

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA FUTBOLISTAS (SEGUNDA PARTE)

Por: José A. Ospina Ramírez

6. LA PREPARACION TECNICA

Consiste en la parte del entrenamiento que se encarga de la enseñanza, perfeccionamiento y mantenimiento de todos los gestos inherentes o propios del deporte. En nuestro caso es la parte encargada de enseñar y perfeccionar las diferentes formas de controlar el balón, las diferentes formas de utilizar el balón (conducción, dribling, pases, remate, etc.), la técnica del portero, etc.

Uno de los métodos modernos para desarrollar esta actividad es el método de EJERCICIOS.

6.1 METODO DE EJERCICIOS.

OBJETIVO: El objetivo principal de este método es el de facilitar la enseñanza y perfeccionamiento de la técnica futbolística.

VENTAJAS:

- Es un método óptimo para aprender la técnica en poco tiempo.
- El movimiento se automatiza fácilmente.
- Es una forma de entrenar que le facilita al entrenador el control sobre los alumnos.
- En esta forma pueden entrenar muchos en un campo reducido.
- Existe una gama maravillosa de ejer-

cicios sobre una misma técnica y esto resulta excelente para lograr la motivación entre los alumnos.

DESVENTAJAS:

- Se centraliza la atención exclusivamente en la técnica y en algunas ocasiones en lo físico técnico pero muy aisladamente de la realidad de juego.
- Si el entrenador no tiene dentro de sus recursos pedagógicos una buena gama de ejercicios técnicos se produce en los entrenamientos una monotonía (los alumnos se conocen de memoria el entrenamiento).
- A los jóvenes, especialmente adolescentes no les gusta mucho este método.

6.2 Otros aspectos importantes en el entrenamiento de la técnica son los que a continuación presentamos de manera resumida:

- Explicar, mostrar y hacer que el alumno tenga una idea general de la técnica que va a entrenar. Es importante en este punto que el futbolista se forme una "imagen mental" de la técnica que va a practicar, antes de hacerla.

Para explicar y demostrar una técnica podemos emplear algunos recursos como gráficas, proyecciones, dibujos, demostraciones en cámara lenta o demostraciones por parte de un jugador que

ejecuta correctamente la técnica a enseñar.

b. En el período de aprendizaje o entrenamiento de una técnica se debe tener en cuenta ir de lo fácil a lo difícil para que el alumno se familiarice con la misma y de esta manera tener una mejor organización mental que le represente una economía energética.

c. Al comienzo debemos con mucha paciencia buscar la CALIDAD esto es una buena ejecución, después buscaremos CANTIDAD O RAPIDEZ.

d. En el aprendizaje y perfeccionamiento de la técnica son muy importantes las pausas y en general que este entrenamiento sea aeróbico pues ello permite una óptima coordinación. Fácilmente podemos comprobar que un futbolista sometido a un esfuerzo maximal, después de esta falla en las tareas de orden técnico como por ejemplo: hacer pases precisos, rematar, controlar el balón, etc.

e. El entrenador debe estar muy atento a corregir los errores que se puedan presentar en la ejecución de una técnica, para evitar que los mismos se fijen. De acuerdo a la literatura existente sobre los diferentes movimientos técnicos los entrenadores deben estar siempre atentos a observar la correcta ubicación del pie de apoyo, la inclinación y orientación del pie de saque o de ejecución, la inclinación del tronco, la orientación de la vista, la carrera inicial, el salto, etc. y muchos otros detalles que muchas veces resultan mínimos pero que finalmente pueden ser decisivos en el resultado de un partido.

“NO DESCUIDAR EL MAS MINIMO DETALLE EN EL ENTRENAMIENTO DE LA TECNICA”.

Este factor es básico en nuestros futbolistas y no es extraño oír las quejas

de un entrenador cuando uno de sus jugadores ha malogrado un gol frente al arco.

f. Es importante en este entrenamiento también la graduación o progresión de una técnica, es decir, ir de lo simple a lo complejo, aumentar paulatinamente el grado de dificultad hasta lograr el dominio de la técnica.

g. Finalmente, es importante en este proceso gradual llegar hasta el punto de entrenar la técnica tal como sucede en la realidad del juego.

