAR

Debido a sus movimientos, debe tener una movilidad articular desarrollada más allá de lo normal, no sólo en sus miembros inferiores sino también a nivel de los miembros superiores. Los movimientos de circunducción para uno y otro lado, las elevaciones y depresiones laterales y los cruces de brazos delante del pecho, deben ser ejecuciones típicas de los arqueros, tanto en su entrada en calor como a manera de recuperación entre distintas ejercitaciones, pudiéndolas realizar en forma fija (en el lugar) o durante desplazamientos.

COORDINACIÓN

El grado de coordinación debe manifestarse durante todas las ejercitaciones, no solamente con los pies sino también con las manos, pudiendo trabajar de manera individual o conjunta.

EJERCICIOS FÍSICOS ESPECÍFICOS

Si bien su entrenamiento ha de ser sumamente específico, debe desarrollar una base de ejercitaciones aeróbicas que le sirvan de plataforma para sus futuros trabajos de potencia anaeróbica.

Los ejercicios de arranque y freno (velocidad), con combinaciones en todos los planos posibles, más los de saltabilidad (pliometría y multisaltos cortos), como los ejercicios dinámicos de fuerza (ejercicios clásicos y especiales), y ejercicios combinados (para miembros inferiores y superiores) deben incluirse dentro de la rutina de un microciclo de trabajo.

Ejercicios con pelota

Como hemos dicho anteriormente es muy importante la cantidad de pelotas a trabajar y la duración del ejercicio con su posterior recuperación. Se debe procurar que el arquero trabaje en condiciones de cansancio, pero no totalmente extenuado porque:

estará más propenso a las lesiones;

debe trabajar en las mismas condiciones que durante el juego, en el cual puede haber como máximo dos o tres rebotes.

Además: Cuando rematen los entrenadores deben hacer que tra-

baje el arquero, no tener el deseo de hacerle goles.

Con arqueros de Divisiones Formativas o de Base deben tomarse todos los recaudos necesarios para evitar que se lastimen. Por ejemplo, evitando que los entrenadores rematen muy fuerte, con riesgo de lesionarles los dedos o las muñecas; por lo mismo, es conveniente trabajar en colchonetas hasta que aprendan o mejoren la correcta técnica de caídas.

Tener en cuenta el tiempo de trabajo, la intensidad y el descanso en relación con la edad en que se está entrenando.

MOVILIDAD ARTICULAR

Los ejercicios de movilidad articular con pelota están íntimamente ligados a la coordinación neuromuscular.

Pueden usarse generalmente en la entrada en calor o a manera de recuperación entre ejercicios.

Ejemplos:

1. Pasar la pelota acostado entre las piernas formando un ocho.

2. Pasar la pelota entre las piernas parado, formando un ocho, flexionando y elevando el tronco en cada movimiento.

3. Trotar elevando una pierna y pasando la pelota por debajo, e inmediatamente cambiar de dirección.

4. Faja, la pelota alrededor de la cintura, desde atrás pique intermedio entre las piernas, tomo e inicio de nuevo.

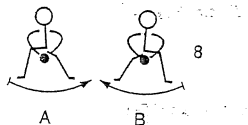
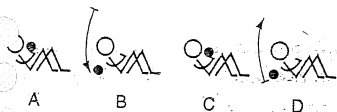
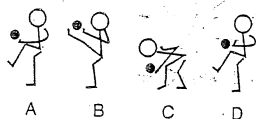
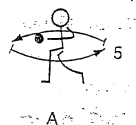
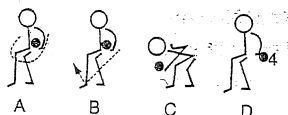
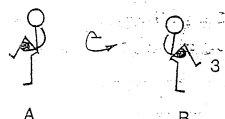
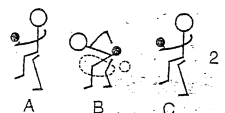
5. Tijeras con rotación de cintura hacia uno y otro lado.

