

# Fútbol

# Cuadernos

# Técnicos

Número 35  
Noviembre 2005



**WANCEULEN**

EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.

**Nº 35**

# ***FÚTBOL:*** **CUADERNOS TÉCNICOS**

---

**Director Editorial:**

Antonio Wanceulen Moreno

**Director Comercial:**

José Francisco Wanceulen Moreno

**Suscripciones, Redacción y Administración:**

WANCEULEN Editorial Deportiva S.L.  
c/ Cristo del Desamparo y Abandono, 56  
41006 SEVILLA  
Tfnos.: 95-4921511 y 95-4656661  
Fax: 95-4921059  
[infoeditorial@wanceulen.com](mailto:infoeditorial@wanceulen.com)  
[pedidoseditorial@wanceulen.com](mailto:pedidoseditorial@wanceulen.com)

**Impresión:** Publidisa

**Copyright:**

WANCEULEN Editorial Deportiva S.L.

© Reservados todos los derechos. Ninguna parte de ésta publicación puede ser reproducida, sin el permiso escrito del editor.

**I.S.S.N.:** 1135-2817

**Depósito legal:** SE-941/95

La Redacción y Documentación de los artículos de este número, han sido realizadas por los autores que figuran en el índice. Editorial Deportiva Wanceulen, no se hace responsable de los contenidos, criterios científicos, y experiencias que se deriven de los trabajos publicados en esta revista, ni de la opinión de los autores de los mismos.



# FÚTBOL

## CUADERNOS TÉCNICOS

# Nº 35

### Sumario

***El sistema 1-3-4-3: fases del sistema, estrategias y tareas para su enseñanza***

David L. Sánchez Latorre.....3

***Sistema 1-5-4-1: ataque tras recuperación de balón en campo contrario***

Javier López López.....19

***Los sistemas de juego en fútbol 7***

David L. Sánchez Latorre.....25

***La selección de cargas de entrenamiento***

Gonzalo Cuadrado Sáez, Carlos Pablos Abella  
y Juan García Manso.....31

***Metodología global para el entrenamiento (II)***

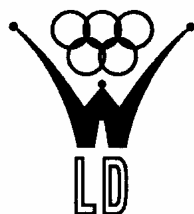
Pilar Sáinz de Baranda Andújar, Luis Llopis Portugal  
y Enrique Ortega Toro.....47

***El síndrome de Burn Out***

Agustín Montón Salvador.....59

***El entrenador: características personales  
y habilidades psicológicas básicas***

Antonio Mendoza Pérez, José Manuel Izquierdo Ramírez,  
María del Carmen Rodríguez.....63



**WANCEULEN**  
EDITORIAL DEPORTIVA S.L.

# EL SISTEMA 1-3-4-3: FASES DEL SISTEMA, ESTRATEGIAS Y TAREAS PARA SU ENSEÑANZA

**David L. Sánchez Latorre**

*Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*

*Coordinador C.D. Úbeda Viva*

## 1. FASES DEL JUEGO

### 1.1 Repliegue

El **repliegue intensivo** se realiza con el posicionamiento 1-5-3-2 y las funciones de defensa establecidas. Se realiza este tipo de repliegue siempre que lo permita el comportamiento del juego y del equipo adversario. Es el repliegue predeterminado del equipo para el cual existen procedimientos como la falta táctica reglamentaria con el fin de poder realizarlo.

El **repliegue para la presión** se realiza a una distancia determinada del campo (el libre a la altura del banquillo). Con este repliegue el organizador da la voz de alarma y se realiza la presión sobre el equipo contrario. No es un repliegue-pressing porque no se realiza la presión tras la pérdida del balón, sino tras un repliegue a una determinada posición. Se realiza en los primeros quince minutos de la primera parte si jugamos en casa, para aprovechar la frescura de los jugadores e intentar adelantarnos en el marcador. Normalmente el entrenador determina el periodo de ejecución. En campos adversarios se realiza los quince primeros minutos de la segunda parte con el fin de sorprender al adversario. En función del resultado y de la capacidad física de los jugadores se realiza los diez últimos minutos de juego. Los comportamientos técnico-tácticos del mismo son los determinados para el apartado defensa 4.3.1. El inconveniente de este tipo de repliegue se produce ante equipos que circulan muy bien el balón, además del propio desgaste físico que conlleva.

Ambos repliegues son aposicionales donde cada jugador ocupa la posición y las funciones de la zona sobre la que realiza la cobertura.

### 1.2 Basculación

La basculación del equipo se basa en movimientos escalonados, hacia atrás y hacia el lado del balón y en diagonal para cerrar líneas de pase del adversario.

Se realiza ante ataques estáticos. En cada zona defensiva se producen acosos escalonados al poseedor del balón con coberturas constantes.

Algunas basculaciones específicas del sistema son:

- Basculación del organizador contrario al carril de ataque en zona 2
- Basculación del interior contrario en zona 1
- Basculación del delantero del carril contrario al ataque para evitar los cambios de orientación.

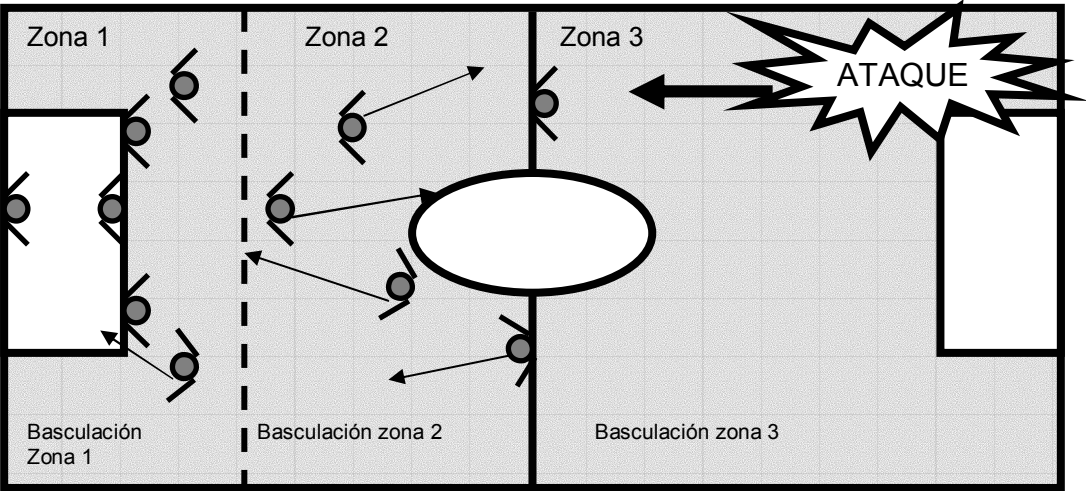


Figura. Representación gráfica de la basculación

1.3 Defensa

1.3.1Defensa estática con repliegue intensivo y repliegue específico para la presión

Se comentan a la vez ya que tiene similares comportamientos técnico-tácticos, con la salvedad de la zona de repliegue de cada uno. Se exponen los comportamientos diferenciándolos por zonas.

Tabla. Comportamientos defensivos según la zona del terreno de juego

ZONAS	COMPORTAMIENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS
1	<ul style="list-style-type: none"><li>- Comportamiento escalonado con continuas coberturas</li><li>- Marcaje mixto de los centrales. Estímulo: Balón en nuestro campo, sino vigilancia</li><li>- Salida del libre con cobertura de centrales ante jugador con balón que ha sobrepasado zona 2</li><li>- Cobertura lateral del libre sobre los interiores</li><li>- Cambios de posición entre marcadores y libre</li><li>- Cobertura en un lado del libre, basculación del interior contrario que llega a 2º palo</li><li>- Despeje a banda ante pase largo con posibilidad para el delantero a ser posible</li><li>- Vigilancia al interior</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>- Presión escalonada de los tres componentes de la zona al poseedor del balón</li><li>- Cobertura del interior en banda para evitar superioridad</li><li>- Vigilancia al interior y el organizador es el que disputa el balón</li><li>- Marcaje mixto</li><li>- Marcaje al hombre determinado por el entrenador</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>- Evitar la salida del balón por banda con presión escalonada</li><li>- Basculación defensiva para evita superioridad en banda contraria ante posible cambio de orientación</li><li>- Vigilancia al lateral que ataca</li></ul>

En el repliegue específico para la presión, la zona 1 se adelanta hasta la altura de los banquillos (u otra referencia) y ante el estímulo determinado (pase a un jugador con características técnicas insuficientes, pase a banda con posibilidad de superioridad defensiva) el organizador da la voz de alarma y todo el equipo acosa a su homólogo con el fin de robar el balón el la zona más cercana a la portería adversaria.

1.3.2 Defensa 1-5-1-2-2

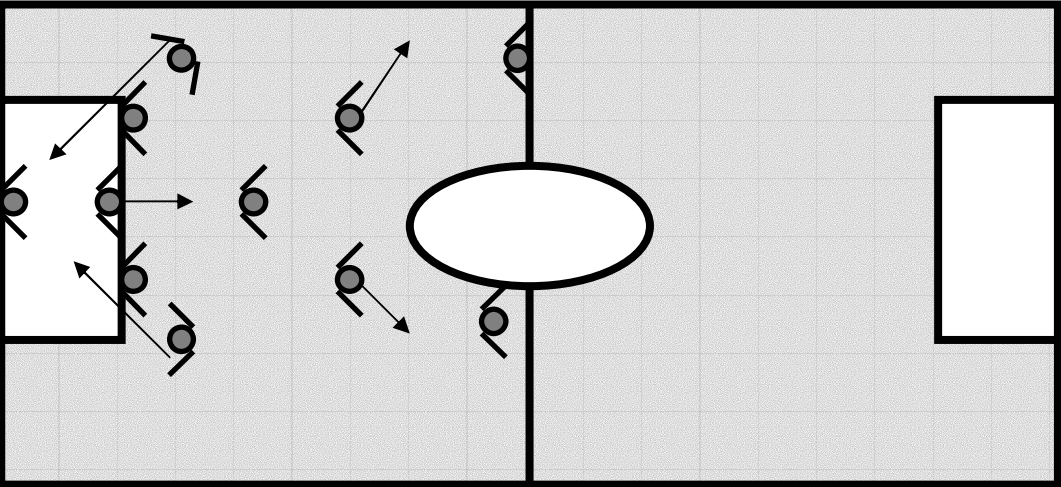


Figura. Representación gráfica de la defensa 1-5-1-2-2

Se utiliza preferentemente cuando el equipo contrario ataca con tres delanteros o con dos delanteros y un mediapunta entre líneas. Se retrasa a un organizador para marcar a un posible tercer delantero o mediapunta. Así las coberturas a las salidas del libre las realizan los interiores, el interior más cercano a la posición y los dos jugadores de la zona 2 realizan coberturas a la zona 3. Los dos centrales y el organizador retrasado realizan marcaje mixto y los interiores vigilan al interior de su zona y realizan las citadas coberturas al libre, llegando al segundo palo siempre que existe una jugada de ataque por banda contraria.

1.4 Contraataque

El contraataque se puede producir en función de la táctica individual de los jugadores cuando se recupera el balón en cada una de las zonas defensivas. Existen unos comportamientos específicos de cada zona, sobre los que el futbolista puede decidir.

Zona 1 y 2: Recuperación de balón y pase al organizador central que realiza un pase al delantero por detrás de la defensa.

Zona 3: Recuperación de balón y diferentes posibilidades. Realización de 1x1 si estamos cerca de la portería, realización de 2x1 con futbolista cercano, temporización y pase a la incorporación del mediapunta, etc.

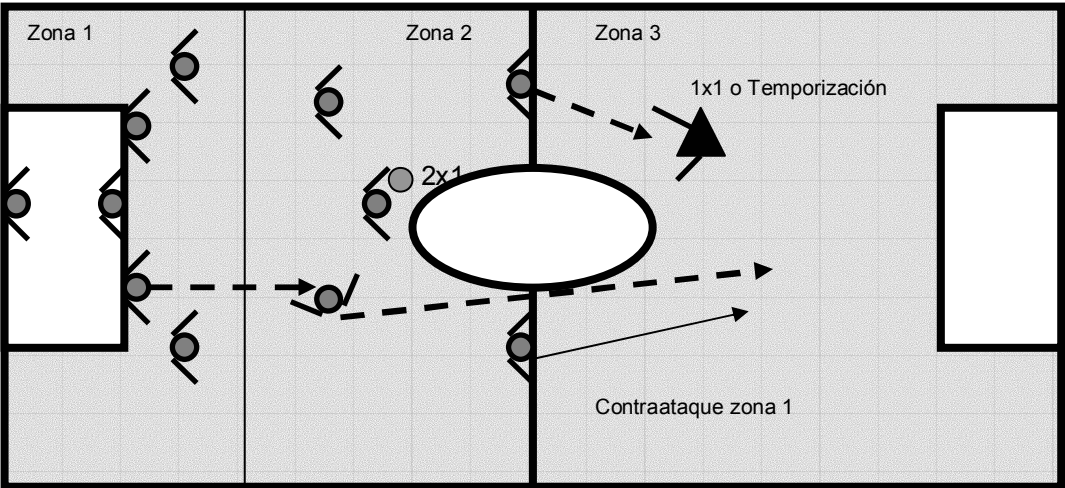


Figura. Representación gráfica de las diferentes opciones de contraataque

1.5 Ataque

En la fase de ataque se producen los siguientes comportamientos técnico-tácticos.

- Apertura de los 2 centrales
- Apertura de los dos interiores e incorporación a la línea superior del centro del campo
- Progresión del mediapunta
- Apoyo escalonado de los organizadores

Con todo ello creamos una situación de ataque 1-3-4-3 donde podemos realizar el ataque por las siguientes zonas en función de la táctica individual del jugador o de la determinación del entrenador.

**1. Carril izquierdo o derecho (lateral) corto**

Se produce una progresión del central para buscar superioridad 2x1 en banda, bien con pared o bien con desmarque hacia dentro del interior. Los comportamientos defensivos son el apoyo retrasado del libre y la cobertura del organizador más cercano al balón, por si se produce un error en la situación de superioridad.

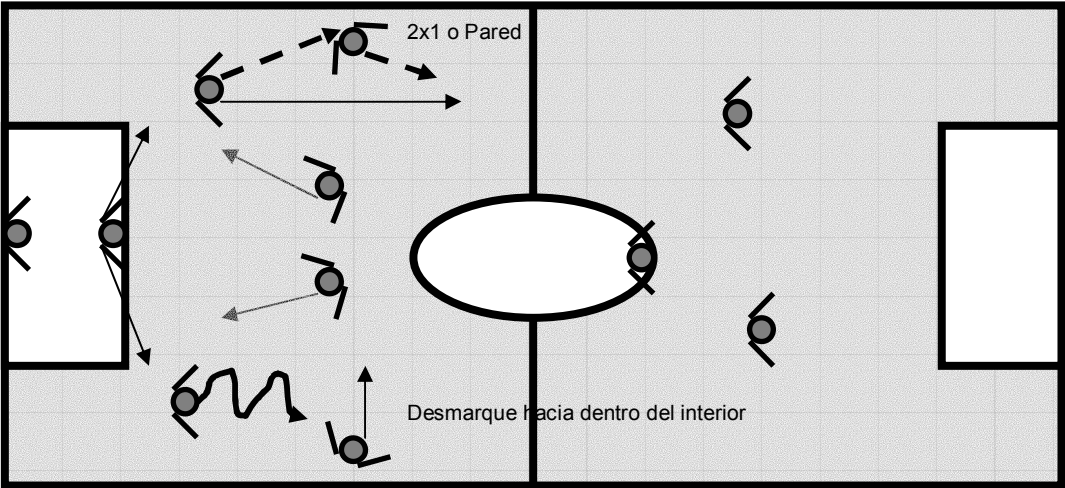


Figura. Representación de las opciones de ataque por el carril lateral corto

**2. Carril lateral largo**

Ante presión del equipo contrario o marcador en contra, pase largo al desmarque lateral de los delanteros con devolución de cara a los centrocampistas de apoyo (mediapunta e interior de banda) y salida rápida del equipo hasta el estímulo determinado (altura del banquillo).