Resumiendo: en el entrenamiento o aprendizaje de la técnica se debe pasar por varios procesos entre los cuales los más conocidos y de más fácil comprensión son:

a. **APREHENSION:** Que es la creación de la imagen motriz de la técnica a entrenar.

b. **EJERCITACION:** O sea la repetición de la técnica siguiendo el proceso gradual de lo simple a lo complejo hasta crear el estereotipo.

c. **APLICACION:** O sea el empleo de la técnica en una realidad de juego.

En el entrenamiento de la técnica debemos considerar también algunos aspectos que nos hacen recapacitar al respecto y que nos inducen a hacer un replanteamiento relacionado con la planificación de este entrenamiento y el tiempo que le debemos dedicar. Los siguientes son esos aspectos a que me refiero:

a. **“La técnica es universal”.** Este aspecto implica que la diferencia radica en la calidad de la ejecución y en la rapidez de la misma. El fútbol moderno implica la ejecución de la técnica **EN PLENO MOVIMIENTO**. Quiere decir esto que no hay tiempo para parar el

balón, pensar, mirar y luego jugar, sino que antes de recibir el balón se mira, se piensa, y cuando se está recibiendo está en pleno movimiento ya se estará originando una nueva jugada. O que parte de una forma pasiva y estática de acuerdo a la dificultad de la misma, debe terminarse en forma activa y dinámica.

b. "La técnica y la condición física son pilares de la táctica". Esto implica que hay estrecha familiaridad entre el aspecto físico y el aspecto técnico.

A menor grado de preparación física menores posibilidades de una correcta ejecución técnica. Hay que poner entonces especial atención en estos dos factores si pensamos en implementar algún tipo de táctica.

c. "La calidad de la técnica varía con la presión". Es completamente diferente un entrenamiento de la técnica en el cual no hay presencia de adversarios a una realidad de juego. Durante el entrenamiento de la técnica debemos crear este tipo de situaciones. La presión o marca de un jugador ejerza sobre otro en un partido es un fenómeno que merece por parte del entrenador atención no sólo relacionada con la preparación física y técnica sino con la preparación mental, espiritual y psicológica. Muchas veces un marcador resulta más fuerte física, técnica, táctica, mental y psicológicamente, que el atacante (puntero) y se observa que éste termina como defensor y aquél como atacante. No creen ustedes que este duelo siempre lo podrá ganar aquel jugador a quien le hemos dedicado mayor atención en su entrenamiento técnico?

d. "En un partido de fútbol un jugador máximo, está en contacto con el balón 3 minutos". Esta frase hace relación posiblemente a un volante. Si este es el jugador que mayor tiempo está en contacto con el balón, qué pasará entonces con los otros 21 jugadores? . . .

Este factor nos hace recapacitar sobre el hecho de que durante el entrenamiento los jugadores deben repetir las técnicas principales (controlar el balón, pasar, rematar, etc.) muchas veces y constituir un estereotipo, sólo así podrán aprovechar al máximo y con eficacia las pocas oportunidades que durante el partido van a estar en contacto con el balón.

7. LA PREPARACION TACTICA

Nos ocuparemos principalmente de los métodos modernos para enseñar y entrenar la táctica. Igualmente nos referimos a algunas tendencias modernas sobre la táctica ofensiva y defensiva. En un léxico muy futbolístico "eludimos la discusión" referente a la problemática sobre las definiciones de estrategia, táctica y estilo. Solamente anotamos que la estrategia es la gama de conocimientos de que se vale un entrenador para lograr óptimos resultados a corto, mediano o largo plazo. Este factor, la estrategia, tiene dos representantes en la cancha que son la táctica y los sistemas.

La táctica son los recursos individuales, grupales, o colectivos para dar soluciones eventuales de juego. De lo anterior se desprende que hay una táctica individual, una táctica grupal y una táctica global o colectiva. Cualquiera de las tres puede ser ofensiva o defensiva.

Entre los métodos más apropiados para enseñar o practicar la táctica están el método de juego y el método mixto, complejo o combinado (ejercicios, más juegos, más competencias).

