

## Introducción

El deporte y en particular la práctica del fútbol, ocupan un lugar destacado en la vida de las unidades penales en Entre Ríos. Hoy lo podemos afirmar. No es extraño que si visitamos un “penal” nos encontremos con internos jugando un “picadito”. Esto evidencia que esta práctica deportiva y de ejercicio forma parte de las actividades de la población, mayoritariamente marginal, que habita las prisiones, en consonancia con el proceso de aumento de protagonismo del deporte en la sociedad argentina. Las prisiones son un contexto caracterizado por la conflictividad, fruto de la convivencia forzada y los estilos de vida marginal, así como por la alta incidencia de enfermedades infecciosas. En este contexto, la práctica continuada de ejercicio físico debe ser un elemento a tener en cuenta a la hora de promover comportamientos que favorezcan la aparición de estilos de vida más saludables y adaptados entre la población penitenciaria.

Y esto fue uno de los resultados (más que beneficiosos) de la realización del proyecto. Como ejemplos de los mismos podemos citar fue que: 1) se mejoró las condición físicas y fue menor la incidencia de enfermedades, 2) una ocupación activa y pro social del tiempo que los internos pasan desocupados, 3) práctica de relaciones normalizadas basadas en el respeto de las normas deportivas y el fair play, 4) aceptación de códigos de conducta contrarios a los de subcultura carcelaria y en definitiva una mejor adaptación a la vida en prisión. Además, cabe considerar los potenciales beneficios económicos que se derivarían de un estilo de vida más saludable en el medio penitenciario, sobre todo por el menor gasto en cuidados médicos, por lo que el desarrollo de este tipo de programas en la totalidad de los centros penitenciarios traería aparejado una buena relación coste-beneficio.

Pese a este potencial, la práctica de ejercicio y del fútbol propiamente dicho como deporte en las prisiones, todavía es una actividad insuficientemente fomentada. Esto nos permitió evaluar la implantación de propuestas que interesaran al interno y que tuvieron su desenlace en la participación del equipo formado inicialmente en una competencia propiamente dicha, en la que participaron equipos externos al penal.

Los resultados han mostrado que son de gran importancia los factores personales, como la actitud hacia el equipo, su sentido de pertenencia y la expectativa de autoeficacia; los factores sociales, como la presión y el apoyo social, el reconocimiento del compañero; y finalmente, factores asociados a la tarea, como la existencia de un hábito de la práctica.

## **Tarea 1: “TRABAJOS DE RESISTENCIA AEROBICA Y RESISITENCIA ANAEROBICA”**

- **Resistencia:** en términos generales, es la capacidad para sostener un esfuerzo eficazmente el mayor tiempo posible; esfuerzo no menor a tres minutos. La definición anterior, por concreta y sencilla, debe ser, por lo menos, comentada para obtener un concepto más exacto de lo que es resistencia, ya que no es lo mismo un esfuerzo sostenido largo tiempo a mediano ritmo que uno muy elevado. Tenemos dos clases de resistencia:

1. Resistencia aeróbica, llamada también orgánica.
2. Resistencia anaeróbica, llamada también muscular.

En cualquiera de las dos, la resistencia será específica de la prueba o deporte.

### **A).- Resistencia Aeróbica**

Es aquella que posee un individuo y lo demuestra cuando a ritmo adecuado, es capaz de efectuar un ejercicio sostenido en equilibrio de oxígeno.

Según Toni Nett, “una capacidad de oposición al cansancio por un equilibrio entre la necesidad de oxígeno y su aprovisionamiento”. La resistencia aeróbica está en relación directa con la capacidad de los sistemas circulatorio y respiratorio para abastecer de oxígeno y de materias nutritivas a los músculos y transportar hacia los puntos de eliminación los productos de desecho que se forman durante el esfuerzo. Desarrollar y mejorar esta cualidad ofrece la ventaja de que se puede realizar parte de un trabajo sostenido – como es el caso de los deportes – cada vez con más intensidad en equilibrio de oxígeno.

### **B).- Resistencia Anaeróbica**

Es aquella que permite soportar durante el mayor tiempo posible una deuda de oxígeno producida por el alto ritmo de trabajo, que será pagada una vez que el esfuerzo finaliza. La duración del esfuerzo en consecuencia es menor. Cuanto más intenso es el esfuerzo anaeróbico, más elevada es la cantidad de oxígeno para las necesarias combustiones, pero el abastecimiento de éste por el torrente sanguíneo es limitado al igual que su absorción por los tejidos. En ésta situación, el organismo

debe seguir trabajando y rindiendo; es decir, en deuda de oxígeno (con menor cantidad de oxígeno que la necesitada).

Como consecuencia de lo anterior se forman en los tejidos (principalmente en el muscular) ácidos que entorpecen el movimiento y el rendimiento, siendo uno de los más abundantes el láctico.

- **Efectos del trabajo de resistencia**

Los efectos del trabajo de resistencia en el organismo son de todas clases y hacia todas las partes del cuerpo, desde la creación de conductos sanguíneos, modificación de la constitución de la sangre, hasta la alteración del metabolismo. Cuando el trabajo de resistencia es racional y adecuado al organismo, los efectos que produce son beneficiosos. Si, por el contrario, son irracionales e inadecuados, son perjudiciales.

**Efectos beneficiosos**

1. Aumenta la cavidad cardiaca, lo cual permite al corazón recibir más sangre y también impulsar más sangre con cada sístole.
2. Fortalece y engruesa el corazón, lo cual permite a éste impulsar más sangre en cada sístole.
3. Disminuye la frecuencia cardiaca, lo cual permite al corazón descansar más tiempo entre sístoles, en el día, en el año, y en toda su vida.
4. Aumenta la cantidad de sangre en el torrente. La cantidad de glóbulos rojos y hemoglobina también aumentan lo que permite transportar más oxígeno y materias nutritivas a todas las partes del cuerpo y neutralizar y eliminar más materiales de desecho.
5. Activa el funcionamiento de los órganos de desintoxicación (hígado, riñones, etc.) para neutralizar y eliminar las sustancias de desecho.
6. Activa el funcionamiento de las glándulas endocrinas, especialmente de las supra-renales que ven así aumentada su producción de cortisona y adrenalina.

7. Activa el metabolismo en sentido general.
8. Fortalece los músculos de las piernas y en especial los más pequeños que son difíciles de entrenar con los ejercicios de fuerza que se valen fundamentalmente de los grandes músculos.
9. Produce una baja de peso corporal a lo que acompaña un aumento de la capacidad de absorción de oxígeno. La reducción de peso se efectúa, especialmente, a expensas de la grasa.

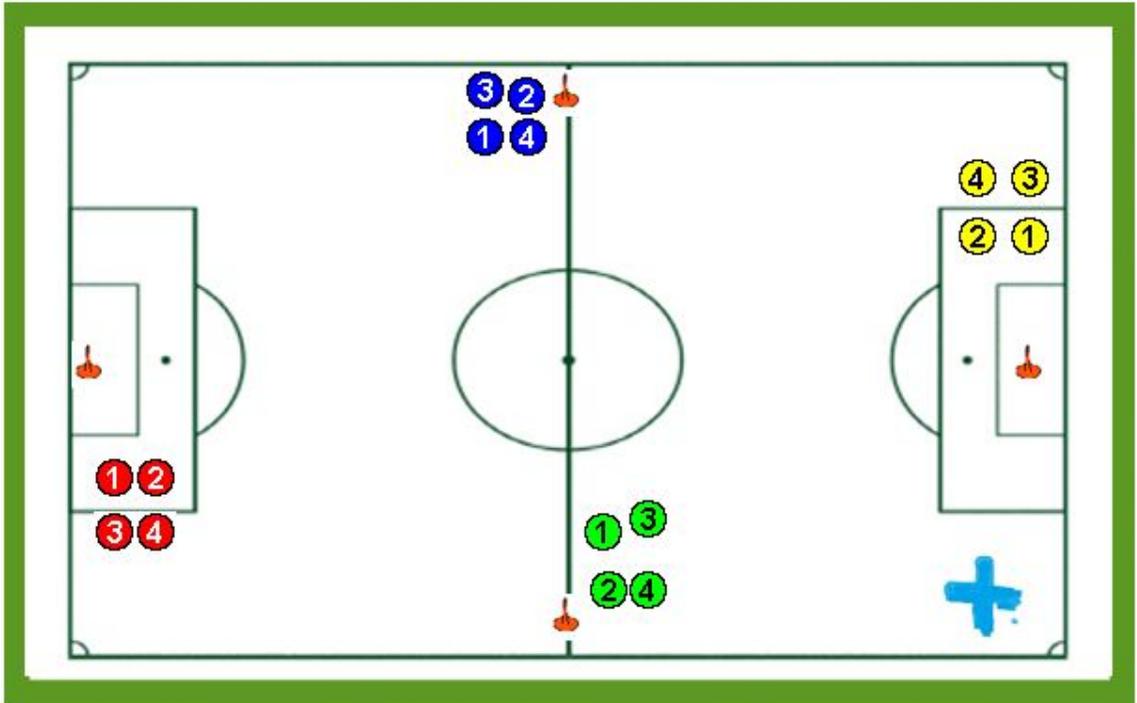
Esta tarea fue realizada en los meses tres, siete y ocho respectivamente.

A continuación se detallan las correspondientes a cada mes.

### **Mes 1**

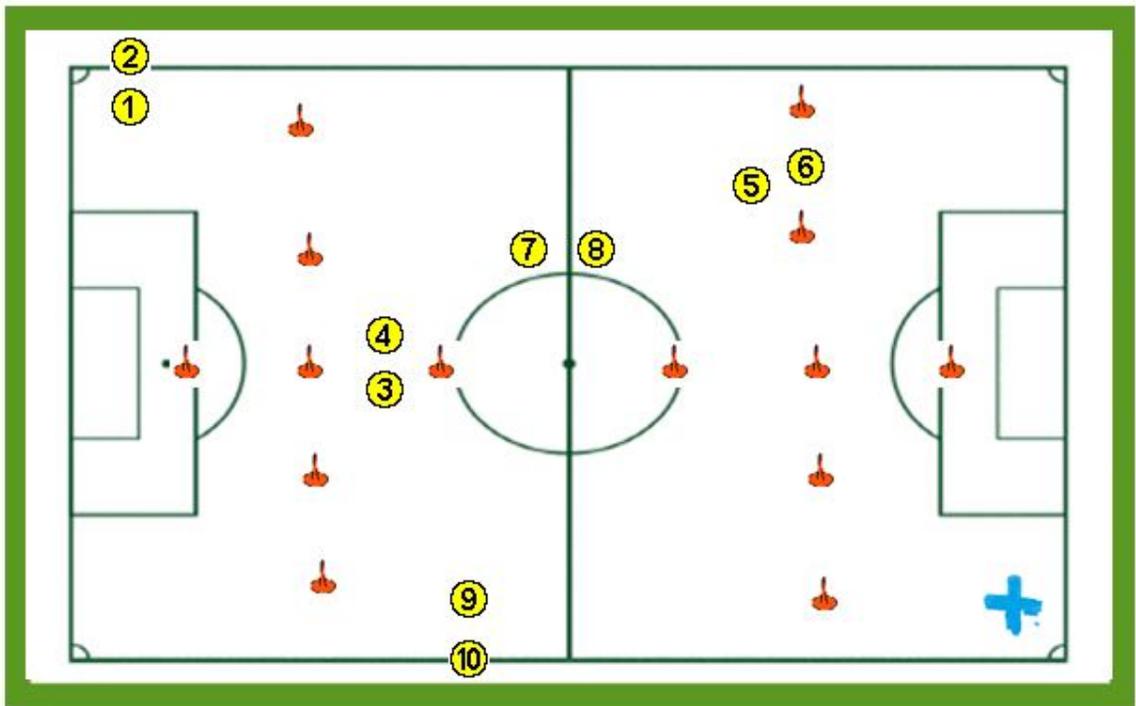
- **Ejercicio de Resistencia Aeróbica.**

Desarrollo: Dividimos a la plantilla en cuatro grupos que salen cada uno desde cada posta de las cuatro que hay situadas. Deben de realizar la carrera a una intensidad de 40% – 60 % durante 25 minutos. A partir del minuto 15 introducimos que cuando un equipo rebase al siguiente se le restan dos minutos de los totales que tiene que correr y al grupo que ha sido rebasado se le suma. De esta forma durante estos diez minutos incrementaremos el ritmo considerablemente de todos los grupos de un 60% a un 80%.



**Objetivo:** Resistencia anaeróbica láctica/aláctica y resistencia aeróbica.

**Desarrollo:** Nos situamos por parejas y durante el tiempo establecido se correrá por las líneas marcadas en el campo en cualquier dirección sin poder nunca pasar a una pareja que nos venga de frente teniendo que tomar otra dirección antes de que eso ocurra. El campo se divide en tramos (donde hay un cruce de líneas – conos) y se correrá un tramo a una intensidad del 80/90 % y dos tramos a una intensidad de 40%-60%. Determinar tiempos de realización del ejercicio y descanso según categoría y grupo.



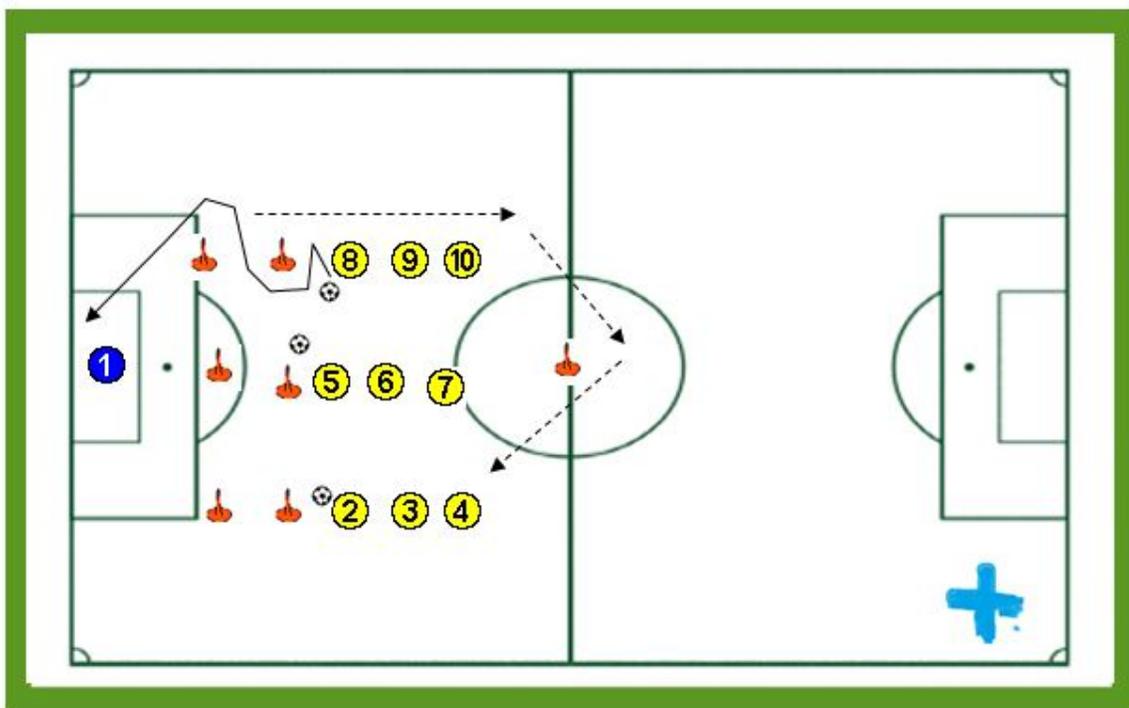
#### Mes 4

#### Ejercicio N° 1

**Objetivos:** Resistencia anaeróbica y finalizamos la jugada con tiro al arco desde fuera del área.

**Desarrollo:** Los jugadores distribuidos en tres filas realizan disparos al arco, por orden de derecha a izquierda. Para poder disparar hay que realizar previamente una finta para después correr a toda velocidad hacia el cono situado en el centro del campo y volver a trote a la fila de la derecha.

Poner diversos objetivos de lanzamiento: Ajustado al palo, con fuerza, etc. Competir entre compañeros o grupos para ver quién ha metido más goles.



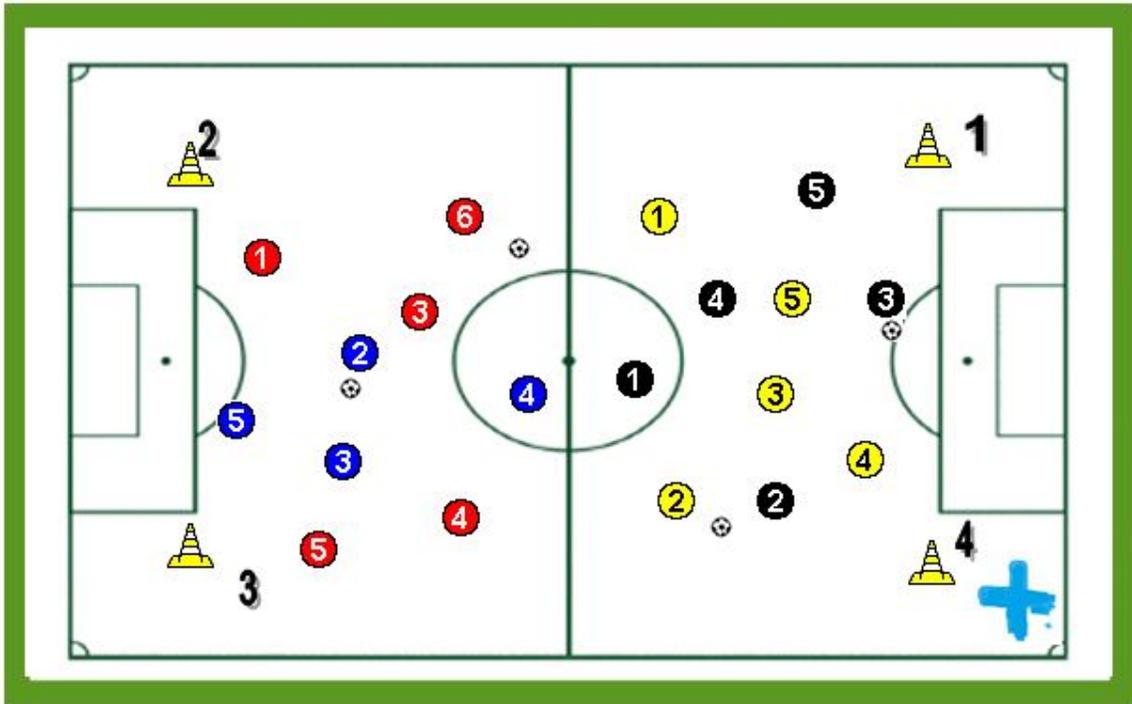
## Ejercicio N° 2

**Objetivos:** Resistencia aeróbica y finalizaciones.

**Desarrollo:** Realizamos el circuito por parejas según las indicaciones y a la siguiente vuelta rotamos de lugar.

1. Pases de balón entre jugadores.
2. El jugador con balón conduce y realiza una pared con el compañero que envía el balón a la línea de fondo escorado al córner.
3. Centro y remate del compañero tras realizar un zip-zap entre cono sin balón.
4. Pase del portero para que el jugador exterior realice un pase de precisión al compañero y lo controle antes de llegar al cono.
5. Conducción de balón hasta el cono o pica situada en el círculo central para disparar a portería desde larga distancia aprovechando que el compañero se dirige en carrera hacia portería para hacer labores de portero e intentar hacerlo de precisión por arriba.



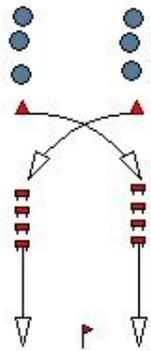


**Mes 8**

**Ejercicio nº 1**

Desarrollo: A la señal del entrenador, arrancan un jugador de cada cono, primero se cruzaran y a continuación saltarán las vallas cayendo cada vez encima de una pierna. Al salir de las vallas deberán llegar a sprint hasta la posición del entrenador.

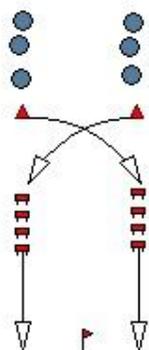
*Elemento técnico:* regate y finta.



**Ejercicio nº 2**

Desarrollo: La mecánica del ejercicio es igual al anterior, la diferencia que se incluye en esta es que en vez de saltar las vallas deberemos hacer un slalom entre ellas y salir a sprint hasta la posición del entrenador.

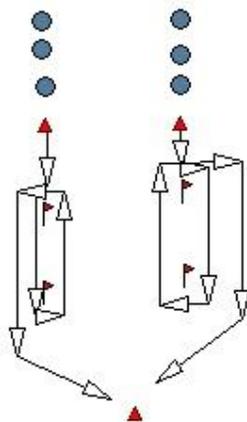
*Elemento técnico:* regate y finta.



### Ejercicio nº 3

Desarrollo: Saldrán un jugador desde cada cono, deberán realizar una carrera a sprint alrededor de las marcas y salir a sprint hacia la posición del entrenador. Además deberá realizar el ejercicio conduciendo un balón cada uno.

*Elemento técnico:* regate y finta.



## **Tarea 2: “EJERCICIOS ESPECIFICOS PARA ARQUEROS”**

El arquero, como máximo especialista dentro de un equipo, por los privilegios que le concede el reglamento, debe tener un trabajo específico y controlado, en el que los aspectos a trabajar estén debidamente delimitados y definidos. Es por ello que la elección del puesto del arquero va a ser fundamental a la hora de formar un equipo, y aparece como más determinante cuando el equipo sea de alto nivel. .

Además como su comportamiento táctico lleva consigo una gran responsabilidad, ya que un error del guardameta en la mayoría de los casos tiene como consecuencia un gol. Por todo esto se le deben atribuir cualidades como la decisión, la atención y la audacia. Además debe tener una buena concentración para ser capaz de reaccionar de manera eficaz. La seguridad y confianza que el equipo tenga en él será fundamental, ya que de su forma de actuar durante un partido depende en gran parte el juego del resto del equipo.

El arquero, como el jugador de campo, cuenta con una serie de medio o instrumentos motores específicos que son utilizados de forma inteligente para adaptarse a las necesidades del juego. Al repertorio de acciones motrices específicas se le denomina técnica individual y a la capacidad para elegir los gestos técnicos y aplicarlos respetando las reglas del fútbol y en el momento conveniente se le denomina capacidad táctica. La táctica individual se sustenta en los medios específicos que cada jugador posee en el momento del enfrentamiento. Cuando la inteligencia específica para jugar se utiliza para tomar decisiones individuales estará dentro de esta táctica individual y cuando tiene que ver con las decisiones del grupo será llamada táctica colectiva.

Las acciones técnicas y tácticas están muy relacionadas, por un lado vamos a encontrarnos con la manera de afrontar sus cometidos específicos, pero también es muy importante en relación a su nivel de operatividad táctica, la correcta elección de los medios técnicos a su alcance. Por lo que las acciones tácticas se llevan a cabo a través de las acciones técnicas, por ello es muy importante el análisis de ambas y su constante relación.

Para la organización y el diseño de las tareas de entrenamiento, y en concreto de las específicas del arquero es necesario un análisis de la competición. Es por esto que

el objetivo principal de este trabajo es la definición de las acciones técnico tácticas del arquero que pueden suceder durante la competición, ya que una correcta clasificación de estas acciones permitirá el diseño de tareas de entrenamiento específicas.

Esta tarea fue realizada en los meses dos, cinco y siete respectivamente.

A continuación se detallan las correspondientes a cada mes.

## **Mes 2**

- **Ejercicio Nº 1: Toma de Pelota.**

La posición de las manos es fundamental cuando se toma la pelota esto significará que la aseguremos bien o se nos escape, con las sucesivas consecuencias. Si hablamos de un tiro que nos llega a una altura entre la base del pecho y la cara, la posición de las manos debe ser formando una W cerrada (como vemos en la foto) teniendo contacto total con la pelota sea las palmas que las yemas de los dedos. No es solamente importante la posición de las manos, sino también la de los brazos, ya que se deberá "atacar" la pelota con los brazos estirados casi en máxima extensión, y los codos, que estarán en línea con los hombros, funcionarán como amortiguadores en el momento que la pelota toque las manos. Un simple ejercicio de retención es el de poner 2 arqueros enfrentados a unos 3 metros de distancia, y se patearán mutuamente buscando la altura deseada (entre el pecho y la cara) prestando atención a la posición en que ponen sus manos. Siguiendo estos fundamentos, buscaremos con un poco de inventiva, todas las variantes posibles a este ejercicio de retención.

- **Ejercicio nº 2: Correcta ejecución de bajar una rodilla.**

Partimos de la base que la posición del arquero sea la correcta, o sea los pies en línea con los hombros debajo de estos (esta debería ser la abertura ideal de las piernas para ejecutar cualquier movimiento que sea necesario sobretodo los laterales); el arquero deberá mover apenas un pie hacia afuera y con la rodilla de la otra pierna buscará llegar a tocar el pie que movió primero acercándose lo suficiente para que en ese espacio que quedará libre no llegue a pasar la pelota. La posición de la columna pasará de ser erguida a ser un poco encorvada hacia adelante en

proyección del balón que llega, y las manos irán hacia adelante a cubrir el espacio que queda entre las dos piernas. Una vez que la pelota toca las manos, el arquero la levantará a forma de cuchara y la embolsará. Es importante que la rodilla no se clave en la tierra, ya que de esta manera seremos menos reactivos para reaccionar en caso que se de rebote. Si la pelota es demasiado fuerte o pica de manera peligrosa antes del arquero, deberá buscar bloquear el balón efectuando un movimiento hacia adelante, en dirección de la pelota y cayendo frontalmente con la pelota embolsada, que luego en la caída la llevara debajo de su pecho. Este movimiento deberá ser enseñado en forma progresiva, tratando siempre de que el arquero trabaje las dos rodillas de manera equivalente. Las variantes son infinitas, ya que podemos efectuar trabajos de coordinación antes de ejecutar este movimiento o simplemente en el arco, le patearemos pelotas centrales que le podrán picar delante al arquero.