6. Dejar que la pelota toque el muslo, sin que caiga, que toque el empeine, flexión de tronco y con ambas manos la pelota toca el suelo; se inicia de nuevo.

7. Sentado con las piernas flexionadas, rotar la pelota a un lado, dejarla y tomarla por el otro.

8. Balanceos frontales, flexionando y extendiendo las piernas en cada movimiento.

Y todos aquellos ejercicios que el entrenador considere adecuados para mejorar este tipo de calidad física.



EJERCICIOS FÍSICOS ESPECÍFICOS PARA:

B.1. MIEMBROS INFERIORES

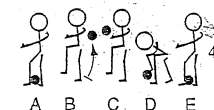
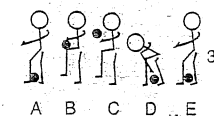
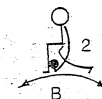
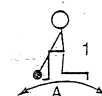
1. Tijeras amplias con apoyo de la pelota delante del jugador, apoyando el pie de apoyo al lado de la misma.

2. Ídem pero en vez que la pelota esté adelante, esta se encuentra ubicada en el medio para que trabajen más las zonas medias de las piernas.

3. Pelota apretada entre los tobillos, trato de levantarla y la tomo a la altura del pecho para volver a colocarla inmediatamente entre los tobillos.

4. Ídem pero la pelota gira detrás de mi espalda tratando de tomarla en el aire antes que toque el suelo. Debo rotar rápido la cintura.

Y todos aquellos ejercicios que el entrenador considere adecuados para mejorar este tipo de calidad física



B.2. ZONA MEDIA

ABDOMINALES (EJERCITACIONES CON AYUDANTE)

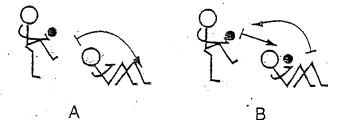
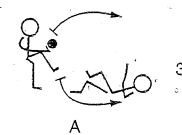
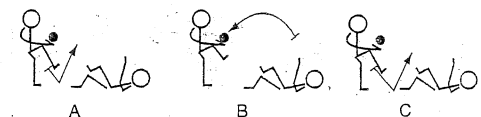
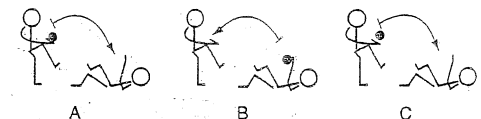
1. Abdominales clásicos.

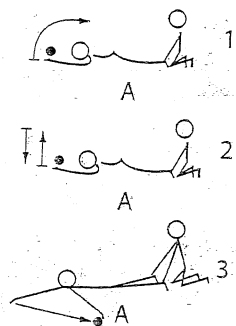
2. Abdominales clásicos con pique intermedio.

3. Abdominales clásicos hacia los costados, elevando la pierna del lado opuesto.

4. Rotar hacia la derecha sin pelota, rotar hacia la izquierda recibir la pelota, luego rotar hacia la derecha con pelota; cuando se rota hacia la izquierda pasar la pelota al ayudante y continuar.

Y todos aquellos ejercicios que el entrenador considere adecuados para mejorar este tipo de calidad física





DORSOESPINALES (EJERCITACIONES CON AYUDANTE)

1. Flexiones y extensiones cortas, medias o largas (según el objetivo buscado) sin que la pelota toque el suelo. El ayudante debe realizar una toma firme desde los tobillos.

2. Ídem pero con pequeño rebote intermedio.

3. Ídem pero pasando la pelota por debajo del pecho hacia uno y otro lado.

Y todos aquellos ejercicios que el entrenador considere adecuados para mejorar este tipo de cualidad física.

B.3. MIEMBROS SUPERIORES

1. Flexión y extensión de brazos, la pelota ubicada debajo de la palma de la mano, cambiando de mano en cada movimiento de flexo-extensión.