7.1 METODO EN FORMA DE JUEGOS:

OBJETIVOS: El objetivo principal de los juegos metódicos es el de perfeccionar la técnica, aprender y entrenar la táctica.

VENTAJAS:

Un juego produce mucha alegría y por tal motivo es aceptado por todo tipo de persona, especialmente por los jóvenes.

—La técnica se adapta a las situaciones de juego.

—Se perfecciona la reacción ya que el principiante debe decidir sobre la marcha múltiples situaciones.

—Se crea una conducta y una mentalidad similares a las de ocurrencia en la realidad de juego.

—Es un método que facilita la labor del entrenador pues desde una parte externa al juego puede ver y controlar el desarrollo de una técnica.

—Y por último, es el método ideal para iniciar y perfeccionar la táctica.

DESVENTAJAS:

Con la alegría del juego se pierde la correcta ejecución de la técnica.

Los posibles errores en la ejecución de una técnica se pueden automatizar.

En este método las pausas no se pueden controlar ya que mientras unos jugadores participan activamente otros lo pueden hacer muy pasivamente.

Para los principiantes puede resultar un método monótono pues, si no conocen las reglas de un juego o su calidad técnica es muy baja, pueden quedar marginados del mismo.

7.2 METODO COMPLEJO MIXTO O COMBINADO

Es un método que como su nombre lo indica puede integrar tantos métodos de ejercicios como el método de juego y también puede tener en algunas ocasiones rasgos de competencia.

OBJETIVOS: Es un método catalizador de todas las enseñanzas que el futbolista recibe, por tal motivo el objeti-

vo es el de perfeccionar la técnica, la condición física, la táctica, la mentalidad, aspecto psicológico, y realidades de competencia.

VENTAJAS: Se mejora simultáneamente los factores técnica, táctica, condición, etc.

Si el profesor es recursivo y sabe administrar este método puede lograr excelente aprendizaje en poco tiempo.

Es un método que hace posible el entrenamiento por intervalos o en circuito.

Con este método se mejoran los procesos mentales, de reacción, anticipación y decisión en situaciones de juego.

DESVENTAJAS: En este método se entrenan muchos factores y puede ocurrir que el entrenador no sepa sobre cual de ellos hacer énfasis.

Es un método en el cual deben participar más de tres jugadores pues se conocen muy pocas formas de método complejo por parejas.

Es un método que exige por parte de los participantes el máximo de concentración. No es por tal motivo, un método apropiado para principiantes.

Hay formas de este método que son muy "dibujadas" o sea, de una ejecución muy rígida y estricta por parte de los jugadores.

Se da atención a la técnica.

7.3 FACTORES DE REFLEXION PARA PLANIFICAR EL ENTRENAMIENTO.

a. El objetivo principal del fútbol es hacer goles y no dejarse hacer goles.

Este factor nos permite determinar una táctica defensiva y una táctica ofensiva. La una sin la otra no pueden existir. Se

debe reflexionar para la planificación del entrenamiento táctico sobre estos aspectos creando un equilibrio de importancia entre los mismos. Tanto el aspecto ofensivo como el defensivo se pueden implementar, planificar, entrenar y realizar en la realidad de juego de una manera individual, grupal o colectiva. Individual cuando se asignen funciones y tareas específicas a un determinado jugador para el ataque o para la defensa. Grupal cuando las tareas, funciones o soluciones eventuales de juego son ejecutadas por un grupo de jugadores o que requieren de dos o más jugadores (defensores, medio campistas, etc.) Una táctica es colectiva cuando se refiere a una tarea, función o solución de juego cuyo desarrollo e implementación requiere de la coordinación de todo el elenco.