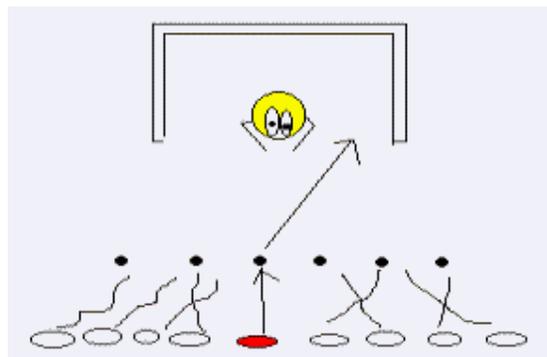
- **Ejercicio nº 3: Cuadrado de Técnica, Velocidad y Reacción**

Realizamos un cuadrado de 10 metros por 10 metros, utilizaremos 4 arqueros para este juego entrenamiento. Tres de ellos se colocarán en forma de triángulo y el otro en el medio de ellos, que será quien tendrá la parte más dura del entrenamiento. Los tres arqueros se pasarán la pelota, sin salir del cuadrado y moviéndose libremente dentro de él, con un máximo de 2 toques evitando que el arquero que está en el medio intercepte la pelota, quien podrá solo tomarla con las manos yendo al suelo. El objetivo es de técnica de pase y recepción para los tres que juegan con los pies, como de técnica de arrastre, velocidad y reacción para el arquero que intenta tocar la pelota. Realizamos bloques de no más de 20 segundos y podemos buscar muchas variantes.

### **JUEGOS PARA MEJORAR Y TERMINAR UNA SESION DE ENTRENAMIENTO DE ARQUEROS.**

## 1-LANZAMIENTOS ENGAÑOSOS

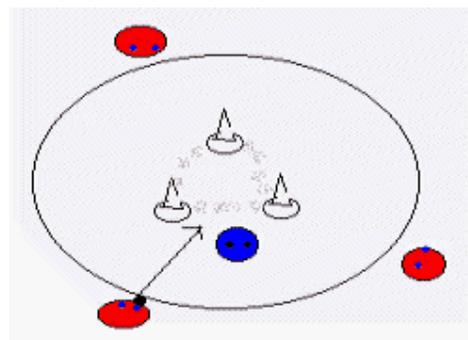
Descripción: Situaremos 6 balones en la frontal del área y los jugadores se separan de ellos unos 10 metros. A la señal del entrenador todos los jugadores salen corriendo en dirección a los balones. Previamente el entrenador habrá designado un único lanzador (sin que el arquero conozca quien realizará el lanzamiento), de forma que los demás jugadores al llegar a los balones se frenarán y volverán a su posición inicial, dejando que el jugador indicado realice su lanzamiento.



## 2- EL TRIÁNGULO LANZADOR

Descripción: Dibujaremos un círculo sobre el terreno de juego, en medio del cual crearemos, mediante conos, un triángulo que el arquero tiene que defender (3 arcos). Tres jugadores se pasan el balón libremente y tiran en el momento apropiado a los arcos. El arquero debe intentar parar el balón, sin poder entrar en el espacio marcado por los conos.

Reglas: Los jugadores exteriores no pueden entrar dentro del círculo para lanzar, y el arquero no puede entrar en la zona de los conos .

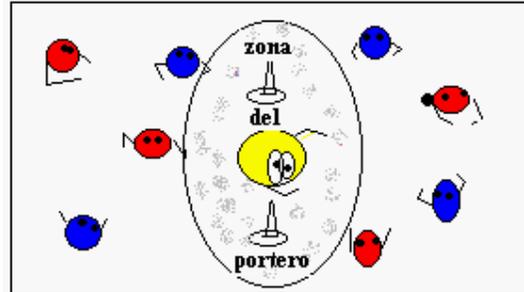


### 3- PARTIDO PARA EL ARQUERO

Descripción: Dividiremos el grupo en dos equipos que se enfrentarán en un partido uno contra el otro.

Sólo existe un arco defendido por un por un arquero neutral, en la cual se puede conseguir gol por ambos lados. Los dos equipos intentan conseguir gol o defender su arco en función de quien tenga la posesión del balón.

Reglas: No se puede lanzar a puerta dentro de la zona reservada para el portero.



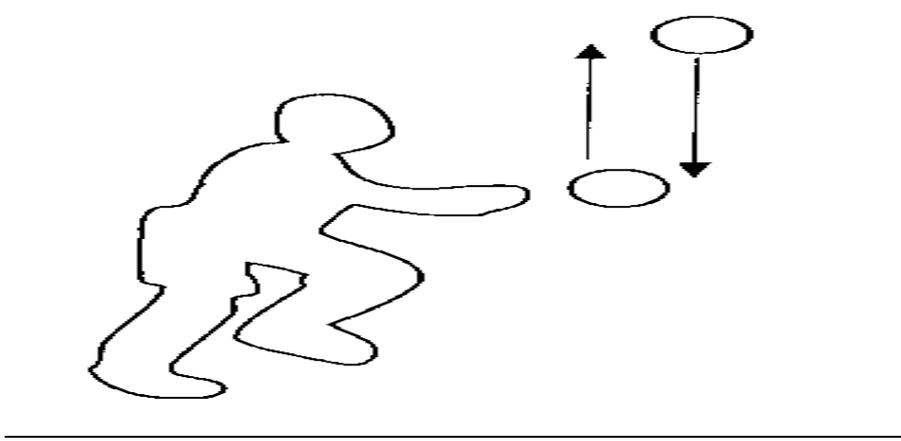
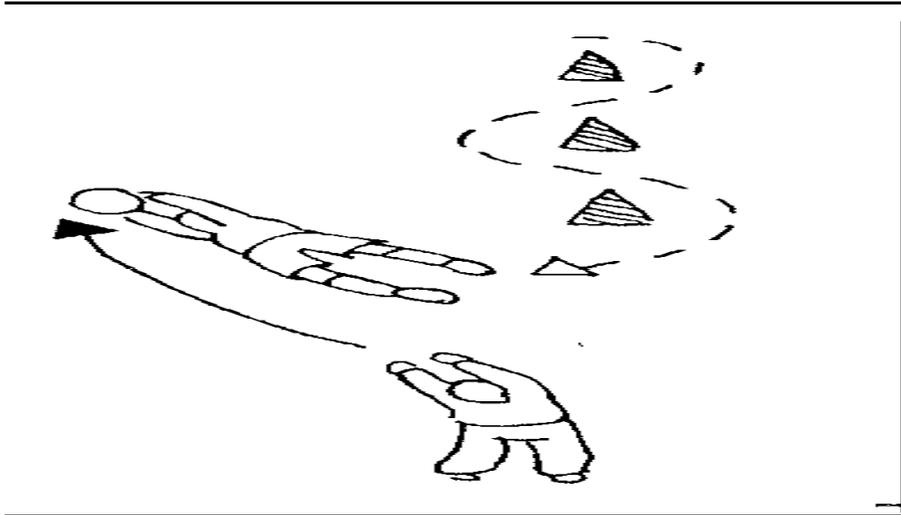
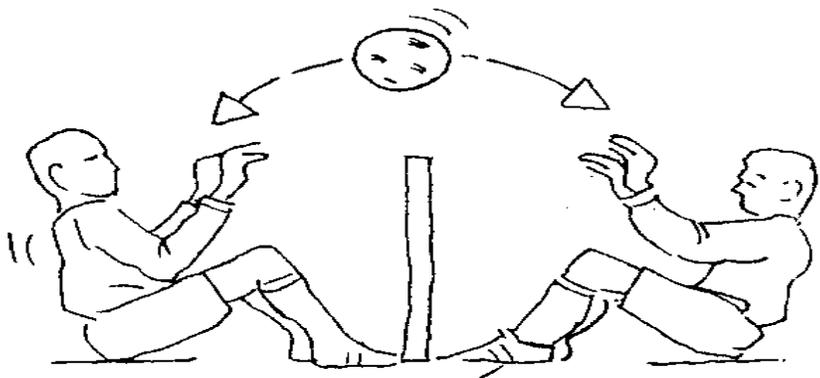
### Mes 5

#### Ejercicios

Primeramente debemos de preparar un calentamiento muscular, antes de iniciar cualquier entrenamiento.

- Portero de espaldas, el entrenador envía el balón avisándole
- Tumbado en el suelo, lanzo el balón tanto al centro como a los lados
- Sentados en el suelo ,se pasan el balón cada uno
- Dos porteros frente a frente. Devuelven el balón con la mano girándose
- El portero golpea el balón contra el suelo, realizando una voltereta.
- Los porteros se enfrentan entre si de forma continuada.
- Dos porteros defienden un rondo contra varios jugadores de campo
- El portero realiza dos saltos seguidos en un lado del larguero antes de detener los golpes
- De espaldas al entrenador. detener los balones que envía el compañero
- Bordeando el cono situado detrás de la portería, intenta detener los envíos.

- Los porteros se han de cambiar al tiempo el balón
- Intercambio de balones mediante lanzamientos entre las piernas.



Dos porteros sentados y separados por Una valla deben pasar el balón por encima

El portero bordea los conos y realiza estiradas

## COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL

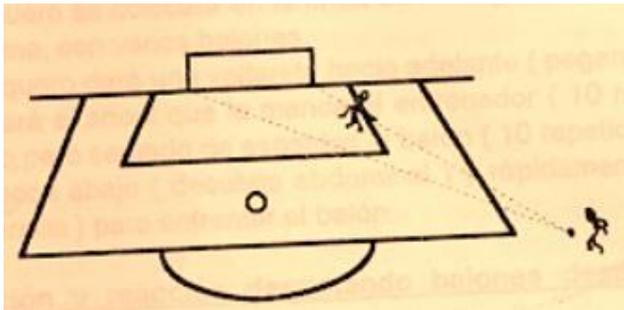
El portero debe mantener dos balones en el aire con una mano

### Mes 7

#### Ejercicios

Cierre de ángulos:  
De ambos paralelos de la arquería, hasta el balón, hay líneas imaginarias que construyen un ángulo, o mejor dicho un triángulo. Así completamos dicha figura geométrica con la línea de meta del arco. El arquero debe situarse en el lugar donde el pateador tenga menos ángulo de tiro. Si hablásemos de “balón detenido” no habría mucho problema. Lo difícil radica en que estas situaciones pueden presentarse en cualquier momento del juego y desde los lugares menos esperados: Diagonal – lateral, lateral de fondo, frontal y semifrontal.

Comenzaremos por el diagonal – lateral (Ver gráfico N° 1)

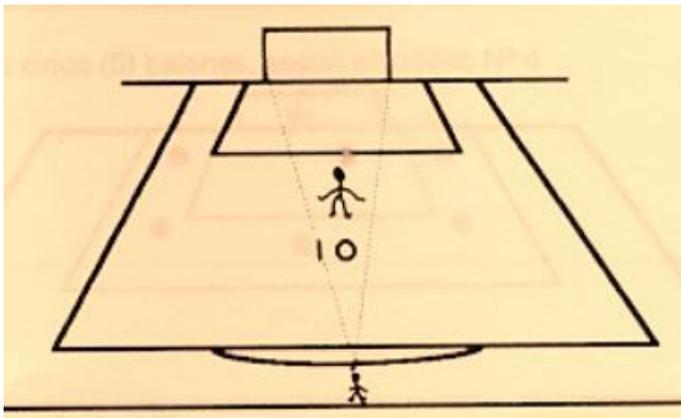


Como pueden observar, las líneas punteadas representan los lados imaginarios del ángulo o triángulo que se forma entre paralelos y balón ¿Qué debe hacer el arquero?

- a) Salir desde el paral del lado donde viene el balón.
- b) Saldrá cautelosa, pero decididamente, con el centro de gravedad bajo y las rodillas semiflexionadas. Las palmas de las manos mirando hacia el frente.

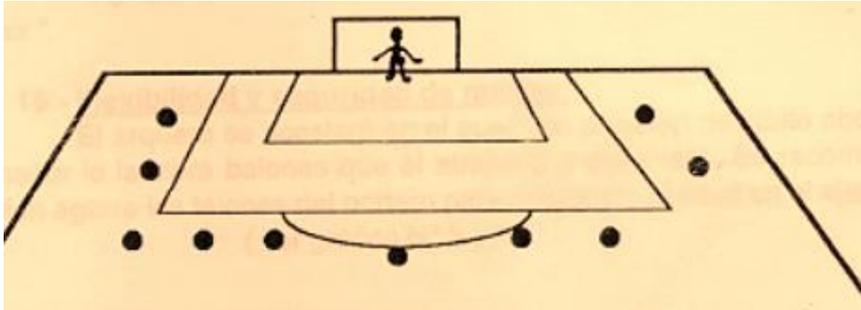
- c) Irá directo hacia el jugador que conduce el balón y en el justo momento en que el arquero intuye que el contrario va a patear, allí se detiene para tener acción y reacción.

Por el lado del paral suyo, jamás deberán hacerle el gol (Es preferible que se lo hagan por debajo de las piernas). La única forma es que lo drible con gran habilidad o lo coloque, por alto, al ángulo contrario. Si quien conduce va por la línea final, el cierre es más fácil aún. En lo referente al frontal, la salida de cierre es importantísima y el accionar debe hacerse con decisión, valentía y en el momento justo ya que aquí, la mayoría de las ventajas las tiene el atacante (Ver gráfico N° 2)



Acción y Reacción en shoots frontales :  
 El arquero se colocará en la línea de meta y el entrenador hará lo mismo, en la media luna con varios balones. A la voz de "YA", el arquero dará una voltereta hacia delante (Pegando la barbilla del pecho) y enfrentará el shoot que le manda el entrenador (10 repeticiones y descanso). Lo mismo, pero sentado de espaldas al balón (10 repeticiones). Después, acostado boca abajo (Decúbito abdominal o prono) y rápidamente se levanta (Rodillas al pecho y arriba) para enfrentarse al balón.

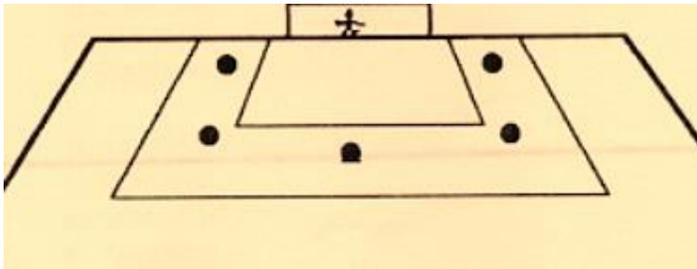
Acción y reacción despejando balones desde todos los ángulos : (Ver gráfico N° 3)



Necesitamos 10 balones y 10 jugadores para patearlos. Los colocaremos según los números del gráfico y comenzarán a patear seguidamente a las voz del entrenador del 1 al 10. El arquero sólo despejará y si cae, deberá levantarse inmediatamente para enfrentar el siguiente shot.

Atrapando balones rastreros en salidas :

13.1) Colocamos cinco balones, según el gráfico No. 4



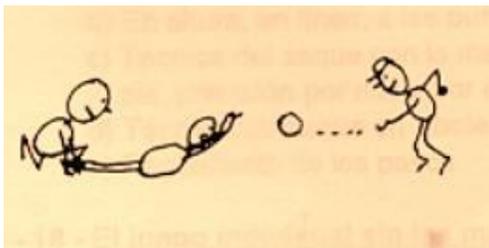
A la voz de “YA” el arquero tocará con ambas manos la línea de meta y saldrá a atrapar el balón de la siguiente forma: Brazos estirados, manos abiertas con los dedos separados y el movimiento de arriba hacia abajo para “matar” el balón.

13.2) Colocamos, ahora, jugadores que vienen entrando con balón dominado y el arquero debe robárselos aplicando la técnica de 13.1.-

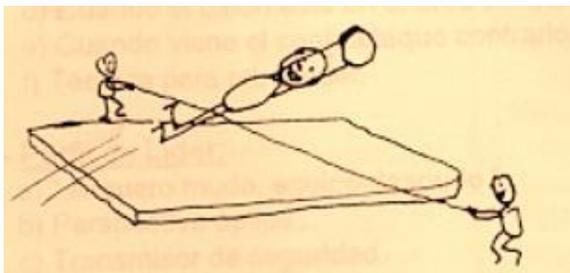
Salidas a balón rastrero dividido : Entrenar todas las opciones posibles y orientar sobre el uso de los pies, la posición del cuerpo, el encarar del contrario y los recursos que el arquero tiene cuando actúa en el momento justo del espacio – tiempo.

Salidas a balón alto : Aplicar la técnica de decisión y seguridad. Evitar el salir a “cazar mariposas”.

Flexibilidad y seguridad de manos : El arquero se acostará en el suelo en posición decúbito abdominal. El entrenador la lanzará balones que él atrapará y devolverá. Es recomendable que alguien agarre los talones del arquero para mayor efectividad en el ejercicio. (Ver gráfico No. 5).



Perfeccionar elevación, vuelo y caída: En colchonetas, con la cuerda a altura relativa, según el nivel de adelanto del arquero. Ir aumentando conforme se va avanzando, (Ver gráfico No. 6)



### **Tarea 3: “FUTBOL EN ESPACIOS REDUCIDOS”**

Esta tarea fue realizada en los meses tres y seis respectivamente.

A continuación se detallan las correspondientes a cada mes.

#### **Mes 3**

##### Ejercicios

**OBJETIVOS** Conservar la posesión de la pelota.

DEFENSIVOS (defensa) Robar balón cerrando líneas de pase interiores.

OFENSIVOS (atacantes) Conservar la posesión orientando el juego al espacio favorable.

**DIMENSIONES** Espacio de juego de 12x6m.

**Nº JUGADORES** 3 equipos de 3 jugadores. (Una variante sería jugar con comodín ofensivo por dentro)

**MATERIAL** Balones, pecheras y conos.

**TIEMPO** 2 series de 5 minutos.



**REGLAS** Los 2 equipos que ocupan la zona exterior tienen que ocupar las posiciones señaladas por la imagen. De ésta forma, cuando el equipo que se sitúa en la zona interior para robar balón consigue hacerlo debe enlazar con el equipo situado en el otro lado de la posesión y ocupar las 3 posiciones que ocupaban los jugadores a quienes han robado el balón (las 3 posiciones más cercanas al lado donde han robado).

**DESARROLLO TAREA** Nos situamos ante una posesión en espacio reducido de 6 contra 3. Los equipos situados en la zona exterior deben intentar mantener la posesión del balón, dando líneas de pase a sus compañeros. Por el contrario, el equipo situado en la zona interior de la posesión debe robar el balón y enlazar con los compañeros más alejados, para a continuación situarse en las posiciones que ocupaban los 3 jugadores del equipo al que le han robado el balón. El equipo exterior que pierde la posesión debe apretar rápidamente cerrando espacios interiores para evitar que les giren la orientación del juego.

## **Mes 6**

**Ejercicios de fútbol reducido:** Con estos ejercicios avanzamos hacia situaciones de desequilibrio y finalización aplicando sobre todo la técnica rápida y la rapidez del tiro en los fundamentos ofensivos. En los defensivos toman relevancia las coberturas, permutas y el pensamiento táctico. En definitiva es un tipo de entrenamiento que podemos utilizar para la consecución de los objetivos principales de una sesión de entrenamiento. Se pueden realizar en igualdad numérica de los equipos (Fig. 1) o introducir “Apoyos o pivotes” (jugadores que apoyan siempre al poseedor del balón (Fig. 2)



Figura 1



Figura 2

## Tarea 4: “EJERCICIOS ESPECIFICOS PARA MEJORA EN DEFENSA Y ATAQUE”

Esta tarea fue realizada en los meses tres y cinco respectivamente.

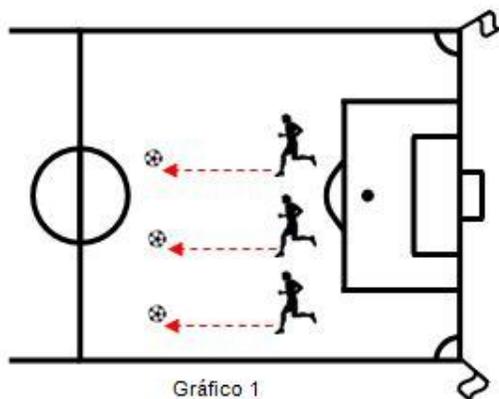
A continuación se detallan las correspondientes a cada mes.

### **Mes 3**

#### **Ejercicios tácticos defensivos para mejorar la anticipación en los jugadores del equipo de fútbol**

##### **Ejercicio 1**

- **Objetivo:** Simular la anticipación al balón sin oposición.
- **Procedimiento:** Los jugadores defensivos se colocaran a una distancia determinada que no deberá ser inferior a los 5 metros ni superior a 10 metros en relación a los balones que serán ubicados frente a ellos. Al sonido del silbato a la voz de mando del entrenador deberán tratar de llegar al balón en el menor tiempo posible.
- **Variante:** El mismo podrá ser realizado ejecutando despejes, pases o conducción y desde diferentes posiciones de salida. Lo que se mide es el momento del contacto con el balón.



##### **Ejercicio 2**

- **Objetivo:** Simular la anticipación al balón con oposición.

- **Procedimiento:** Los jugadores defensivos se colocaran por detrás de los jugadores ofensivos. Al sonido del silbato o la voz de mando del entrenador saldrán ambos jugadores como si fueran en busca de un balón al frente donde el jugador defensivo deberá adelantarse al desplazamiento de su rival.



### Ejercicio 3

- **Objetivo:** Simular la anticipación al balón con oposición.
- **Procedimiento:** Los jugadores defensivos se colocaran ligeramente por detrás y al lado de los jugadores ofensivos. Al sonido del silbato o la voz de mando del entrenador saldrán ambos jugadores hacia el cono que estará ubicado frente a ellos. El jugador defensivo deberá llegar primero que su rival al objetivo.



### Ejercicio 4

- **Objetivo:** Simular la anticipación al balón con oposición.
- **Procedimiento:** Los jugadores se colocaran frente a frente divididos por conos a una distancia aproximada de 5 a 10 metros. Al sonido del silbato o la voz de mando del entrenador saldrán ambos jugadores hacia el cono. El jugador defensivo deberá llegar primero que su rival al objetivo.
- **Variante:** El mismo se puede realizar de con hileras enfrentadas y de forma competitiva, dándoles tareas a los integrantes del equipo perdedor.

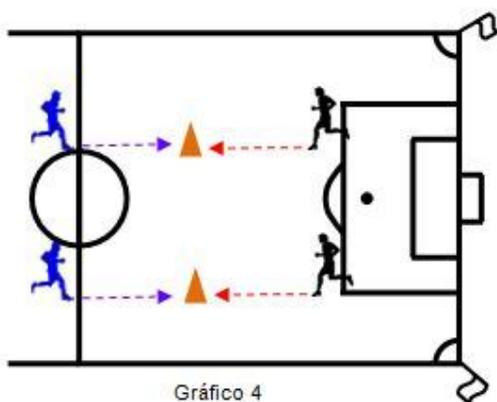


Gráfico 4

### Ejercicio 5

- **Objetivo:** Simular la anticipación al balón con oposición y desarrollo de fuerza.
- **Procedimiento:** Ídem al ejercicio 3 pero con un compañero encima.



Gráfico 5

### Ejercicios tácticos en ataque para mejorar al equipo de fútbol

Figura #1

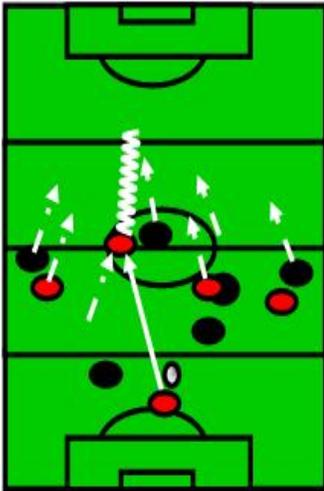


Figura #2

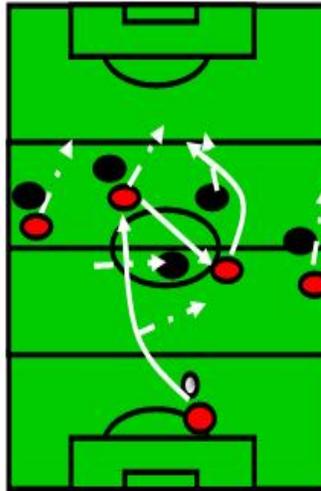


Figura #3



**Figura #1** El balón parte de la defensa después de un despeje o pase largo delantero el cual al no tener acompañamiento próximo en el que se pueda apoyar conduce el balón para llegar al arco contrario.

**Variantes:**

El jugador puede esperar la llegada de un apoyo siempre y cuando no exista pérdida de tiempo que permita una organización defensiva del contrario.

Se puede realizar por un lateral o por otro

**Figura # 2** El balón parte de la defensa después de un despeje o pase largo al delantero, el cual devuelve de primera a la media punta o de enlace y este a su vez realiza un pase en profundidad al espacio creado a espaldas de los defensores al jugador de punta nuestro.

**Figura # 3** El balón es interceptado por el delantero y rápidamente juega de pared con la otro jugador puntero que penetra en apoyo y define al arco.

**Variantes:**

El delantero puede esperar la llegada del carrilero izquierdo y realizar un pase en profundidad al espacio.