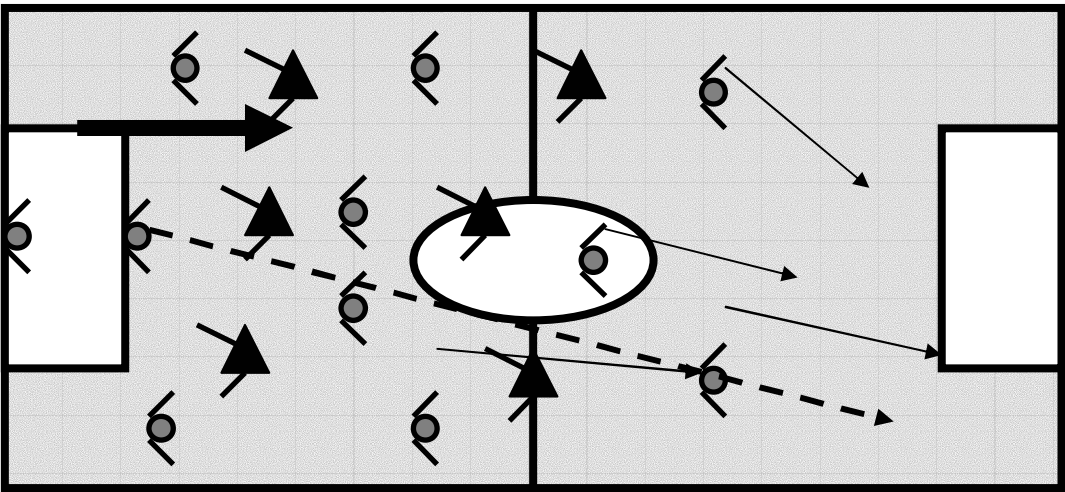


Figura. Representación de las opciones de ataque por el carril lateral largo

**3. Carril central corto.**

Desmarque de apoyo escalonado de los dos organizadores y progresión por el carril o con interiores.

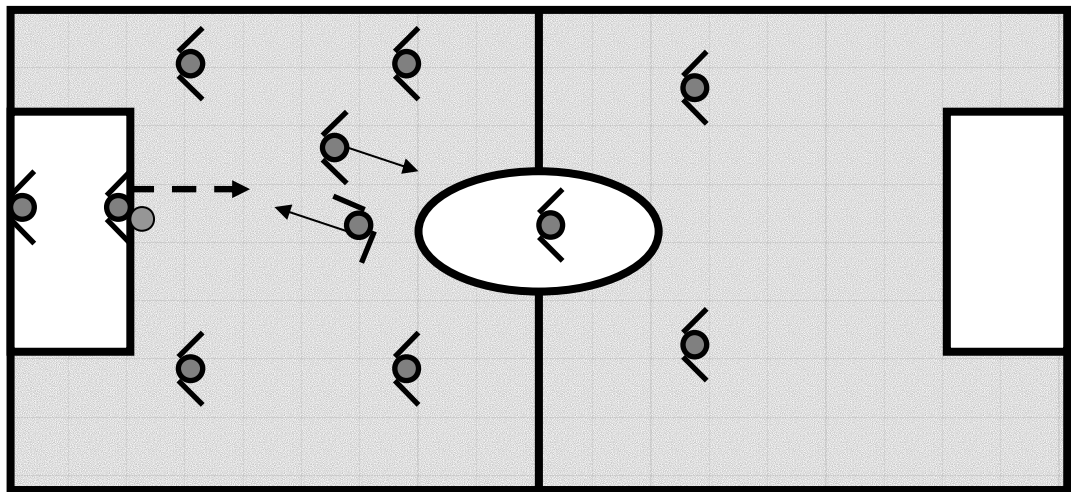


Figura. Representación de las opciones de ataque por el carril central corto

4. Carril central largo

Desmarque de apoyo del mediapunta tras apertura de los organizadores para posible apoyo a los carriles cortos. De esta manera podemos compaginar la salida por el carril lateral corto con una por el carril central. El mediapunta devolverá de cara o progresará por el carril.

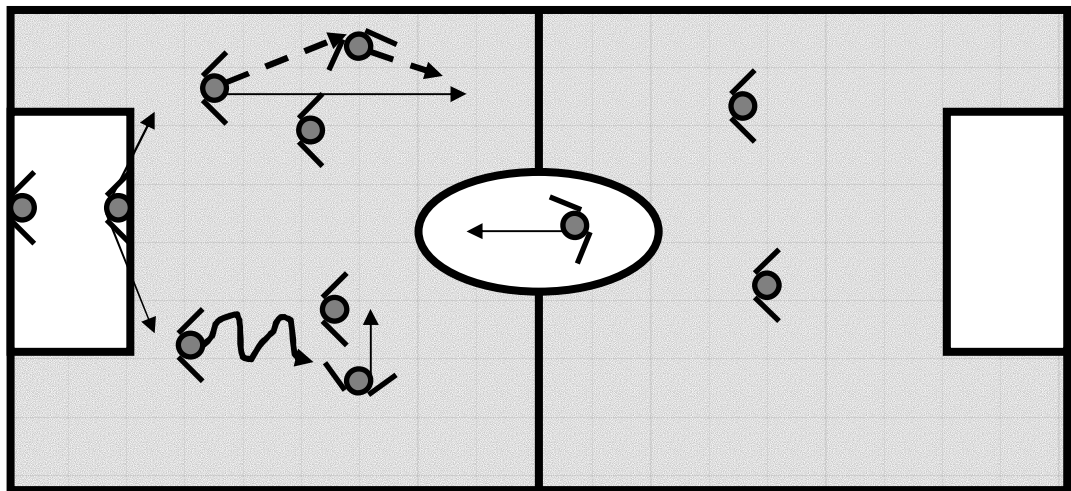


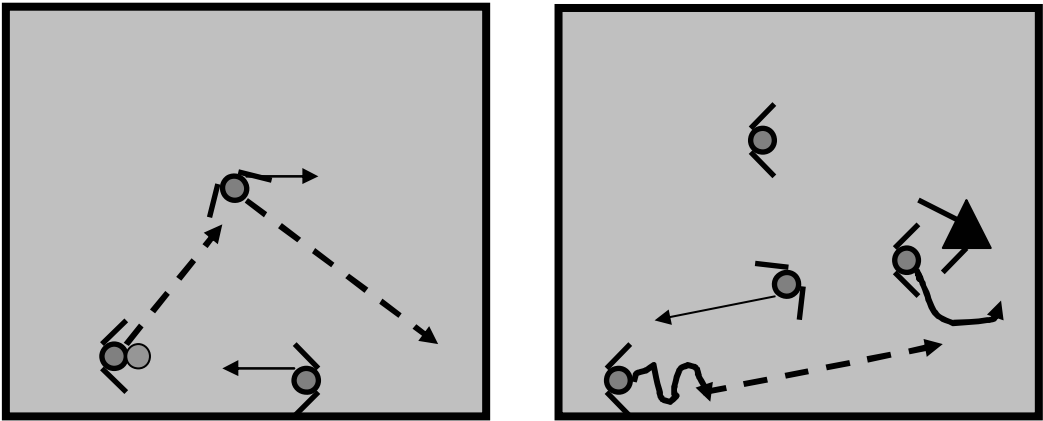
Figura. Representación de las opciones de ataque por el carril lateral corto

1.5.1 Ataque 1-3-4-3 con dos mediapuntas

Es una variante utilizada cuando por circunstancias no contamos con delanteros en el equipo, o nos interesa el espacio entre líneas para sacar a los centrales que marcan al hombre ya que nuestro delantero es muy rápido. Se realizan las mismas funciones de ataque anteriormente comentadas, pero los dos mediapuntas funcionan con desmarques escalonados (igual que los organizadores) con mayor libertad para progresar buscando superioridad mediante 2x1 y pared principalmente o pase al desmarque por dentro del delantero.

Con este sistema creamos una doble superioridad en el centro ante sistemas 1-4-4-2 o incluso con sistemas 1-3-5-2. El delantero debe elegir adecuadamente el carril lateral de ataque previa realización de un desmarque en curva.





Figuras. Representación de las opciones de ataque con 1-3-4-1 y dos mediapuntas

2. ESTRATEGIAS A BALÓN PARADO

2.1 Ataque

La elección de una jugada la indica el entrenador mediante un gesto determinado o se establece una señal entre los futbolistas.

En los **córners** se presentan dos posibilidades:

En el córner número 1 se requiere un jugador sacador (interior de banda) y dos delanteros que ocupan el primer palo, junto al organizador que cubre la zona de rechace. La elección de las variantes la determinan los jugadores en función de su táctica individual

- *Posicionamiento:* Se sitúan dos jugadores<sup>1</sup> pegados al primer palo de la portería adversaria
- *Puesta en acción:* Desmarque de apoyo de un jugador para el saque en corto. Ante la negativa del jugador que saca el córner, se hace el “despistado” y se dirige hacia el centro del área.
- *Desarrollo:* Ese es el estímulo para que se ponga en juego el balón al desmarque de apoyo del segundo jugador que bloquea al adversario y devuelve de cara al “despistado” que lanza a portería.
- *Finalización:* Lanzamiento a portería.
- *Variante:* Saque al primer desmarque en corto y resolver el 2x1.
- *Variante 2:* No devolver de cara, darse la vuelta y realizar un pase atrás.

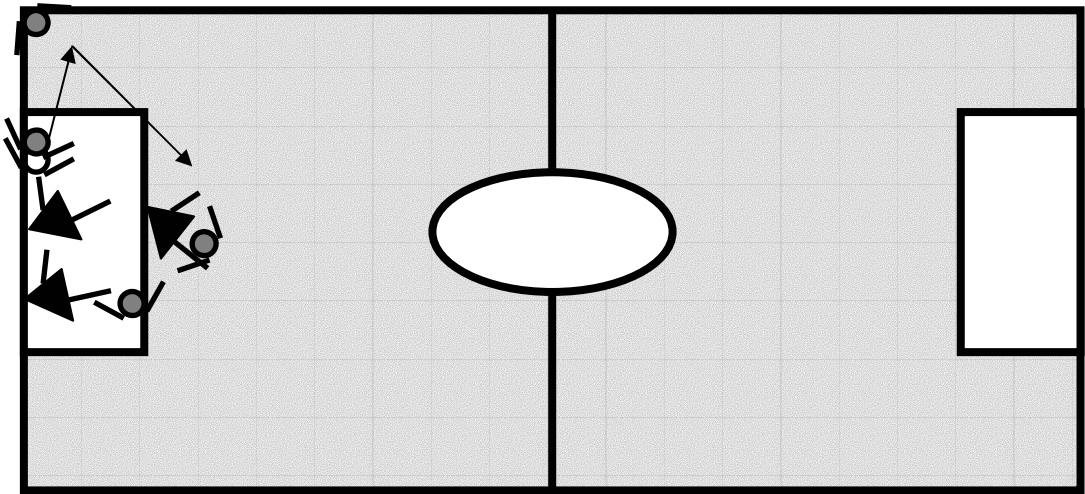


Figura. Representación gráfica del córner nº 1

<sup>1</sup> NOTA: Si el lanzamiento es desde el córner derecho de nuestro ataque, el segundo jugador es zurdo, para aprovechar un mayor ángulo de lanzamiento a portería.

En el córner número 2 se requiere un jugador sacador (interior de banda), dos delanteros y el interior de banda contraria que ocupan el segundo palo. Organizador y mediapunta cubren el rechace.

- *Posicionamiento:* Se sitúan los dos delanteros y el interior en el segundo palo de la portería adversaria, dejando el primer palo sin ningún jugador. El organizador y el mediapunta en el rechace
- *Puesta en acción:* Golpeo previo arrastre de los tres jugadores al primer palo
- *Desarrollo:* El mediapunta realiza un desmarque a 2º palo y golpea la prolongación de los jugadores de primer palo o el saque directo del jugador que lanza el córner.
- *Finalización:* Remate de cabeza del mediapunta que realiza un desmarque a segundo palo.

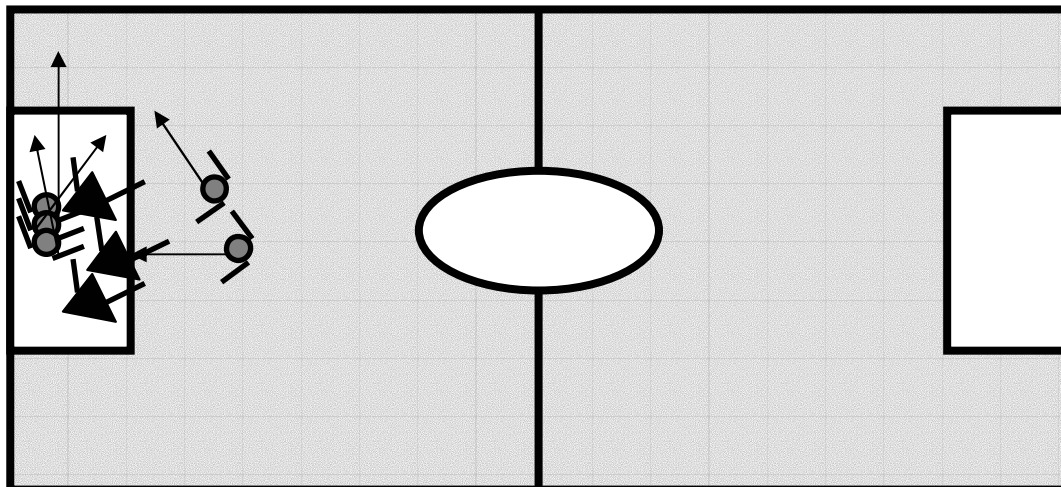


Figura. Representación gráfica del córner nº 2

En los libres directos se exponen 2 posibilidades. Si el ángulo es para zurdo golpea el jugador especialista 1 que en nuestro ejemplo es el interior. Si el ángulo es para un diestro, el golpeo lo realiza el jugador especialista 2 que es el mediapunta. La única condición es dirigir el balón a portería con el fin de poder aprovechar el rechace del portero.

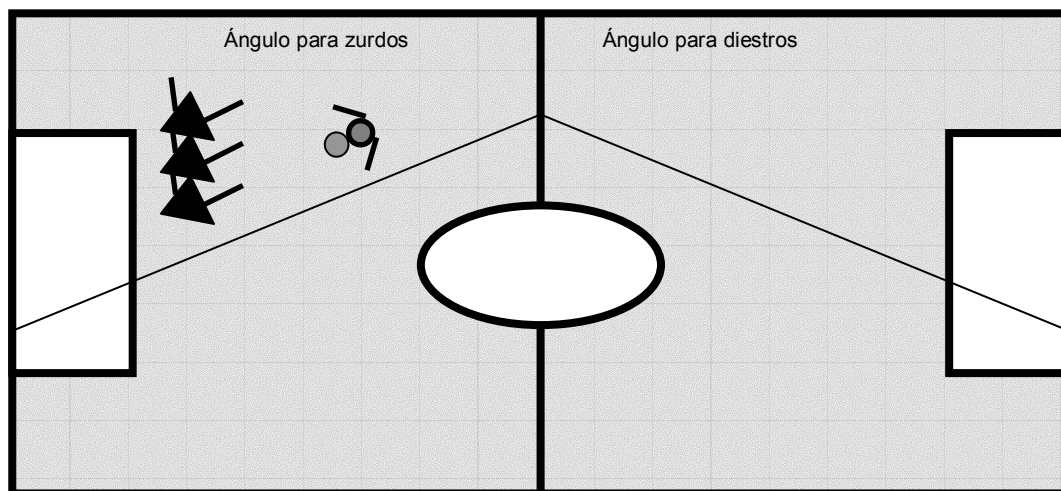


Figura. Representación gráfica de los ángulos de lanzamiento de libres directos

El penalti lo ejecuta el especialista 2. Si no está en el campo el entrenador decide el jugador que lanza. Esta función depende lógicamente del tipo de jugador y del entrenador, pero debe quedar establecido en las funciones del equipo.

Y por último, los libres indirectos se ponen en juego en función de la distancia del balón con respecto a la portería contraria. Existe una regla táctica que es el saque rápido de las faltas, ya que el árbitro no tiene que pitar para ponerla en juego. Esta regla prima siempre sobre las demás posibilidades.