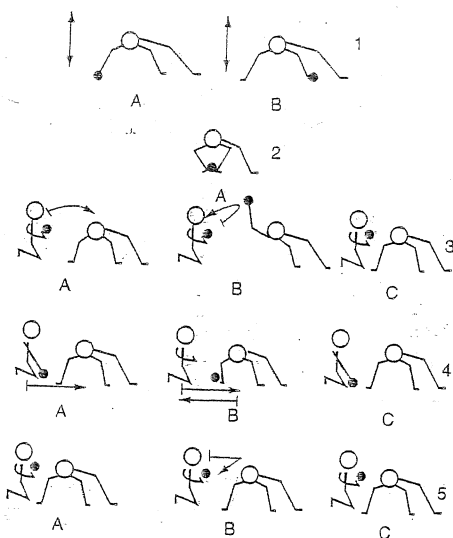
2. Flexión y extensión de brazos con recorrido corto, pelota en el medio, a la altura del esternón (flexión corta por el tendón del tríceps).

3. Con ayudante. Flexión y extensión de brazos con pase en el aire en cada extensión (Una vez con cada mano).

4. Ídem pero al ras del suelo.

5. Ídem pero con golpe de cabeza. (Primero con un parietal y luego la otra serie con el otro).

Pueden incluirse todos aquellos ejercicios (pase de pecho-pase de hombro-etc) con medicine-bol de distintos pesos (1-2-3 Kg) pero hay que recordar que pesos muy altos no nos permitirán realizar el correcto gesto deportivo en forma rápida, coordinada y explosiva, y aquellos arqueros que todavía no estén preparados por su edad, podrán sufrir lesiones en las articulaciones de la muñeca, codo y hombro.



Y todos aquellos ejercicios que el entrenador considere adecuados para mejorar este tipo de cualidad física

EJERCICIOS ESPECÍFICOS TÉCNICOS TÁCTICOS

1. El arquero hace picar la pelota con ambas manos desde la línea del arco hasta la de seis metros ida y vuelta, cuando llega a donde empezó pasa de pecho a su ayudante que recibe y remata de volea a las manos del arquero, que no debe dar rebote.

2. Ídem pero el arquero da rebote hacia adelante o a los costados, e inmediatamente se lanza encima de la pelota para controlarla.

3. Remate de volea de un ayudante al pecho del arquero cuando ataja devuelve con pase de pecho, da un giro con dos saltos y, ubicado nuevamente de frente, recibe otro remate. Debe girar una vez para cada lado.

4. Ídem pero el remate de su ayudante va al ras del suelo. Debe girar una vez para cada lado. El arquero debe proteger el arco ubicando las piernas detrás de la pelota.

5. Un ayudante con dos pelotas pasa a uno y otro lado al ras del suelo consecutivamente, el arquero devuelve desplazándose lateralmente.

6. Un ayudante con una pelota trabaja consecutivamente hacia uno y otro lado pasando al ras del suelo.

7. El arquero sentado con las manos apoyadas en el suelo se despegas y salta a tomar la pelota de aire que lanza un ayudante.

8. Ídem, pero pase de aire con pique intermedio.

9. El arquero toca un poste y se desplaza lateralmente sin cruzar las piernas, para atajar el remate de su ayudante que va orientado hacia el otro lado. Debe trabajar primero a un lado y luego al otro.

10. Con dos ayudantes, cada uno remata de volea al pecho del arquero hacia cada poste, este se desplaza lateralmente y ataja.

11. Ídem al anterior pero el remate va al ras del suelo.

12. El arquero toca el travesaño y ataja el remate de un ayudante al ras del suelo. Debe trabajarse una serie para cada lado.

13. Ídem pero el remate va a media altura.

14. Una fila de cuatro conos frente al arco, el arquero zigzaguea de frente, se frena en dos tiempos, retrocede y ataja el remate de volea de su ayudante. Debe retroceder una vez para cada lado.

15. Los cuatro conos están ubicados a los laterales del arco, el arquero debe hacer zig-zag de frente y retroceso, ataja el remate de un ayudante al ras del suelo hacia el otro lado. Debe trabajar una serie para cada lado.