## Mes 5

### TAREA 4: EJERCICIOS ESPECIFICOS PARA MEJORA EN DEFENSA Y ATAQUE

Figura #4

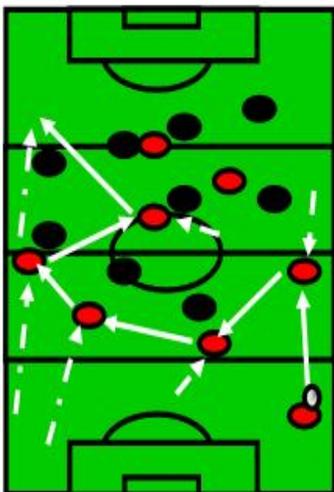


Figura #5

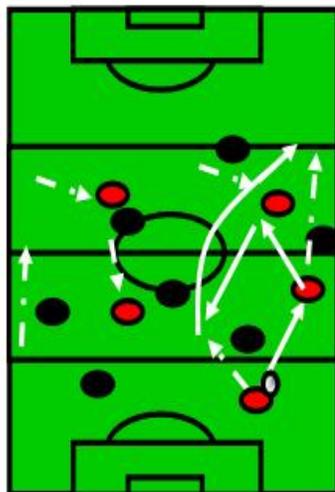


Figura #6

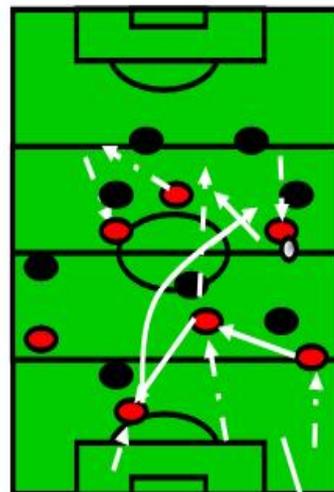


Figura #7

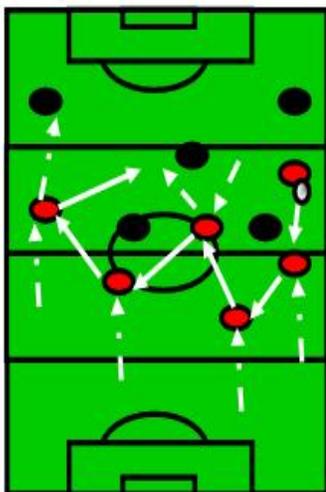


Figura #8

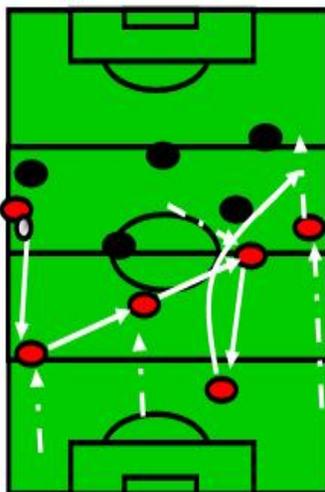


Figura #9



**Figura # 4** El balón parte de la defensa después de una salida por el lateral derecho, la defensa derecha realiza pase vertical corto a la volante lateral que retrocede para apoyar la salida. Al recibir el pase, le entrega con control o de primera con un pase diagonal corto atrás a la mediocampista de recuperación que se carga hacia la zona para organizar, esta a su vez entrega a la defensa central que se incorpora al ataque un pase diagonal corto al frente y esta entrega en amplitud pase corto diagonal al frente a la volante izquierda que se incorpora al espacio pegada a la línea de banda.

Al tener el balón, juega por el centro con pase corto diagonal al frente a la media punta que le devuelve diagonal largo al espacio creado a las espaldas de la defensora lateral contraria ocurriendo la penetración en la zona de la fase final del ataque

**Variantes:**

Si las condiciones lo permiten las jugadoras del centro (defensora central y mediocampista de recuperación) pueden realizar el pase diagonal largo al espacio.

La jugadora de la media punta puede realizar un giro y pasar diagonal largo al espacio creado y jugar con la volante lateral que penetra.

**Figura # 5** El balón parte de una recuperación de la mediocampista de recuperación en el carril lateral derecho, esta juega con pase diagonal corto al frente con la volante lateral que retrocede para apoyar, la cual decepciona en movimiento al frente y juega con pase diagonal corto al frente con la media punta que se carga al carril lateral final y devuelve de primera a la volante de contención que apoya para después realizar pase diagonal largo al espacio con la volante lateral que penetra.

**Variantes:**

La volante lateral puede intentar penetrar con una conducción para ganar terreno y pasar a otra jugadora. La volante de contención puede realizar el pase diagonal largo al espacio cuando recibe el pase de la mediapunta. La mediapunta puede intentar jugar corto diagonal con las punteras.

**Figura # 6** El balón proviene de la zona de la fase final del ataque después de una defensa bien cerrada no se puede continuar y se retrocede por el carril lateral final derecho. La puntera realiza un pase corto vertical atrás a la volante lateral que apoya en el carril lateral inicial derecho, esta juega diagonal corto al frente con la mediapunta al carril central inicial y realiza un pase diagonal largo a la puntera que penetra al espacio creado en el carril lateral final derecho

**Variantes:**

La jugadora puntera puede jugar con la media punta en el carril central final y de aquí realizar pase largo al espacio en el carril lateral final izquierdo con la penetración de la volante lateral.

Este mismo trabajo lo puede realizar la volante de contención.

**Figura # 7** El balón es interceptado por la volante en el carril latero final derecho en un intento de contraataque del equipo adversario. La volante derecha realiza pase vertical atrás a la defensa lateral en el carril latero inicial, esta realiza pase diagonal corto atrás a la defensa centra en el carril centro inicial y juega con pase vertical corto al frente con la volante de contención en el carril centro final, esta a su vez retrasa el balón para mantener la posesión del mismo con la otra defensa central y esta realiza pase diagonal corto al frente buscando salida y amplitud del juego con la defensa lateral izquierda en el carril latero final izquierdo. Una vez con la posesión del balón juega corto diagonal con la volante de contención en el carril centro final.

**Variantes:**

La volante de contención puede decepcionar con giro y tratar de penetrar con el balón controlado a través de una conducción para ganar terreno.

La defensa central que apoya puede tratar de penetrar con el balón controlado a través de una conducción para ganar terreno dejando atrás a la puntera contraria.

La defensa lateral izquierda puede tratar de penetrar con el balón controlado a través de una conducción para ganar terreno.

**Figura # 8** El balón es recuperado por la volante izquierda en el carril latero final, pasa atrás vertical corto a la defensa lateral izquierda en le carril latero inicial, esta realiza pase diagonal corto al frente a la defensa central que avanza por el carril centro inicial para pasar diagonal corto a la volante do contención que apoya la salida en el carril centro final. Al tener presión de las adversarias retrocede el balón con un pase diagonal corto a la otra defensa central que apoya en el carril centro inicial y esta a su vez realiza pase diagonal largo en profundidad a la volante derecha que penetra por el carril latero final.

**Variantes:**

La volante de contención puede realizar el pase diagonal corto a la volante lateral derecha y jugar de pared para penetrar a la zona contigua.

La volante de contención puede intentar devolver el pase a pase diagonal largo a la volante lateral izquierda para penetrar a la zona contigua.

La defensa central puede realizar el pase diagonal largo a la volante lateral izquierda para penetrar a la zona contigua.

**Figura # 9** El balón parte de la defensa contraria después de un despeje por el centro del terreno al carril central final. Este despeje es cabeceado por la defensa central que se anticipa a la puntera contraria y realiza un pase diagonal corto al frente, el pase se realiza a la defensa lateral derecha en el carril lateral inicial, esta a su vez realiza pase vertical corto al frente a la volante lateral que retrocede para apoyar en el carril lateral final derecho para jugar con un pase lateral a la defensa central que se desplazó al carril central final en apoyo al ataque mientras la otra defensa central le cuida las espaldas. La defensa central realiza un pase lateral corto a la defensa lateral izquierda que penetra por el carril lateral final para realizar una conducción vertical al frente para ganar terreno.

**Variantes:**

Se puede realizar por cualquiera de los dos laterales invirtiendo el trabajo de las defensas centrales.

La defensa central puede jugar con la volante de contención por el centro esta realizar el pase buscando amplitud de juego.

## **Tarea 5: “PARTIDO 11 vs. 11”**

Esta tarea fue realizada en los meses uno y dos respectivamente.

A continuación se detallan las correspondientes a cada mes.

En esta primera etapa de preparación para la competencia, apuntamos al aspecto funcional de cada puesto, con el objetivo de definir la forma de juego, evaluando los movimientos de los jugadores y su adaptación al puesto que oportunamente se les indicará.

### **MES 1 Y 2**

#### **ANALISIS POR FUNCION**

##### **1. EL ARQUERO**

Normalmente, un arquero con mal desempeño ha sido mal entrenado. Generalmente en ese mal entrenamiento se los trabaja físicamente, pero no forman parte del equipo en las prácticas. Por tal motivo, tácticamente, todo entrenador debería saber que ser arquero es un puesto que necesita de experiencia, respeto, personalidad, dirección, voz de mando, liderazgo, cobertura y anticipación. En lo técnico, debe dominar el golpe de puño a la perfección, saber caer con la pelota, rechazar con volea y ser un verdadero líbero cuando se juega el fútbol de pressing, pues la cancha se redujo en términos tácticos”.

##### **2. EL VOLANTE**

Es aquel futbolista que cumple una función defensiva sobre el 80 por ciento de su juego, marcando férreamente, pero se libra para ir arriba. Una especie de lo que en Latinoamérica se conoce como el líbero, pero con cualidades más agresivas y de conducción técnica y táctica del equipo dentro de la cancha.

Esta clase de jugador tiene los mismos criterios técnicos, tácticos y físicos que un arquero. “Si el arquero es bueno, no se necesita jugar con un hombre suplementario atrás, en el fondo. Da libertad para ocuparlo arriba, aparte de marcar al punta de lanza del equipo rival”

##### **3. EL LIBERO**

Este jugador siempre debe ser el mejor del equipo. Cumple con los mismos principios del volante/stopper mencionado arriba, pero con más apoyo técnico y mucha mejor anticipación. En el plano técnico, debe tener un dominio absoluto de la pared, del dribling y del tiro al gol. En lo físico, sus aspectos a trabajar fundamentalmente son la velocidad explosiva y repetitiva, ahora en 30 metros. Y poseer la imprescindible flexibilidad.

#### **4. EL LATERAL VOLANTE OFENSIVO**

Este defensor debe saber retener el balón, cambiar de rimo y de frente con frecuencia, ubicar y utilizar inteligentemente los espacios, poseer la destreza para tirar centros finos en velocidad y rematar al arco con precisión.

En lo que dice relación con la condición física, el lateral volante ofensivo tiene que ser capaz de recorrer trechos de 50 metros a toda velocidad. Y siempre debe tener un compañero complementario.-

#### **5. LOS MEDIOCAMPISTAS**

La función específica de los mediocampistas, de acuerdo a esta metodología de entrenamiento FIFA, es marcar en zona. Marcar hombre a hombre es siempre peligroso. El mediocampo también debe retener para mantener la posesión del balón, dar coberturas, apoyo y anticipación colectiva.-

#### **6. LOS ATACANTES**

En el ataque de un equipo, los delanteros o puntas de lanza (sean escasamente uno, preferiblemente dos o raramente hoy tres) deben dominar la técnica de remates perfectos, acompañar al lateral ofensivo con quien hace pareja, hacer pantallas, provocar tiros libres y penales, dar pases rápidos y fuertes, sea a ras de piso o por elevación; deben dominar la pared, el tiro al gol y cambios de ritmos, así como la excelencia en la ejecución de todos los gestos técnicos (amortiguación, paradas, semiparadas, volea, semivolea, desviación, cabeceo, etc.

## **Tarea 6: "EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL PRESSING"**

Esta tarea fue realizada en los meses tres y seis respectivamente.

A continuación se detallan las correspondientes a cada mes.

El Pressing es un principio Táctico defensivo.

El significado del término pressing (del inglés "to press") es: presionar, obligar, apretar.

En el fútbol, el pressing representa el comportamiento táctico de un equipo que acaba de perder el balón en el campo contrario e intenta ahora recuperarlo con la mayor rapidez posible, llevando al contrario a una estrechez y falta de tiempo.

El pressing se puede realizar sobre uno (poseedor del balón), varios (una línea) o la totalidad de adversarios (pressing total).

En dependencia de la zona en que se aplique el pressing se distingue entre pressing de **ataque** y pressing en el **mediocampo**.

**El pressing de ataque** tiene el objetivo de poner bajo presión al equipo contrario dentro de su propio campo, impedir y perturbar la organización de su juego y de recuperar lo más rápidamente posible el balón.

Con el **pressing en el medio campo**, el propio equipo retrocede en caso de pérdida del balón hasta el medio campo e intenta desde allí retardar la construcción del juego por parte del contrario y, al mismo tiempo, organizar su propia defensa.

El pressing impone grandes exigencias al equipo desde el punto de vista físico y mental: junto a una buena forma física y capacidad en el uno contra uno deben citarse sobre todo una gran capacidad de cambio y adaptación. El saber reconocer cuando la situación del juego es favorable para el pressing, o mejor aún, la capacidad de prever cuándo puede darse, exige una buena visión de juego, un poder de asimilación rápida, una capacidad de concentración grande, así como un comportamiento de servicio al equipo.

A ello se le añade una cierta disposición al aprendizaje y algo que crea dificultades sobre todo en las categorías de aficionados y fútbol base, que no hay el suficiente

tiempo de preparar a un equipo para el pressing y de seguir mejorando y perfeccionando en el curso del proceso de entrenamiento el nivel alcanzado.

A continuación propongo una serie de ejercicios Físico-Tácticos para el entrenamiento y mejora del Pressing:

## **5 Ejercicios Físico-Tácticos para el Entrenamiento del Pressing**

En el fútbol de no hace mucho tiempo existía una clara diferencia entre los defensores y los atacantes, con unas tareas completamente distintas y además circunscritas a zonas del campo muy distantes entre si.

Sin embargo, en el fútbol moderno al perder la posesión del balón, los atacantes efectúan en determinados sectores del campo una inmediata labor defensiva, presionando agresivamente al poseedor del balón y al resto de jugadores.

Muchos equipos actualmente utilizan el pressing como base de su juego defensivo, siendo estos equipos muy difíciles de batir e incómodos para jugar si lo realizan correctamente.

A continuación he desarrollado una serie de métodos de trabajo en forma de ejercicios para el entrenamiento y mejora del pressing.

He creído conveniente realizar al principio los ejercicios en pequeños grupos (por ejemplo 2x2, 3x2, 3x3, 4x3, etc...)y aumentarlos en dificultad gradualmente hasta llegar al 11x11,conjuntamente trabajaremos la preparación física, (al trabajar con intensidades medias y altas, en muchos casos trabajaremos la resistencia muscular o anaeróbica)con lo que tendremos un entrenamiento globalizado Físico-Táctico.

Por lo que este trabajo lo he dividido en:

- **Ejercicios de iniciación al pressing**
- **Ejercicios avanzados para entrenamiento y mejora del pressing**

### **EJERCICIOS de INICIACION al PRESSING**

**Trabajos simplificados en campo reducido:**

- **igualdad-superioridad-inferioridad**

- **2x2, 3x2, 3x3, 3x4,4x2, 5x3,etc...**

Esta tarea fue realizada en los meses tres y seis respectivamente.

A continuación se detallan las correspondientes a cada mes.

### **Mes 3**

#### **EJERCICIO - 1**

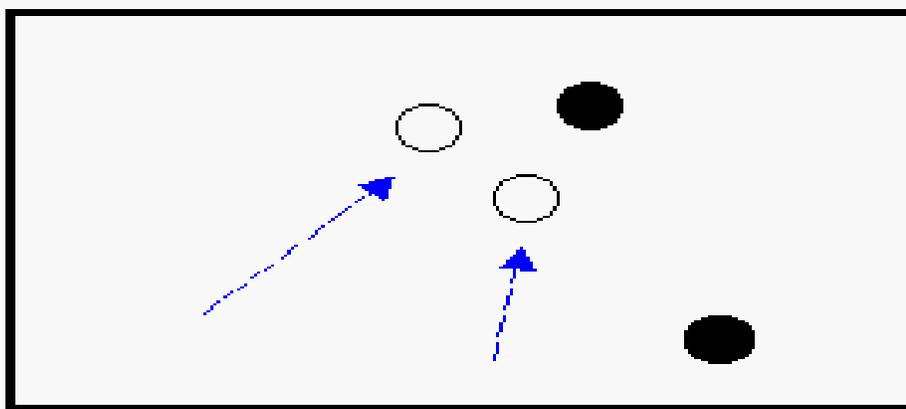
Dentro de un espacio reducido se juega un 2x2, se trabaja balón en mano.

Los dos jugadores de un equipo hacen una presión constante al poseedor del balón del otro equipo, cada 3 minutos cambio de equipo.

Para que trabaje toda la plantilla haríamos 5 ó 6 grupos de trabajo.

Duración: Cada equipo trabaja 3´x 3 veces

Intensidad: Alta



#### **EJERCICIO – 2**

Dentro de un espacio reducido se juega un 3x2 con el pie, los dos jugadores del equipo en inferioridad, realizan un pressing constante al poseedor del balón del equipo contrario, luego se cambian y los jugadores en superioridad realizan pressing al poseedor del balón del otro equipo.

Para que trabaje toda la plantilla haríamos 4 ó 5 grupos de trabajo.

**Duración :** Cada equipo trabaja 3´x 3 veces



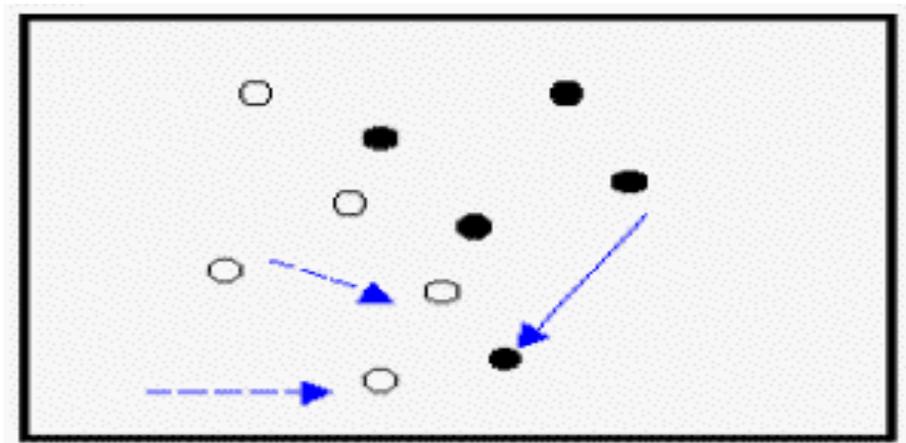
#### **EJERCICIO – 4**

Dentro de un espacio reducido se juega con el pie un 5x5 ó 6x6, poniendo especial interés en la realización del pressing.

Se realizará el pressing al poseedor del balón, siempre lo harán dos jugadores, y la distribución del equipo será de forma escalonada, para que siempre hagan el pressing los dos jugadores más cercanos al poseedor del balón.

**Duración :** 3 x 5' x 1'30" de intervalo

**Intensidad :** Alta



#### **EJERCICIO – 5**

En un campo reducido se delimitan tres zonas, y en cada zona se coloca un equipo de cuatro jugadores, el pressing lo trabajarán siempre dos jugadores de la zona central. Se realizará el trabajo de la siguiente manera: el entrenador se coloca fuera del campo a la altura de la zona central, y lanzará un balón a una de las zona laterales a la que saldrán dos jugadores de la zona central a realizar el pressing.

Los tres equipos han de pasar por la zona central.

**Duración :** 7' cada equipo x 2' de intervalo

**Intensidad :** Alta

#### **EJERCICIO – 5**

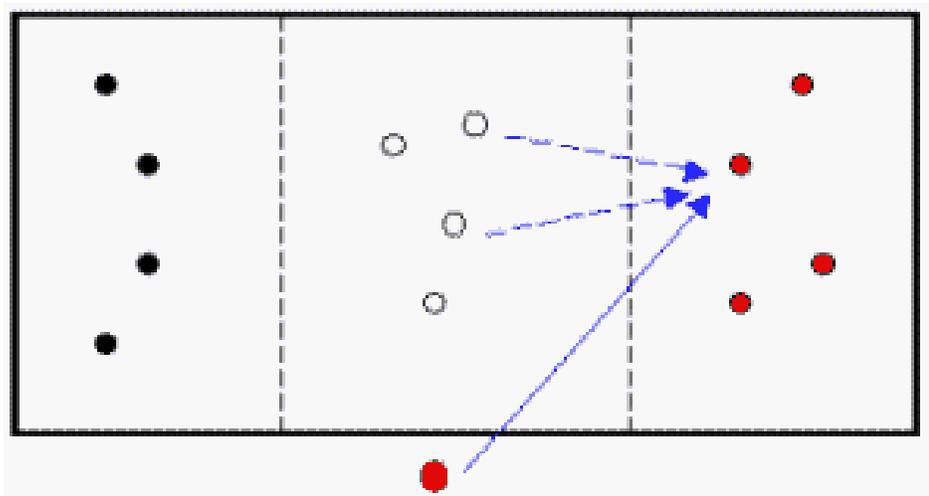
En un campo reducido se delimitan tres zonas, y en cada zona se coloca un equipo

de cuatro jugadores, el pressing lo trabajarán siempre dos jugadores de la zona central. Se realizará el trabajo de la siguiente manera: el entrenador se coloca fuera del campo a la altura de la zona central, y lanzará un balón a una de las zona laterales a la que saldrán dos jugadores de la zona central a realizar el pressing.

Los tres equipos han de pasar por la zona central.

**Duración** : 7' cada equipo x 2' de intervalo

**Intensidad** : Alta



## Mes 6

A continuación propongo una serie de ejercicios Físico-Tácticos para el entrenamiento y mejora del Pressing:

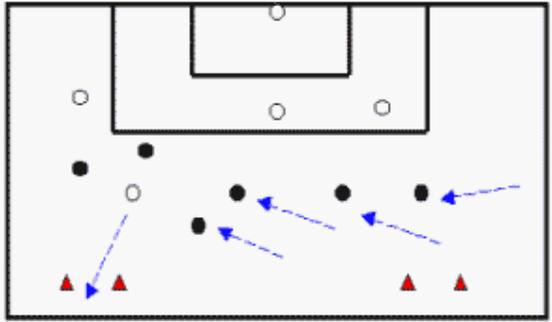
### EJERCICIO – 1

En una mitad del campo se juega un 5 x 4 + portero(5 defensores y 4 atacantes).

El equipo atacante empieza en la línea de medio campo e intenta llegar rápidamente al remate, cuando pierde el balón aplica el pressing de ataque, la defensa intenta conservar el balón para lo que puede involucrarse al portero.

Duración: 5 x 3' x 2' de intervalo

Intensidad: Alta



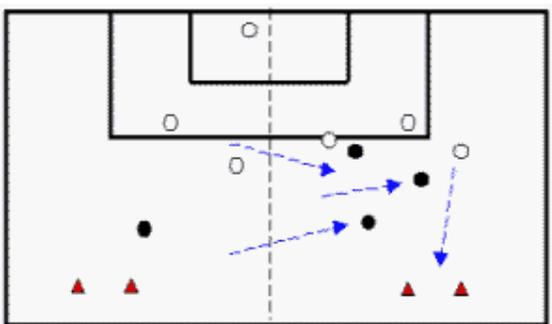
### EJERCICIO – 2

En una mitad del campo dividida en dos partes, se juega un 5 x 4 + portero (5 defensores y 4 atacantes). El equipo de 4 jugadores, presiona siempre con tres jugadores en el lado del campo donde se produce la acción y con un sólo jugador en el lado donde no está el balón.

El equipo contrario deberá salir con el balón controlado desde atrás e intentar marcar gol en las porterías pequeñas, el equipo en inferioridad tiene cinco segundos a partir del robo de balón para acabar la jugada.

Duración: 20 minutos

Intensidad: Media



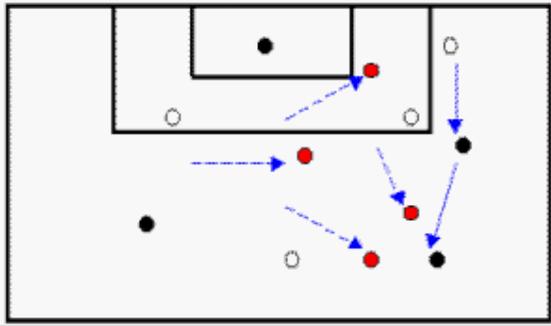
### EJERCICIO – 3

En una mitad del campo se juega un partido a lo ancho, en donde participan tres equipos de cuatro jugadores cada equipo (blancos, negros y verdes) siempre se va a

jugar un 4 x 8 y el equipo en inferioridad realiza pressing, siempre dos jugadores al poseedor del balón. Han de realizar el trabajo los tres equipos.

Duración: 7' cada equipo

Intensidad: Media



#### EJERCICIO - 4

Jugamos en 3/4 de campo un partido de 5 x 6 + portero y dos porterías de conos, en donde vamos a trabajar el pressing en el medio campo.

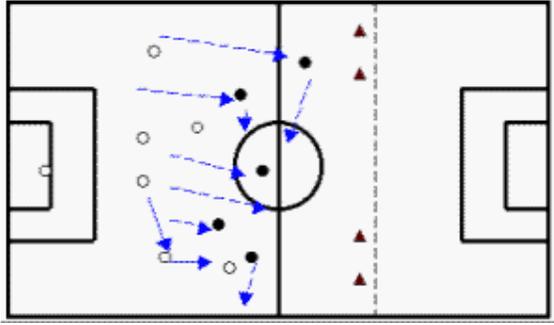
La distribución de los equipos será la siguiente:

- Equipo defensor (blancos) : portero + cuatro + dos
- Equipo atacante (negros) : tres + dos

El entrenamiento consiste en que el equipo negro ataca con la intención de marcar gol, si el equipo contrario recupera el balón, los negros se repliegan hasta el medio campo y aquí realizan el pressing, siempre dos al poseedor del balón e intentando defender las dos porterías de conos, el equipo blanco intenta marcar en una de las dos porterías.