- Distancia cercana a 30 m.
  - o Saque del especialista 2 para el golpeo del especialista 1
  - o Si esta escorada, pase del especialista 2 al delantero que se incrusta en el exterior de la barrera
  - o Pase por encima de la barrera al delantero que se incrusta

- Distancia de mas de 30 m hasta el centro del campo
  - o Tocamos y jugamos
  - o Falta de rechace (ver figura 33)
- Campo propio
  - o La saca el libre, el equipo se despliega y jugamos

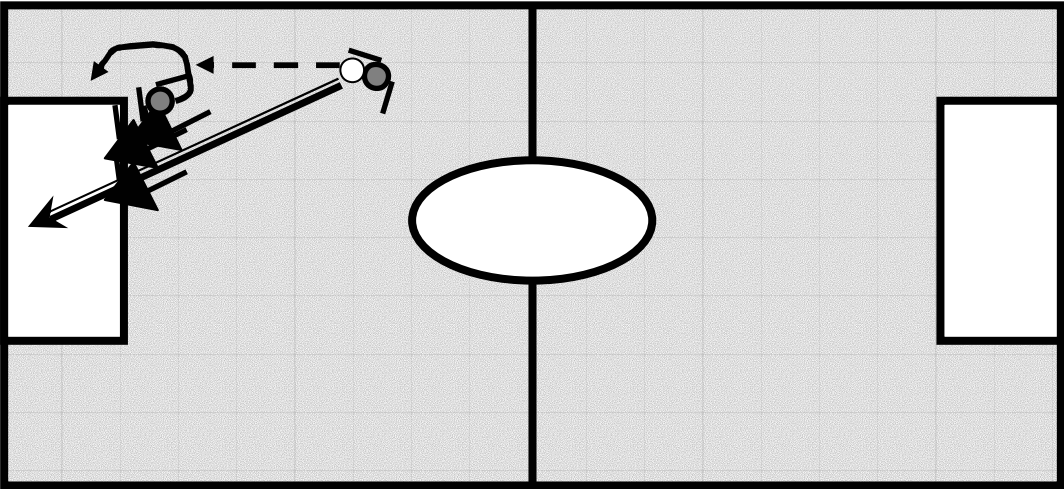


Figura. Representación gráfica del libre indirecto

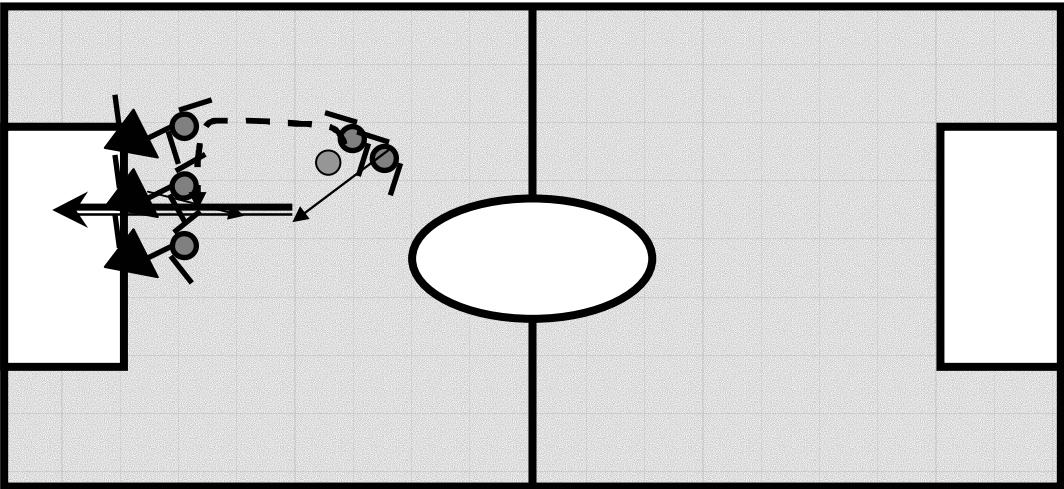


Figura. Representación gráfica de la falta de rechace

En la falta de rechace se coloca el especialista 1 y 2 junto al balón y el equipo se dispone emparejado con cada defensa adversario. Se saca la falta y los jugadores atacantes no se mueven de la barrera, para que rechace el equipo que defiende. Así se aprovecha el lanzamiento por un jugador que realiza un desmarque buscando el rechace.

Quando el saque de banda se realiza en campo adversario existe un comportamiento específico determinado por la táctica individual de los jugadores, que consiste en un desmarque de apoyo del interior que crea un espacio para que el organizador o mediapunta lo ocupe.

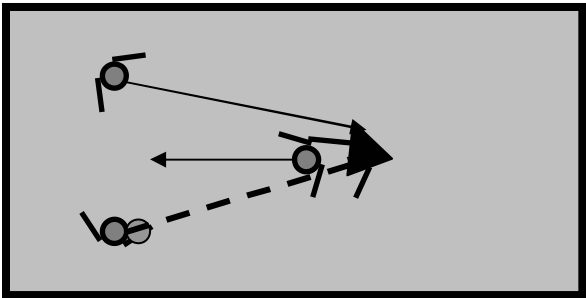


Figura. Representación gráfica del saque de banda

Aunque no es una jugada a balón parado, la realización del fuera de juego se comporta de la misma forma. Si un equipo sale al fuera de juego existe un comportamiento específico realizado en función de la táctica individual del jugador, que consiste en un golpeo bombeado del balón por encima de la línea defensiva (patada de rugby) y un sprint para alcanzar el balón. El resto de los compañeros no se mueve para evitar que el árbitro pueda sancionar la posición.

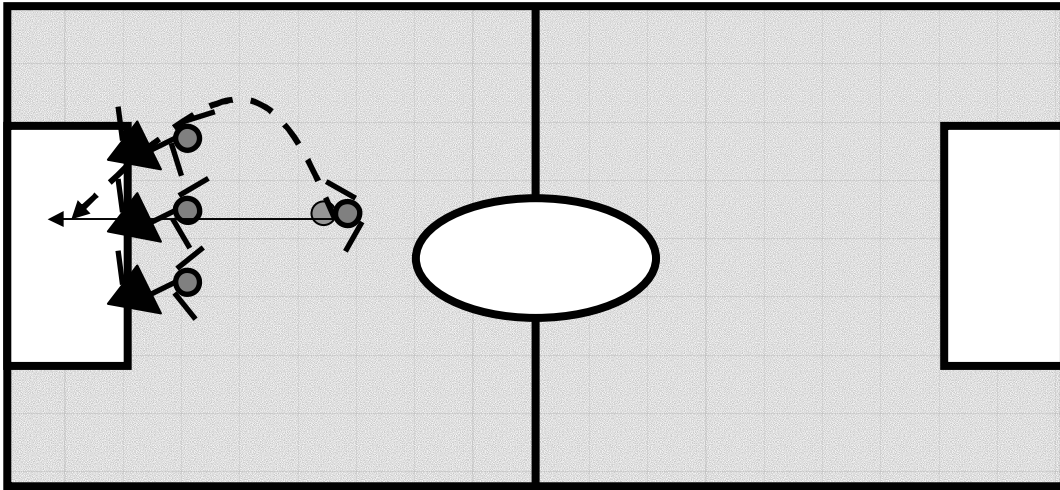


Figura. Representación gráfica del comportamiento específico para el fuera de juego

## 5.2 Defensa

En el saque de banda, existe un comportamiento de presión si es cercano a la portería adversaria. Se basa en el marcaje individual de los jugadores que tienen posibilidad de recibir el balón.

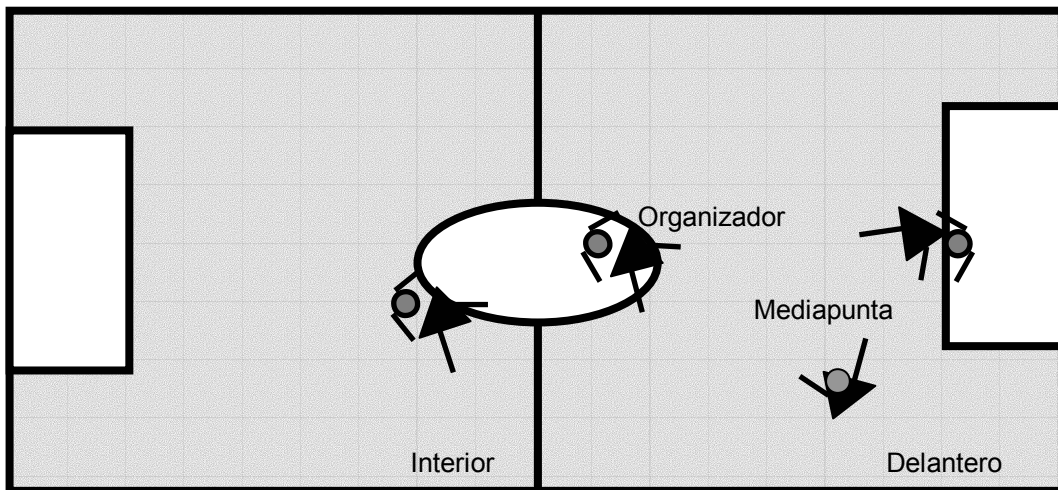


Figura. Representación gráfica del marcaje en el saque de banda

Los emparejamientos se basan en las zonas de actuación de los jugadores en posicionamiento defensivo. El interior marca al interior adversario, el organizador al adversario, el mediapunta al central y el delantero queda libre.

En los córners se establecen unas pautas defensivas que son las siguientes:

- Marcaje individual por estaturas
- La zona de rechace la cubre el organizador
- La zona del primer palo la cubre el interior de banda
- Los dos delanteros no defienden con el fin de poder iniciar el contraataque y evitar la subida de dos jugadores adversarios
- Los emparejamientos los define el libre

De igual forma para los libres directos e indirectos:

- Evitar el saque rápido. El jugador mas cercano al balón se coloca a la distancia reglamentaria de 3 m

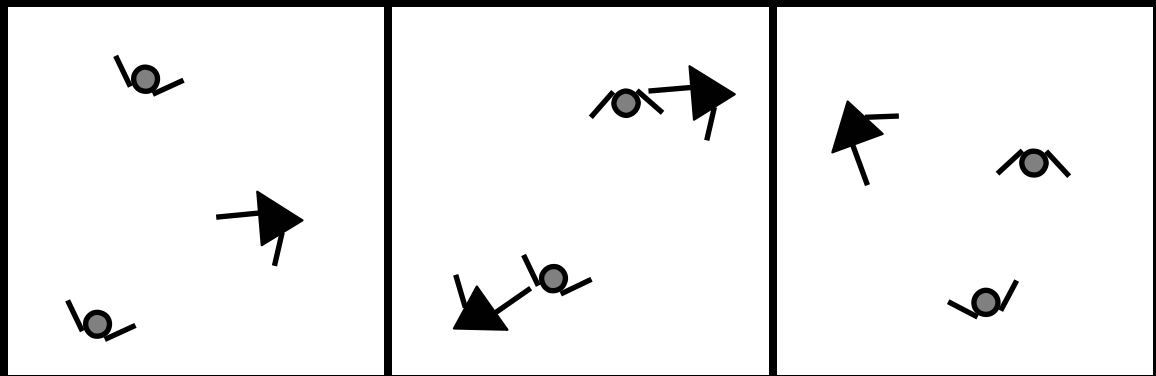
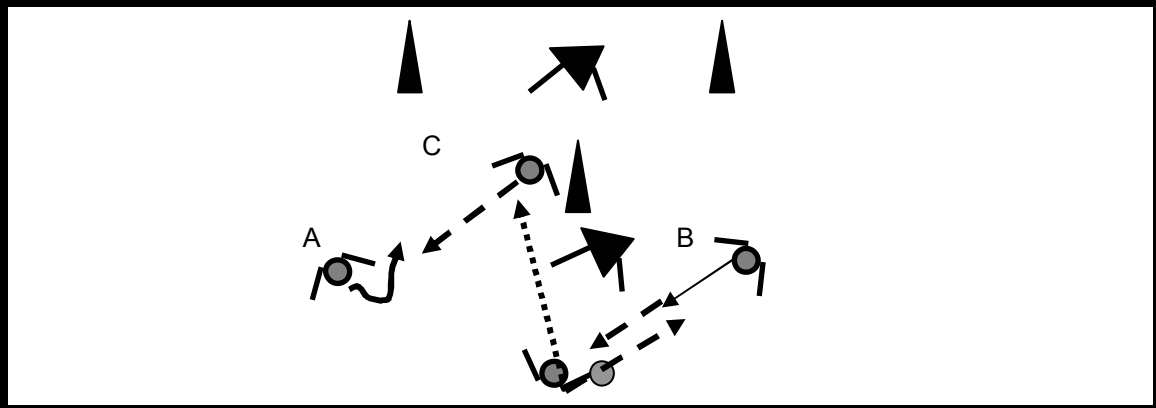
- Colocación de la barrera. El portero decide el número de jugadores (normalmente 3 o 4, salvo excepciones). El hombre eje es el organizador, los centrales no se colocan nunca en la barrera y el hombre de salida debe ser un delantero rápido y valiente
- Marcaje individual por estaturas.
- El organizador cubre el rechace.
- Los emparejamientos los determina el libre.

TAREAS PARA LA ENSEÑANZA DEL SISTEMA DE JUEGO 1-3-4-3

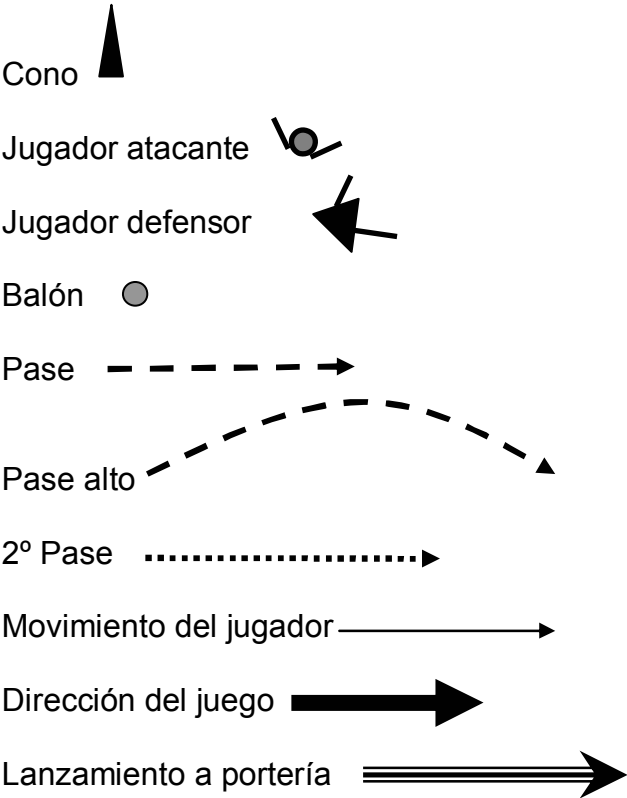
Se exponen diversas situaciones para el entrenamiento de determinadas acciones propuestas en el desarrollo del sistema de juego. A continuación se presentan dos ejemplos para trabajar los medios colectivos básicos.

<b>CONTENIDO:</b> 2x1, desmarque y pared	<b>JUGADORES:</b> 4 (2 defensas y 2 delanteros)
<b>MATERIAL:</b> 3 conos, un balón y 2 petos	
<b>DESCRIPCIÓN:</b> Un jugador delantero A con balón progresa hacia una portería y su compañero B realiza un 2x1 con desmarque o pared. Un jugador defensor se sitúa marcando al jugador B y otro defensor se ubica detrás del jugador A para que la decisión se produzca con velocidad	
<b>GRÁFICO</b>	
<b>VARIANTES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Variar la anchura de la portería y que el gol sea por conducción o por el contrario disminuirla para que sea por lanzamiento de precisión</li><li>- Variar la distancia del jugador defensor de A</li></ul>	
<b>CONTENIDO:</b> Cobertura y regate	<b>JUGADORES:</b> 3 (2 defensas y 1 delanteros)
<b>MATERIAL:</b> 3 conos, un balón y 2 petos	
<b>DESCRIPCIÓN:</b> Un jugador con balón progresa a portería adversaria ante la salida desde un lateral de un jugador que realiza la cobertura al otro defensor. Este debe realizar la permuta y defender detrás de la línea del balón, llegando a la altura del cono. 5 veces cada uno y cambio de roles. A ver quien consigue mas goles. El gol vale triple que el robo.	
<b>GRÁFICO</b>	
<b>VARIANTES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Variar la anchura de la portería.</li><li>- Variar la distancia del jugador defensor de atrás y del de delante.</li></ul>	

Para terminar se especifican dos tareas para mejorar los comportamientos propios de la fase de ataque. En la primera tarea se trabaja la devolución de cara y el cambio de orientación en una jugada con el terreno dividido en franjas. En la segunda se desarrolla el desmarque de apoyo escalonado y la pared triple.