1) Entre las características más sobresalientes que han presentado los equipos en los últimos Torneos Mundiales como factores de ataque, están:

a) **Rápido pase al contra ataque después del éxito defensivo.**

b) **Ampliación del área de juego y de las posibilidades de todos los jugadores.** Esto supone una práctica intensiva de los fundamentos tácticos o principios de juego relacionados con idea clara del juego de bloques, equilibrio de acción, idea clara del cambio de frente, visión periférica, movilidad constante, etc.

c) **Cambios sorprendentes de posiciones y de funciones de los jugadores.** Esta permuta de funciones representa un conocimiento claro y comprensión absoluta por parte de todos y cada uno de los jugadores de lo que es un trabajo de defensa y de ataque. Es lógico pensar que la ejecución de este aspecto táctico requiere de buenos conocimientos técnicos y claro está, de los fundamentos tácticos o principios de juego como también de excelente condición física.

El entrenamiento de este factor táctico debe ser metódico para que en la realidad de juego no se presente una confusión y desequilibrio por esta permuta de puestos y funciones.

d) **Realización de innumerables jugadas hacia los extremos** para que realicen el tradicional fundamento táctico de "ganar línea de fondo" y ejecutar el centro donde estarán dispuestos los rematadores en forma escalonada.

e) **Sorprendentes y potentes tiros de larga distancia**

Los equipos de Polonia, Holanda, R.F.A. en el Campeonato Mundial de 1974 con un ataque fundamentado en lo anterior consiguieron conjuntamente 44 de los 97 goles convertidos por la totalidad de los 16 equipos participantes en la ronda final.

2) Entre las características más sobresalientes de los factores para desarrollar una táctica defensiva están:

a) **Marcaje:** cuando un equipo pierde el balón inmediatamente todos sus integrantes adoptan una posición defensiva, es decir deben adoptar la posición de un erizo. El jugador que pierde el balón debe inmediatamente marcar al adversario, con ello logra que éste pierda visión periférica, retrase el balón a un compañero, demorar la acción de juego para que sus compañeros logren una mejor ubicación, el contrincante puede precipitarse y hacer una mala jugada, o puede lograr arrebatarse el balón. Este esfuerzo de luchar "como un perro rabioso" impide la coherencia y la acción del juego ofensivo del adversario e igualmente ejerce una acción desmoralizadora del mismo. Para impedir que nos hagan goles hay que saber MARCAR.

b) **Obstrucción:** Si no hay éxito en el marcaje se debe organizar una es-

estructura en el medio campo que obligue al adversario a realizar muchos pases horizontales. De esta manera el jugador defensivo debe evitar el salirle en forma equivocada al adversario corriendo el riesgo de ser eludido por éste. El jugador defensivo debe hacer la labor obstructivista retrasándose hasta llegar a ubicarse delante de su bloque defensivo a una distancia tal que el atacante no pueda rematar, en este punto el defensivo debe ejercer una acción provocadora desde el punto de vista táctico para obligar al adversario a que realice la jugada precipitada que puede favorecer a los defensores. Es de suponer que esta táctica es individual y grupal ya que los compañeros deben estar atentos a la jugada.

c) **Organización delante de la portería:** El área de los 16:50 mts., es la más importante en el plano defensivo. Se debe predisponer una defensa por zonas y de hombre a hombre. Es importante en este planteamiento hacer una marcación de hombre a hombre cuando hay ingreso de atacantes en esta zona ya que el cambio rápido de posiciones de los atacantes puede crear trastornos serios en esta área si se llegase a implementar un trabajo defensivo zonal. En este plano es importante en los entrenamientos realizar el trabajo del líbero que en el capítulo relacionado con características de los jugadores se ampliará lo referente a las funciones de éste.

d) **Paso del juego defensivo al ataque:** Como complemento de un buen trabajo defensivo surge la necesidad de realizar un ataque rápido tan pronto se ha logrado el éxito en la lucha por el balón.

2) **El equipo que tiene el balón es el único con posibilidades de éxito.** Este factor nos induce a planificar el entrenamiento táctico con procedimientos que satisfagan esta necesidad. Incluiremos por lo tanto trabajo de lucha por

el balón, proteger el balón tanto en lo individual como en lo colectivo, crear la superioridad numérica en toda jugada, etc.

3) **La técnica depende principalmente del aspecto técnico y físico.** Este factor es importante a objeto de implementar en nuestro equipo un trabajo táctico consecuente con las características físicas y técnicas de nuestros jugadores.