Duración : 30 minutos

Intensidad : Media



### EJERCICIO – 5

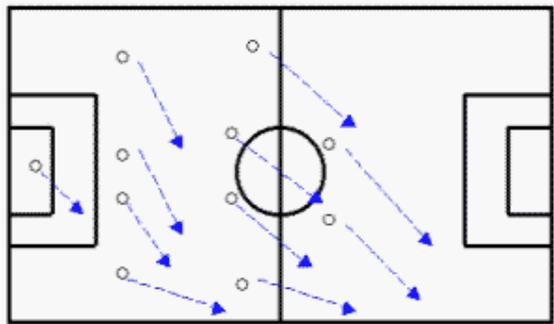
Utilizamos el campo entero y trabajamos con 11 jugadores el pressing total con basculaciones a zonas donde se encuentre el balón, lo haremos de la siguiente manera; colocamos al equipo en el terreno de juego organizado según nuestra disposición táctica. A partir de ahí, mediante movimientos, tras indicar la supuesta zona de iniciación del ataque del equipo contrario, exigir la basculación en bloque hacia esa zona.

Trabajaremos izquierda-derecha-centro, realizaremos recorridos de 15-20 mts o 2-3" y volveremos a la posición inicial al 100%.

Este entrenamiento lo podemos progresar colocando primero una oposición semi-pasiva, para luego terminar con un partido, realizando los dos equipos el trabajo de presión.

Duración: 3 minutos x 3 repeticiones, intervalo entre acción 5-6 seg., intervalo entre repetición bajar a 120-140 p/m o 2-3 minutos.

Intensidad: Alta



## **Tarea 7: “HISTORIA DEL FUTBOL (teoría)”**

Esta tarea fue realizada en los meses siete y ocho respectivamente.

A continuación se detallan las correspondientes a cada mes.

### **Mes 7**

Los comienzos del fútbol El deporte moderno, que se originó hacia mediados del siglo XIX, se caracteriza por su organización y sistematización. Las reglas fijas, la regularidad del entrenamiento y las competiciones, y la cuantificación y medición de los récords eran características que lo diferenciaban de los juegos de la Edad Moderna temprana. También se observa una estrecha relación con el desarrollo socioeconómico, ya que el deporte constituyó una forma de acomodo a la creciente aceleración del cambio social, a la estricta división del tiempo y a las circunstancias de los nuevos estilos de vida con su tendencia a la individualización. Además, el nacimiento del deporte moderno se produjo paralelamente a una ola de globalización que marcó el final del siglo XIX. Para Latinoamérica, esto significó concretamente una integración creciente en el mercado mundial y para los países del Cono Sur, una urbanización creciente y la inmigración de las masas. En el aspecto cultural, se agregaron nuevos elementos en el proceso de hibridación que se venía dando desde hacía siglos. El deporte moderno llegó de Europa a América Latina a finales del siglo XIX. O más precisamente: los comerciantes, marinos y empresarios europeos fueron los emisarios de la Modernidad también en ese sentido. Los primeros fueron los empleados de comercio y los técnicos ingleses, en momentos en que Inglaterra era la potencia hegemónica en Latinoamérica. Como ha mostrado Christiane Eisenberg (1999) para el caso de Alemania, también la historia temprana del fútbol en Latinoamérica es una historia de transferencia cultural, que fue parte de la primera ola de globalización y de la integración de Latinoamérica en el mercado mundial capitalista. Esta integración no fue en absoluto impuesta. Desde el punto de vista de los grupos oligárquicos dominantes, el desarrollo “a la inglesa” era considerado absolutamente indispensable para alcanzar el estadio de la civilización y alejarse de la barbarie supuestamente inherente de las sociedades latinoamericanas con su diversidad étnica. En esa época se buscaron también nuevas formas de sociabilidad, y el ejemplo inglés del club de caballeros aparecía

como un modelo digno de imitación (Carmagnani 1984). Así, el primer partido de fútbol documentado en Latinoamérica fue disputado por un “Buenos Aires FC” fundado por inmigrantes británicos en el año 1867. Ese club se mantuvo afecto al fútbol sólo un par de años para luego decidirse, en 1873, por el rugby. Pero el fútbol se siguió practicando en las numerosas escuelas de la ciudad que habían sido establecidas por los inmigrantes ingleses. Si Buenos Aires era el centro de las actividades británicas en Iberoamérica ya desde fines de la época colonial, los inversores y comerciantes británicos se asentaron también en muchos otros países del continente a lo largo del siglo XIX. Por eso, no es sorprendente que el fútbol se expandiera rápidamente. En el mismo altiplano boliviano se fundó en 1886 un club de fútbol denominado Oruro Rev27-01 21/8/07 12:27 Página 87 88 Stefan Rinke Royal Club. En los países vecinos, las fundaciones de clubes tampoco se hicieron esperar.<sup>3</sup> Pocos años después, las primeras ligas iniciaron torneos regulares en Argentina (1891) y en Chile (1895) (Taylor 1998: 18-19). Resulta interesante y sorprendente en vista de las fuertes influencias inglesas que los inicios del fútbol en Brasil hayan sido más tardíos. El primer partido documentado se realizó allí en 1894 (Mason 1995: 10). En la fase inicial, los nuevos clubes de fútbol eran exclusivamente para ingleses. Así, por ejemplo, el Central Uruguay Railway Cricket Club, del cual en 1913 surgiría el famoso Club Atlético Peñarol de Montevideo, aceptaba sólo personas de ascendencia inglesa, ya que se pensaba que sólo ellas podían satisfacer el ideal de un caballero inglés (Santa Cruz 1995: 34). El deporte inglés era atractivo para los hijos jóvenes de las elites latinoamericanas formados en el extranjero porque se lo vinculaba con el prestigio de una poderosa potencia mundial, con el cual pretendían adornarse a sí mismos. Además, a ojos de los primeros futbolistas que se expresaron al respecto, el fútbol se presentaba como una actividad moderna y hasta como parte de un “programa internacional de educación”, como quedó registrado en una resolución de la World Federation of Education Associations de agosto de 1927 en Toronto (Mason 1995: 32). Se trataba de un programa que con el correr del tiempo iría alcanzando clases sociales cada vez más amplias. En todo caso prevalecía la concepción de que el tipo inglés de habilidad corporal con la pelota superaba todo lo que Latinoamérica tenía para ofrecer en juegos. El filántropo, jurista y funcionario de deporte chileno José A. Alfonso escribió en 1901: [...] Nuestros juegos nacionales nada valen en comparación con los

clásicos juegos ingleses, “foot-ball”, “cricket”, etc. Están estos últimos admirablemente dispuestos para que, mediante ellos, surjan lozanas en los jóvenes no solamente condiciones de virilidad física, sino también cualidades morales inapreciables (Santa Cruz 1995: 16). A partir de 1904 los equipos ingleses hicieron giras por Sudamérica para ganar dinero aprovechando la pausa de invierno. Los partidos con los equipos locales se transformaron en una gran atracción de público. Estos equipos ingleses eran ya en parte profesionales y, en consecuencia, ganaron muchas veces por mucha diferencia, aunque con el tiempo la distancia se fue reduciendo. Muchos términos del inglés se incorporaron a las variantes latinoamericanas del español y portugués. ¿Se trataba entonces de una “penetración pacífica”? Esta idea se contradice con el hecho de que el proceso de criollización del fútbol se inició muy temprano. En las sociedades de fuerte inmigración era por lo general casi imposible mantener la separación por nacionalidad, de modo que los elitistas clubes ingleses pronto permitieron el ingreso de los grupos de latinoamericanos socialmente cercanos a ellos. Además, los latinoamericanos aficionados al deporte crearon clubes de fútbol propios que imitaban el ideal inglés. Uno de esos primeros clubes criollos fue el Santiago Wanderers, fundado en 1892 en Valparaíso, Chile. Diez años después (1903), el desarrollo había progresado tanto que la Argentine Football Association cambió su nombre por el de Asociación de Fútbol Argentina (Taylor 1998: 21).<sup>3</sup> En Chile, por ejemplo, el británico David N. Scott fundó el Valparaíso F. C. en 1889 (Santa Cruz 1995: 28). Rev27-01 21/8/07 12:27 Página 88 ¿La última pasión verdadera? Historia del fútbol en América Latina 89 Con el tiempo, el avance de este proceso se expresó también en la españolización de los anglicismos. El football se transformó en “fútbol”. Los grandes clubes conocidos en la actualidad, como Nacional y Peñarol de Montevideo, o Flamengo, Fluminense, Botafogo y Vasco da Gama de Río de Janeiro, Corinthians, Palmeiras y Portuguesa de São Paulo, Boca Juniors, River Plate, Racing e Independiente de Buenos Aires fueron fundados en ese período y desarrollaron desde entonces una vida propia (Page 2002: 36). En 1912, los sudamericanos planearon formar una federación autónoma de fútbol conforme al modelo de la FIFA europea. Cuando estalló la Primera Guerra Mundial en agosto de 1914 y la edad de oro de Europa en Latinoamérica experimentó un quiebre, el proceso de criollización del fútbol estaba ya muy avanzado, y pudo seguir profundizándose sin

contratiempos. La autonomía de los desarrollos latinoamericanos se muestra claramente en los campeonatos internacionales, que son una expresión más de la interconexión global de la época. Ya a comienzos del siglo XX se realizaron los primeros partidos internacionales, en los cuales se destacaron particularmente los pioneros Argentina, Uruguay, Brasil y Chile (Mason 1995: 29). Durante la Primera Guerra Mundial, representantes de esos cuatro países fundaron en 1916 una confederación propia, la Confederación Sudamericana de Fútbol, y organizaron campeonatos sudamericanos regulares (Santa Cruz 1995: 51). Decisiva para la creciente conciencia latinoamericana fue la comparación directa con los viejos maestros europeos. Una primera oportunidad para ello se presentó con la Olimpiada en París en 1924. En ese torneo participó por primera vez un equipo latinoamericano, el de Uruguay, que dominó la competencia y ganó con toda claridad. Las formas de juego sudamericanas, que superaban a las de los europeos en elegancia, provocaron incluso la euforia de los comentaristas europeos. Luego de ese éxito, se invirtieron en cierto modo los mundos: los europeos ya no viajaban a Latinoamérica para hacer presentaciones sino que, por el contrario, equipos como Nacional de Montevideo o el AC Paulistano hacían giras de meses en Europa obteniendo muchos éxitos. En la Olimpiada de Ámsterdam en 1928, el predominio de los sudamericanos era ya bastante aplastante. Además de Uruguay, defensor del título y favorito, participaron también por primera vez Argentina y Chile. En el partido final, Uruguay venció a Argentina por 2 a 1. El primer campeonato mundial convocado para 1930 confirmaría claramente esa tendencia. Uruguay obtuvo la adjudicación para la organización del torneo porque el gobierno aseguró a todos los participantes pasaje y alojamiento gratuitos. No obstante, sólo participaron cuatro equipos europeos, en tanto que los equipos del Nuevo Mundo estuvieron fuertemente representados. Para ese evento se construyó en Montevideo un nuevo estadio nacional monumental con capacidad para 80.000 espectadores. En efecto, el campeonato concluyó con un nuevo triunfo de los uruguayos, los reyes del fútbol mundial por aquella época (Mason 1995: 31-42). Sin embargo, el año 1930 significó también un quiebre, pues en los torneos de Italia en 1934 y Francia en 1938 no participó casi ningún equipo sudamericano. Los latinoamericanos pudieron reanudar su exitosa tradición sólo en el primer Mundial de fútbol de la posguerra, en Brasil en 1950. Allí los uruguayos triunfaron una vez más -y eso en el recién construido

estadio de Maracaná—, antes de que en 1958 comenzara la gran era de los brasileños. Desde entonces, los futbolistas brasileños fascinan a un público mundial creciente, en tanto que también el equipo argentino colocó su impronta en la escena mundial especialmente en los años setenta y ochenta (Arbena/LaFrance 2002: xiii). Rev27-01 21/8/07 12:27 Página 89 90 Stefan Rinke Los comienzos del fútbol en Latinoamérica muestran, por un lado, el alto nivel de entrelazamiento transnacional de esa fase temprana de la globalización. Por otro lado, constituyen una muestra impresionante de la rápida criollización de las influencias culturales en Latinoamérica en el temprano siglo XX. Además, la imbricación del fútbol con cuestiones de política, identidad nacional y problemas sociales testimonia la dimensión de este deporte con respecto a toda la sociedad. ¿Deporte del pueblo o deporte nacional? Ya muy temprano, el fútbol fue visto como un importante elemento de propaganda por los políticos latinoamericanos. En ello confluyeron diferentes factores. En el primer tercio del siglo XX, es decir, en el mismo lapso de tiempo en que el fútbol inició allí su marcha exitosa, Latinoamérica experimentaba una primera ola de urbanización, de ascenso de las clases medias y de desarrollo de nuevos medios que se servían especialmente de recursos visuales. Políticamente, estos desarrollos estuvieron acompañados por el ascenso del populismo clásico, que desde fines de los años veinte celebró sus triunfos primero en Perú, y después en Chile, Brasil y Argentina (Rinke 2002). El aprovechamiento del potencial de movilización del nuevo deporte se mostró ya en la primera década del siglo XX, cuando los festejos del centenario de la independencia fueron flaqueados en muchos países por torneos de fútbol (Reyes del Villar 2004: 306). Ya para entonces existían estrechos lazos entre los funcionarios de las federaciones de fútbol y la política. Después de la Primera Guerra Mundial, cuando los equipos latinoamericanos celebraban éxitos internacionales, los presidentes de muchos países de la región se engalanaban con estos triunfos. En Brasil, esto era práctica habitual ya durante los años veinte, pero Getúlio Vargas fue quien perfeccionó el sistema. Durante su gobierno, el fútbol fue utilizado activamente como fuente de orgullo nacional y como recurso para promover la integración nacional contra el poder de los estados particulares (Da Silva 2006: 107-115). La funcionalización del deporte fue similar en Argentina durante el gobierno de Perón. Éste utilizó expresamente el fútbol para la movilización de las masas, por ejemplo para promover la higiene pública, y en 1953 proclamó al día de

la primera victoria contra el equipo nacional inglés como el “Día del futbolista” (Scher 1996: 193). Una nueva dimensión alcanzó la apropiación del fútbol por la política con los golpes de estado a partir de 1964. Es suficiente recordar aquí sólo uno de los más casos conocidos: el Mundial de 1978 en Argentina (Gilbert/Vitagliano 1998). Los generales se propusieron utilizarlo sistemáticamente y, efectivamente, el primer título argentino de campeón mundial desencadenó un enorme entusiasmo en todo el país. No obstante –y esto ha sido señalado repetidamente– no todos los argentinos celebraron conforme a las ideas de los militares. Los militares tenían en vista un concepto monolítico de la identidad nacional cuando pusieron en marcha su “política de fútbol”. Para ello pudieron recurrir a los aspectos emocionales conocidos. A más tardar desde las primeras victorias espectaculares en el extranjero en los años veinte, los futbolistas fueron en Latinoamérica héroes nacionales y populares que eran galardonados por presidentes y cuyos retratos adornaban las estampillas. El club AC Paulistano, que había triunfado en Europa, tuvo ya en los años veinte su desfile y su monumento. Brasil fue sobre todo el país en que la identidad nacional Rev27-01 21/8/07 12:27 Página 90 ¿La última pasión verdadera? Historia del fútbol en América Latina 91 4 Sobre la relación entre el fútbol y el nacionalismo en México véase además Arbena (1991). pronto dejó de ser concebible sin el fútbol (Lahud 1998). Poco después de que la Seleção obtuviera su tercer título histórico de campeón mundial en 1970, una encuesta realizada entre los sectores bajos de la población dio por resultado que el 90% de los encuestados eran de la opinión de que el fútbol podía ser identificado con la nación brasileña. Esta vinculación puede ilustrarse de modo especial con el fútbol mexicano. Los “Chivas” de Guadalajara tienen solamente jugadores mexicanos entre sus filas, mientras que en el “América”, el rival local, juegan muchos extranjeros. De acuerdo con un antropólogo, se refleja allí el conflicto fundamental de la historia nacional mexicana: El partido entre el América y el Guadalajara significa también ese enfrentamiento que está presente en la historia mexicana, entre una parte de la sociedad que pugna por afianzarse en su historia propia y otra que desconoce o le resta valor a lo anterior (Fábregas Puig 2001: 73).<sup>4</sup> Sin embargo, además de estas vinculaciones, que en el caso de Latinoamérica aún no han sido investigadas sistemáticamente de forma suficiente, el prestigio nacional tuvo también gran importancia en las relaciones con el exterior. Ya se hizo referencia a la gran importancia que tuvieron los partidos contra los europeos

para los jugadores latinoamericanos, los aficionados y los funcionarios. Esa euforia podía convertirse sin embargo rápidamente en chauvinismo, especialmente cuando se trataba de partidos internacionales contra los países vecinos (Agostino 2006). Así, después de una derrota en Uruguay, la federación argentina rompió relaciones con su país vecino durante todo un año. La derrota de Argentina en la semifinal contra Inglaterra en 1966 tuvo asimismo consecuencias, pues la prensa argentina se quejó de un trato discriminatorio y se refirió al “robo” de las islas Malvinas y ahora también de la victoria por parte de los ingleses (Mason 1995: 70). Esa proximidad entre las competencias futbolísticas y los temas nacionales irritantes aparece claramente en forma reiterada también en otros contextos. El canto de batalla de los hinchas bolivianos dice: “Viva Bolivia toda la vida con su litoral” (Taylor 1998: 112), una referencia directa a la pérdida no superada de los territorios costeros en la Guerra del Pacífico de 1879-1883. Que el fútbol puede profundizar animosidades internacionales no es un fenómeno puramente latinoamericano, pero sí lo es que haya dado motivo a una guerra verdadera, aunque de corta duración. El 8 de junio de 1969 se produjo en Tegucigalpa un encuentro de calificación para el Mundial en el que se enfrentaron Honduras y su país vecino El Salvador. El equipo visitante fue tratado mal. Los hinchas alborotadores se encargaron de que los jugadores no pudieran dormir por las noches. El Salvador perdió el juego por 0 a 1, lo cual causó ataques furiosos por parte de la prensa de este país. Una mujer se suicidó supuestamente a causa de la indignación que le provocó la vergüenza ocasionada a su patria, lo que aumentó la furia en todo el país. En el segundo partido, que se realizó poco después en El Salvador, el ambiente estaba sobrecargado. La selección hondureña se vio frente a un linchamiento popular. El ejército salvadoreño rodeó el estadio, pero no hizo nada para proteger a los visitantes. El himno nacional de Honduras fue abucheado. En lugar de la bandera nacional hondureña, que había sido quemada por los alborotadores, fue izado un trapo. Se produjeron agresiones físicas contra los hinchas visitantes e incluso fueron asesinados dos visitantes. El juego finalizó con 3 a 0 para El Salvador. En los días siguientes la cuestión escaló en la prensa, y el 14 de julio se inició efectivamente una guerra que duró apenas unas 100 horas pero que costó la vida a entre 3.000 y 6.000 personas y tuvo 50.000 desplazados como consecuencia (Carías/Slutzky 1971; Martz 1978). Naturalmente, el encuentro de calificación fue sólo el desencadenante de una guerra que ya hacía

mucho tiempo venía anunciándose por problemas socioeconómicos. Por una parte, Honduras había acumulado en el marco del Mercado Común Centroamericano (desde 1958-1960) un déficit comercial con El Salvador que había provocado descontentos a nivel gubernamental. Por otra parte, ya desde hace mucho tiempo, decenas de miles de salvadoreños pobres buscaban, trabajo y tierras en Honduras. Cuando en este país se llegó a la escasez de tierra apta para la agricultura, se dieron incidentes xenófobos. En junio de 1969, el gobierno de Honduras reaccionó al problema de los refugiados con una ley especial que prohibía a los salvadoreños la adquisición de tierra. Ésta es la situación que explica el inicio de la guerra. A pesar de todo, no deja de ser significativo que el desencadenante haya sido un partido de fútbol (Anderson 1981).

## **Mes 8**

Fútbol y sociedad Si las explosiones de violencia interestatal vinculadas con el fútbol son excepciones, la violencia a un nivel más bajo en los estadios de fútbol es, sin embargo, cotidiana (Alabarces 2004). En cierto sentido, esta constatación contradice las afirmaciones provenientes de la sociología del deporte. De acuerdo con Norbert Elias y Eric Dunning, quienes se cuentan entre los pioneros de este campo de investigación, el deporte era uno de los instrumentos para resolver sin violencia conflictos de poder en una sociedad civilizada. El ascenso del deporte en Inglaterra en el siglo XVIII estuvo muy vinculado a la pacificación de las clases aristocráticas. El deporte era un espacio imaginario para resolver tensiones y expresar emociones para las cuales ya no había otro canal socialmente aceptable en la vida real. Para los espectadores, el deporte representaba un espacio imaginario pero accesible en el cual se podía experimentar la esperanza de la victoria y el miedo a la derrota (Elias/Dunning 1986). En los comienzos del fútbol en el siglo XIX se trataba aún de un deporte elitista en el que los ideales de fair play tenían un papel muy importante (Frydenberg 1997: 19). Sin embargo, la masificación creciente introdujo un elemento que, en la visión de la oligarquía, pronto adquirió dimensiones amenazadoras. Así, por ejemplo, ya en agosto de 1903, el periódico chileno El Mercurio exigía la vigilancia policíaca de los partidos de fútbol por el aumento de las agresiones (Santa Cruz 1995: 84). También en otros países se acumularon las quejas sobre rowdies

que, por euforia o frustración, invadían el campo de juego y no tenían reparos en atacar violentamente al árbitro. En Argentina, los disturbios adquirieron en los años siguientes tales dimensiones que se decidió contratar árbitros neutrales de Inglaterra (Kleemann 1999: 37). Ya en los años treinta, el escritor argentino Roberto Arlt describía así la situación: Tan necesario es que los hinchas de un mismo sujeto se asocien para defenderse de las pateaduras de otros hinchas y que son como escuadrones rufianescos, brigadas bandoleras, 92 Stefan Rinke Rev27-01 21/8/07 12:27 Página 92 quintos malandrines, barras que con expediciones punitivas siembran el terror en los estadios, con la artillería de sus botellas, y las incesantes bombas de sus naranjazos. Esas barras son las que se encargan de incendiar los bancos de las populares, esas mismas barras son las que invaden las canchas para darle el “pesto” a los contrarios, y en determinados barrios han llegado a constituir una mafia, algo así como una camorra, con sus instituciones, sus broncas a mano armada, y las cascarillas monumentales que le dan nombre, prestigio y honra (Arlt 1960: 19). Las luchas de las barras de hinchas prometían prestigio y capital social. Incluso quienes no participaban se vieron afectados. En ocasión de partidos internacionales, grupos de jóvenes iban por la ciudad con la bandera nacional y exigían a los transeúntes que le hicieran un saludo. Quien no quería hacerlo era “castigado” (“sacarse el sombrero”). En reacción a la violencia creciente en los estadios, en 1924 se construyó por primera vez en Argentina en 1924 un cerco de alambre de púas que separaba a los espectadores del campo de juego (Mason 1995: 34-42). Pero no sólo Argentina sino también otros países fueron pronto mal vistos por la violencia de los hinchas. También en la cancha era muy alta la tendencia a la violencia, y en los años sesenta y setenta muchos partidos tuvieron que ser interrumpidos a causa de las peleas entre los mismos jugadores (Kleemann 1999: 37). Las continuas quejas que desde los años veinte repiten los principales medios de prensa sobre la supuesta decadencia de la cultura que se manifestaría en semejantes acontecimientos son una expresión elocuente de la capacidad de reconocer la virulencia del problema, por un lado, y también del desvalimiento del observador, por otro lado. Además de la violencia general, un fenómeno típico del fútbol latinoamericano era la violencia racista, que tiene una larga historia y también fue introducida en el deporte. En los primeros años, esto ni siquiera fue percibido como un problema. Desde la fundación de la primera liga en 1906 hasta 1922, en