<b>CONTENIDO:</b> Dar de cara y cambio de orientación		<b>JUGADORES:</b> 10 (4 defensas y 6 delanteros)	
<b>MATERIAL:</b> 1 Balón y 6 petos			
<b>DESCRIPCIÓN:</b> Campo distribuido por franjas de 10-15 de ancho por 7m de largo. Se trata de mantener la posesión del balón el máximo tiempo posible.			
<b>ASPECTOS CLAVES:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sólo se puede pasar de A a C cuando se devuelva de cara en B</li><li>- Hay que pasar el balón por todas las franjas</li><li>- Contabilizar los robos para que se trabaje en defensa</li><li>- Cambio de roles</li></ul>			
<b>GRÁFICO</b>			
			
<b>VARIANTES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Reducir el número de toques.</li><li>- Introducir comportamientos defensivos. Cobertura escalonada.</li></ul>			
<b>CONTENIDO:</b> Desmarque de apoyo, dar de cara y pared triple		<b>JUGADORES:</b> 6 (4 delanteros y 2 defensas)	
<b>MATERIAL:</b> 1 BALON, 6 PETOS			
<b>DESCRIPCIÓN:</b> Desmarque de apoyo del jugador A o B que devuelve de cara al pasador. Este realiza un pase largo al jugador C que devuelve de cara al jugador A o B, al que no haya realizado el primer apoyo.			
<b>ASPECTOS CLAVES:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Si se devuelve de cara se puede pasar en largo</li><li>- Cuando se realiza el pase en largo sale el último defensor que debe resolver el 2x1.</li><li>- Gol por conducción a través de la portería = 2 puntos</li><li>- Robo de balón = 1 punto.</li></ul>			
<b>GRÁFICO</b>			
			

SIMBOLOGÍA UTILIZADA



BIBLIOGRAFÍA

- AGUADO, M. (1999). Organización defensiva del sistema 1-4-4-2 en rombo. *Fútbol: Cuadernos técnicos Wanceulen*. 14. 9-17.
- AGUADO, M. (2000). Sistema 1-3-4-3: Fundamentos. *Fútbol: Cuadernos técnicos Wanceulen*. 15. 50-61.
- AGUADO, M. (2003). Fundamentos del sistema 1-4-2-3-1. *Training Fútbol*. 86. 14-24.
- ALCALDE, D., IBÁÑEZ, C. Y LOZANO, S. (2001). Importancia de los aspectos reglamentarios dentro del entrenamiento integrado en fútbol. En Chiroso, L. J. y Viciano, J. (Ed). *El entrenamiento integrado en deportes de equipo*. Reprografía Digital Granada. Granada. 309-319.
- ÁLVARO, M. (1992). Indicadores educativos. *Cuadernos de pedagogía*. 199. 13-17.
- ÁLVARO ALCALDE, J. (1997). *Estructura, planificación y programación de los deportes de equipo*. 2º Curso. Modulo 2.1.7. Master en alto rendimiento deportivo. Madrid.
- ANGUERA, M. T. (2003). Metodología básica de observación en fútbol. En Ardá, A. y Casal, C. *Metodología de la enseñanza del fútbol*. Paidotribo. Barcelona.
- ANTÓN, J. L. (COORD) ET AL. (1989). *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Unisport. Málaga.
- ANTÓN, J.L. (1994). *Balónmano: Metodología y alto rendimiento*. Paidotribo. Barcelona.
- ANTONELLI, F. Y SALVINI, A. (1979). *Psicología del deporte*. Volumen I. Miñón. Valladolid.
- ARDA, T. Y CASAL, C. (2003). *Metodología de la enseñanza del fútbol*. Barcelona. Paidotribo.
- ARJOL, J. L. (1997). Análisis sobre el uso de tareas integrales en el entrenamiento del fútbol de alta competición. *Training fútbol*. 11. 18-28.
- ARMENTA, F. Y MORENTE, A. (1995). Planificación y periodización de la preparación física del futbolista. *Fútbol: Cuadernos Técnicos Wanceulen*. 2. 32-40.
- ARRAEZ, J. M. (1992). *La dirección de equipo a nivel escolar*. Diputación de Granada. Granada.
- BANGSBO, J. (1997). *Entrenamiento de la condición física en el fútbol*. Paidotribo. Barcelona.
- BANGSBO, J. Y PEITERSEN, B. (2003)a. *Fútbol. Jugar en ataque*. Paidotribo. Barcelona.
- BANGSBO, J. Y PEITERSEN, B. (2003)b. *Fútbol. Jugar en defensa*. Paidotribo. Barcelona.
- BAREA, D. A. (2004). El pressing de ataque para el sistema de juego 1-4-2-3-1. *Training Fútbol*. 99. 18-30.
- BAUER, G. (1994). *Fútbol. Entrenamiento de la técnica, la táctica y la condición física*. Hispano Europea. Barcelona.
- BAUER, G. Y UEBERLE, H. *Fútbol: Factores de rendimiento, dirección de jugadores y del equipo*. Martínez Roca. Barcelona.
- BAUTISTA BARRERA, M. (1998). Consideraciones metodológicas sobre el entrenamiento. *Fútbol: Cuadernos técnicos Wanceulen*. 11. 47-53.
- BAYER, C. (1986). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Hispano Europea. Barcelona.
- BENEDECK, E. (1994). *Fútbol infantil*. Paidotribo. Barcelona.
- BIDZINSKI, M. (1998). *Manual del nuevo fútbol total*. Tutor. Madrid.
- BLÁZQUEZ, D. (1990). *Evaluar en educación física*. Inde. Barcelona.
- BOSCO, C. (1994). *Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista*. Paidotribo. Barcelona.
- BRÜGGEMANN, D. Y ALBRECHT, D. (1996). *Entrenamiento moderno del fútbol*. Hispano Europea. Barcelona.
- BUCETA, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Dykinson. Madrid.
- CANO, O. (1999). Estructura básica de la realización del pressing bajo el sistema 4-2-3-1. *Training fútbol*. 38. 8-14.
- CANO, O. (2000). Construcción de la estructura táctica del 3-4-3. *Training fútbol*. 48. 8-18.
- CAPPA POLCHI, A. (1997). El papel del entrenador. *Training fútbol*. 16. 6-14.

- CARRASCOSA, J. (2001). Cohesión de equipo y habilidades que ayudan a competir. *Actas del I Congreso Internacional de Preparadores Físicos de Fútbol*. Gymnos. Madrid.
- CASTELLANO, L. (2001). *Entrenamiento del fútbol base según la esencia del juego*. Wanceulen. Sevilla.
- CASTELO, J.F.F. (1999). *Fútbol. estructura y dinámica del juego*. Inde. Barcelona.
- CASTEJÓN OLIVA, F. J. (1995). Construcción y utilización de indicadores en la evaluación de la educación física escolar. *Revista española de educación física y deportes*. 2. 4. 20-26.
- CASTILLO, R. ET AL. (2000). Análisis técnico-tác ico en los córners del mundial de Francia-98. *Training fútbol*. 49. 14-26.
- CEBEIRA, J. (1989). *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Junta de Andalucía. Unisport. Málaga.
- CEBEIRA, J. (1997). Apuntes de la asignatura *Fundamentos de la Estrategia y la Táctica Deportiva*. FCCAFD. Universidad de Granada. Inéditos.
- CHESNAU, J. L. Y DURET, G. (1995). *Iniciación al fútbol*. Hispano Europea. Barcelona.
- CHIROSA, L. J. Y CHIROSA, I. (2000). El trabajo integrado dentro del entrenamiento de un procedimiento de juego en balonmano. [www.aebm.com](http://www.aebm.com)
- **CHIROSA, L. J. Y VICIANA, J. (ED). (2001). El entrenamiento integrado en deportes de equipo. Reprografía Digital Granada. Granada.**
- **CIMARRO, J., PINO, J. Y MORENO, M. I. (1999). La enseñanza de los deportes colectivos a través de unidades didácticas integradas. En Delgado, M.A.; López, P.A; Medina, J; Viciiana, J. (ED). Investigaciones en la práctica de la enseñanza de la educación física. Reprografía digital Granada. 363-367.**
- CIDARF. (1999). El centro de investigación y desarrollo del alto rendimiento en el fútbol. *Training fútbol*. 39. 48-59.
- COHEN GRINVALD, R. (1998). Principios fundamentales para una escuela integral de fútbol base. *Training fútbol*. 25. 30-42.
- COMAS, M. (1991). *Baloncesto. Dirección de Equipo*. Gymnos. Madrid.
- COMETÍ, G. (1999). *Fútbol y musculación*. Inde. Barcelona.
- COOK, M. (2000). *101 ejercicios de fútbol para niños*. Tutor. Madrid.
- CORBEAU, J. (1990). *Fútbol. De la escuela a las asociaciones deportivas*. Agonos. Lérida.
- CROLL, P. (1995). *La observación sistemática en el aula*. La Muralla. Madrid.
- CRUZ, A. (1999). *Fútbol. Análisis del juego. Terapia correctora*. Gymnos. Madrid.
- CRUZ, J. (1998). Apuntes del VII Congreso andaluz de psicología de la actividad física y el deporte. Asociación de psicología del deporte de Andalucía. Universidad de Granada. Inéditos.
- CRUZ, J. (2001). Apuntes del bloque de Psicología y deporte de iniciación del Curso de *Experto Universitario en Entrenamiento Deportivo*. UNED-FUE.
- CUADRADO PINO, J. (1999). Propuesta práctica de cuantificación y control de la evolución de la carga de entrenamiento en fútbol. *Training fútbol*. 42. 14-24.
- CUADRADO PINO, J. (2003). Aspectos del mundial 2002 y conceptos tácticos básicos de las selecciones. *Training fútbol*. 83. 24-36.
- CUEVAS, R. Y MORENO, H. (2001). Análisis táct ico del juego del Deportivo de la Coruña en la temporada 1999-2000. *Training fútbol*. 65. 34-47.
- CROLL, P. (1995). *La observación sistemática en el aula*. La Muralla. Madrid.
- DE KNOP, P. ET AL. (1998). *Clubes deportivos para niños y jóvenes*. IAD. Consejería de Turismo y Deporte. Málaga.
- DELGADO, M. (1999). Entrenamiento con niños en la planificación a largo plazo: de la formación y la salud al alto rendimiento. En López Calbet, J. A. y Dorado García, C. (Ed). *Avances en Ciencias del Deporte*. Universidad de las Palmas de Gran Canaria. 121-143.
- DEL PINO, J. E. (1995)a. Acciones ofensivas y defensivas del delantero y su entrenamiento específico. *Fútbol: Cuadernos técnicos. Wanceulen*. 1. 15-19.
- DEL PINO, J. E. (1995)b. Acciones ofensivas y defensivas de los centrocampistas. *Fútbol: Cuadernos Técnicos Wanceulen*. 2. 15-24.
- DEL PINO, J. E. (1995)c. Acciones ofensivas y defensivas del portero. *Fútbol: Cuadernos Técnicos Wanceulen*. 3. 3-7.
- DEL PINO, J. E. (1995)d. Acciones ofensivas y defensivas de los defensas. *Fútbol: Cuadernos Técnicos Wanceulen*. 3. 7-24.
- DEL PINO, J. E. Y FERNÁNDEZ, F. (1996). El 4-4-2 con pressing. *Fútbol: Cuadernos Técnicos. Wanceulen*. 4. 19-25.
- DEL PINO, J. E. Y WANCEULEN, A. (2000). Fichas teóricas: Funciones específicas por puestos. *Fútbol: Cuadernos Técnicos Wanceulen*. 16. 45-62.
- DEL POZO, J. A., CALVO, F. J., CALLEJA, P. M. Y CUADRADO, J. (2001). Coloquio técnico: experiencias sobre la aplicación del entrenamiento den el fútbol aficionado. *Training Fútbol*. 61. 16-26.
- DOBLAS, J. A Y CHIROSA, L. J. (2001). El entrenamiento de la resistencia utilizando medios específicos de juego. En Chiroso, L. J. y Viciiana, J. (ED). *El entrenamiento integrado en deportes de equipo*. Reprografía digital Granada. 141-153.
- DOMÍNGUEZ, E. (2001). Orientación del entrenamiento. Aplicación práctica. *I Congreso internacional de preparadores físicos de fútbol*. Gymnos. Madrid.
- EGEA, S; SANZ, J. M Y CUADRADO, J. (2001). Coloquio técnico: orientación del trabajo físico, técnico y táctico dentro de cada sesión. *Training Fútbol*. 63. 16-26.
- ELLIOT, J. (1992). ¿Son los indicadores de rendimiento, indicadores de la calidad educativa?. *Cuadernos de pedagogía*. 206. 56-60.
- FERNÁNDEZ POMBO, M. Y DA SILVA PINA MORAIS, F. (1997)a. Modelo aplicativo del calentamiento de competición en fútbol. *Training fútbol*. 13. 18-21
- FERNÁNDEZ POMBO, M. Y DA SILVA PINA MORAIS, F. (1997)b. Bases teórico-práct icas del calentamiento de competición en el fútbol. *Training fútbol*. 15. 22-29.
- FERRÁNDEZ SEBASTIÁN, J. (1996). *Fútbol: Los sistemas de juego y su evolución*. Gymnos. Madrid.
- FRADUA, L. Y PINTOR, D. (1995). Sistemas de juego en la iniciación al fútbol. *Revista de educación física*. 60. 25-31.
- FRADUA, L. (1997). Apuntes de la asignatura *Enseñanza de los deportes: Fútbol*. FCCAFD. Universidad de Granada. Inéditos.
- FRADUA, L. (1997). *La visión de juego en el futbolista*. Paidotribo. Barcelona.
- FRADUA, L. (2000). Apuntes de la asignatura *Alto Rendimiento Deportivo: Fútbol*. Universidad de Granada. Inéditos.
- GALEOTE, F. (2003). Las funciones tácticas del portero, en defensa y en ataque. *Fútbol: Cuadernos técnicos Wanceulen*. 25. 48-80.
- GARCÍA, J. M., NAVARRO, M. Y RUIZ, J. A. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. 150-158. Gymnos. Madrid.
- GARCÍA, J. J. (1996). Entrenamiento integrado: Una necesidad de base en la preparación del joven futbolista. *Training fútbol*. 7. 7-27.
- GARCÍA OCAÑA, F. (1997). *El portero de fútbol*. Paidotribo. Barcelona.
- GARGANTA, J. (2000). O encino do futebol concepcoes e competencias. *II Fórum A Educacao fisica no nove século*. Escola secundaria soares basto. Oliveira de Azemeis.
- GARGANTA, J. Y PINTO, J. (1997). La enseñanza del fútbol. En Graça, A. y Oliveira, J. (Coord.). *La enseñanza de los juegos deportivos*. Paidotribo. Barcelona
- GODIK, M. A. Y POPOV, A. V. (1998). *La preparación del futbolista*. Paidotribo. Barcelona.
- GOMELSKI, A. (1990). *La dirección de equipo*. Hispano Europea. Barcelona.
- GÓMEZ, M. (2000). Desarrollo y finalización de las acciones ofensivas: análisis comparativo de USA-94, Francia-98 y liga española 98-99. *Training fútbol*. 49. 14-26.
- HERNÁNDEZ MORENO, J. (1994). *Fundamentos del deporte. Análisis de la estructura de los deportes*. Inde. Barcelona.
- HIDALGO, M. (2001). *Manual del árbitro. Nivel I*. CEDIFA. Sevilla
- IBÁÑEZ, S. J. (1997)a. Variables que afectan al establecimiento de los modelos de entrenador en baloncesto. *Habilidad motriz*. 10. 30-37.
- IBÁÑEZ, S. J. (1997)b. Los modelos de entrenador depor ivo, basados en el rol predominante. *Revista española de educación física y deportes*. 4. 35-42.
- JIMÉNEZ, M. A. (1998). Análisis sobre el juego de las selecciones en el mundial de Francia. *Training fútbol*. 34. 8-28.
- JIMÉNEZ GONZÁLEZ, M. (1998). Aspectos básicos de un sistema 3-4-1-2. *Training Fútbol*. 24. 24-30.