4) **La táctica no es como una receta del médico.** Este factor nos indica en primera instancia que no existe una fórmula para ganar y que el éxito en este sentido depende de la preparación mental del jugador para desarrollar las tareas encomendadas y además solucionar los problemas eventuales de juego ya que estos surgen inesperadamente a consecuencia de las características de juego del adversario. Por ello es muy lógico manifestar que entre dos equipos de similares características técnicas resultará, vencedor aquél de mayor preparación física y mayor claridad táctica. De acuerdo a lo anterior podemos realizar tres tipos de entrenamientos referentes a la táctica:

Teórico pasivo: Es el tradicional trabajo teórico con utilización de tablero, video tape, películas, diapositivas, análisis de un partido, etc.

Trabajo práctico o concreto: El que se desarrolla en el campo de entrenamiento para el aprendizaje o perfeccionamiento de la táctica.

Innovación o improvisación: Es el trabajo encaminado a dar soluciones eventuales de juego para problemas surgidos a raíz de características de juego desarrolladas por el adversario a raíz de casos circunstanciales como por ejemplo lesiones, expulsiones, marcador adverso, indisciplina, táctica, etc.

5) **La técnica más simple es el mejor**

aprovechamiento de las capacidades del jugador. Este factor se aclara ampliamente en el trabajo denominado "Tipología y características de los Jugadores de Fútbol.

8. LA PREPARACION PSICOLOGICA

Es indudable que los temas anteriores relacionados con la preparación física, técnica - táctica forman un triángulo de oro cuyo vértice superior es precisamente el representante de ésta última, pero ese triángulo debe estar sobre una base bien estructurada y que soporte con gran seguridad el tipo de preparación referente a los temas anteriores. Esa base está representada por la preparación psicológica, mental, espiritual y estado de salud general del futbolista, temas esos, a que nos referimos en estos capítulos.

Este trabajo supone la asesoría de un profesional en este campo, sin embargo el entrenamiento puede en gracia a una encuesta aplicada, y a la cual hace relación el capítulo tercero sobre aplicación de test, detectar las necesidades del equipo en este aspecto.

Hay innumerables situaciones de juego que tienen incidencia en el plano psicológico del jugador y las cuales se podrán afrontar con mayor posibilidad de éxito si el deportista está preparado para ello. Algunas de estas situaciones a que nos referimos pueden ser: (8).

—**La fuerza del contrario:** La trayectoria de todo el equipo adversario o determinados jugadores del mismo pueden incidir en el estado del ánimo de muchos jugadores, adversos a nuestros intereses. Ya hemos hablado anteriormente de que en los "duelos personales" por ejemplo, entre un marcador y el extremo adversario puede resultar victorioso el marca-

dor gracias a su espíritu de lucha, persistencia, valentía y calidad física y técnica que le permitirán terminar siendo el atacante y su adversario (extremo o puntero), el defensor.

—**Resultados anteriores:** Este factor es de vital importancia para el desarrollo e implementación de una táctica en el partido que se aproxima. Este aspecto incide en la confianza de los jugadores entre sí y de la confianza de estos hacia el técnico, por tal motivo requiere de un trabajo psicológico bien estructurado.

—**Inseguridad de participar en el partido:** Esta inseguridad puede tener su raíz en varias causas: Falta de confianza en sus propias cualidades, el favoritismo y su defensa en un compromiso difícil, desconfianza en el árbitro, preocupación por la presión precompetencia ejercida por la prensa o adversario, temor a juego recio por parte del adversario, temor a lesionarse, temor al estado defectuoso o difícil del terreno, imperiosa necesidad de sobresalir en ese partido, la presencia en ese partido del seleccionador nacional y otros expertos, transmisión por televisión del partido, temor a la desclasificación del equipo o a la pérdida de un puesto de privilegio, temor al "tabú" producido por los resultados adversos con ese equipo en las anteriores confrontaciones, alineación negativa a consecuencia de malas relaciones entre compañeros de equipo, problemas causados por la heterogeneidad del equipo (jóvenes y mayores, veteranos y novatos).