16. Ídem pero el remate de aire.

17. Ídem pero el remate al ras del suelo y de aire de manera consecutiva.

18. El arquero da un rol adelante sobre una colchoneta e inmediatamente ataja un remate a media altura. Se recupera trotando en retroceso mirando a su ayudante.

19. Ídem pero el remate va dirigido hacia los costados.

20. El arquero debe saltar un cono situado de un lado del poste tres veces consecutivas y se desplaza lateralmente para atajar el remate que efectúa un ayudante al ras del suelo. Debe trabajarse una serie para cada lado.

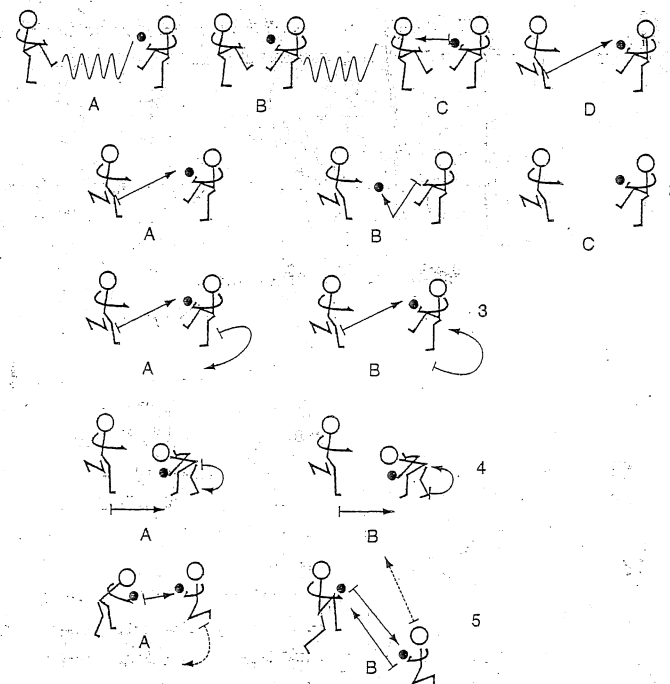
21. Ídem pero el remate es a media altura.

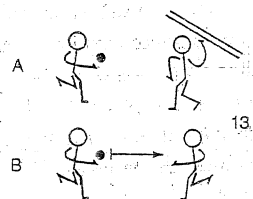
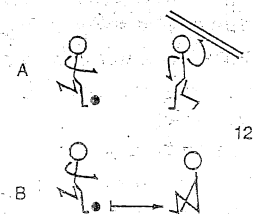
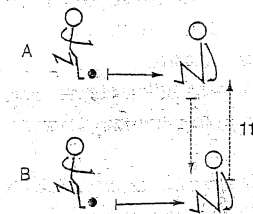
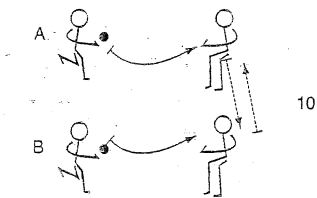
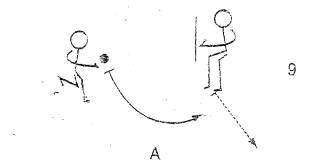
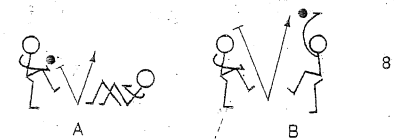
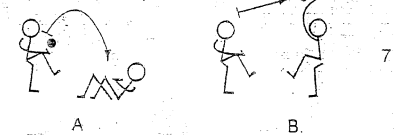
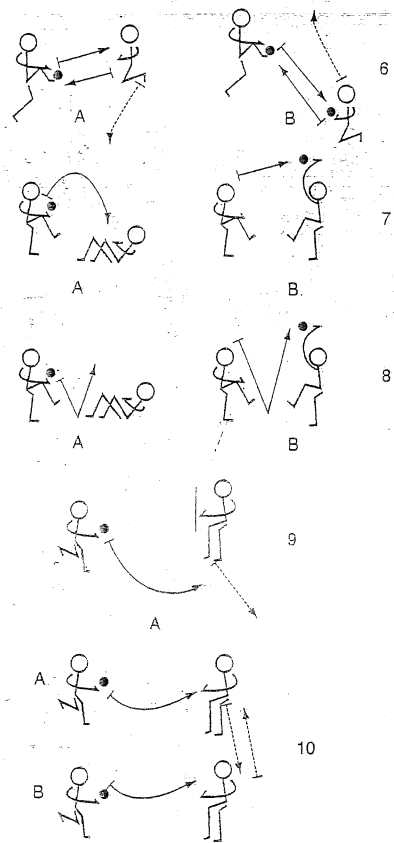
22. Con tres ayudantes, ubicados uno al lado del otro a dos metros de distancia, remates seguidos mientras el arquero se desplaza lateralmente atajando uno y otro. Debe trabajar una serie para cada lado.