Brasil se jactaban de que ningún “negro” o “mulato” podía jugar. Todavía en 1921, el presidente, Epitácio Pessoa prohibió personalmente la participación de jugadores afro-brasileños en el Campeonato Sudamericano realizado en Argentina. La cuestión del prestigio era la que ocupaba el primer plano, pues a los funcionarios brasileños les preocupaba menos ganar que presentar al Brasil como un país blanco y, con ello, como nación civilizada. La rigidez de esa determinación, sin embargo, no fue tan lejos como para que se renunciara a la estrella Artur Friedenreich, hijo de padre alemán y madre afro-brasileña (Page 2002: 36). Ya antes se habían encontrado formas de eludir la discriminación. Cuando en 1916 se admitió al primer mulato, Carlos Alberto, en el club América, él tuvo que aclararse la piel con “pó de arroz” (Taylor 1998: 66). Los afro-brasileños aficionados del fútbol reaccionaron a estas restricciones fundando tempranamente sus propios clubes. A eso se añadió que, ya en los años veinte, clubes como Flamengo o Vasco da Gama optaron en el curso de la profesionalización más por jugadores afro-brasileños. A pesar de las masivas discriminaciones racistas, esa transformación pudo imponerse, pues el éxito le daba la razón a esos clubes (Filho 1964). A partir de 1927, el día de la abolición —el 13 de mayo— se disputaba regularmente un partido entre un equipo de blancos y otro de negros, que casi siempre era ganado por los afrobrasileños, lo cual hizo aumentar aún más el prestigio de esos jugadores, quienes eran cortejados por todas partes (Andrews 1991: 214-215). En los años treinta, afro-brasileños como Leonidas eran ya superestrellas indiscutidas, que incluso eran contratados para publicitar productos. En Uruguay, el negro Obdulio Varela fue el aplaudido capitán de la selección nacional ya durante el Mundial de 1930 (Taylor 1998: 29). Los prejuicios racistas continuaron debilitándose en los años siguientes hasta que con Pelé nació una estrella que fue el primer afro-brasileño que apareció en la tapa de la revista Life. Los casos excepcionales de Leonidas, Varela o Pelé no deben hacer olvidar que los prejuicios racistas aún continuarían envenenando al propio fútbol brasileño por mucho tiempo. Formulados ahora positivamente, esos prejuicios perduran en la hipótesis de la superioridad genética, cuasi natural, de los futbolistas afro-brasileños. En general, en la historia del fútbol en Latinoamérica lo que finalmente se impuso era la calidad de juego. En los inicios se trató claramente de un juego de las clases sociales altas que, al igual que la

integración al mercado mundial que lo trajo a América Latina, tendía a excluir a la masa de la población. Cuando se hizo evidente que las clases bajas no estaban dispuestas a aceptar que se les prohibiera el fútbol, se intentó entonces utilizar el deporte como un instrumento para educar y civilizar al pueblo, un objetivo que, como ya se ha dicho, fue perseguido hasta la época del populismo clásico (Frydenberg 1987). Ya muy temprano se formaron clubes de trabajadores como los Corinthians en São Paulo. En Argentina, algunos clubes surgieron en el ambiente de inmigrantes socialistas y anarquistas (Galeano 1995: 37). La heterogeneidad social de los países latinoamericanos se manifestó en el hecho de que las rivalidades más fuertes se establecieron entre los clubes de los barrios. La oposición entre pobres y ricos se refleja hasta hoy en los duelos entre Boca Juniors y River Plate en Buenos Aires, entre Fluminense y Flamengo en Río de Janeiro, entre Peñarol y Nacional en Montevideo, o entre Colo Colo y Universidad Católica en Santiago de Chile. Los derbys muestran que, en medio de la extendida pobreza, el fútbol era una de las pocas oportunidades de movilidad social accesible a las clases sociales bajas. Por eso, después de la fase inicial elitista, el fútbol pudo transformarse velozmente en un deporte comparativamente “democrático” (Shorts 1989). Ya en su fase inicial, el fútbol permitía encuentros sociales que atravesaban las barreras de clases y se extendió tan rápidamente porque, entre otras cosas, se jugaba en los parques públicos donde los pobres pudieron primero observar esa actividad inicialmente exclusiva y copiarla muy pronto. En qué medida el fútbol es un factor de integración social, es una cuestión no dirimida en la investigación científica (Fatheuer 1995: 22).<sup>5</sup> El fútbol refleja entonces los problemas fundamentales de las sociedades latinoamericanas con su marcada heterogeneidad social y étnica. En la historia del fútbol del siglo XX se pueden apreciar tanto los procesos de democratización como también la continuación de las líneas de conflictos y de desigualdad social. En cierta manera, el fútbol se ha transformado en un mecanismo sustitutivo a la disputa de los conflictos sociales. A la vez, el fútbol es un fenómeno de la cultura de masas, cuyo ascenso ha marcado no sólo la historia de Latinoamérica. 5 Un punto de vista muy optimista de Fábregas Puig: “Lo sagrado del Rebaño estriba en que simboliza las raíces profundas de México, la alianza del pueblo de pueblos que es la nación, la capacidad de construir la hermandad humana en medio de la diversidad” (Fábregas Puig 2001: 70). Rev27-01 21/8/07 12:27 Página 94 ¿La última pasión verdadera?

Historia del fútbol en América Latina 95 El fútbol como negocio Con el ascenso de la cultura de masas estuvo estrechamente entrelazada la comercialización del fútbol. La transformación acelerada de un deporte participativo en un espectáculo deportivo fue acompañada por una orientación a la competencia que llevó a que el fútbol fuera jugado cada vez más para ganar, lo que por un lado hizo crecer su potencial de identificación y, por otro, también su valor mercantil. Al igual que en Europa, la comercialización se manifestó primero en la profesionalización general y después en la globalización del deporte como un bien de consumo mediático. A partir del momento en que el fútbol dejó de ser un privilegio de las elites, los clubes se esforzaban por mejorar sus instalaciones deportivas. Los clubes cobraban entrada y comenzaron a ampliar los estadios. En los años veinte y treinta, esta actividad alcanzó dimensiones monumentales y fue subvencionada por los gobiernos por razones de prestigio. Que valía la pena, lo demuestran las cifras de espectadores en constante crecimiento, que continuaron aumentando incluso durante la crisis económica mundial. También el número de socios de los clubes subió notablemente en estos años. Un potencial aún mayor esperaba más allá del Atlántico. Por eso, ya en los años veinte, muchos comités directivos de clubes enviaron a sus equipos a hacer viajes por el extranjero, inclusive a Europa y Estados Unidos. A pesar de que los viajes eran lucrativos, tenían sin embargo un efecto negativo, ya que los grandes clubes europeos se llevaban a los mejores jugadores. De este modo se produjo la primera gran ola migratoria de futbolistas profesionales latinoamericanos a Europa, en particular de argentinos, que iban especialmente a Italia (Mason 1995: 45-57). También en Latinoamérica, el dinero empezó a jugar un papel muy importante en la búsqueda de mejores jugadores y en los años veinte el pago de los futbolistas ya era un secreto a voces. Sin embargo, no todos los clubes estaban dispuestos a renunciar al amateurismo y hubo fuertes debates acerca de la moral del deporte del fútbol.<sup>6</sup> Entre los defensores del amateurismo estaban por regla general los clubes de las clases altas, mientras los clubes de los trabajadores se inclinaban más al profesionalismo. Por eso, en ese período se produjeron diversas divisiones en las federaciones de fútbol. Finalmente se impuso la profesionalización. En 1931, la liga argentina fue la primera en decidirse en esa dirección (Santa Cruz 1995: 44-45). Dos años más tarde siguieron Brasil y Chile después de largas luchas internas. Para los jugadores, esto significó que en adelante dispusieron de ingresos regulares, pero a

cambio de ello perdieron buena parte de su libertad. A excepción de las grandes estrellas, los demás futbolistas, que en su gran mayoría pertenecían a la clase baja, continuaron siendo mal tratados y no gozaban de ningún seguro social (Levine 1980: 240-241). Por eso, en Argentina y Uruguay, por ejemplo, se fundaron sindicatos de futbolistas y hubo huelgas de jugadores. Después de la Segunda Guerra Mundial, la profesionalización alcanzó una nueva dimensión. En Colombia, donde el fútbol había tenido por mucho tiempo un papel secundario y sólo en 1924 se fundó una federación nacional en Barranquilla, algunos empresarios crearon en 1947 el Club Millonarios de Bogotá y en 1948 la División Mayor como primera liga profesional. Los sueldos allí ofrecidos provocaron una migración de jugadores a Colombia. Incluso jugadores europeos y el argentino Alfredo Distéfano, más tarde estrella del Real Madrid, integraron por algún tiempo el "ballet azul" de Bogotá, que impresionó al mundo con su arte (Mason 1995: 58-60). Hoy en día prácticamente los europeos no van a Latinoamérica para jugar fútbol, en tanto que los futbolistas latinoamericanos son en la actualidad un gran éxito de exportación en Europa. Pero lo cierto es que la estrecha relación entre la economía y el deporte se ha mantenido. En el México de los años noventa, por ejemplo, de los dieciocho clubes de la primera liga, diecisiete estaban en posesión de empresas y se convirtieron en sociedades anónimas (Taylor 1998: 184). En un plano internacional, un latinoamericano, el brasileño João Havelange impulsó la comercialización y la globalización del deporte de manera decisiva como presidente de la FIFA desde 1974 hasta 1998. La ola de globalización que marca al fútbol de nuestro tiempo y lo ha transformado en un espectáculo comercial de alcance mundial sería inconcebible sin la expansión de los medios masivos (Eisenberg 2005). También en Latinoamérica, el nacimiento del fútbol como espectáculo masivo estuvo estrechamente ligado con la expansión de nuevos medios masivos como las revistas primero, el cine y la radio después, y finalmente la televisión. Ya en los primeros viajes al extranjero de los equipos latinoamericanos en los años veinte participaron también periodistas para vender los partidos como grandes eventos nacionales (Mason 1995: 33). También el potencial publicitario del fútbol fue reconocido muy temprano. Con las competencias internacionales en las olimpiadas y en los campeonatos mundiales se llegó a verdaderas campañas masivas. En las

capitales, miles de personas vivieron esas competencias, asistiendo primero a las primeras transmisiones en vivo de radio y luego de televisión presentadas en lugares públicos. El Mundial de 1970 en México, el primero que fue transmitido en color a todo el mundo, ya había sido comprado por las emisoras de televisión europeas, las cuales entre otras cosas dictaban las horas de comienzo de los partidos, lo que llevó a esos famosos atropellos de jugar en horas de extremo calor. Desde 1970, el fútbol se ha globalizado a gran velocidad. La comercialización total ha hecho del fútbol una mercancía verdaderamente global que sirve como entretenimiento de modo global (Ramonet 2006: 17). En ello participan también activamente los grandes consorcios latinoamericanos, que por su parte cooperan estrechamente con empresas multinacionales como Parmalat o Nike. A primera vista, estos procesos de comercialización y globalización del fútbol parecen intercambiables e idénticos a los de Europa. Pero, ¿qué efectos tuvieron estos desarrollos en vistas de la simultaneidad de lo heterogéneo en sentido sociocultural en la América Latina del siglo XX? ¿Cómo han percibido los espectadores esas transformaciones y cómo reaccionaron ante ellas? Aún no existen respuestas contundentes a estas preguntas. Espectáculo de masas y culto a la masculinidad Por último voy a referirme a un aspecto que sólo puedo tocar brevemente. Se trata de una dimensión ritual del fútbol, que se complementa cada vez más con el carácter mercantil y de espectáculo (Santa Cruz 1995: 13). El fútbol escenificado por los medios marca cada vez más los estilos de vida de una parte de la población global que crece constantemente. Esto vale también para Latinoamérica, donde el deporte dicta el ritmo 96 Stefan Rinke Rev27-01 21/8/07 12:27 Página 96 de vida en las ciudades y familias, especialmente los domingos por la tarde. Muchas veces se ha hecho referencia a la dimensión casi religiosa de la adoración de los clubes de fútbol por parte de los hinchas, la cual muchas veces reemplaza la asistencia a misa. Esto alcanza hasta la invocación de fuerzas sobrenaturales para convocar la victoria del propio equipo (Mason 1995: 100). Como mostró el caso del brasileño Garrincha en 1983, hoy en día la muerte de una estrella no sólo es estilizada como un gran acontecimiento nacional o un espectáculo mediático, sino que también adquiere connotaciones religiosas. Con frecuencia se especula que existe una relación estrecha entre el culto a la masculinidad vinculado con el fútbol y esa adoración casi religiosa.<sup>7</sup> La relación del fútbol con un ideal de la rudeza y corporalidad masculinas, originariamente vinculado

especialmente a Inglaterra, fue uno de los fundamentos de su éxito (Taylor 1998: 53). Mientras algunos elementos de este ideal, como por ejemplo el rechazo del profesionalismo, desaparecieron con el tiempo, otros se mantienen hasta hoy en día. Así, por ejemplo, la violencia ejercida por los jugadores entre sí ha sido considerada como un elemento deseable de ese “deporte de hombres”. Aquellos jugadores que no correspondían a ese ideal o que simplemente no tenían éxito eran insultados por la prensa local como Lady players que se caían ante el primer ataque, como sucedió en el caso de la selección nacional argentina en los campeonatos mundiales de 1930 o 1958 (Mason 1995: 126; Taylor 1998: 40). ¿De dónde provienen esos discursos de género presentes en el fútbol? Seguramente existe una estrecha relación simbólica entre este deporte y los fundamentos de una modernidad específicamente latinoamericana. Los ritos de iniciación y masculinización pueden ser experimentados a través del fútbol. Además, también Latinoamérica experimentó una tendencia a la prolongación de la adolescencia y el culto a la juventud, que se profundizaron en el siglo XX y hasta hoy se pueden vivir plenamente en el fútbol.

Fútbol e historia de Latinoamérica: una síntesis La historia del fútbol en Latinoamérica es un tema que, como se ha visto, concierne a la historia social y cultural del subcontinente desde los años de 1890 hasta el presente. Ya en los inicios del tardío siglo XIX se evidenció un alto grado de entrelazamiento transnacional que es de sumo interés en cuanto a la dimensión cultural de la historia de la globalización. Sin embargo, en Latinoamérica el fútbol fue adaptado rápidamente y modificado de acuerdo a las propias exigencias. El resultado final fue un ejemplo de hibridación cultural que se volvió también relevante desde un punto de vista económico y político. Por causa de la específica situación inicial, en Latinoamérica hubo desde el comienzo una relación especialmente estrecha entre el fútbol y la política. Con frecuencia, el deporte fue instrumentalizado por parte de los poderosos, pero también desarrolló un potencial subversivo, que aún no ha sido suficientemente investigado. Esto se relaciona con la fuerte heterogeneidad social y étnica de las sociedades latinoamericanas, la cual puede ¿La última pasión verdadera? Historia del fútbol en América Latina 97 7 Una serie de trabajos antropológicos nuevos sobre la relación del fútbol con los rituales de la masculinidad se encuentran citados en Alves de Souza (1996) y Fábregas Puig (2001). Véase también la edición de Eva Kreisky y Georg Spitaler (2006). Rev27-01 21/8/07 12:27

Página 97 observarse en ciertos desarrollos del fútbol. Como fenómeno general de la sociedad, el fútbol tuvo también participación en la comercialización y globalización de los estilos de vida. Por eso es un fenómeno de la cultura de masas, cuya historia en Latinoamérica conocemos aún muy poco. Finalmente, el fútbol es precisamente en Latinoamérica también una “arena de masculinidad”, cuyo significado está aún por ser investigado desde la perspectiva de una antropología histórica y de los estudios de género. En tanto uno de los medios de integración nacional más poderosos en una era postnacional, el fútbol, y sobre todo los campeonatos mundiales, son hoy a la vez el acontecimiento mediático más globalizado y transnacional.<sup>8</sup> En Latinoamérica, el fútbol vive bien con esta aparente paradoja. Su historia muestra hasta qué punto Latinoamérica está integrada en el contexto mundial y cómo comparte ciertas experiencias, pero también cómo ciertas experiencias transnacionales se modifican bajo las condiciones de una sociedad multicultural y multiétnica. Esa particularidad de Latinoamérica como laboratorio de una modernidad múltiple marca precisamente el atractivo del estudio de la historia de este subcontinente. La historiografía de Latinoamérica puede obtener provecho de ello si toma en serio la exigencia de una relación con los problemas actuales sin caer en la trampa de un puro presentismo.

## **Tarea 8: “FUTBOL-TORNEO AMISTOSO VS. EQUIPOS EXTERNOS A LA UNIDAD CARCELARIA”**

Esta tarea fue realizada en los meses tres, cinco, siete y ocho respectivamente.

A continuación se detallan las correspondientes a cada mes.

### **Mes 3**

En el marco del torneo amistoso planteado, a la fecha se han disputado tres encuentros con equipos externos a la unidad carcelaria. Los mismos arrojaron los siguientes resultados: “Los Galácticos 0 vs Banfield 0”; “Los Galácticos 4 vs Los Ángeles negros 0” y “los Galácticos 0 vs Deportivo Francia 2”

Se adjunta crónica periodística de un corresponsal del Diario Ole de uno de los partidos disputados y nota periodística de un diario de Paraná.-

### **DE OTRA GALAXIA**

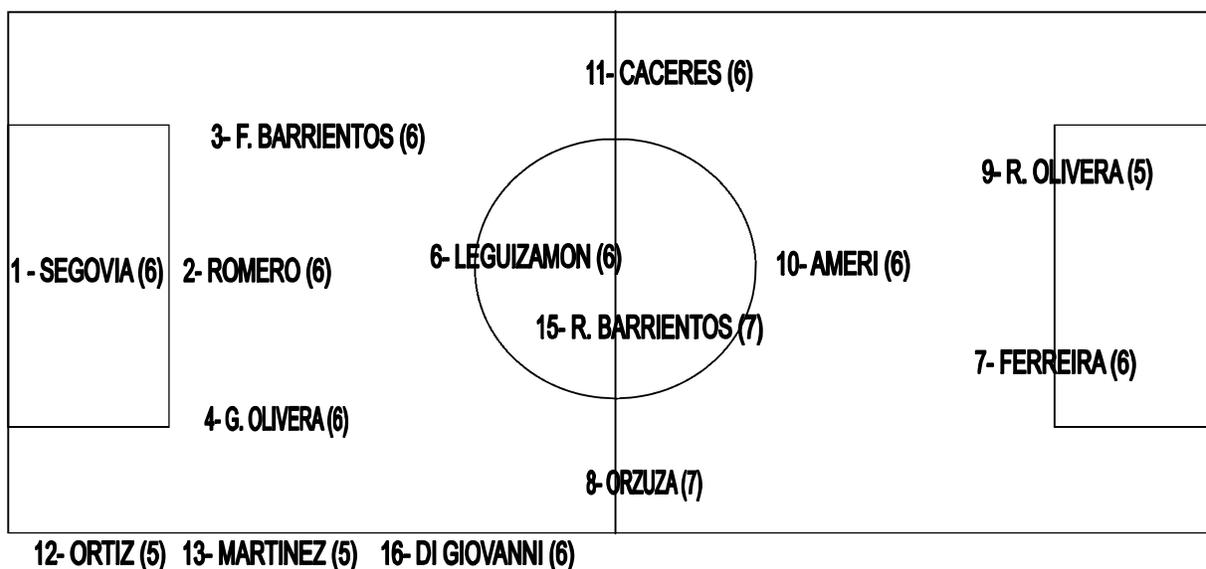
***Por Lisandro Comas- Corresponsal OLE***

***Los Galácticos le ganaron a Los Ángeles Negros. Con pasajes de buen fútbol y mostrando efectividad, arrancaron con el pie derecho, y piden a gritos ingresar a la Liga Paranaense.***

Poquito duro el cero en el arco de la visita. El cabezazo cruzado de Ferreira ante la salida de Retamozo, comenzaba a plasmar en la red lo que sería el trámite consecuente. Por qué golearon Los Galácticos?. Simple, el 3-5-2 que planteo el equipo local, no hizo otra cosa que asfixiar la salida del rival, más que nada presionando los laterales y obligando a Cavallo y Lemos a recurrir al pelotazo y así dividir en mitad de cancha teniendo en cuenta que Los Ángeles Negros atacaban con un solo punta. En el mediocampo local reinaba el desorden hasta que en los primeros minutos Barrientos comenzó a dar más equilibrio en ese sector, donde la visita no lograba hacer pie debido a la inferioridad numérica que tenía respecto de Los Galácticos. Pasados los quince minutos el juego cayó en un pozo. Los equipos mostraron imprecisiones; y el local dejo de presionar; aunque de igual forma Los Ángeles no supieron aprovechar, porque sin adelantarse en terreno local siguieron jugando a meter pelotazos para Ramírez. Antes del entretiempo el local pudo

aumentar la ventaja, tras un centro rasante de Barrientos, Ferreira y Olivera desperdiciaron un gol abajo del arco.

En la segunda mitad el local madrugó de entrada. Apenas comenzada la etapa complementaria Cáceres aprovechó el centro de Orzuza y el resbalón de Retamozo para marcar de palomita el segundo de Los Galácticos. Dos minutos más tarde el recién ingresado Di Giovanni le metió rosca a un centro desde la izquierda para que Orzuza marque el tercero y comience a liquidar el partido. El trámite siguió y Los Galácticos metieron el partido en el freezer. Quedaba tiempo para un gol más, otro envío aéreo, en este caso de Barrientos, para que Di Giovanni aproveche su casi metro noventa, y tras un cabezazo de pique al suelo le dé cifras definitivas al resultado. EL 4-0 final dejó muchas certezas y algunos interrogantes. El equipo tiene mucha potencia del medio para arriba. Como así también es férreo en la última línea. Quizás uno de los objetivos de ahora en más será darle rodaje al mediocampo, donde en algunos pasajes del partido fue desordenado y apeló demasiado a dividir la pelota. Le ganó a un equipo que no puso demasiada resistencia, que jugó a aprovechar el error ajeno y que dependió mucho de lo que hiciera el solitario Ramírez. Lo cierto es que Los Galácticos ganaron, golearon y de a ratos gustaron. Muchos entrenadores dicen que siempre, en todo torneo lo importante es empezar ganando. Al menos en el primero de esta serie de partidos, más allá de la victoria el primer paso ya está dado.



<b>4</b> <b>LOS GALACTICOS</b>	<b>0</b> <b>LOS ANGELES NEGROS</b>
1- SEGOVIA 4- OLIVERA 2- ROMERO 3- F. BARRIENTOS 6- LEGUIZAMON 15- R. BARRIENTOS 8- ORZUZA 9- OLIVERA 10- AMERI 11- CACERES 7- FERREIRA <b>DT.: A. GOMEZ</b> 12- ORTIZ 13- MARTINEZ 16- DI GIOVANNI  <b>CAMBIOS:</b> 12- ORTIZ X 1- SEGOVIA  16- DI GIOVANNI X 10- AMERI  13- MARTINEZ X 7- FERREIRA  <b>GOLES:</b> 1º TIEMPO 7' FERREIRA  2º TIEMPO 2' CACERES 4' ORZUZA 10' DI GIOVANNI	1- RETAMOZO 4- LEMOS 2- BENITEZ 6- VELOSO 3- CAVALLO 8- LIBRERA 5- CLEMENTE 7- ARENALES 11- VILLAVERDE 10- BENITEZ 9- RAMIREZ <b>DT.: BENITEZ</b> 12- LUNA 13- FRANCO 14- GONZALEZ  <b>CAMBIOS:</b> 13- FRANCO X 11- VILLAVERDE  14- GONZALEZ X 5- CLEMENTE

**“ESTO ES COMO VOLAR”**

**(RODRIGO JUÁREZ- El Diario Paraná)**

**INSERCIÓN. Un partido que tendrá un antes y un después.-**

Carlos Herrera es uno de los integrantes de los Galácticos, el equipo de la Unidad Penal N° 1 de Paraná que debutó contra Banfield en un cotejo amistoso, luego de

dos meses de preparación. En una charla con EL DIARIO, el Porteño expresó sus sensaciones y cómo vivió este momento.



*El Porteño, uno de los jugadores destacados de los Galácticos, trata de dominar la pelota en el partido amistoso.*

Carlos Herrera tiene 37 años y hace 12 que está privado de su libertad. El viernes cuando los Galácticos jugaron su primer partido, él festejaba su cumpleaños. Un poco reservado, tal vez para que no sepan sus compañeros, lo dijo en voz baja: “Es un cumpleaños muy especial, porque también se dio este debut. Me voy muy contento por la posibilidad que nos dieron. Éste es el mejor regalo” sintetizó. El Porteño, como le dicen dentro de la Unidad Penal N° 1, juega de enganche y a la hora de consultar a los entrenadores quién era uno de los mejores del equipo, el señalado fue el hombre nacido en Ramos Mejía, provincia de Buenos Aires. “Nunca jugué en un club, siempre con amigos o en canchas de fútbol 5. Contra un equipo es la primera vez que juego. Por suerte me sentí muy cómodo en mi posición de enganche, siempre tratando de llevar a mis compañeros para adelante”. “Aprendí de muy grande a jugar, jugué mucho en los penales o en la calle; nunca profesionalmente, tal vez si me hubiera dedicado llegaba, pero hay que hacerlo desde chiquito”, explicó. Consciente de que su vida ya llegó a un límite y debe cambiar de rumbo, off de record Herrera dijo: “Acá (por la Unidad Penal) estudio

mucho, por ejemplo ahora estoy en la facultad de Artes Visuales, también trabajo en la panadería. Para cuando salga (su salida se dará el año que viene) espero poder laburar, tengo una nena de 12 años a quien le quiero dar lo mejor”.

-¿Es muy importante para ustedes estas actividades? -Sí, es un estímulo más. En este lugar toda actividad que sea sociable o participativa es como volar, porque podemos salir un rato. Yo hago bastantes cosas que se realizan acá. Estoy agradecido por esta posibilidad que nos brindaron, hacer posible este partido en la Unidad. Es bueno para mostrarnos, ya que nosotros queremos que la sociedad vea que podemos, que hacemos distintas actividades, tanto deportivas como educativas.

-¿Cómo viste el primer partido de los Galácticos? -Estoy contento por el equipo que se armó y sobre todo que hay mucha gente que se quiere sumar a este proyecto. La verdad que se jugó de igual a igual, a pesar de que recién empezamos. Ahora tenemos armada la cancha y estamos trabajando en la estructura del equipo, para ser más compactos, poder jugar en conjunto y saber posicionarnos bien en el campo de juego.-Ya dieron el primer paso, ¿ahora a qué aspiran? -Tenemos pensado incorporarnos a Liga Paranaense de Fútbol, tenemos un buen grupo para jugar y ser competitivos. -¿Viviste cerca de Fuerte Apache, donde salió Carlos Tévez? -Yo soy del noroeste de Ramos Mejía, y de ahí salieron muchos jugadores. De los monoblocks de Fuerte Apache salió Carlos Tévez, ese lugar queda cerca de donde yo me crié. El Apache (por Carlitos) jugaba en las canchas que andábamos nosotros, a él lo cruce alguna vez. También a Jorge Marciano Ortiz, que está en Lanús. Son varios los chicos que llegaron a Primera División. Es valorable el esfuerzo que hacen para llegar adonde están hoy. Los veía cuando se tomaban el colectivo o iban con el bolsito todos los días a entrenar. Al que más lo cruzaba era a Marciano, es mi amiguito del barrio. -¿En los pabellones se consume mucho fútbol? -Sí se consume mucho fútbol en el pabellón, es como el mate, está siempre. Es una buena posibilidad para hacer amigos y relacionarse.