Indudablemente el entrenamiento relacionado con todos estos aspectos es de vital importancia y merece por tanto de conocimientos que permitan buenos resultados ya que el estado psíquico afecta toda la personalidad del futbolista, interviene incluso en sus funciones vegetativas y motrices. Los centros de las emociones se hayan en la región sub-

(8) I.N.E.F. Revista "Novedades en . . ." No. 39 página 80.

córtica del cerebro y durante una activación excesiva causada por las emociones negativas, depresión, temores, resultan afectados los procesos de compensación y la excitación se extiende también sobre los demás centros, ante todo los de la corteza cerebral, modificando toda la conducta del jugador.

"El estado síquico negativo se manifiesta exteriormente por varios síntomas. Se ve afectada la motricidad, ante todo la coordinación motriz. La tensión psíquica aumenta la tensión muscular, alterando la exactitud de los movimientos, reduciendo la plasticidad, ligereza y adaptabilidad de los movimientos que se vuelven torpes y agorrotados. En estos casos, el entrenador tiene la sensación de que el jugador ha olvidado los elementos técnicos elementales, por ejemplo, la recepción de pases, la forma de esquivar al contrario, de pasar correctamente el balón, etc." (9).

Es de suponer que los anteriores conceptos son apenas un punto de referencia en este voluminoso campo del trabajo psicológico para los jugadores de fútbol y el interés de su presentación es el de "abrir el apetito" de los señores entrenadores para que profundicen en este tema, pues resulta de mucha importancia llegar al pleno conocimiento y clasificación de los jugadores de un equipo para disponer de un trato especial a todos y cada uno de ellos.

9. ENTRENAMIENTO INVISIBLE

Es una serie de actividades conducentes al logro de una vida sana y bien organizada del jugador cuando no está al alcance ni bajo la mira del entrenador.

El entrenador con ayuda de expertos en esta área inculcará en sus dirigidos normas sobre horas de sueño, característi-

cas de una buena dieta, aspectos sobre la higiene de las comidas, higiene personal, aspectos negativos del alcohol y el tabaco y es de vital importancia darle una orientación adecuada sobre formas de recreación.

10. JUEGOS AMISTOSOS

Dentro del programa del entrenamiento total del futbolista se debe tener en cuenta la planificación de este tipo de actividades, teniendo en cuenta las características de la competencia real.

Es conveniente programar para el equipo una serie de compromisos amistosos en los cuales se incluyen adversarios regulares, buenos y de alta calidad.

11. PARTIDOS OFICIALES

Es la culminación del trabajo planificado según los diez puntos anteriores y para lo cual se tienen en cuenta múltiples situaciones como:

- Fecha de los partidos
- Lugar y hora
- Calidad y tradición del adversario. También un análisis de los compromisos recientes que ha jugado, sus figuras sobresalientes, su estilo de juego, etc.
- Funciones del técnico durante la competencia:

a. Charla antes de un partido. Debe preparar bien esta charla en relación con los aspectos más sobresalientes y que pueden ser:

- Charla sobre técnica-táctica y ataques especiales del adversario.
- Recomendaciones relacionadas con el árbitro, jueces de línea, cancha, tiempo, espectadores si es un juego como locales o como visitantes.
- Recomendaciones relacionadas con el uniforme: guayos, buzos, guantes del arquero, vendajes, etc.
- En la mayoría de los equipos organiza-

(9) I.N.E.F. Revista "Novedades en . . ." No. 39
Página 83.

dos existen señales que se emplean entre los jugadores directamente y entre los jugadores y el técnico, durante la charla técnica antes de un partido (tres horas antes) debe hacerse el repaso de tales señales convencionales, por ejemplo: aumentar el ritmo de juego, arriba, abajo, formas de marcación (hombre a hombre, zona, hombre y zona), cambios de ritmo retener el juego para "ganar tiempo", señal para indicar que tiempo falta, etc.

—Todos los jugadores están obligados a tener en cuenta las órdenes del capitán y las decisiones del líder o líderes.

—Dentro de la charla también debe tenerse en cuenta el repaso de quien debe tomar los tiros libres, los penalties, tiros de esquina, formas de hacer barrera, etc.