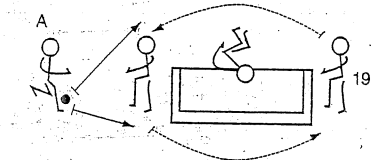
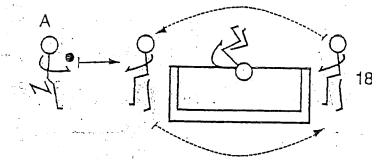
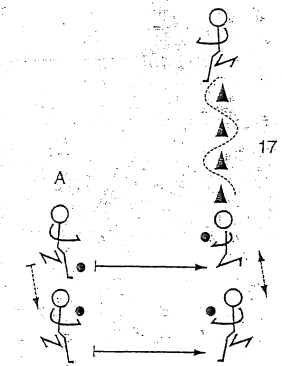
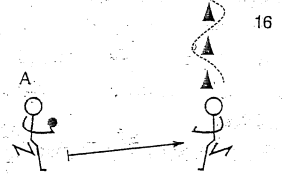
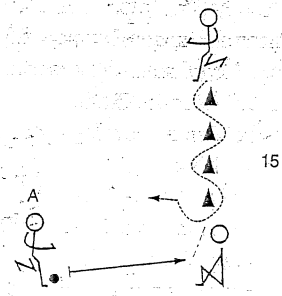
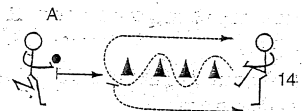
23. Dentro del área del penal se colocan cuatro conos numerados ubicados en distintos lugares, el arquero debe ir derribando cada uno de ellos según las ordenes del entrenador y atajar el remate de su ayudante que puede ir tanto por elevación como al ras del suelo. Lo aconsejable sería trabajar no más de 6-8 pelotas para no agotar las reservas del arquero.

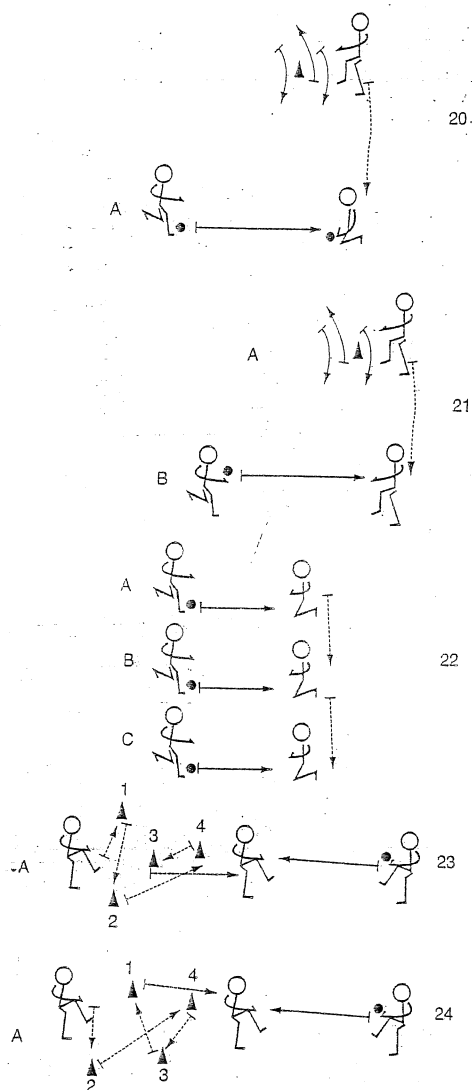
24. El mismo tipo de ejercicio, pero el arquero debe levantar los conos y luego atajar el remate de su ayudante, que puede ir tanto por elevación como al ras del suelo. Lo aconsejable sería trabajar no más de 6-8 pelotas para no agotar las reservas del atleta.