- JIMÉNEZ, M. A. (1999)a. Análisis de los sistemas de juego en primera división en la primera vuelta de la liga. *Training fútbol*. 38. 20-44.
- JIMÉNEZ, M. A. (1999)b. Análisis de los sistemas de juego en segunda división en la primera vuelta de la liga. *Training fútbol*. 39. 14-38.
- JIMÉNEZ, M. A. (1999)c. Análisis de los sistemas de juego en la primera división en la temporada 98-99. *Training fútbol*. 44. 8-32.
- JIMÉNEZ, M. A. (2000). Análisis de los sistemas de juego en primera y segunda división en la primera vuelta de la temporada 1999-2000. *Training fútbol*. 52. 16-36.
- KOCH, W. Y WERNER, A. (1996). *Fútbol base: Programas de entrenamiento (12-13 años)*. Paidotribo. Barcelona.
- KOCH, W. Y KRANSPE, D. (1996). *Fútbol base. Programas de entrenamiento (14-15 años)*. Paidotribo. Barcelona.
- KÓNZAG, I. Y DÖBLER, H. (1995). *Fútbol, entrenarse jugando. Un sistema completo de ejercicios*. Paidotribo. Barcelona.
- LACUESTA SALAZAR, F. (1997). *Tratado de fútbol*. Gymnos. Madrid.
- LAGO, C. (2001). El proceso de iniciación deportiva en el fútbol. Secuenciación de los contenidos técnico-tácticos. *Training fútbol*. 66.34-47.
- LAGO, C. (2002)a. El calentamiento en el fútbol. *El entrenador español*. 92. 18-31.
- LAGO, C. (2002). *La preparación física en el fútbol*. Biblioteca Nueva. Madrid.
- LATORRE, J. L. Y SÁNCHEZ, D. L. (2004). El entrenamiento del control emocional en un equipo alevín de fútbol. *Fútbol: Cuadernos técnicos Wanceulen*. Por publicar.
- LILLO, J. (1998). Planificación de la temporada en un equipo de fútbol: utilidad de las valoraciones médico preventivas. *Training Fútbol*. 29. 20-38.
- LÓPEZ LÓPEZ, M. (2000). Conferencia: *La dirección de equipo del preparador físico en fútbol*. Facultad de Ciencias de la actividad física y el deporte de la Universidad de Granada. Granada.
- LÓPEZ, M. A. (2000). Sistema táctico 1-4-5-1 (con dos pivotes y con dos mediaspuntas): premisas básicas y fichas para su aplicación. *Fútbol: Cuadernos técnicos Wanceulen*. 15. 36-50.
- LÓPEZ, M. A. (2000). Sistema táctico 1-4-3-3 (con y sin libre): Fichas prácticas para su aplicación. *Fútbol: Cuadernos técnicos Wanceulen*. 16. 17-29.
- LÓPEZ PASTOR, V. M. Y LÓPEZ PASTOR, E. M. (1996). Patologías evaluativas en educación física. *Revista de educación física*. 9-12.
- LOTINA, M. A. (1997). El entrenador de fútbol. *Training fútbol*. 13. 6-12.
- LOZANO, L. Y ROYUELA, A. J. (2001). Hacia un entrenamiento integrado en fútbol regional. Un caso real. En Viciano, J y Chiroso, L.J. (Ed). *El entrenamiento integrado en deportes de equipo*. Reprografía digital Granada. 213-230.
- MAHLO, F. (1981). *La acción táctica en el juego*. Ciudad Habana: Puebla y educación.
- MARCET BONEL, P. R. (1999). El entrenador como profesor: Técnicas eficaces para enseñar. *Training fútbol*. 44. 42-47.
- MARTÍNEZ, F. Y SÁENZ-LÓPEZ, P. (1998). La iniciación al fútbol: propuesta metodológica y aplicaciones practicas. *Fútbol: Cuadernos técnicos Wanceulen*. 10. 34-50.
- MARQUEZ, J. L. Y RAYA, A. (1998). El córner en el mundial de Francia-98: análisis y desarrollo. *Training fútbol*. 32. 8-46.
- MAS RUBIO, J. (2004). Estudio comparativo del pase en la alta competición en fútbol con relación a la táctica individual, grupal y colectiva. *Training fútbol*. 97. 34-45.
- MERCÉ, J. Y SALOM, V. (1999). El sistema 1-5-3-2: Fundamentos y juegos tácticos para su mejora. *Fútbol: Cuadernos Técnicos Wanceulen*. 13. 13-29.
- MERCÉ, J. ET AL. (2000). El 1-4-4-2: Su entrenamiento a través de formas jugadas. *Fútbol: Cuadernos técnicos Wanceulen*. 16. 3-17.
- MERCÉ, J. (2001). Los juegos modificados en la mejora del sistema 1-5-3-2. *Fútbol: Cuadernos Técnicos Wanceulen*. 18. 29-33.
- MOMBAERTS, E. (1998). *Entrenamiento y rendimiento colectivo*. Hispano Europea. Barcelona.
- MOMBAERTS, E. (2000). *Fútbol. Del análisis del juego a la formación del jugador*. Inde. Barcelona.
- MORCILLO, J., CANO, O., MALDONADO, R. A. Y NÚÑEZ, F. J. (2001). Aproximación a la utilización de medios específicos de entrenamiento en la enseñanza del fútbol. *Lecturas: Educación física y deportes*. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). 7. 39
- MORCILLO, J. A., MORENO, R. Y JIMÉNEZ, L. F. (2003). Sesión integrada: Hacia una enseñanza adecuada y significativa del fútbol. *Fútbol: Cuadernos técnicos Wanceulen*. 26. 3-16.
- MORENO ARROYO, M. P. Y DEL VILLAR, F. (2004). *El entrenador deportivo. Manual práctico para su desarrollo y formación*. Inde. Barcelona.
- MORENO DEL CASTILLO, R. Y FRADUA, L. (2001). La iniciación al fútbol en el medio escolar. En Ruiz, F; García, A. y Casimiro, A. J. (Ed). *La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos*. Gymnos. Madrid. 145-179.
- MORENTE, A. (1996). Planificación del entrenamiento anual para juveniles de máxima categoría nacional. *Fútbol: Cuadernos Técnicos Wanceulen*. 5. 3-13.
- NARGANES ROBAS, J. C. (1995). El juego como actividad física organizada: Orientaciones metodológicas y pautas de intervención. *Cuadernos técnicos Wanceulen*. 3. 58-64.
- OLMEDILLA ZAFRA, A. (1998). La concepción táctica en el fútbol: evaluación, retroalimentación y rendimiento deportivo. *Training fútbol*. 30. 26-36.
- PABLOS, C. Y HUERTAS, F. (2000). Entrenamiento integrado: Justificación de las propuestas de entrenamiento y evaluación de rendimiento aero-anaeróbico en el fútbol. *Revista de Entrenamiento Deportivo (RED)*. XIV. 3. 5-15.
- PACHECO, R. (2004). *La enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7*. Paidotribo. Barcelona.
- PADIAL, P. (1998). Apuntes de la asignatura *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. FCCAFD. Universidad de Granada. Inéditos.
- PADIAL, P. (2000). Apuntes de la asignatura *Organización y Control del Entrenamiento Deportivo*. FCCAFD. Universidad de Granada. Inéditos.
- PARLEBAS, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Colección Unisport- Junta de Andalucía. Málaga.
- PÉREZ PÉREZ, J. (1998). La organización del fútbol base: Estructuración y desarrollo. *Training fútbol*. 32. 46-50.
- PINO, J. (1996). Metodología para diseñar entrenamientos integrados en fútbol. *Fútbol. Cuadernos técnicos*. 4. 13-19.
- PINO, J. (1999). *Desarrollo y aplicación de una metodología observacional para el análisis descriptivo de los medios técnico-tácticos del fútbol*. Tesis doctoral. Universidad de Extremadura.
- PINO, J. Y MORENO, M. I. (1996). Entrenamiento integrado en deportes de colaboración-oposición. *Revista de Entrenamiento Deportivo (RED)*. X. 3. 13-17.
- PINTOR, D. (1988). *Principios de elaboración, desarrollo y ejecución de un sistema de juego en la fase de ataque*. Curso superior de entrenadores de Baloncesto. FEB. Toledo.
- RINCÓN, R., RAMOS, L. A., SÁNCHEZ, P. A. Y PIZARRO, M. (2002). Análisis del gol en fútbol. *Training fútbol*. 74. 22-34.
- RIOUX, G. Y CHAPPUIS, R. (1979). *La cohesión de equipo*. Miñón. Valladolid.
- ROMERO CERESO, C. (1997). Una nueva perspectiva de iniciación al fútbol en la escuela. *Training fútbol*. 16. 28-39.
- ROMERO, C. (2000). Hacia una concepción más integral del entrenamiento en el fútbol. *Lecturas: Educación física y deportes*. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). 5. 19.
- RUIZ, L. (1998). *Cómo lograr ser un gran futbolista*. Deporte y Cultura. Barcelona.
- RUIZ DE ALARCÓN, A. (2002). Fútbol 7. Sistema 1-2-2-2: Estática y dinámica. *Fútbol: Cuadernos Técnicos Wanceulen*. 22. 63-80.
- RUIZ PÉREZ, L. M. Y SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1997). *Rendimiento deportivo*. Gymnos. Madrid.
- SÁENZ-LÓPEZ BUÑUEL, P. (1996). Comunicación y enseñanza en la educación física y deportiva. *Fútbol: Cuadernos técnicos Wanceulen*. 4. 51-59.
- SÁENZ-LÓPEZ BUÑUEL, P. (1996). El deporte escolar. *Cuadernos técnicos Wanceulen*. 6. 55-61.
- SÁNCHEZ LATORRE, D. L. (2000). Aproximación teórica al desarrollo de un sistema de juego en el fútbol base. *Training Fútbol*. 50. 40-47.
- SÁNCHEZ LATORRE, D. L. Y JIMENEZ, V. B. (2000). Criterios de evaluación y dirección de equipo en el fútbol base. *Training Fútbol*. 58. 28-40

- SÁNCHEZ LATORRE, D. L. (2001)a. Desarrollo de los contenidos reglamentarios dentro del modelo de planificación conceptual en fútbol base. *Actas del IV Congreso Internacional sobre la enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar*. 454-458.
- SÁNCHEZ LATORRE, D. L. (2001)b. Metodología observacional de un partido de fútbol. *Actas del IV Congreso Internacional sobre la enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar*. 662-668.
- SÁNCHEZ LATORRE, D. L. (2001)c. Directrices conductuales para el asesoramiento psicológico en la iniciación deportiva escolar. *Lecturas: Educación física y deportes*. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). 7. 39
- SÁNCHEZ LATORRE, D. L. (2001)d. Influencia de la familia en el deporte escolar. *Lecturas: Educación física y deportes*. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). 7. 40
- SÁNCHEZ, D. L. Y FRADUA, L. (2001). La planificación en el fútbol base. Modelo aplicativo de planificación integral. *Training fútbol*. 63. 26-41.
- SÁNCHEZ LATORRE, D. L. Y JIMÉNEZ, V. B. (2001)a. ¿Cómo planificar en el fútbol base?. En Viciano, J. y Chirrosa, L.J. (2001). *El entrenamiento integrado en deportes de equipo*. Reprografía digital Granada. 319-330.
- SÁNCHEZ LATORRE, D. L. Y JIMÉNEZ, V. B. (2001)b. Construcción táctica de un sistema de juego en fútbol (I). Posicionamiento, funciones y estilo de juego. *Lecturas: Educación física y deportes*. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). 7. 34
- SÁNCHEZ LATORRE, D. L. Y JIMÉNEZ, V. B. (2001)c. Construcción táctica de un sistema de juego en fútbol (II). Desarrollo de las fases del juego, estrategias a balón parado y situaciones de enseñanza aprendizaje. (Continuación). *Lecturas: Educación física y deportes*. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). 7. 36
- SÁNCHEZ LATORRE, D. L. Y ALBERT GARCÍA, F. J. (2002)a. Desarrollo práctico de un microciclo integral basado en contenidos reglamentarios dentro del modelo de planificación conceptual en fútbol base. *Fútbol: Cuadernos Técnicos Wanceulen*. 24. 9-14.
- SÁNCHEZ LATORRE, D. L. Y ALBERT, F. J. (2002)b. Bases teórico-prácticas para el desarrollo de tareas integradas en fútbol. *Fútbol: Cuadernos Técnicos Wanceulen*. 24. 4-9.
- SÁNCHEZ LATORRE, D. L. Y DONOSO, A. (2003)a. Fundamentos básicos del calentamiento en el fútbol base I: objetivos y principios. *Lecturas: Educación física y deportes*. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). 63
- SÁNCHEZ LATORRE, D. L. Y DONOSO, A. (2003)b. Fundamentos básicos del calentamiento en el fútbol base II: el calentamiento en el entrenamiento y el calentamiento en el partido. *Lecturas: Educación física y deportes*. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). 65.
- SANS, A. Y FRATTAROLA, C. (1995). *Reglamento de fútbol. Actualizado y comentado*. Paidotribo. Barcelona.
- SANS, A. Y FRATTAROLA, C. (1996). *Manual para la organización y el entrenamiento en las escuelas de fútbol*. Paidotribo. Barcelona.
- SANS, A. Y FRATTAROLA, C. (1998). *Programa de entrenamiento para la etapa de tecnificación (AT-2)*. Paidotribo. Barcelona.
- SANZ, J.M. (1996). Diferencias entre la metodología del entrenamiento tradicional y el entrenamiento globalizado en el fútbol. *Training fútbol*. 2. 15-21.
- SEIRUL-LO, F. (1999). *El concepto de planificación de los deportes colectivos*. Paper.
- SEIRULO VARGAS, F. (1999). Criterios modernos de entrenamiento en el fútbol. *Training fútbol*. 45. 8-18.
- SIEDENTOP, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física*. Inde. Barcelona.
- SOBEJANO, M. ET AL. (2001). Análisis comparativo de las unidades de ataque del FC. Barcelona y otros equipos en la temporada 1999-2000. *Training fútbol*. 60. 30-40.
- STAPELFED, W. (1995). *El duelo entre dos en fútbol*. Paidotribo. Barcelona.
- TENORIO, D. (2003). Organización del pressing bajo el sistema 1-4-4-2. *Fútbol: Cuadernos técnicos Wanceulen*. 25. 12-15.
- TORRES, J. Y MARCET, P. R. (1999). Evaluación del trabajo técnico a través de la informática. *Training fútbol*. 37. 26-32.
- VALES, A. (1997). Bases metodológicas del entrenamiento en el fútbol. *Training fútbol*. 12. 18-28.
- VERCESI, G. (2000). Periodo competitivo. Microciclo de entrenamiento tipo para el Fútbol de Ascenso. *Lecturas: Educación física y deportes*. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). 5. 27
- VERCESI, G. (2001). Microciclo de entrenamiento, periodo general y especial en el fútbol de ascenso. *Lecturas: Educación física y deportes*. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). 7. 39
- VICIANA, J. (1998). Metodología de observación. Apuntes del curso *las acciones tácticas colectivas en fútbol. Su observación y análisis*. Centro de Formación Continua. Universidad de Granada. Inéditos.
- VICIANA, J. (2000). *Planificación e innovación en la enseñanza de la educación física. Proyecto docente*. Reprografía digital Granada. Granada.
- VICIANA, J. (2002). *Planificar en educación física*. Inde. Barcelona
- VIGO ALLEPUZ, A. (2004)a. Trabajo por líneas: la línea defensiva, en ataque. *Fútbol: Cuadernos técnicos Wanceulen*. 29. 57-61.
- VIGO ALLEPUZ, A. (2004)b. Trabajo por líneas: la línea defensiva, en defensa. *Fútbol: Cuadernos técnicos Wanceulen*. 29. 61-65.
- VELÁZQUEZ, J. J. (1999). El conocimiento de las reglas de juego como instrumento para la mejora de los recursos técnicos y tácticos. *Training fútbol*. 36. 24-31.
- WANCEULEN FERRER, A. (1995). Las escuelas de fútbol: Pasado, presente y futuro. *Fútbol: Cuadernos técnicos Wanceulen*. 1. 30-35.
- WANCEULEN FERRER, A. (1999). El fútbol como medio educativo: Sus posibilidades en el desarrollo de los valores humanos. *Fútbol: Cuadernos técnicos Wanceulen*. 13. 3-13.
- WANCEULEN MORENO, A. (1996). Juegos de animación para benjamines y alevines. *Fútbol: Cuadernos Técnicos Wanceulen*. 4. 49-51.
- WANCEULEN MORENO, A. (1997). Estructura metodológica de la sesión de entrenamiento en el fútbol base. *Fútbol: Cuadernos técnicos Wanceulen*. 7. 5-18.
- WEIN, H. (1995). *Fútbol a la medida del niño*. RFEF-CEDIFA. Madrid.
- WEIN, H. (1999). *Fútbol a la medida del adolescente*. RFEF-CEDIFA. Madrid
- WEIN, H. (2002). *El futuro está en la formación permanente de los técnicos*. Paper.
- WEINECK, E.J. (1997). *El entrenamiento del futbolista. Fútbol total. Volumen I*. Paidotribo. Barcelona.
- WEINECK, E. J. (1997). *El entrenamiento del futbolista. Fútbol total. Volumen II*. Paidotribo. Barcelona
- WILMORE, J. H. Y COSTILL, D. L. (1998). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Paidotribo. Barcelona.
- ZABALA, M. Y MENDIZÁBAL, M. (2001). El entrenamiento integrado en los equipos ciclistas de mountain bike. El modelo de la selección española. En Chirrosa, L.J. y Viciano, J. (ED). *El entrenamiento integrado en deportes de equipo*. Reprografía digital Granada. 191-213.
- ZEED, G. (1998). *Manual de entrenamiento de fútbol*. Paidotribo. Barcelona.