—Si se habla de utilizar el fuera de lugar como una medida táctica se debe recalcar en que no debe parar la acción de juego hasta tanto el árbitro no haga sonar el silbato. De esto es responsable el líbero.

—Sobre la orientación en cancha: Mantener cabeza arriba para la visión periférica, no perder el sentido de organización y de equipo, mantener la tranquilidad cuando se tiene el balón para evitar las jugadas precipitadas y la rifa del mismo.

—Siempre pensar en el juego económico en nuestro propio medio campo y pensar en pasar rápidamente al medio campo adversario, con pocos pases.

—Siempre pensar en el juego de ataque con demarcaciones a tener en cuenta antes del partido: cigarrillo, comidas, etc.

—Como accionar en caso de marcador adverso, recalando en el hecho de no estar conformes con la derrota ni entregarse en ningún momento.

—Discusión de los errores y cosas positivas: nunca creer que decimos la verdad, si no más bien que los jugadores entiendan, acepten y realmente nos hayan la razón. Es importante que el jugador obre por "convicción y no por obligación" sin embargo, todos están obli-

gados a rendir el 100 por 100.

—Cuando hay algún crack es importante recalcar en el hecho que el partido es por el equipo y no por la prensa, espectadores, radio, etc.

—No olvidar que el partido que vamos a jugar ES EL MAS DIFICIL (siempre el partido que vamos a jugar ES EL MAS DIFICIL).

—Un equipo que quiere ganar también debe arriesgar. Un equipo que no arriesga solamente puede perder.

—Hay que darle mucha fortaleza psicológica a nuestros delanteros de tal suerte que no se nos vayan a convertir en defensores. Ellos deben dar una dura pelea para intentar sacar de ritmo de juego y de concentración a los adversarios.

—Respetar sí pero no tener miedo. Al respecto hay muchas frases para motivar el aspecto psicológico del jugador para llevarlo a un estado emocional positivo. Vamos a jugar contra el mismo número de jugadores, en el mismo terreno de juego y mientras el balón no sea cuadrado tendremos las mismas oportunidades de éxito que el adversario.

b. Durante el desarrollo del partido el técnico debe detectar algunos aspectos entre los cuales se destacan:

—Puntos fuertes y puntos flojos del adversario para realizar los cambios y ajustes necesarios.

—Función de la defensa del adversario: Qué tipo de defensa implementan? cuántos defensores actúan? características de su líbero, libertad de acción y alternativas de penetración que ofrecen los marcadores, etc.

—Función del mismo campo. Quién es el líder en este sector, es rápido? tiene visión periférica?, es lento?, ayuda a la defensa y al ataque?, O sólo a uno de estos? A qué jugador busca o acompaña más?;

—Cómo pasa el adversario de la defensa al ataque? Pases diagonales, contragolpe, con jugadas individuales.

- Tiros libres. Quién los cobra?
- Quiénes son los jugadores más útiles y productivos del equipo adversario?

12. EVALUACION DEL TRABAJO

Se refiere a los procesos de control y

evaluación que hace el entrenador de todos y cada uno de los puntos o capítulos tratados en este trabajo. De esta evaluación nacen las conclusiones sobre éxitos o fracasos del proceso del entrenamiento realizado hasta llegar a la competencia.

BIBLIOGRAFIA

Documentación Técnica del Deporte - Revista No. 39 - Centro de Documentación e Información del I.N.E.F.

La Preparación Física en el Fútbol - Carlos Martínez, Eduardo Toba, Augusto Fila.

Manual del Entrenador - Gerardo López Cuadra.

El Circuit Training en la Escuela H. Dassel, H. Haag.

NOTA: Además de la anterior relación bibliográfica es importante destacar los nombres de los profesores Edward Wirba y Albert Miethe de quienes he retomado algunos conceptos de sus intervenciones en el curso de México - Agosto de 1977 y asesoría Convenio Colombo-Alemania (1977 - 1978) respectivamente.

Hacia una Didáctica General Dinámica - Imideo G. Nérci.

Temas de Preparación Física - Real Federación Española de Fútbol.

Fútbol - Entrenamiento para la alta competencia - Alberto Langlade.