Y todos aquellos ejercicios que su entrenador considere adecuados para mejorar este tipo de cualidad física las series, repeticiones y pausa de trabajo (recuperación) serán de acuerdo con el objetivo buscado por cada entrenador









BIBLIOGRAFÍA

- ANSEMI, Horacio. *Fuerza y potencia. La fórmula del éxito*. Buenos Aires. 1999.
- BELTRÁN, Francisco. *Iniciación al fútbol sala*. Editorial Imagen y Deporte. Madrid. 1996.
- CHAVES, J. L. y RAMÍREZ AMOR, J. A. *Táctica y estrategia en el fútbol sala*. Editorial Hispano Europea S.A. Madrid. 1998.
- CID, Lozano. *Fútbol sala. Experiencias tácticas*. Editorial Hispano Europea. S.A. Madrid. 2000.
- CIRO, Rolando Osmar. *Fisiología deportiva*. Editorial El Ateneo. Buenos Aires. 1994.
- FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE FÚTBOL ASOCIADO (FIFA). *Reglamento Internacional de Fútbol Sala*. Zurich, 2002.
- FONSECA, Gerarg Mauricio. *Futsal. Metodología de ensino*. Editorial EDUCS. (Editora da Universidad de Caixas do Sul). Porto Alegre. 1997.
- IGER BIURRUN, José Manuel y DURÁN ROMERO, Roberto. *El portero en el fútbol sala*. Editorial Gymnos Deportiva. Madrid. 1998.
- KIRKOV, Dragomir V. *Entrenamiento del basquetbolista*. Editorial Stadium. Buenos Aires. 1982.
- LÓPEZ CHICHARRO, José y FERNÁNDEZ VAQUERO, Almudena. *Fisiología del ejercicio*. 2ª Edición. Editorial Médica Panamericana. 1996. Madrid 1996.
- MARTÍNEZ GARCÍA, Carlos; PILA TELEÑA, Augusto y TOBA MUÑO, Eduardo. *La preparación física en el fútbol*. 3ª Edición. Editorial Grefol. Madrid. 1983.
- PONS, Marcos. *Teoría y práctica del entrenamiento*. Editado por el Comité Asturiano de Entrenadores de Fútbol y la Escuela Asturiana de Entrenadores de Fútbol. Asturias. 1996.
- ROVIRA SÁNCHEZ, José. *Fútbol sala. Técnica. Táctica*. Editorial Hispano Europea. S.A. Madrid, 1997.

SANPEDRO, Javier. *Iniciación al fútbol sala*. Editorial Gymnos Deportiva. Madrid, 1998.

TEUNISSEN, Evert. *El fútbol sala. Técnica. Táctica. Entrenamiento. Reglamento*. Editorial Hispano Europea S.A. Madrid, 1997.

WEINECK, Jürgen. *Entrenamiento óptimo. Cómo lograr el máximo rendimiento*. Editorial Hispano Europea S.A. Madrid, 1996.

WEINER, Platzer. *Atlas de Anatomía*. Ediciones Omega. Barcelona, 1982.