### **DE LA CÁRCEL DE CAMPANA.- Una historia similar.**

Los Pioneros, el equipo integrado por mayoría de presos y algunos integrantes del Servicio Penitenciario Federal, debutó en el torneo del interior Argentino C en el 2011 y en ese momento se hablaba de que el plantel obtuvo dos resultados a la vez:

el tanteador oficial dijo que perdieron pero para su técnico, Marcos Colazo, fue un triunfo.

El plantel estaba integrado por 23 detenidos en dos unidades penales y tres agentes del Servicio Penitenciario. En ese momento, el DT le dijo al medio Noti-plus que “los muchachos saben que es el único momento que tienen para disfrutar de un rato de libertad”.

“En 2008 empezó a gestarse el proyecto y se formó un equipo. De ahí se jugó la Liga de Campana, la liga local, y se lograron buenos resultados. Y un año después salieron campeones en primera y reserva”, expresó. Si bien la cárcel de Campana es considerada de alta peligrosidad y suele salir en los diarios por intentos de motines y fuga, un grupo de gente se encargó de que esta vez el penal fuese noticia por cosas bien diferentes. “Se trata de detenidos de media conducta, algunos están casi para salir. En muchos casos cuentan con antecedentes y varios delitos, algunos que juegan tienen homicidios, fugas o un montón de inconvenientes, pero están haciendo las cosas de la mejor manera, con buena conducta y no faltando el respeto a nadie”, sostuvo el entrenador en aquel momento. Y agregó: “Aunque, lamentablemente, a la mitad del equipo tuvimos que dejarlo, porque no tenía permiso para ir a La Plata” en donde se jugó el primer partido. Además, el DT sostuvo que la relación es muy buena y que se trabaja en grupo, reconoce que a veces el contexto no ayuda en los resultados. “Cuando llegamos allá para jugar había un despliegue muy grande, nos estaban esperando varios patrulleros por seguridad, y había perros y armas largas. Todos estaban muy nerviosos y eso influyó. Aunque sacarlos a la calle es un paso gigantesco”, concluyó.

## **Mes 5**

Dando continuidad al torneo amistoso realizado, a la fecha se han disputado 6 encuentros con equipos externos a la unidad carcelaria. Los mismos arrojaron los siguientes resultados: **Los Galácticos 0 vs Banfield 0**; Los Galácticos 4 vs Ángeles negros 0; **Los Galácticos 0 vs Deportivo Francia 2**; Banfield 2 vs Ángeles Negros 1; **Banfield 0 vs Deportivo Francia 2** y Ángeles Negros 2 vs. Deportivo Francia 2.

En esta etapa de competición nos decimos seguir trabajando bajos los esquemas tácticos que mejor nos dieron resultados hasta la fecha como se ven en la imagen **A** y la imagen **B**.

El esquema táctico que implementamos en estos partidos amistosos es el 1-4-4-2



- **Origen:** La teoría dice que proviene del sistema 1-4-3-3 y viene dado de retrasar la posición de uno de los delanteros para ocupar la zona ancha del campo y con ello, organizar más el juego y tener más cubiertos los espacios cuando no se tiene la posesión.

#### **Características:**

1. **La defensa** en este sistema, varía en virtud del matiz o intención que le quiera dar el entrenador el equipo. Con esto quiero decir, que se puede dar, el tener laterales-carrileros o laterales defensivos. Los centrales han de ser expeditivos, contundentes y con dominio del juego aéreo y poseer algo de velocidad de reacción (esto último no tiene por qué cumplirse a “rajatabla”)
2. **El centro del campo**, consiste en dos jugadores que se ocupan de todo lo que transcurra por la zona central del medio campo. Uno de esos jugadores será más experto en ubicación defensiva y otro tendrá características más ofensivas. En las bandas, actuarán dos volantes (generalmente también pueden ocupar posición de extremo si el sistema así lo requiriese).
3. **La delantera**, ocupada por dos jugadores, suelen ser jugadores complementarios. (Esto resulta lo ideal), mientras uno suele tener más movilidad, desmarque y entra más en contacto con la pelota, el otro puede/debe tener características más de 9 clásico o de espaldas. Una combinación de estos delanteros tan característicos lo podemos encontrar en aquel Atlético de Madrid uno años atrás (donde Forlán y Agüero son dos tipos de jugadores diferentes pero que se complementan a la perfección).

**Ventajas:**

- Es un sistema más racional y equilibrado que el 1-4-3-3.
- Mayor eficacia posicional en el aspecto defensivo, ya que se cubre más los espacios.
- Mejor reparto de los esfuerzos, tanto en el aspecto defensivo como en el ofensivo.
- Es un sistema de juego más asociativo, ya que establece el juego en “parejas”: 2 centrales, 2 laterales, 2 medios centros, 2 volantes/extremos y 2 delanteros.

**Desventajas:**

- Dependiendo de las características de los centrocampistas, se pueden dejar muy solos a los delanteros, y por tanto, le restaría eficacia ofensiva al equipo.
- De no trabajarse el escalonamiento de los puestos, puede hasta restar eficacia defensiva al sistema. En esta terna, los delanteros deben ofrecer coberturas a los centrocampistas, o apoyos en la presión de la salida de balón del rival, así como recibir apoyo de los centrocampistas; en el aspecto ofensivo, los delanteros necesitan “escalonarse “para permitir más fluidez y facilitar el ataque.
- El escalonamiento es necesario en todo el equipo.
- Siendo un sistema tan rígido puede ocasionar una pérdida de eficacia en el rendimiento grupal

**Mes 7**

Dando continuidad al torneo amistoso realizado, a la fecha se han disputado en este mes 3 encuentros más, correspondientes a la segunda ronda con equipos externos a la unidad carcelaria. Los mismos arrojaron los siguientes resultados:

## **Los Galácticos 0 vs Banfield 3; Los Galácticos 2 vs Ángeles negros 2; Los Galácticos 1 vs Deportivo Francia 1**

En esta etapa de competencia tuvimos que apuntar al aspecto funcional de cada puesto, con el objetivo de mejorar la forma de juego, evaluando los movimientos de los jugadores y su adaptación al puesto que oportunamente se les indico.

Decimos seguir trabajando bajos los esquemas tácticos que mejor nos dieron resultados hasta la fecha como se ven en la imagen **A)** el mismo se explicó en el tomo numero I , del primer informe y la imagen **B)** se explicó en el tomo II, correspondiente al segundo informe.

A continuación damos unos puntos donde hicimos hincapié para la mejora de estos esquemas con la práctica del mismo en el campo de juego y parando el partido en los momentos que veíamos que no hacían lo correcto técnica y tácticamente;

**1.** Dar indicaciones en el transcurso del juego. Este método es efectivo con jugadores cuya técnica les permite asimilar las indicaciones y jugar al mismo tiempo. Como profesores debíamos proporcionar instrucciones breves y claras individualmente o grupal , mientras el balón está en movimiento. No se trata de un monólogo continuo, sino de comentarios en momentos críticos para influenciar en el juego. Se debe tener cuidado de que no se convierta en algo constante y molesto.

**2.** Dar indicaciones a un solo jugador mientras se desarrolla el juego. En este caso, se detiene a un jugador para darle una indicación, pero no detiene la actividad. Mientras interactuamos con este jugador, su equipo juega con un hombre menos. por supuesto, la interacción debe ser breve y concisa, para que el jugador vuelva pronto a la actividad.

**3.** Dar indicaciones en tiempos de reposición naturales. En este caso, hay que dirigirse a grupos de jugadores cuando el juego está detenido, ya sea cuando el balón sale del campo de juego, cuando los jugadores paran para tomar agua, o cuando se hacen cambios. Si bien siempre es importante ser breve y conciso, en este caso es importante concentrarse en un problema que esté fresco en la mente del jugador.

4. Permitir que las condiciones de la actividad indiquen la consigna. En este caso, las condiciones de la actividad presentan el problema que los jugadores deben resolver. Por ejemplo, mediante un partido con 6 arcos en el que se enseñe a defender en pequeños grupos. Al defender tres arcos, los jugadores están obligados a prestar una atención particular a la cobertura y al equilibrio. Por otro lado, al atacar tres arcos, el equipo que logre cambiar el frente de ataque con rapidez y precisión logrará una ventaja.

5. Dar indicaciones con el método de “congelar la jugada”. En este caso, se “congela” el juego para dar su indicación. Esto le permite al director técnico presentar una perspectiva clara a los jugadores. Esta opción debe usarse con cuidado, porque si se usa muy seguido puede afectar el juego y frustrar a los jugadores. Un congelamiento técnico permite al director técnico corregir técnicas incorrectas por medio de directivas. En este caso, el director técnico puede demostrar la técnica apropiada y hacer que el jugador la practique. Un congelamiento táctico generalmente también es mediante directivas, pero también puede resultar beneficioso con preguntas guiadas. Si usamos preguntas, éstas deben presentar el problema, por ejemplo: “estamos regalando el balón cuando salimos del fondo; ¿qué podemos hacer para evitarlo?”. El congelamiento táctico debe reservarse para obtener el panorama general cuando intervienen muchos jugadores. En lo ideal, la jugada se debe “congelar” cuando se presenta la situación, por ejemplo, cuando los jugadores deberían acercarse y pedir el balón. Las indicaciones deben darse preferentemente en el transcurso del juego. Las siguientes situaciones son ejemplos de cuándo sería más apropiado congelar la jugada:

1. Hay muchos jugadores involucrados.
2. La situación táctica se presenta sola.
3. Se trata de un problema de panorama general que no se ha podido resolver con otro método.
4. Hay poco tiempo de preparación con un equipo para un evento.
5. Se reanudan los entrenamientos.

A) Esquema táctico 1-4-4-2



B) Esquema táctico 1-4-4-1-1



**Mes 8**

Banfield 0 vs Ángeles Negros 1; **Banfield 0 vs Deportivo Francia 0** y Ángeles Negros 1 vs. Deportivo Francia 2.

En este mes se culminó con los encuentros de fútbol entre internos de la Unidad penal y equipos externos a ella, que visitaron el establecimiento especialmente para evento.

La jornada deportiva se desarrolló en un clima festivo y de entusiasmo por parte de todos los participantes. El árbitro perteneciente a la liga paranaense de futbol, **Gustavo Vilotta** manifestó que *“desde la parte relacionada con la resocialización de los internos el encuentro fue espectacular, como sucede con todos los que venimos desarrollando desde meses atras”*.

Asimismo, el director de la unidad carcelaria, consideró que los detenidos mantienen una muy buena predisposición y tratan de desplegar una idea en el campo de juego: ***“Empleamos el fútbol como vínculo para el encuentro de los internos con la comunidad y, no hacemos selección para este tipo de eventos para que puedan participar todos los aquellos a los que les guste este deporte”.***

## **TAREA 9: MULTIPLICIDAD DE TEST TECNICO-TACTICO**

Esta tarea fue realizada en los meses cinco y siete respectivamente.

A continuación se detallan las correspondientes a cada mes.

### **Mes 5**

Muchas de las baterías de test de valoración de la cualificación técnico – táctica de futbolistas que se encuentran en la bibliografía, presentan unos diseños que se asemejan poco a situaciones reales de juego (sin oponentes, sin portero etc.). El ejemplo más claro de un test de estas características es el test de tiro en el que un jugador lanza un balón parado a una portería dividida en franjas de diferentes puntuaciones (escuadra 10 puntos, palo bajo 7 etc.), ya que:

- Un golpeo a balón parado sin barrera es una acción poco representativa del fútbol,
- Cuando se golpea el balón a portería en una situación real de juego, se cuenta con la presencia de un portero, y en ocasiones de algún defensor que pueda cortar la trayectoria de balón.
- Para que un tiro sea efectivo (gol), no solamente se debe tener en cuenta la precisión del golpeo, sino también la potencia y la velocidad en la ejecución del disparo, ya que tanto un disparo de baja potencia, como un exceso de tiempo en la preparación del balón para golpearlo, disminuirían la probabilidad de conseguir gol.

Los gestos técnicos que valoraré en la batería de test que he creado serán: el tiro (velocidad de la ejecución, precisión y potencia), la conducción de balón (velocidad), el pase (precisión y timing) y el control orientado (anticipación y decisión). Entre los diferentes gestos técnicos que existen en el fútbol, he elegido los anteriormente citados, ya que son en mi opinión los más importantes a trabajar en la etapa de iniciación, y es que se podría decir que son la base para el desarrollo del juego, debido a que son las acciones técnicas que más se repiten tanto en esta etapa de iniciación como en posteriores etapas.

\*Estos test estén diseñados para un grupo de jugadores de categoría Benjamín, que compiten en fútbol 5 (fútbol sala), por lo que si se quisieran utilizar para otro grupo de jugadores de características diferentes, deberían adaptarse en función de la edad, modalidad practicada etc.

## INDICADORES TÉCNICO-TÁCTICOS

Una forma de clasificar los gestos seleccionados, sería distinguir entre los que conforman la técnica individual (aquellas acciones técnicas que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio, sin la intervención de otros compañeros del equipo), y los que se encuadran en la técnica colectiva (acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada).

- Técnica individual ofensiva: control, conducción y tiro.
- Técnica colectiva ofensiva: pase.

A continuación mostraré una definición dictada por la Escuela Nacional De Entrenadores de Fútbol, de cada uno de los 4 gestos técnicos seleccionados:

- **Control:** “hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior”.
- **Conducción:** “es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego o transportándolo por el aire”.
- **Tiro:** “es la acción técnica que consiste en todo envío de balón sobre la portería contraria”.
- **Pase:** “ acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque”

Los indicadores técnicos - tácticos seleccionados han sido los siguientes para cada acción técnica:

- **Control:**
  - 1. Adelantarse al balón en lugar de esperarlo: este aspecto es fundamental para poder realizar un buen control en situación real de juego, ya que dificulta las posibles anticipaciones del contrario, y a la vez otorga un tiempo extra al jugador, para poder realizar así el control de manera más cómoda.
  - 2. Adecuada superficie de contacto: La elección de la superficie de contacto cobra más importancia a medida que aumenta la cualificación técnica del futbolista. En la etapa de iniciación la superficie utilizada habitualmente es el interior del pie, ya que es la que más seguridad ofrece al jugador.
  - 3. Orientarse antes de realizar el control: Este aspecto es también fundamental especialmente en situaciones reales de juego, ya que una adecuada orientación del balón facilitará al futbolista una acción posterior (pase, tiro, regate, conducción...)
  
- **Conducción:**
  - 1. La velocidad. En esta acción técnica, considero, que una correcta ejecución de las bases de una buena conducción de balón (precisión en la fuerza aplicada al balón y visión entre espacio y balón), repercuten directamente en la velocidad de conducción, por lo tanto la velocidad de conducción de balón, nos indicará si realizamos correctamente las bases anteriormente citadas.
  
- **Tiro:**
  - 1. La Velocidad: este aspecto, se refiere al tiempo que necesita el futbolista para preparar, tanto el balón, como su propio cuerpo para realizar el tiro
  - 2. Precisión en el tiro: es fundamental para realizar un buen tiro, mandar el balón al lugar exacto al que queramos, combinando este aspecto junto con la potencia de tiro.

- 3. Potencia: La velocidad que alcanza el balón tras realizar el tiro, es un aspecto muy importante, aunque en combinación siempre de la precisión-

- **Pase:**

- 1. Precisión del pase: al encuadrarse este gesto técnico dentro de la técnica colectiva, una correcta precisión en el pase facilitará la labor de nuestro compañero. Dependiendo de la situación de juego, el pase deberá dirigirse a un lugar u otro, en el caso del test de pase que propongo en el presente trabajo, se trata de un pase en profundidad a un compañero que se acerca por banda hacia la portería, por lo que el pase debe de dirigirse por delante del compañero sobre la trayectoria de carrera de éste.
- 2. Timing (precisión temporal): La precisión espacial anteriormente comentada, debe de combinarse junto con el timing, para así lograr realizar un buen pase. El timing se refiere a ajustar la precisión espacial a un momento de tiempo determinado. En el test que yo he propuesto una buena precisión temporal o timing, permitiría que el jugador al que va dirigido el balón no tuviese que modificar su velocidad ni trayectoria de carrera para recibir el pase, por lo que esto facilitaría la acción posterior que quisiera realizar.

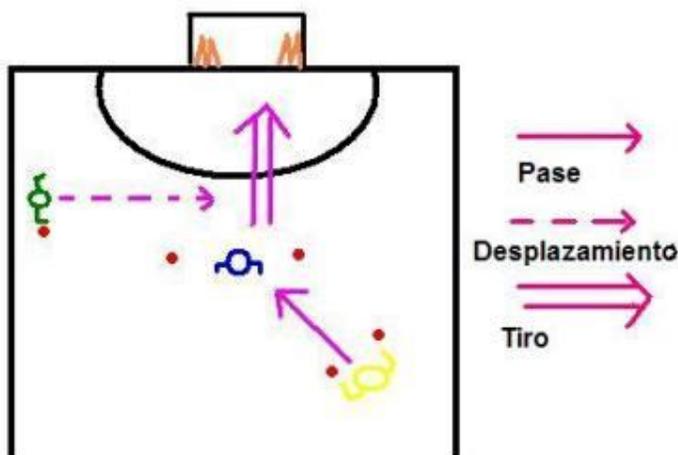
## **DISEÑO DE PROTOCOLOS**

Antes de comenzar a valorar la cualificación técnica de los deportistas, éstos deben de realizar un calentamiento para de esta manera intentar estandarizar en la medida de lo posible la batería de test que he diseñado.

Un calentamiento tipo que podrían realizar sería el siguiente:

- 3 minutos de carrera continua a ritmo suave alrededor de la pista de la pista de fútbol sala, con el objetivo de poner en marcha el sistema cardiorrespiratorio y “desentumecer” músculos y articulaciones.
- 5 minutos de movilidad articular, siguiendo un orden de arriba abajo con el fin de no olvidar ninguna articulación ni grupo muscular. El objetivo de esta fase del calentamiento tiene como fin principal disminuir la viscosidad muscular y provocar una mayor elasticidad en las fibras musculares, ligamentos y tendones.
- 3 minutos de estiramientos, primero de forma estática, y posteriormente de forma dinámica para excitar los husos musculares, aunque no de forma muy brusca para evitar el reflejo miotático de estos.
- 10 minutos de juegos, (el juego de los 10 pases, 5 minutos jugando con la mano, y 10 minutos con los pies), para así activar los órganos con una mayor implicación en el fútbol, y con unos objetivos no solo a nivel fisiológico, sino también a nivel psicológico, como la mejora de atención, de motivación, etc.

### Test Tiro a Portería:



### Descripción:

El jugador azul, será en este caso el que va a ser evaluado, partirá de una posición de espaldas a la portería, aproximadamente a tres metros del área (línea discontinua de balonmano). Un compañero, (jugador amarillo) se situará con balón a unos 7 metros más retrasado que el jugador azul y en banda derecha. El jugador verde, se situará en la línea de banda izquierda a la altura del jugador verde. Por último, en la portería se situarán dos conos junto a cada palo y un portero entre los conos.

El test comienza cuando el jugador amarillo realiza un pase al pie al jugador azul, el cual debe realizar un tiro a portería desde fuera del área antes de que el jugador verde (que empieza a correr en el momento en que el jugador amarillo realiza el pase), le alcance e intercepte el tiro.

Cada jugador realizará 5 tiros recibiendo el pase desde la derecha como se explica en el dibujo anterior, y 5 tiros recibiendo el pase por la izquierda, saliendo el defensor desde el lado contrario.

El jugador azul (el cuál es evaluado), debe de conseguir realizar el tiro de forma rápida, de manera que logre golpear al balón sin que el jugador le moleste, por lo que esta será la primera valoración que hagamos del jugador (velocidad de tiro). Para evaluar los otros dos parámetros (precisión y potencia), hemos colocado un objetivo en el interior de la portería (4 conos, 2 junto a cada poste), los cuáles los jugadores deben intentar derribar, de tal forma que se combine en el golpeo a portería tanto la precisión (tocar el cono), como la potencia (derribar el cono).

### **Valoración final / Sistema de puntuación:**

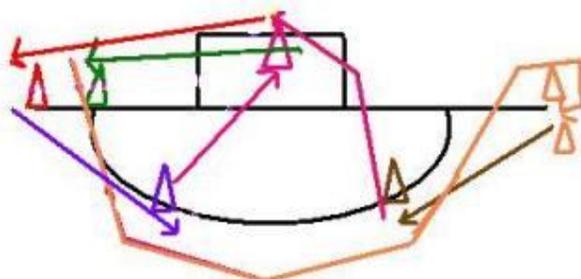
Para valorar la cualificación técnica del jugador en el tiro, usaremos es siguiente sistema de puntuación:

<b>Acción</b>	<b>Puntuación</b>
El jugador no logra tirar	1
El defensor intercepta el disparo	2
El tiro se va por fuera de la portería	3
El tiro lo detiene el portero	4

El tiro entra a gol	5
El tiro entra a gol y derriba el objetivo	6

De los 5 tiros realizados recibiendo el pase desde la derecha, se eliminará tanto la mejor puntuación como la peor de cada jugador, haciendo la media de las otras 3 puntuaciones, la cual será la puntuación final. Lo mismo se realizará con las puntuaciones obtenidas desde el lado contrario, por lo que tras realizar el test cada jugador obtendrá dos puntuaciones, una por cada lado.

### **Test Conducción de balón:**



### **Descripción:**

Los dos conos naranjas colocados en el corner, será la salida del circuito de conducción. Se colocarán también los siguientes conos:

En la línea de área a medio camino entre la línea de banda derecha y el palo corto se colocará un cono (marrón). Lo mismo se hará también en la parte izquierda, colocando otro cono (morado). Un metro detrás de la portería, se colocará otro cono (fucsia). En el corner izquierdo, se colocará un cono (rojo). Por último se coloca un cono (verde) a un metro del corner izquierdo (justamente donde comienza la línea del área).

El jugador, deberá hacer el siguiente recorrido, primeramente sin balón y posteriormente, tras un descanso con balón:

Sale en el corner izquierdo entre los conos naranjas, dirigiéndose al cono naranja, el cuál rodea, luego va hacia el cono fucsia de detrás de la portería , desde ahí pasará al corner izquierdo (cono rojo), el cuál también rodea para luego dirigirse al cono morado, desde el cono morado irá a dar la vuelta al cono fucsia, para volver hacia el cono verde, al cuál lo rodeará por fuera, para luego correr por fuera de la línea de área hacia los conos naranjas de la salida, rodeándolos y entrando a la llegada por detrás de ellos.

Primeramente se anotará el tiempo, que el jugador tarda en realizar el recorrido sin balón, para luego compararlo con el tiempo que tarda en realizar el circuito con balón, de esta forma cuanto menos diferencia exista entre ambos tiempos mayor será la cualificación técnica del futbolista en la conducción, ya que el balón se habrá llevado cerca del pie, y sin que se pierda mucha velocidad en la carrera, es decir, de forma más natural.

#### **Valoración final / Sistema de puntuación:**

Para valorar la cualificación técnica del jugador, como he comentado anteriormente, observaremos la diferencia de ambos tiempos (tiempo que tardamos en realizar el circuito con balón, y el tiempo que tardamos en realizarlo sin balón), calculado con ese tiempo un porcentaje (%).

$$\% = (\text{Tiempo de conducción sin balón} / \text{t. con balón}) \times 100$$

De manera que cuanto más cercano sea el porcentaje al 100 %, mayor será la cualificación técnica del deportista en la conducción de balón.

#### **Test de Control de Balón:**



### **Descripción:**

El jugador marrón (el cuál será evaluado en este test de control de balón) se situará al borde del área, de cara al jugador azul, que se encuentra en el medio del campo con el balón. Detrás del jugador marrón se situará un defensor, y en la portería un portero, que aunque no intervenga en el test, si nos servirá para dar una mayor contextualización al test, así como una mayor motivación a los jugadores al enlazar el control con una acción posterior que será un tiro a portería. A la altura de la línea de puntos se situarán 2 conos (uno frente a cada poste de la portería).

El test lo comenzará el jugador azul, el cual realizará un pase al jugador marrón, que deberá controlar el balón y realizar un disparo a portería. En el momento que el jugador azul realiza el pase, el defensor, debe correr a tocar cualquiera de los dos conos situados en la línea de puntos, y una vez lo toque deberá intentar evitar que el jugador marrón no logre tirar a portería.

El jugador marrón debe de anticiparse al balón, para así evitar posibles anticipaciones defensivas, y además debe de fijarse en el movimiento del defensor, y de esta manera orientar el control de balón hacia el lado contrario de donde esté éste. También ha de utilizar las superficies de contacto adecuadas para la situación (interior del pie), y utilizar la pierna adecuada para controlar el balón y no sólo la dominante, ya que en algunos casos esto puede endentecer el control. Si el jugador

cumple todo esto conseguirá realizar un tiro a portería antes de la llegada del defensor.