# SISTEMA 1-5-4-1: ATAQUE TRAS RECUPERACIÓN DE BALÓN EN CAMPO CONTRARIO

**Javier López López**

*Entrenador Nacional de Fútbol*

En este trabajo analizamos cómo debe posicionarse el equipo atacante a partir de determinadas situaciones del juego.

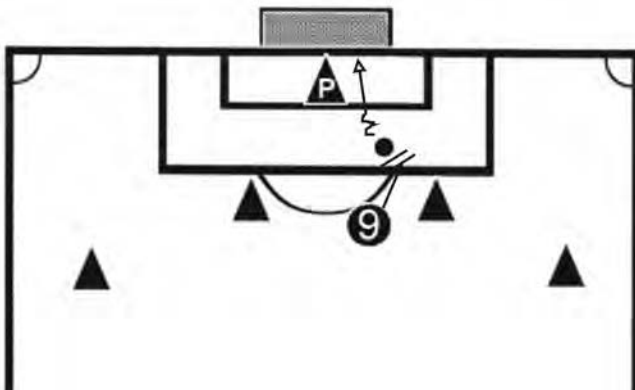
## A .TRAS RECUPERACIÓN DE BALÓN EN CAMPO CONTRARIO ZONA AVANZADA.

Considero que debemos buscar contraataque directo o combinado corto por la proximidad de la portería adversaria. Se pueden dar varias situaciones:

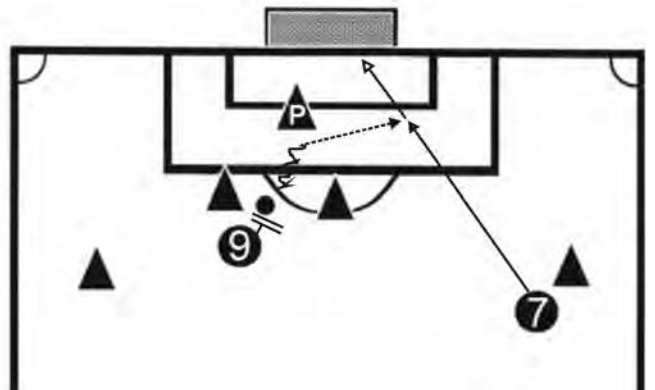
- El jugador que recupera el balón solo tenga entre él y la portería al portero.

Si la recuperación se produce en una zona central, el jugador conduce rápidamente y en función de la actitud del portero debe:

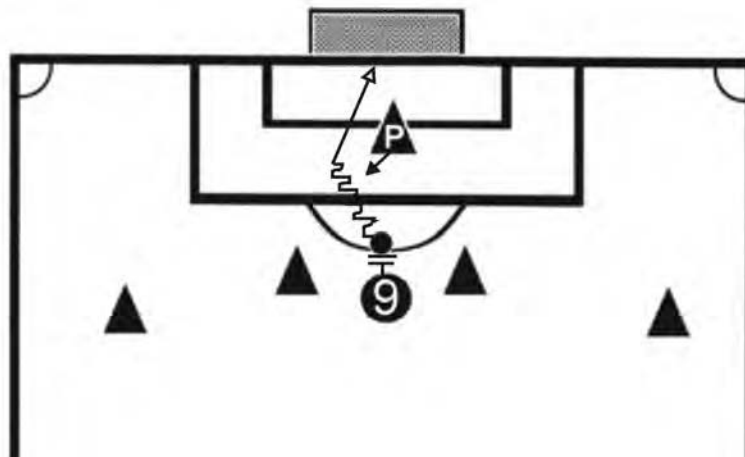
- Tirar si el portero no sale fuera del área de meta.
- Buscar la vaselina, pase sobre otro compañero o 1X1 si el portero se encuentra parado fuera del área de meta.
- Tratar de superar al 1X1 al portero si éste se encuentra en carrera fuera del área de penalti.



Tirar



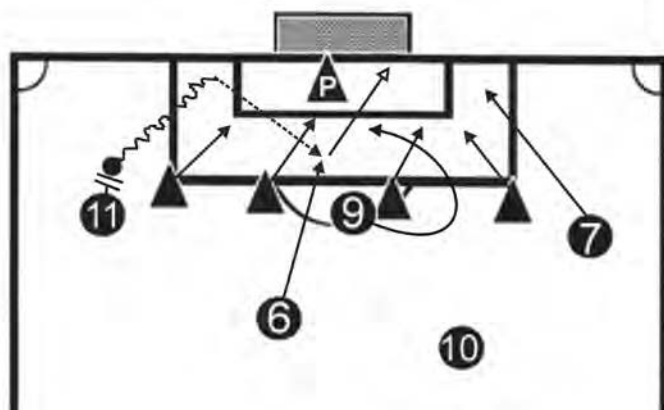
Pase



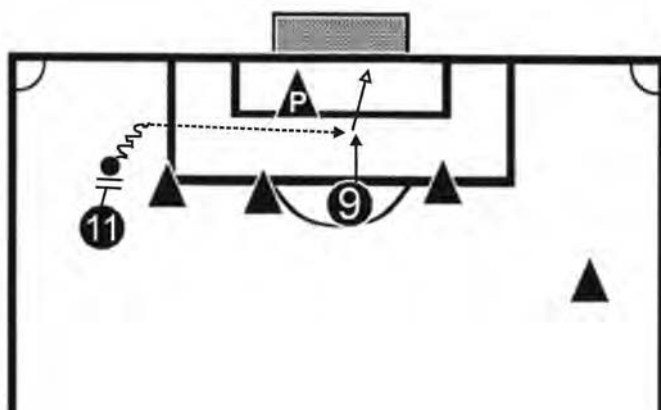
1:1 + Tiro

Si la recuperación se produce en una zona lateral, el jugador debe conducir rápido hacia dentro y:

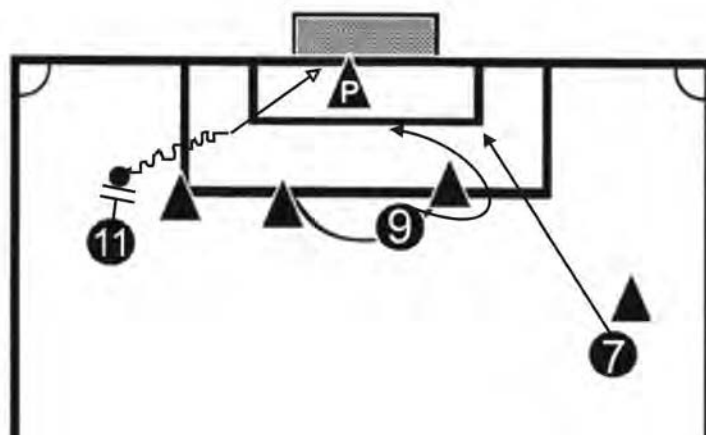
- Central sobre la llegada por el carril central de otros atacantes (defensa no replegada) que deben mantenerse en la línea del balón o ligeramente por detrás.
- Centrar con pase hacia atrás al borde área de penalti si la defensa repliega o marca a los atacantes más adelantados.
- Tirar si dispone de ángulo de tiro o el portero está mal posicionado al esperar el centro.



Pase por delante



Pase Atrás

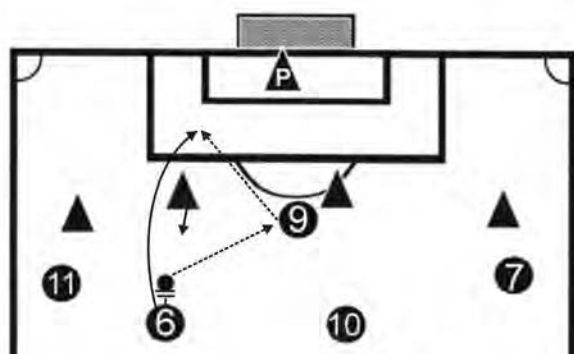


Tiro

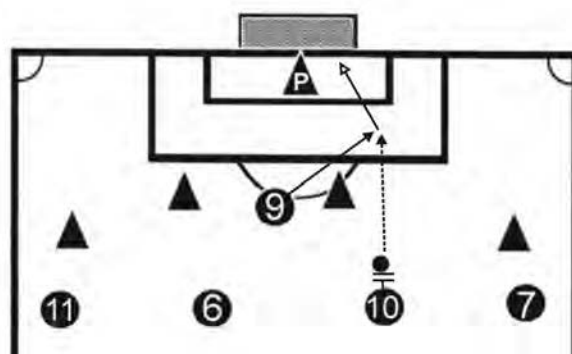
- El jugador que recupera el balón tenga entre él y la portería los jugadores de la línea defensiva adversaria.

Si la recuperación se produce en una zona central y el jugador que recupera el balón no es presionado debe:

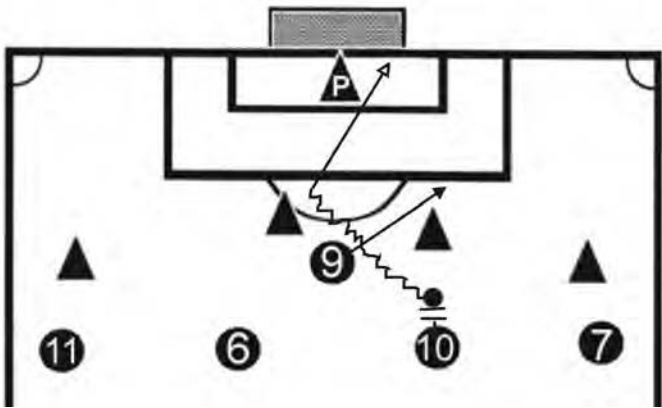
- Tirar desde la frontal del área si no le hacen presencia.
- Pared con el delantero centro (2:1)
- Pase en profundidad al desmarque diagonal del delantero centro.
- Aprovechar el espacio libre (creado al seguir un central el desmarque diagonal del delantero centro) para conducir y finalizar sobre la portería adversaria.



Pared 2:1

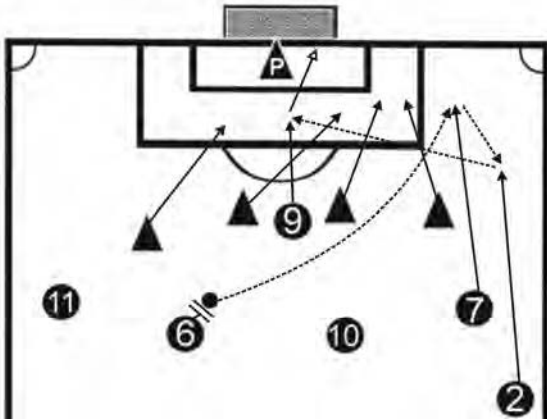
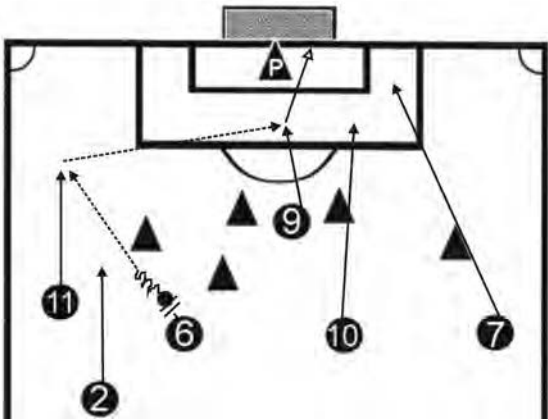


Desmarque diagonal



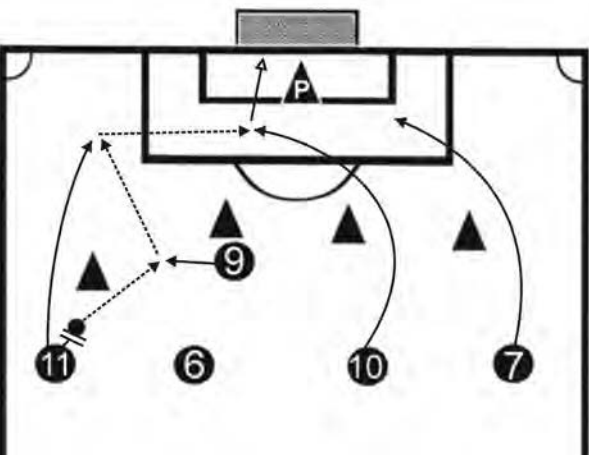
Aprovechar espacio libre

Si la defensa está muy cerrada (masificación por el centro) se debe buscar pase a la banda al pie o ligeramente por delante sobre la progresión de los jugadores de banda de la línea de medio campo, tras recibir deben buscar centro (importante que el lateral de la banda del balón realice apoyo por detrás para que en caso de no poder centrar por la oposición de un rival el interior pase atrás y sea el lateral en que centre).

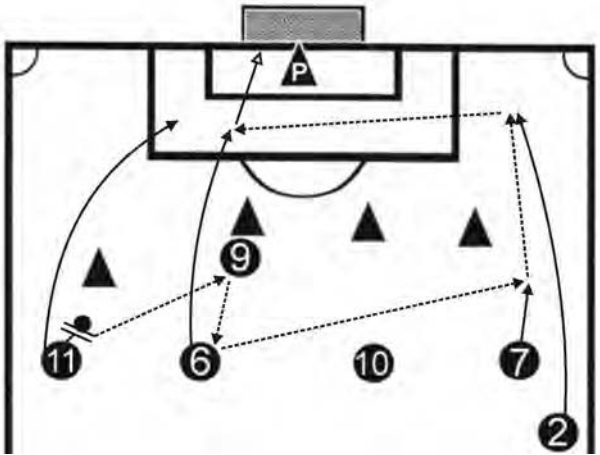


Si la recuperación se produce en una banda y el jugador que recupera el balón no es presionado debe:

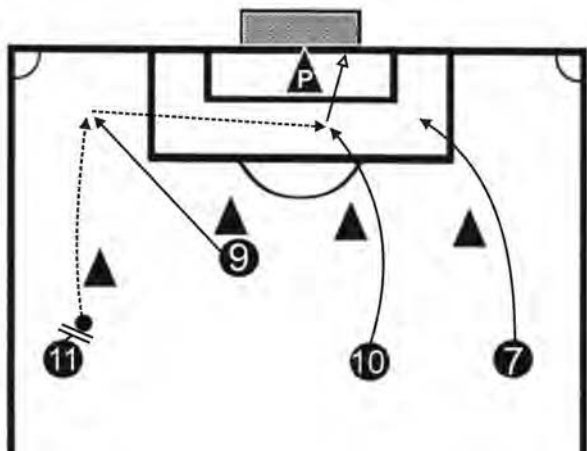
- Enfrentarse al lateral rival, buscar 1:1 por banda y centrar.
- Pared 1-2 con el delantero centro, éste tras recibir podría devolver, jugar de cara con los medio centros para pared 1-2-3 con o sin cambio de orientación, o girarse y buscar banda contraria a la de recuperación.
- Pase en profundidad a la caída a banda del delantero centro (si éste saca ventaja sobre su marcador).
- Conducción hacia dentro para aprovechar espacio libre creado por el delantero centro al perseguir el central la caída a banda de éste.



Pared 1:2



Pared 1-2-3 con cambio de orientación



Caída a banda

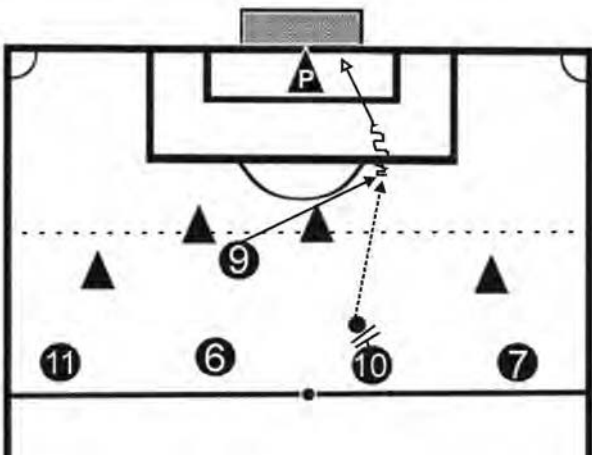
Si el jugador que recupera el balón, por la presión directa y muy próxima de un rival no puede progresar, debe jugar hacia atrás con un medio centro para que éste trate de buscar espacios menos masificados de adversarios.