### **Valoración final / Sistema de puntuación:**

Para valorar este test de control, he diseñado un sistema de puntuación en el que se debe observar si el jugador logra realizar los cuatro objetivos marcados:

- Anticiparse al balón
- Orientar el control hacia el lado contrario del defensor
- Utiliza la superficie y pierna adecuada
- Logra tirar sin presión del defensor

De esta manera se otorgará un punto al deportista, por cada objetivo cumplido, de forma que, la puntuación máxima posible de alcanzar en cada control son cuatro puntos.

El test se repetirá cinco veces, y al igual que en el test de tiro, se eliminará tanto la peor puntuación, como la mejor, y se realizará la media de las tres restantes puntuaciones.

### **Test Pase :**



**Descripción:**

En banda, y a la altura del medio del campo, se sitúan tanto el jugador fucsia, como el jugador el azul, este último con balón. Un poco más retrasado y en frente del palo derecho de la portería se sitúa el jugador verde (al cuál se la valorará la cualificación técnica en el pase), y por último se colocarán dos conos a mitad de camino entre el jugador verde y el corner de banda izquierda, y otro cono 2 metros detrás de la línea de medio campo.

El test comienza cuando el jugador azul realiza un pase al jugador verde, el cuál tras controlar el balón deberá devolvérselo realizando un pase, para que éste reciba el balón y dispare a portería. En el momento que comienza el test, el jugador fucsia debe de dirigirse al cono que está detrás suyo, y tras tocarlo, intentar evitar que el jugador azul realice un disparo a portería.

El jugador verde, debe intentar tener una buena precisión espacial en el pase intentando golpear el balón de tal manera de que este pase entre los dos conos colocados previamente, y a la vez tener una buena precisión temporal, adecuándose el pase a la trayectoria de carrera de su compañero, de forma que si realiza un buen pase, el jugador azul podrá realizar un disparo sin ninguna presión por parte del defensor.

**Valoración final / Sistema de puntuación:**

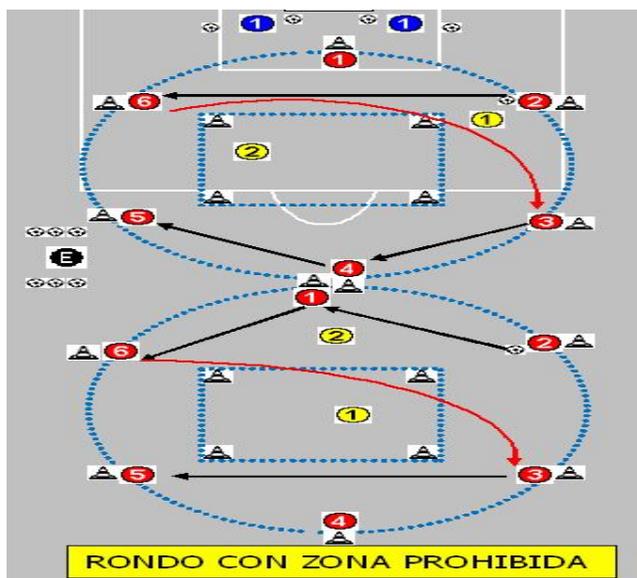
Para valorar la cualificación técnica del deportista en el pase, he creado el siguiente sistema de puntuación:

Acción	Puntuación
No llega el pase al jugador azul	1
El pase llega al jugador azul por fuera de la zona marcada	2
El pase llega por la zona marcada previamente	3
El pase permite al jugador azul realizar el tiro con comodidad	+1 Adicional

En total en cada pase, cada jugador puede obtener un máximo de cuatro puntos. El test se repetirá cinco veces, y al igual que en los test de tiro y de control, se eliminará tanto la peor puntuación, como la mejor, y se realizará la media de las tres puntuaciones restantes.

### Mes 7

Ejercicios para mejorar la parte técnica - táctica



## OBJETIVOS

El objetivo de este ejercicio es la mejora del pase medio y corto, con diferentes superficies de contacto, y los controles y la iniciación y mejora del pase largo. Mejora también los cambios de orientación, la capacidad de percepción y de decisión, para elegir la mejor opción de pase y la actitud defensiva (sin posesión de balón) y transición ofensiva (al obtener la posesión del balón).

## DESARROLLO DEL EJERCICIO

Los jugadores se distribuyen en dos círculos (rondós) de 25 metros de diámetro, con un rectángulo de 10 x 15 o un cuadrado de 10 metros por lado, en el centro del círculo.

Juegan seis atacantes frente a dos defensores, aunque la distancia y número de jugadores se puede modificar según el criterio del entrenador.

Se trata de mantener la posesión del balón los atacantes que juegan a dos toques máximo por jugador y con pierna libre.

El rectángulo del centro es una zona prohibida para el pase de los atacantes a ras de suelo. Los defensores pueden invadir la zona prohibida, al igual que los pases de los atacantes si el pase es aéreo.

Los defensores cambian sus funciones siempre que intercepten el balón y lo mantengan (que no se pierda), convirtiéndose en defensores los dos últimos atacantes en tocar el balón.

También cambian de función los defensores, siempre que los atacantes pasen o controlen mal el balón o invadan la zona prohibida con un pase que no sea aéreo.

Los defensores cambian su función ambos a la vez, sin importar quien intercepte el balón y se convierten en defensores el atacante que falló el pase y otro compañero que él decida.

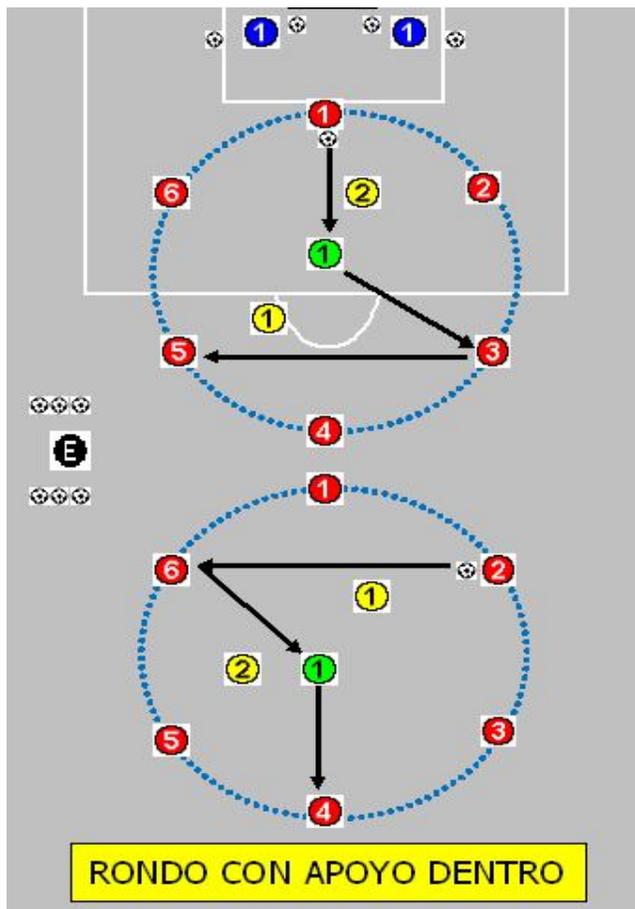
## CARACTERÍSTICAS

Para este ejercicio se necesitan diez conos por rondo y balones y es conveniente que el entrenador tenga cerca algunos para darlos y no perder tiempo cuando se pierdan fuera del rondo. Es una actividad de baja intensidad. Es un ejercicio de dificultad media

## VARIANTES

Se puede jugar realizando todos los pases siempre con la misma superficie, o jugando siempre con la misma pierna obligatoriamente. Se pueden limitar o no el número de toques por jugador. Se puede permitir o no pasar el balón al compañero más cercano o del lado que se nos hizo el pase y devolver o no el balón a quien lo pasó en último lugar. Todas las variantes pueden modificar tanto la intensidad del juego, como la dificultad y la edad recomendada. Cada técnico lo adaptará según crea conveniente.

Ejercicio para la mejora del pase: Rondo (círculos) con apoyo dentro.



## OBJETIVOS

El objetivo de este ejercicio es la mejora del pase medio y corto, con diferentes superficies de contacto, y los controles. También mejora la capacidad de percepción y de decisión, para elegir la mejor opción de pase y la actitud defensiva (sin posesión de balón) y transición ofensiva (al obtener la posesión del balón).

## DESARROLLO DEL EJERCICIO

Los jugadores se distribuyen en dos círculos (rondo) de 20 metros de diámetro jugando seis atacantes en el círculo más uno dentro de él frente a dos defensores, aunque la distancia y número de jugadores se puede modificar según el criterio del entrenador.

Se trata de mantener la posesión del balón los atacantes que juegan a dos toques máximo por jugador y con pierna libre, excepto el de dentro que lo hace a un toque.

Los defensores cambian sus funciones siempre que intercepten el balón y lo mantengan (que no se pierda), convirtiéndose en defensores los dos últimos atacantes en tocar el balón.

También cambian de función los defensores, siempre que los atacantes pasen o controlen mal el balón.

Los defensores cambian su función ambos a la vez, sin importar quien toque el cono, y se convierten en defensores el atacante que falló el pase y otro compañero que él decida.

El atacante que juega dentro del rondo lo irá cambiando el entrenador según su criterio.

## CARACTERÍSTICAS

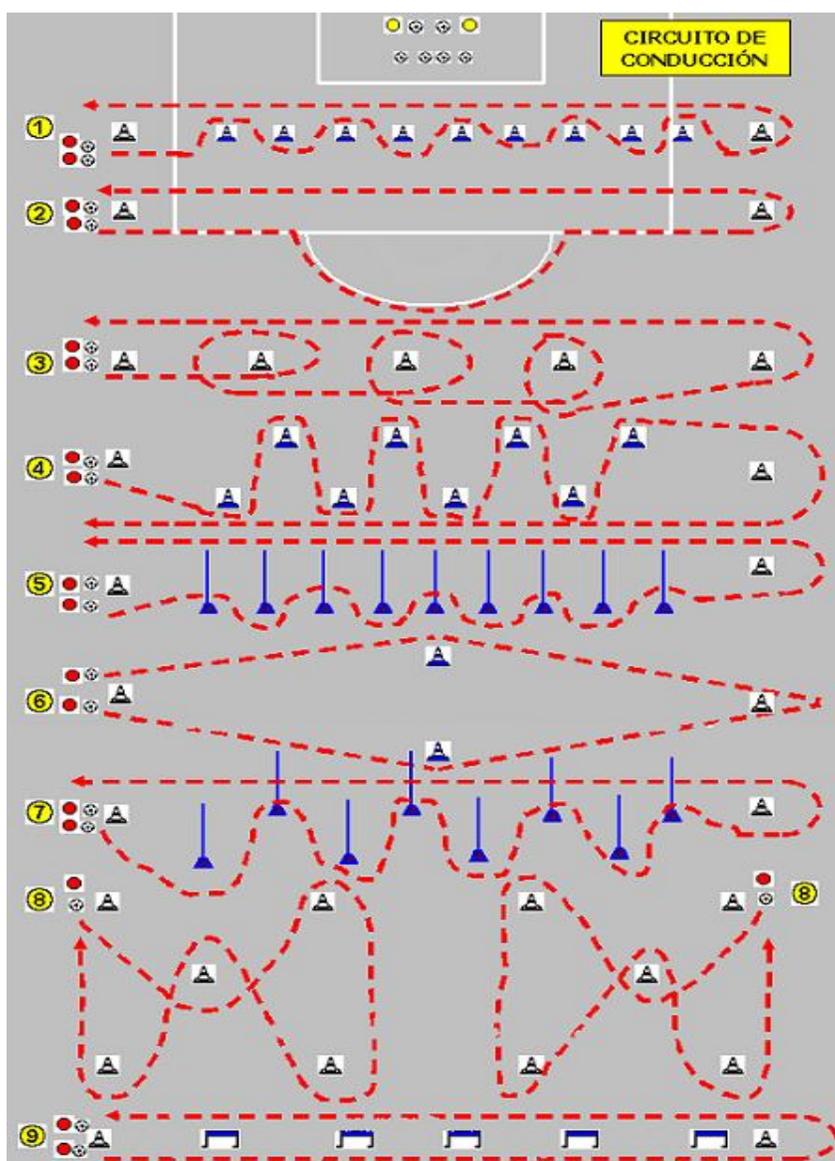
Para este ejercicio sólo se necesitan balones y es conveniente que el entrenador tenga cerca algunos para darlos y no perder tiempo cuando se pierdan fuera del rondo. Es una actividad de baja intensidad. Es un ejercicio de baja dificultad y es recomendable a partir de 10 años.

## VARIANTES

Se puede jugar realizando todos los pases siempre con la misma superficie, o jugando siempre con la misma pierna obligatoriamente. Se pueden limitar o no el número de toques por jugador. Se puede permitir o no pasar el balón al compañero más cercano y devolver o no el balón a quien lo pasó en último lugar. No se permite que el pase supere la altura de la cintura.

Todas las variantes pueden modificar tanto la intensidad del juego, como la dificultad y la edad recomendada. Cada técnico lo adaptará según crea conveniente.

Ejercicio para la mejora de la conducción: Circuito de conducción.



Este ejercicio es para trabajar y mejorar la conducción del balón y en el dibujo se observa que hay nueve postas donde trabajamos por parejas en cada una de ellas.

Obviamente este circuito se puede trabajar a un ritmo muy suave y buscando la mejora técnica en categorías principiantes o más intenso para realizar un trabajo físico-técnico en categorías superiores.

También he de comentar que estos ejercicios están puestos en forma de circuito para realizar un trabajo rotatorio pero que son ejemplos de ejercicios de conducción que perfectamente se pueden trabajar aislados o escogiendo sólo algunos de ellos.

El tiempo de trabajo e intensidad en cada posta y el número de postas que se quiera trabajar en el circuito lo determinará cada entrenador según la categoría, edad y objetivo de los jugadores que tenga a su disposición.

Es importante que el ejercicio sea dinámico siendo, por ello, necesario que los jugadores no esperen a que finalice su compañero el ejercicio, ya que éste regresa por el exterior.

También es fundamental utilizar correctamente las superficies de contacto adecuadas, mantener el control del balón en la conducción a una distancia oportuna, levantar la mirada y fintar bien todos los conos o picas.

El trabajo a desarrollar en cada posta es el siguiente:

- Posta 1: Conducción en slalom vertical con conos bajos situados en hilera y vuelta con conducción por el exterior.
- Posta 2: Conducción siguiendo las líneas de la frontal del área y vuelta con conducción por el exterior.
- Posta 3: Conducción con cambios de sentido en cada cono, como se observa en el dibujo, y vuelta con conducción por el exterior.
- Posta 4: Conducción en zig-zag con conos bajos situados en dos hileras paralelas y vuelta con conducción por el exterior.
- Posta 5: Conducción en slalom vertical con picas altas situadas en hilera y vuelta con conducción por el exterior.

- Posta 6: Competición de carrera con conducción de balón. Se puede ir y volver por el mismo lado o por el lado opuesto. Se puede hacer competición de varias carreras descansando, lo justo, entre ellas.

- Posta 7: Conducción en zig-zag con picas altas situadas en dos hileras paralelas y vuelta con conducción por el exterior.

- Posta 8: Este ejercicio es el clásico test de agilidad de Barrow y como se observa en el dibujo las distancias de los conos son 5 metros x 8.66 metros, con un cono central. Podemos aprovechar el circuito para realizar el test de agilidad de Barrow recordando que cada jugador debe realizar dos vueltas (una a derecha y otra a izquierda) y se suman los dos tiempos. Yo en cadetes y juveniles de primer año lo he realizado y comparado por trimestres con el siguiente baremo: Excelente de 22 a 23 segundos, muy bueno de 24 a 23 segundos, bueno de 25 a 24 segundos, regular de 26 a 25 segundos y malo más de 26 segundos-

Posta 9: Conducción con autopases (caños) por debajo de las vallas. El jugador al enviar el balón por debajo de las vallas puede posteriormente saltarla o pasar por el lado según indique el entrenador. Si queremos mejorar la precisión, en vez de vallas pondremos conos con una distancia menor para que pase el balón entre ellos.

## **Tarea 10: “TRABAJOS DE FUERZA”**

Esta tarea fue realizada en los uno, cuatro y siete respectivamente.

A continuación se detallan las correspondientes a cada mes.

### **Mes 1**

La fuerza en el fútbol se puede trabajar de diferentes formas, todas muy válidas, siempre y cuando se apliquen en el momento adecuado y atendiendo a las características individuales y colectivas del grupo. Muchos de los ejercicios que desarrollaremos a continuación, los aplicamos en nuestros entrenamientos para mejorar de cara a los partidos amistosos.

Ejercicios a realizar de fuerza con step, ya que es un elemento de cajón realizado por los propios internos; a continuación desarrollamos los ejercicios;

Hablaremos de step (escalón) para referirnos a cualquier altura de poca consideración con una cierta estabilidad en la base que nos permita realizar este tipo de trabajos.

Aunque haya step que puedan comprarse siempre creemos que hay múltiples recursos a nuestro alrededor que nos permiten incluir este tipo de ejercicios.

El trabajo con step, con imaginación, puede permitir una variadísima orientación del trabajo. Así, podemos incluir, principalmente:

**Fuerza resistencia:** Si incluimos trabajos con auto carga, con velocidades normales de ejecución (1-1) y sin transferencia específica. Haremos el circuito a 20 repeticiones.

**Fuerza explosiva:** RECOMENDADO. Si añadimos una velocidad extra a ciertos trabajos (los iremos señalando en la explicación de la rutina), la velocidad sería 1-3 y podemos añadir una transferencia extra. Haremos un trabajo de 6 a 15 repeticiones.

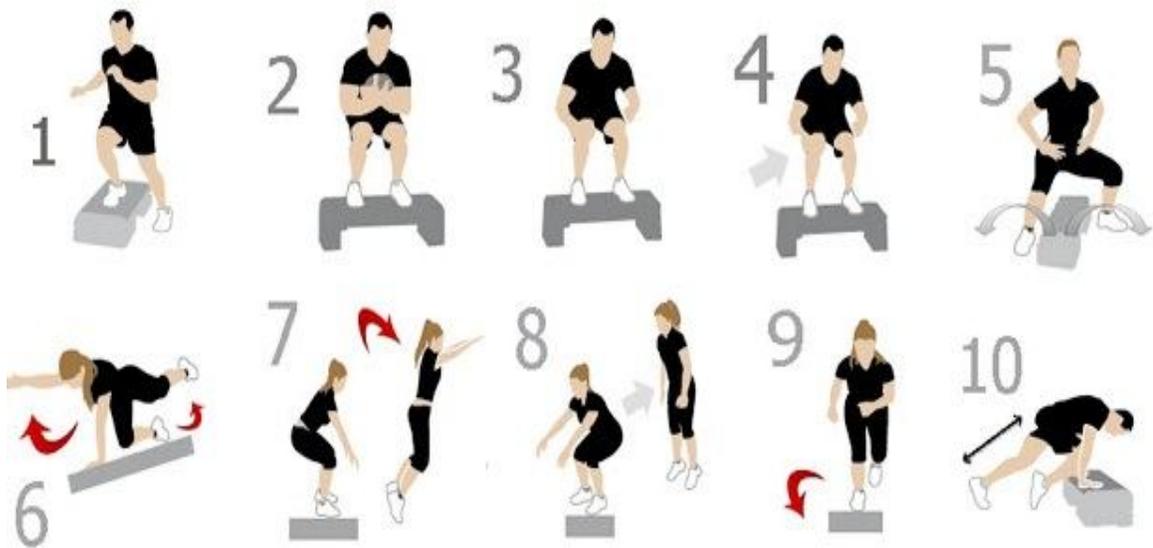
**Fuerza excéntrica:** Si hacemos especial hincapié en ciertos trabajos en esa fase, muy unida a un trabajo explosivo por lo que se daría si decidimos esa orientación

**Fuerza articular:** Como ya explicamos se basan en potenciar las fases de desequilibrio articular. Este trabajo puede ser protagonista de una rutina o, lo más

indicado, en determinados ejercicios de la rutina (los destacaremos cuando lo expliquemos por ser especialmente indicados para este trabajo)

## EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO

### Trabajos de fuerza con step



## EXPLICACIÓN DE LOS EJERCICIOS:

1. Pasos a un lado y otro del step (podemos provocar fases propioceptivas si detenemos el apoyo aunque es un ejercicio especialmente indicado para la explosividad)
2. Sentadillas sobre step. Indicado para fuerza resistencia o fuerza explosiva. Óptimo para transferencia

3. Extensión de tobillos (puede hacerse con rodillas semi flexionadas (como en la imagen) para incidir más en sóleo o rodillas extendidas (gemelo). Dejar los “talones en el aire” para aumentar ángulo del ejercicio.
4. Salto al step a semi flexión (semi sentadilla - squad). Puede orientarse hacia un trabajo explosivo o propioceptivo con las pautas comentadas.
5. Saltos laterales desde el step a caer un pie a cada lado. Misma orientación que el ejercicio nº 4
6. Trabajo glúteo lumbar. Incidencia en cinturón pélvico. Extensión de pierna y brazo contrarios. Trabajo especialmente indicado para fuerza resistencia aunque puede ser explosivo.
7. Saltos en caída. Trabajo muy indicado para la fuerza excéntrica y con clara facilidad para la transferencia.
8. Igual que el 7 pero de espaldas para modificar músculos implicados.
9. Ejercicio de zancada frontal. Se puede hacer desde el suelo hacia el step o del step al suelo. Muy indicado para trabajos propioceptivos aunque puede orientarse a lo explosivo. También podría incluirse transferencia.
10. “Tijeras” en step. Explosividad y velocidad máxima.

#### Mes 4

#### CIRCUITO DE FUERZA ESPECÍFICA DE FÚTBOL (METODO CONTRASTES)





## **Mes 7**

### **Ejercicios**

Los trabajos de fuerza y velocidad los realizamos principalmente los días de lluvia, en un lugar cerrado de la unidad penal, donde acondicionamos como gimnasio

#### Ejercicios

##### Tren superior

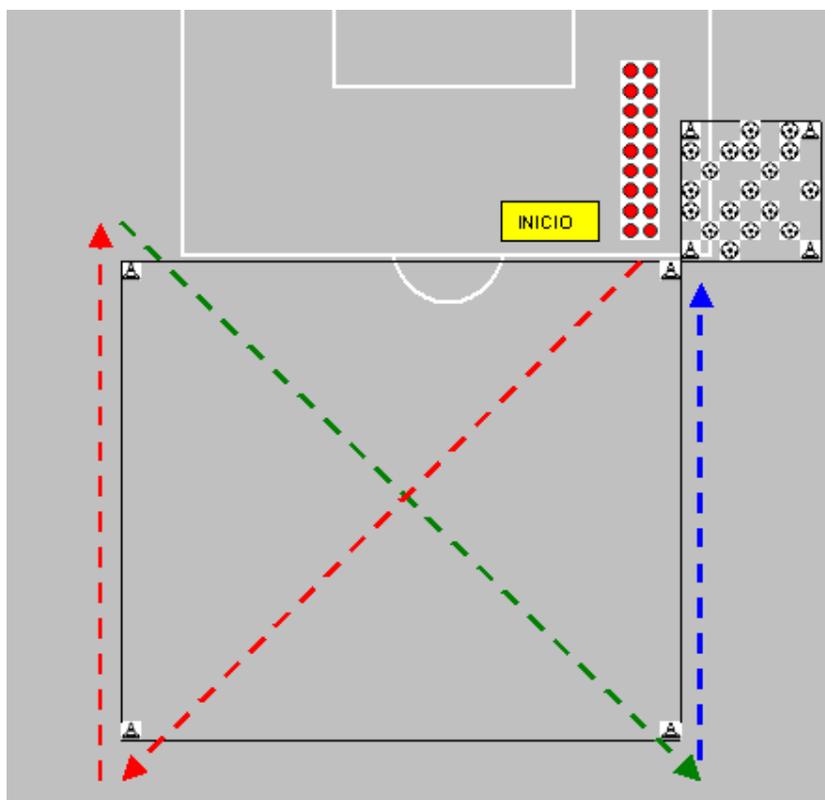
- Press de banco.
- Dominadas.
- Press de hombro con barra.
- Curl de bíceps con mancuerna.
- Fondos.
- Abdomen.

##### Tren inferior

- Sentadilla.
- Extensiones de piernas.
- Femoral tumbado.
- Aductores en polea de pie.
- Splits con mancuerna.
- Abductores en polea de pie.
- Gemelo sentado.

## **Mes 5**

Ejercicios físico-activos y fuerza de velocidad con balón



En el circuito que se muestra en el dibujo se realizan dos vueltas con balón a ritmo aeróbico para depositar los balones en la zona de recogida de los mismos, antes de iniciar las dos vueltas siguientes donde se realizarán los cambios de ritmo sin el balón.

Este ejercicio tiene la ventaja de que contamos con la presencia del balón y de que trabaja toda la plantilla a la vez, pero se debe mentalizar a los jugadores que deben realizar un trabajo individual, es decir, cada jugador debe trabajar y progresar individualmente según sus cualidades y debe controlar que a lo largo de las sesiones sus recorridos o distancias vayan aumentando ya que la duración o tiempo es constante en cada etapa. También es importante ir variando las superficies de contacto del balón e ir mejorando cada vez más la ejecución y la rapidez de la conducción.

En este circuito se alternan dos vueltas al recorrido en carrera continua con balón, con dos vueltas al recorrido con cambios de ritmo sin balón como muestra el dibujo. En las vueltas con cambios de ritmo realizaremos diversos cambios de ritmo: (tramo

rojo seguiremos con carrera continua, tramo verde realizaremos ritmo medio (trote) y el tramo azul realizaremos un ritmo elevado (sprint).