**B. TRAS LA RECUPERACIÓN DEL BALÓN EN CAMPO CONTRARIO**  
**ZONA RETRASADA.**

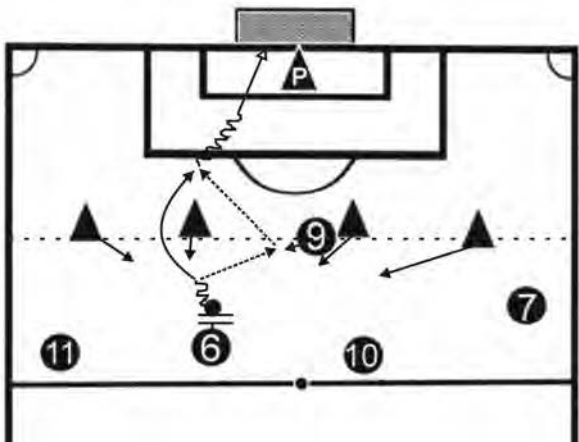
Considero que debemos buscar contraataque directo o combinado corto-medio por la proximidad de la portería adversaria. Se pueden dar varias situaciones.

Si la recuperación se produce en el centro (medios centros) y l jugador que recupera el balón no está presionado:

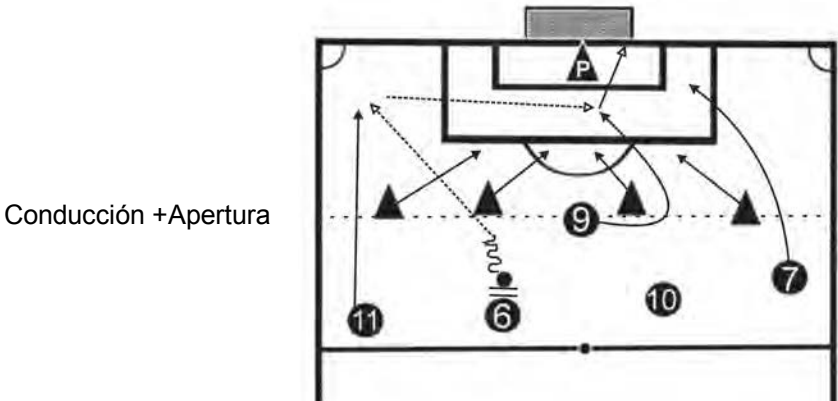
- Pase profundo al desmarque diagonal del delantero centro.
- Pase profundo al apoyo profundo de los interiores.
- Conducción y pared 1-2 con el delantero centro (defensa trata de provocar fuera de juego)
- Conducción frontal (para cerrar defensa rival) y pase a banda para aprovechar espacios libres.



Pase desmarque diagonal

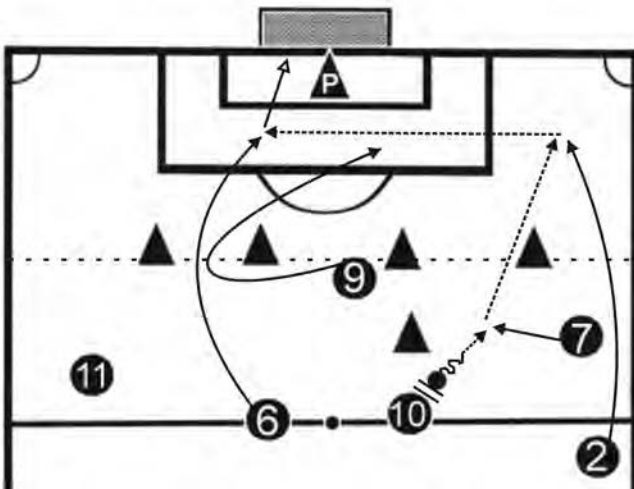


Pared 1-2

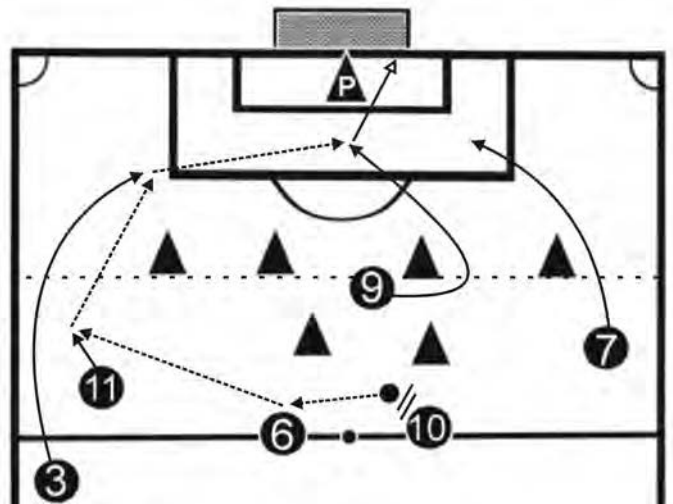


Conducción +Apertura

Si el jugador que recupera el balón no puede hacerlo progresar por la presencia muy próxima de un rival debe jugar hacia el movimiento hacia dentro del interior (la banda debe ser ocupada por el lateral que progresa desde la línea defensiva) para buscar la progresión por la banda o jugar hacia atrás al otro medio centro o a un componente de la línea defensiva para iniciar una acción más elaborada.



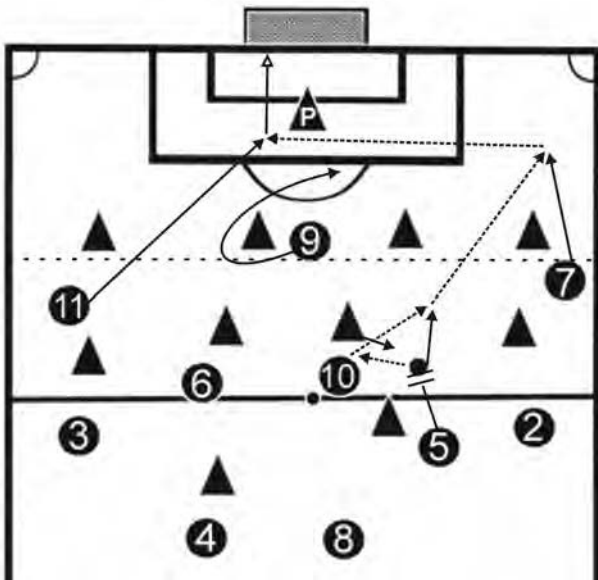
Movimiento hacia dentro del interior



Pase atrás

Si la recuperación la realizan los centrales y éstos pueden progresar deben:

- Conducir y en el momento que un medio rival le vaya a realizar presencia buscar 2X1 con un medio centro y se incorpora al ataque.
- Conducir y en el momento que un medio rival le vaya a realizar presencia pasar a un atacante (centro o banda) situado a espaldas de la línea de medios rivales.

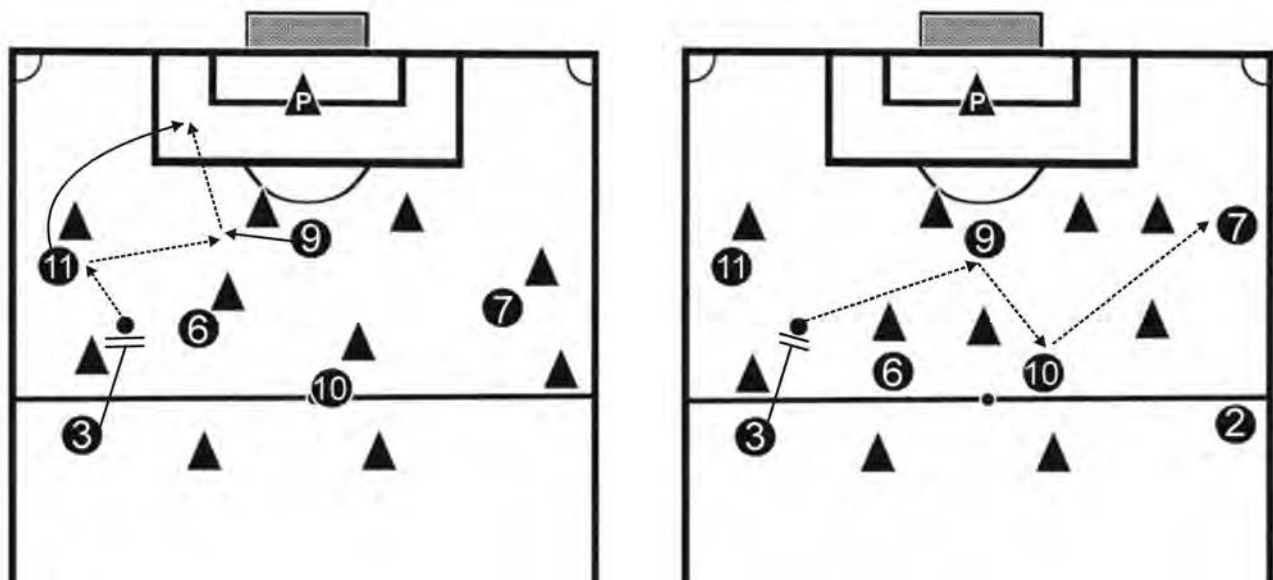


Si por la presencia directa de un rival no puede progresar directamente debe jugar con un lateral o pasar hacia atrás a otro de los centrales o al portero para iniciar un ataque combinado o directo.

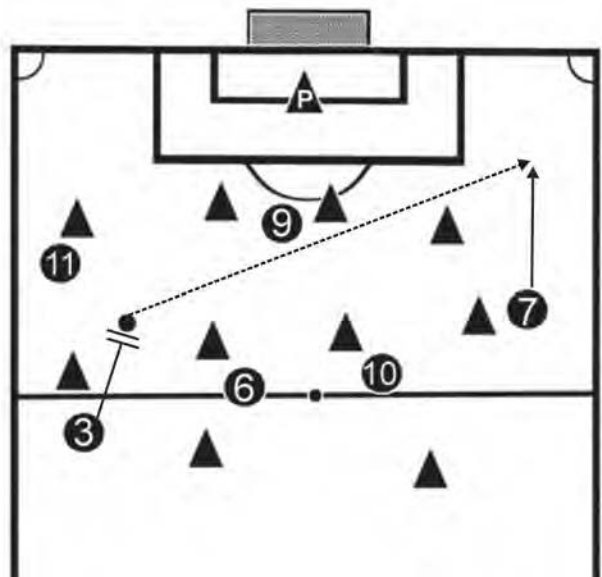
Si la recuperación la realizan los laterales y tienen espacio libre para poder progresar pueden:

- Pasar al interior y buscar pared o desmarque de ruptura por su espalda o por delante.
- Pasar al desmarque de apoyo del delantero centro que tras recibir puede jugar de cara con los medios centros o abrir a banda.
- Pasar en profundidad al interior o realizar un cambio de orientación a la banda contraria (defensa rival muy basculada).





2X1



Si no puede hacer progresar el balón debe jugar hacia atrás a un central para que éste inicie una acción de ataque combinado o directo.

# LOS SISTEMAS DE JUEGO EN FÚTBOL 7

David L. Sánchez Latorre

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
Coordinador C.D. Úbeda Viva

El fútbol 7 ha tenido un gran desarrollo en los últimos años. Prueba de ello son los diferentes manuales y trabajos asociados a esta etapa de formación (Ardá y Casal, 2003; Pacheco, 2004; Ruiz de Alarcón, 2002; Wein, 1995, 1999). De ahí que dentro de este apartado se comenten brevemente algunos de los sistemas más utilizados en esta etapa, invitando al lector a su desarrollo, utilizando para ello las premisas expuestas anteriormente y el desarrollo del sistema de juego 1-3-4-3 que se realiza en el siguiente apartado.

Pacheco (2004) comenta que el fútbol siempre ha ido un poco más atrasado con respecto a otros deportes colectivos, que ya adaptaron las dimensiones del terreno de juego y el número de jugadores a las edades de sus jugadores, a través de la creación de mini juegos como el mini balonmano, el mini basket o el minivoley. Además se sabe que un campo de fútbol 11 corresponde aproximadamente a 10 campos de balonmano, 20 de baloncesto y 50 de voleibol (Bauer y Ueberle, 1988). Por otro lado, Garganta (2000) nos comenta que cuanto mayor es el espacio de juego, mas elevada tendrá que ser la capacidad para cubrirlo, mental y físicamente.

Ruiz (1998) comenta que es habitual ver a algunos jóvenes saltando o haciendo montículos de arena en el transcurso de un partido de fútbol 11, pues las situaciones son tan complejas que los jóvenes no consiguen captarlas y se evaden del juego.

Para concluir, comentar que desde el punto de vista pedagógico-didáctico, el fútbol 7 es el tipo de juego que presenta un mayor potencial de aprendizaje para los jóvenes entre 8 y 12 años (Pacheco, 2004).

Este mismo autor establece las características de los sistemas de juego más comunes dentro de la etapa de fútbol 7.

Tabla. Características de los sistemas de juego en fútbol 7.

SISTEMA	JUGADORES	CARACTERISTICAS
1-3-3	1 Portero + 3 Defensas + 3 Delanteros	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sólo existen 2 líneas, una de ataque y otra de defensa. No hay línea de centro del campo</li><li>- Está indicado para las primeras fases del aprendizaje del fútbol 7</li><li>- Hay una predominancia del fútbol directo y ofensivo</li><li>- Incumple muchos de los principios propuestos</li></ul>
1-3-1-2	1 Portero + 3 Defensas + 1 Mediocentro + 2 Delanteros	<ul style="list-style-type: none"><li>- Alta transferencia al juego por las bandas</li><li>- Depende del jugador mediocentro para equilibrar determinadas acciones defensivas y ofensivas</li><li>- Es uno de los sistemas mas utilizados en fútbol 7</li><li>- Tiene en cuenta varios de los principios fundamentales</li></ul>
1-3-2-1	1 Portero + 3 Defensas + 2 Medioscentros + 1 Delantero	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sistema mas defensivo que ocupa las zonas de inicio y de creación.</li><li>- Basada en la fuerte función defensiva del defensa central y el juego por los laterales</li><li>- Equilibra las acciones de ataque y defensa en el centro del campo</li><li>- Es uno de los sistemas mas utilizados en fútbol 7</li><li>- Tiene en cuenta varios de los principios fundamentales</li></ul>
1-2-2-2	1 Portero + 2 Defensas + 2 Medioscentros + 2 Delanteros	<ul style="list-style-type: none"><li>- Es el sistema mas equilibrado que ocupa de forma mas racional el terreno</li><li>- Puede tener diferentes variantes en su propio posicionamiento</li></ul>

La eficacia de los sistemas de juego va a depender no sólo del posicionamiento, sino del propio desarrollo que el entrenador realice y fundamentalmente de los comportamientos de los jóvenes futbolistas. Estos comportamientos estarán supeditados al desarrollo de tareas específicas relacionadas con el sistema de juego (ver capítulo anterior). Se trata de adaptar las tareas integradas a los comportamientos específicos que los jugadores deben desarrollar en el sistema de juego, ofreciendo un concepto abierto de enseñanza donde ellos puedan jugar y divertirse.

Ruiz de Alarcón (2002) realiza una construcción táctica exhaustiva del sistema de juego 1-2-2-2 basándose en la dimensión estática y dinámica del sistema (Castelo, 1999). Por dimensión estática entendemos los diferentes posicionamientos en las fases de ataque y defensa que realizan los jugadores ante determinadas acciones de juego (saque de centro, saque de puerta, córner, faltas, etc.). Y dentro de la dimensión dinámica se define el comportamiento técnico-táctico de los jugadores basándose en 4 pilares.

- 1. Las funciones de los jugadores en el sistema
- 2. Los espacios de juego
- 3. Los enlaces estructurales entre jugadores
- 4. El comportamiento en las distintas fases del juego

En cuanto a las **funciones de los jugadores** dentro de cualquier sistema de juego, es necesario que ellos mismos conozcan de forma teórica las misiones que deben realizar sobre el campo. Pero no debe quedar todo ahí. El entrenador debe desarrollar tareas que reflejen en el entrenamiento lo que el joven jugador debe llevar a cabo en el terreno de juego. Existen multitud de funciones que cada entrenador debe acotar en función del sistema de juego elegido y fundamentalmente de la capacidad psicofísica de sus jugadores. En diferentes trabajos podemos encontrar las funciones específicas de los jugadores por puestos.

Del Pino (1995 a, b, c y d) refleja las funciones del puesto de delantero basadas en las características o aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos que deben poseer. Con respecto a las funciones de los defensas y los centrocampistas, las diferencia dependiendo del posicionamiento específico en el campo (organizador, lateral, mediapunta, etc.) y dentro de la fase de ataque y defensa. Ofrece también consejos a tener en cuenta por el portero como jugador especialista.

Del Pino y Wanceulen (2000) desarrollan un ejemplo de fichas teóricas de las misiones que deben ejecutar los diferentes jugadores. Las dividen en acciones defensivas con y sin balón y acciones ofensivas. Es un extenso trabajo que puede servir de referencia para los entrenadores a la hora de desarrollar las funciones específicas de un determinado sistema de juego

Galeote (2003) comenta las funciones tácticas del portero en defensa y en ataque, exponiendo situaciones ejemplo de actuaciones dentro de la competición. Así comenta las funciones que debe realizar en las salidas, los córners, las barreras, etc. Además propone juegos y ejercicios para el perfeccionamiento técnico-táctico de las mismas. Es un trabajo muy completo y práctico que puede servir de ejemplo para el desarrollo de las diferentes misiones del resto de jugadores.