El factor tiempo o la duración del ejercicio en todas sus etapas, también debe ser progresivo, aunque normalmente al haber trabajado ya el fartlek simple (ejercicio 3), a este segundo tipo de fartlek con balón le suelo dar una duración de 15 a 20 minutos.

En todo caso el movimiento del jugador debe ser continuo y no debe pararse ni tras los sprints (va recuperando en los tramos de carrera continua) ni al dejar el balón en la zona establecida para empezar las vueltas sin el mismo

## **Tarea 11: “TRABAJOS DE DEFINICION – PELOTA PARADA”**

Esta tarea fue realizada en los uno y cinco respectivamente.

A continuación se detallan las correspondientes a cada mes.

**DEFINICIÓN:** Claridad en el ataque y, por asociación, forma correcta de finalizar una jugada, especialmente, una de ataque en la portería rival.

**PELOTA PARADA:** Momentos en los que el balón se encuentra detenido, normalmente en espera de sacar una falta u otra infracción o mientras abandona el terreno de juego un jugador lesionado.

### **Mes 1**

#### Ejercicios

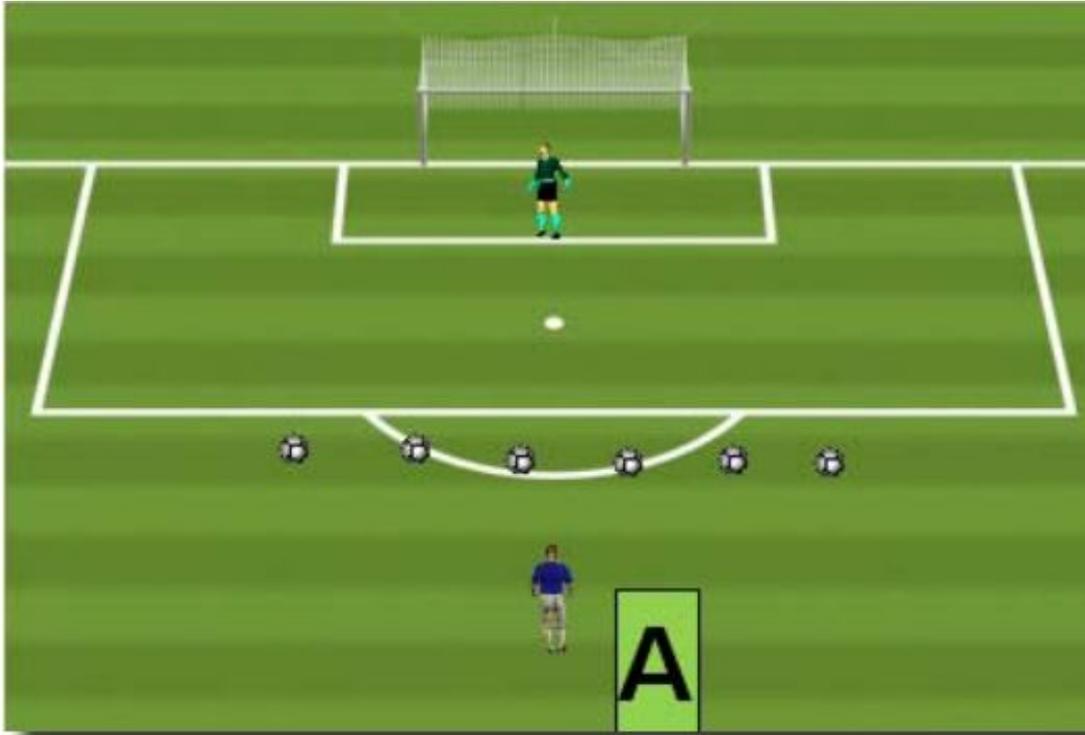




## **EJERCICIOS DE PELOTA PARADA**

Ejercicio nº 1: Solo frente al Portero

El jugador parte de la posición A y se desplaza para rematar uno de los balones y vuelve sucesivamente hasta rematar los seis balones disponibles.

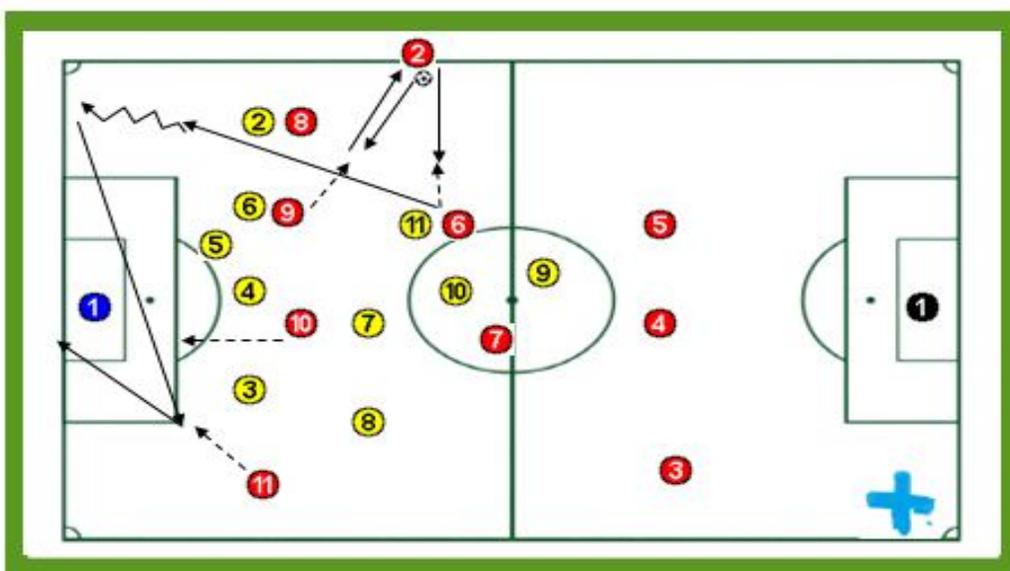


### Ejercicio nº2: jugadas saque lateral

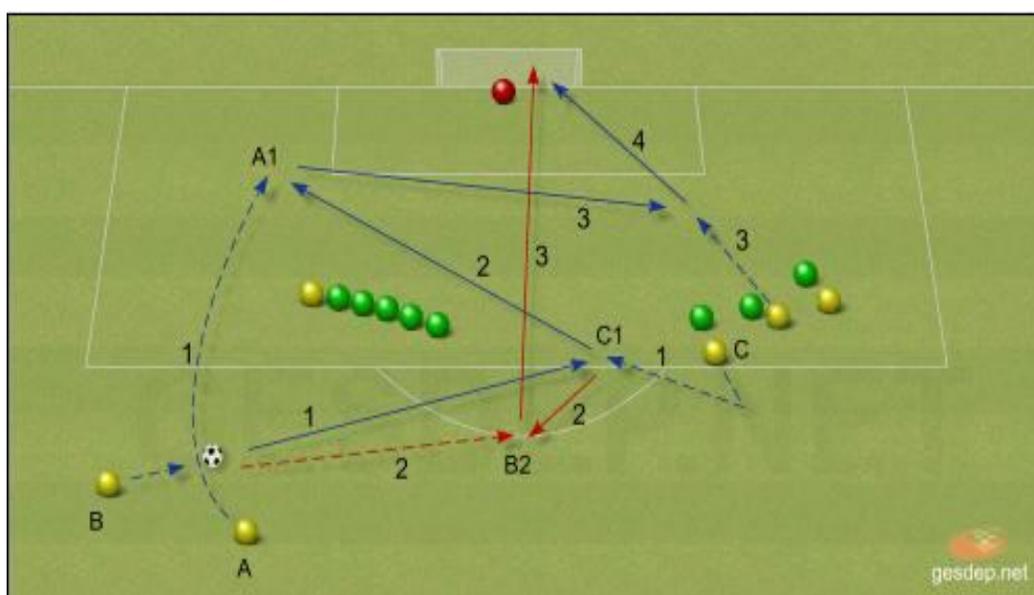
Objetivos: Sacar provecho del saque de banda mediante desmarques, espacios libres y paredes.

Desarrollo:

- Saque y devolución entre 2 y 9 para abrir a jugador número 6.
- Pase en profundidad de 6 a 8 que pilla la espalda al contrario.
- 8 centra buscando la llegada y remate de sus compañeros 10 o 11



Ejercicio nº 3: alternativas de jugadas de distracción



'A' inicia la jugada amagando con tiro directo sobre la portería, pero salta sobre el balón y sigue avanzando. Mientras, 'C' hace un desmarque de apoyo para recibir de 'B' y pasa a 'A1' para que remate o pase a uno de los compañeros que entran al remate. En rojo se muestra una jugada alternativa por si 'C1' no tiene Línea de pase hacia 'A1', devolviendo el balón a 'B2' para el remate.

## Mes 5

### Ejercicio 1

OBJETIVO TECNICO-TACTICO: Variantes de ataque para crear situaciones de gol.  
Precisión de pases en velocidad

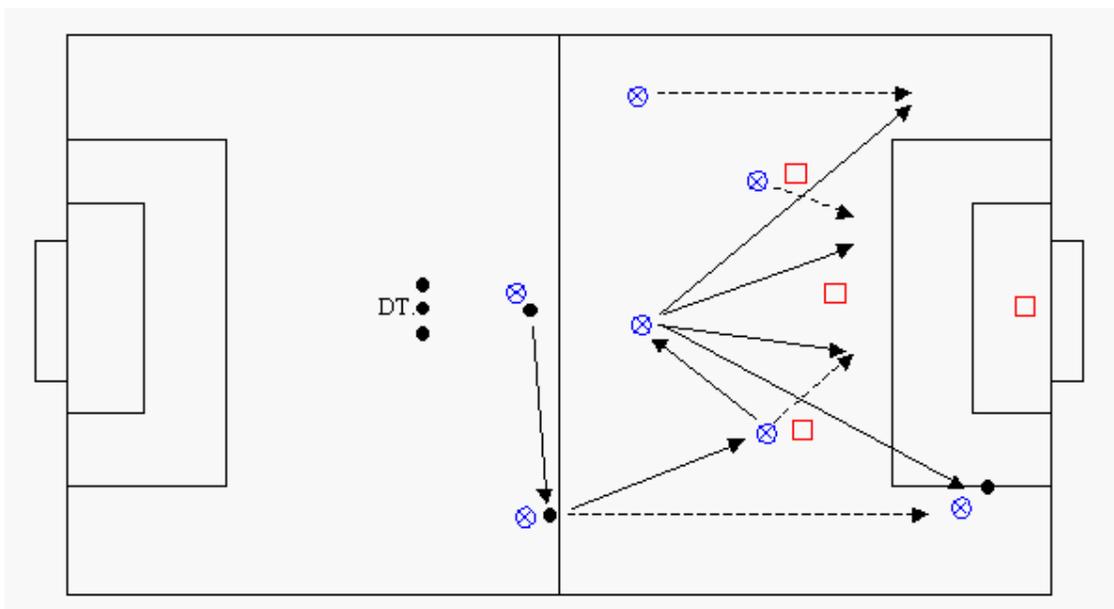
Nº de JUGADORES: 11

MATERIALES: Dos juegos de pecheras, 10 pelotas

DESARROLLO: En una sucesión de pases se crean cuatro variantes de ataque.

VARIANTES:

- Variante 1 :
  - A- El volante central habilita al volante derecho.
  - B- Recibe y habilita al punta derecho y va al espacio vacío que se forma en el extremo derecho.
  - C- Recibe y habilita al enganche.
  - D- Recibe y habilita al volante derecho, al espacio que se forma en la punta derecha de la cancha.
- Variante 2 :
  - A-B-C repite el mismo movimiento.
  - D- Recibe y habilita al punta derecho, al espacio que se forma entre la línea defensiva.
- Variante 3 :
  - A-B-C repite el mismo movimiento.
  - D- Recibe y habilita al punta izquierdo, al espacio que se forma entre la línea defensiva.
- Variante 4 :
  - A-B-C repite el mismo movimiento.
  - D- recibe y habilita al volante izquierdo, al espacio vacío que se forma en el extremo izquierdo de la cancha.



## **Ejercicio nº 2**

**OBJETIVO TECNICO-TACTICO:** Enseñar y perfeccionar el remate utilizando pierna hábil e inhábil.

**OBJETIVOS FISICOS:** Los primeros 4 ejercicios apuntan al desarrollo de la potencia alactacida dado que la duración de las actividades oscila entre los 5'' y 10''. Las pausas varían entre los 45'' y 1' y la F.C. entre 100 y 110. En el ejercicio N° 5 la intensidad aumenta y se apunta más al desarrollo de la potencia aeróbica alta, cercana al máximo consumo de oxígeno, ya que la F.C. oscila entre las 170 y 190 pul. por minuto.

**Nº de JUGADORES:** 12.

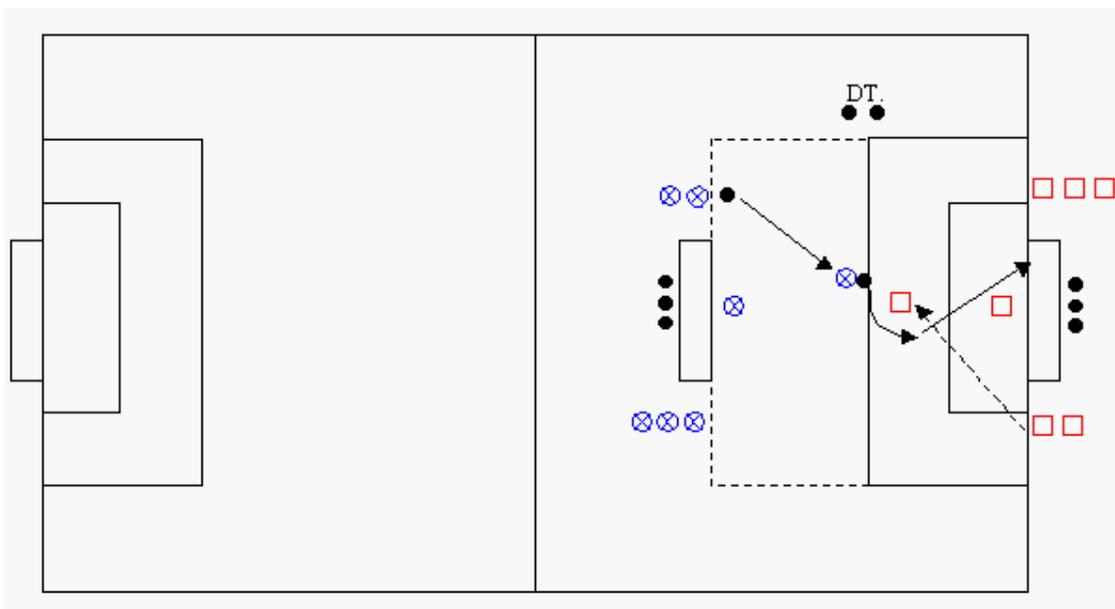
**MATERIALES:** Dos juegos de pecheras, 10 pelotas, Arco móvil, tapas o sogas.

**DESARROLLO:** En un campo de 40 x 40 mts (Aprox) se enfrentan dos grupos de 6 jugadores, ubicados a los lados de los arcos en grupos de a 3 jug.

**VARIANTES:**

- Ejercicio 1: Remate libre. (Utilizar pierna hábil e inhábil).
- Ejercicio 2: Remate con marca pasiva.(Sortear la marca de un rival, e incorporar movimientos defensivos)
- Ejercicio 3: Jugada y remate. (Incorporar en el jugador el pasaje por detrás, y buscar el rebote).

- Ejercicio 4: Jugada y remate con marca pasiva.( Movimientos defensivos, escalonamientos y cobertura).
- Ejercicio 5: Trabajo de remate en situación de juego. (Desmarque y remate).



## **Tarea 12: “EJERCICIOS DE TECNICA INDIVIDUAL CON BALON”**

Esta tarea fue realizada en los meses cuatro y siete respectivamente.

A continuación se detallan las correspondientes a cada mes.

### **Técnica individual**

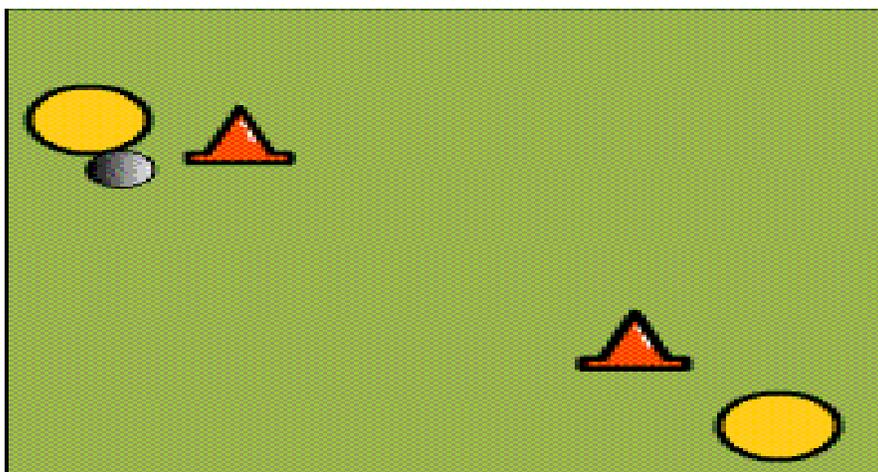
Concepto: Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio se conoce como Técnica Individual. A continuación desarrollamos los ejercicios de técnica individual que desarrollamos en el campo de juego.

### **Mes 4**

#### **Ejercicio 1. Ejercicio analítico de pases y controles orientados por parejas**

- En éste ejercicio los jugadores se encuentran trabajando el control orientado y el pase corto.
- El entrenador pondrá especial atención en la ejecución de los gestos de control y en las superficies de contacto empleadas por los jugadores para realizarlas.

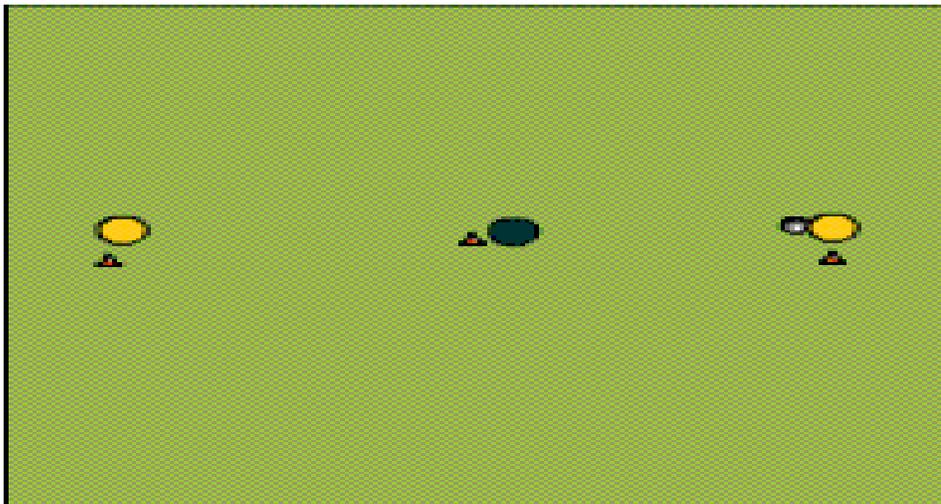
Es importante que no se interrumpan continuamente las ejecuciones para corregir, pudiéndose hacer las puntualizaciones necesarias al mismo tiempo que se está realizando el ejercicio.



### **Ejercicio 2, analítico de diferentes tipos de pases por trios**

- En éste ejercicio los jugadores se encuentran trabajando diferentes acciones de pase; pase corto y raso, devoluciones a un sólo toque, pases elevados...
- El entrenador incidirá en la variedad de las superficies de contacto a la hora de realizar una acción u otra.

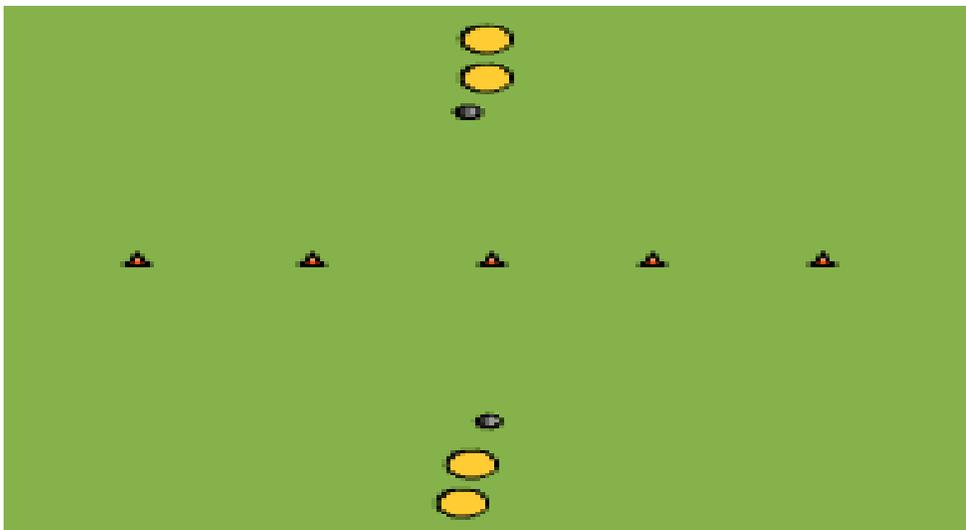
Es importante que la duración de los ejercicios no sea excesivamente larga, para que no resulte monótono y poco motivante para los jugadores.



### **Ejercicio 3 analítico con diferentes acciones técnicas individual**

- En éste ejercicio los jugadores encadenan diferentes acciones técnicas durante la misma ejecución.
- El entrenador pondrá el énfasis en el aumento progresivo de velocidad en la ejecución de las acciones, así como en la correcta ejecución y utilización de las diferentes superficies.

Es importante que a medida que se vayan dominando las diferentes ejecuciones se establezcan objetivos más ambiciosos que supongan el paso previo a la aplicación de éstas al juego real.



## Mes 7

### Ejercicios de técnica individual

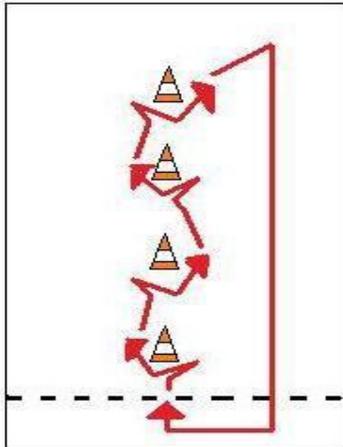
Organización: se sitúa 4 conos formando un cuadrado. En cada cono habrá un jugador menos en el cono donde se encuentra el balón que habrá dos jugadores, total 5 jugadores.

Desarrollo: el compañero con balón inicia una conducción hacia el compañero del cono siguiente, cuando esté a 5 metros realiza un pase, el compañero del cono controla y conduce hasta el siguiente cono.

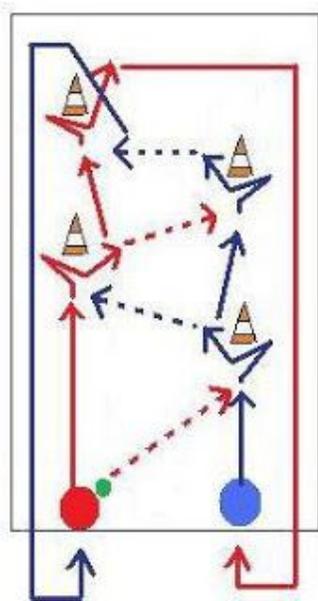
Variantes:

- Aumentar o disminuir las distancias entre los conos
- Incluir velocidad en la conducción
- Realizar controles orientados

1.- Dividimos la clase en tres grupos. Cada grupo se coloca delante de una fila de conos de 20m. y con una separación entre conos de 4m. Se deberán sortear mediante el uso de regates. Una vez que se llega al final se volverá al inicio. Habrá 3 balones por grupo.



- a) Fintas y cambios de ritmo sin conos.
- b) Fintas a la derecha y salida con cambio de ritmo a la izquierda.
- c) Alternancia del lado de las fintas y los cambios de ritmo a libre elección.



**2.-** Ejercicio de regate precedido de un pase. En dos filas realizar un pase en diagonal a una zona próxima al cono, que el compañero que recibe deberá regatear dicho obstáculo y devolver el balón al compañero mediante otro pase en diagonal, el cual recibirá y realizará la misma acción, y así sucesivamente.

**3.-** En dos filas enfrentadas con una separación de 20 m. Los primeros de cada fila (uno con balón) salen hacia la mitad de la distancia; el que tiene balón intentará

superar al compañero mediante un regate. El balón saldrá cada vez de una de las filas.

**a)** en primer lugar, el defensor realizará una defensa pasiva

**b)** después pasaremos a una defensa activa. (se puntuará con 1 punto al equipo del jugador que consiga realizar el regate de manera ef

## CONCLUSION

Por eso hoy podemos concluir con una afirmación de lo que fue nuestro disparador, nuestro puntapié inicial que dio comienzo a este programa: hoy la práctica del fútbol en las unidades penales, no solo es una herramienta transformadora, sino que pudimos plantear o traducir ese potencial del fútbol en una batería de instrumentos de cohesión social. El trato cotidiano con los internos y guardiacárceles, la aceptación del otro con su historia de vida, las circunstancias del tiempo y lugar y todas las dificultades del camino, dieron como fruto un resultado más que satisfactorio, totalmente enriquecedor desde el punto de vista humano, y superador de las expectativas propuestas por el equipo de trabajo y desde la coordinación.-

Dentro de este contexto, hemos llevado adelante el proyecto. La experiencia vivida durante todo este tiempo, nos ha hecho saber que la práctica del fútbol tiene la capacidad de transformar la sociedad y fomentar la convivencia. Es un elemento transformador e integrador. Y lo hemos comprobado con ellos: los partícipes principales y protagonista: **los privados de su libertad.**