Pacheco (2004) denomina *comportamientos* a las funciones fundamentales que adoptan los jugadores dividiéndolos en comportamientos colectivos e individuales para cada puesto específico. A su vez los desarrolla también en comportamientos ofensivos y defensivos. Ruiz de Alarcón (2002) establece una estructura idéntica para la división de funciones, diferenciando incluso entre los diferentes laterales y jugadores de medio de campo, lateral y medio izquierdo y derecho. Estos trabajos están mas adaptados al desarrollo de los sistemas de juego en el fútbol 7, por lo que destacamos algunas de las funciones con el fin de ofrecer una idea general.

Tablas. Ejemplo de funciones de los jugadores en los sistemas de juego en fútbol 7 (Modificado de Ruiz de Alarcón, 2002 y Pacheco, 2004)

JUGADORES	FUNCIONES EN ATAQUE
PORTERO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Es el primer atacante. Saque rápido para el inicio del contraataque aprovechando hasta el borde del área</li><li>- Responsable de los saques de meta y de las faltas en su área</li><li>- Debe poner el balón en juego con la mano a los defensas, siempre que sea posible</li><li>- Apoyo al último defensor en posesión de balón</li></ul>
LATERAL	<ul style="list-style-type: none"><li>- Desplazamiento abierto hacia el lateral para crear línea de pase</li><li>- Participar en el ataque siempre que el balón esté en su pasillo</li><li>- Ocupar una posición interior si el ataque se desarrolla por el pasillo contrario</li><li>- Responsable de los saques de banda de su pasillo</li></ul>

CENTRAL	<ul style="list-style-type: none"><li>- Coordinar la acción de ataque de la línea defensiva</li><li>- Apoyo a los jugadores laterales</li><li>- Incorporación al ataque para crear situaciones de superioridad numérica y desequilibrio defensivo mediante desmarques de ruptura y conducción rápida del balón</li></ul>
MEDIOCENTRO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Distribuye y coordina el juego del equipo a través de pases precisos</li><li>- Participación activa en los apoyos al poseedor del balón</li><li>- Lanzamientos a portería rápidos a media distancia</li></ul>
DELANTERO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realización de situaciones de 1 x 1</li><li>- Desplazamientos por toda la línea de ataque</li><li>- Búsqueda constante de creación y ocupación de espacios libres</li></ul>

JUGADORES	DEFENSA
PORTERO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Coordinador de la organización defensiva mediante la comunicación constante y fluida</li><li>- Realiza funciones de ultimo defensor</li></ul>
LATERAL	<ul style="list-style-type: none"><li>- Repliegue rápido a su posición y marcaje a los jugadores que entran por su zona de acción</li><li>- Basculación hacia la zona central si el balón se encuentra en la banda opuesta</li><li>- Cobertura ante salidas del jugador central</li></ul>
CENTRAL	<ul style="list-style-type: none"><li>- Colocación retrasada con respecto a los laterales</li><li>- Marcaje del delantero centro</li><li>- Coberturas laterales</li></ul>
MEDIOCENTRO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Repliegue rápido y marcaje en su zona</li><li>- Cerrar las líneas de pase</li><li>- Atento a los rechaces y balones en segunda jugada</li></ul>
DELANTERO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Debe ser el primer defensor presionando la salida del balón</li><li>- Debe realizar las coberturas a los compañeros mas retrasados</li></ul>

Los **espacios de juego** son las diferentes divisiones que realizamos del terreno para que cada jugador comprenda cual es su espacio principal de acción y el de sus compañeros.

Además de tener en cuenta los principios, los indicadores de juego y las funciones de los jugadores, para el desarrollo del sistema de juego es necesario que los jóvenes futbolistas conozcan las referencias del propio terreno (línea de fondo, áreas, círculo central) con el fin mejorar el trabajo dentro de este espacio. Pero también es necesario ofrecerles referencias dentro del espacio de acción individual, para lo cual se hace imprescindible la división del terreno de juego en pequeñas zonas. Según Pacheco (2004) podemos dividir el campo de juego en 3 pasillos (central, lateral izquierdo y derecho) y en 3 sectores (defensivo, intermedio y ofensivo).

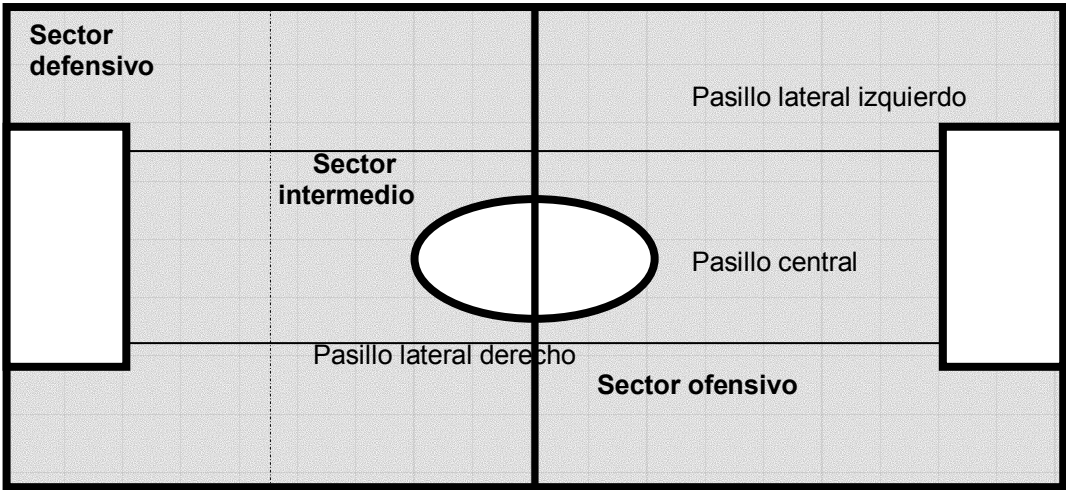


Figura. Ejemplo de división del campo de juego

Cada entrenador debe decidir las zonas en las que se va a dividir su terreno de juego para poder desarrollar los espacios de acción individuales que se deben establecer en su sistema de juego. Así, en el apartado 5 donde se desarrolla el sistema 1-3-4-3 se puede observar otro ejemplo de división de zonas de acción individual.

Los **enlaces estructurales entre jugadores** conforman las sociedades de comunicación dentro del juego. A cada jugador hay que enseñarle con quien puede jugar con mayor facilidad y eficacia y con qué compañeros

puede existir algún problema al pasarle el balón. Según Castelo (1999) el *triángulo* es el enlace principal de comunicación entre los jugadores, es decir, cada jugador conforma un triangulo con su homólogo del sector y su compañero de pasillo. De ahí la importancia que determinados autores (Wein, 1995, 1999; Garganta y Pinto, 1997) le ofrecen a la situación de juego 3 x 3, considerada como la situación reducida donde se desarrollan los principales principios del juego.

Los jóvenes jugadores deben captar la idea de *comunicación motriz* (Parlebas, 1988; Hernández, 1994) dentro del colectivo para afianzar sus funciones individuales en pos de un juego de conjunto. Se debe hacer de forma sencilla y progresiva tratando de no interferir con demasiadas funciones. Especial relevancia tienen las funciones defensivas relacionadas con el contenido de la *cobertura*, ya que son muchas las funciones individuales que dependen de esta comunicación defensiva. Existen trabajos que desarrollan los comportamientos colectivos de comunicación motriz dentro de la línea defensiva en ataque y en defensa, ofreciendo una propuesta práctica de trabajo con actividades (Vigo, 2004 a y b). En la fase de ataque es importante la comunicación motriz entre los jugadores que ocupan los pasillos laterales para tratar de desarrollar acciones ofensivas en banda y enlaces estructurales entre varios de ellos para la finalización exitosa de la jugada.

El **comportamiento en las distintas fases del juego**. Este aspecto determina una fase mas específica y compleja dentro del trabajo del sistema de juego en la etapa de fútbol base. Se trata de una *vuelta más de tuerca* que trata de sistematizar nuestro sistema de juego en pos de unas ideas básicas propuestas para cada fase del juego. Así, podemos establecer diversas posibilidades para nuestro sistema de juego en fútbol 7.

1. El **ataque posicional** podrá realizarse de diversos modos; mediante el pase largo, utilizando apoyos en segunda jugada o bien mediante un estilo de pase corto y apoyos. Ruiz de Alarcón (2002) aboga por este último estilo de juego por permitir el cumplimiento de un mayor número de principios formativos.

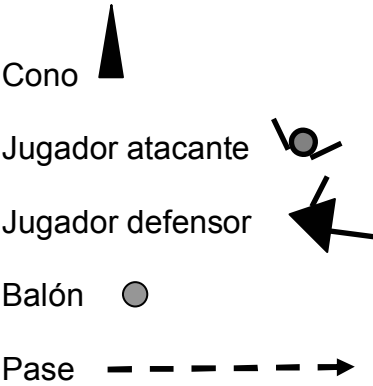
2. El **contraataque** puede sistematizarse de diversas formas. Con la salida del jugador que recupera el balón y del adelantado, con golpeo de cambio de orientación, tratando de parar el contraataque y desarrollar un ataque posicional, etc. Las características de nuestros jugadores, la experiencia previa del entrenador y el contexto de la competición dirimirán el nivel de exigencia y sistematización de esta fase del juego.

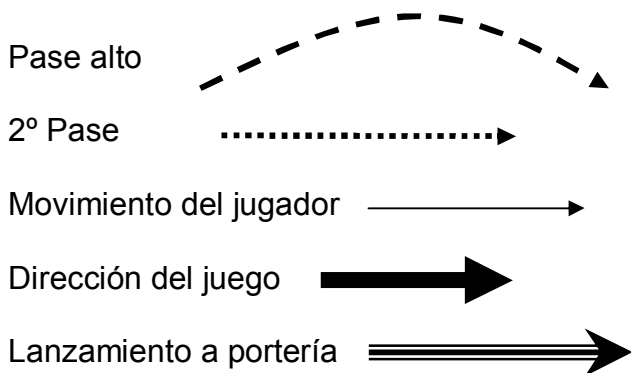
3. El **repliegue** es recomendable que se realice de forma intensiva para favorecer el juego de ataque del adversario. Este es el repliegue formativo, basado en los principios pedagógicos de la enseñanza del fútbol en esta etapa. No obstante hay que ser conscientes del aspecto competitivo de determinados equipos y clubes que pueden utilizar otro tipo de repliegues con mayor incidencia en la presión. Es difícil equilibrar esta balanza con todos los prejuicios socio-competitivos con los que el fútbol cuenta.

4. La **defensa** debe permitir el desarrollo de los principios de juego, evitando el gol y tratando de recuperar el balón con los medios técnico-tácticos trabajados en el entrenamiento. Su sistematización en los sistemas de juego en las etapas de formación vendrá determinada por lo comentado anteriormente.

Con todo este trabajo nuestros jóvenes jugadores conocerán a qué deben jugar, donde lo deben hacer y con quién, así como qué acciones deben realizar en determinadas fases del juego. Es un proceso lento, progresivo y que debe ser adaptado en todo momento a los jóvenes futbolistas y no al contrario.

SIMBOLOGÍA UTILIZADA





## BIBLIOGRAFÍA

- ARDA, T. Y CASAL, C. (2003). *Metodología de la enseñanza del fútbol*. Barcelona. Paidotribo.
- CASTELO, J.F.F. (1999). *Fútbol. estructura y dinámica del juego*. Inde. Barcelona.
- DEL PINO, J. E. (1995)a. Acciones ofensivas y defensivas del delantero y su entrenamiento específico. *Fútbol: Cuadernos técnicos. Wanceulen*. 1. 15-19.
- DEL PINO, J. E. (1995)b. Acciones ofensivas y defensivas de los centrocampistas. *Fútbol: Cuadernos Técnicos Wanceulen*. 2. 15-24.
- DEL PINO, J. E. (1995)c. Acciones ofensivas y defensivas del portero. *Fútbol: Cuadernos Técnicos Wanceulen*. 3. 3-7.
- DEL PINO, J. E. (1995)d. Acciones ofensivas y defensivas de los defensas. *Fútbol: Cuadernos Técnicos Wanceulen*. 3. 7-24.
- DEL PINO, J. E. Y FERNÁNDEZ, F. (1996). El 4-4-2 con pressing. *Fútbol: Cuadernos Técnicos. Wanceulen*. 4. 19-25.
- DEL PINO, J. E. Y WANCEULEN, A. (2000). Fichas teóricas: Funciones específicas por puestos. *Fútbol: Cuadernos Técnicos Wanceulen*. 16. 45-62.
- GALEOTE, F. (2003). Las funciones tácticas del portero, en defensa y en ataque. *Fútbol: Cuadernos técnicos Wanceulen*. 25. 48-80.
- GARGANTA, J. (2000). O encino do futebol concepções e competências. *II Fórum A Educação física no nove século*. Escola secundaria soares basto. Oliveira de Azemeis.
- PACHECO, R. (2004). *La enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7*. Paidotribo. Barcelona.
- RUIZ DE ALARCÓN, A. (2002). Fútbol 7. Sistema 1-2-2-2: Estática y dinámica. *Fútbol: Cuadernos Técnicos Wanceulen*. 22. 63-80.
- WEIN, H. (1995). *Fútbol a la medida del niño*. RFEF-CEDIFA. Madrid.
- BAUER, G. Y UEBERLE, H. *Fútbol: Factores de rendimiento, dirección de jugadores y del equipo*. Martínez Roca. Barcelona.
- RUIZ, L. (1998). *Cómo lograr ser un gran futbolista*. Deporte y Cultura. Barcelona.



# LA SELECCIÓN DE CARGAS DE ENTRENAMIENTO: ASPECTOS METODOLÓGICOS

**Gonzalo Cuadrado Sáez**

*Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
Profesor de Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo. Universidad de León*

**Carlos Pablos Abella**

*Doctor en Psicología  
Profesor de Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo. Universidad de Valencia*

**Juan García Manso**

*Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
Profesor de Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo. Universidad de Las Palmas*

## 1. FORMA DE EJECUTAR EL ENTRENAMIENTO.

El tercer grupo de factores que explican la carga de entrenamiento que se utiliza en el entrenamiento de fuerza máxima hipertrófica la denominamos *forma de ejecución*. Dentro de éste apartado tratamos de explicar algunos aspectos (matices) claves de la forma en que se efectúan los ejercicios y que son determinantes a la hora de garantizar significativos aumentos de volumen muscular. La manera con la que un deportista aborda el trabajo de fuerza de orientación hipertrófica implica el control de numerosos aspectos que garanticen la máxima eficacia en el proceso, de los cuales queremos destacar los siguientes:

- **Selección del Ejercicio.**
- **Orden del Ejercicio.**
- **Velocidad de Ejecución.**
- **Amplitud del Movimiento.**
- **Modelos de Ejecución en las Series.**

## 2. LA SELECCIÓN DEL EJERCICIO.

Se suelen cometer más errores en la selección de los ejercicios más adecuados para estimular correctamente un determinado grupo muscular. Este hecho, que parece tan sencillo y en el que en muchas ocasiones se siguen modas o rutinas de otros deportistas, es uno de los más complejos del proceso de planificación de un entrenamiento de la fuerza. Para mejor comprender los efectos que puede tener un ejercicio es necesario organizarlos sobre la base de criterios concretos que respondan a las necesidades puntuales del momento en el que se realiza la sesión.

- **Grupos musculares entrenados en cada sesión de entrenamiento.**

En el entrenamiento de la fuerza es necesario tener claro que grupo o grupos musculares se deben entrenar en cada sesión y a que nivel deben ser solicitados cada uno de ellos. Sólo de esta forma podremos planificar con rigurosidad las cargas de trabajo, no sólo de la sesión, sino de todo el microciclo. Las peculiaridades de la modalidad deportiva (velocidad, resistencia, técnicas básicas, rangos de movimiento, etc.,) son algunos de los condicionantes de partida que marcarán la forma de trabajo y los grupos musculares que tienen que ser entrenados.

En determinados deportes, como es el caso del culturismo, donde el deportista debe trabajar sin excepción todos los grupos musculares, el objeto del trabajo muscular es genérico y se precisa un trabajo completo de cada parte del cuerpo. Esto obliga a que cada grupo muscular deba ser intensamente activado en



cada sesión para poder asegurar intensos procesos de síntesis proteica para alcanzar las adaptaciones estructurales.

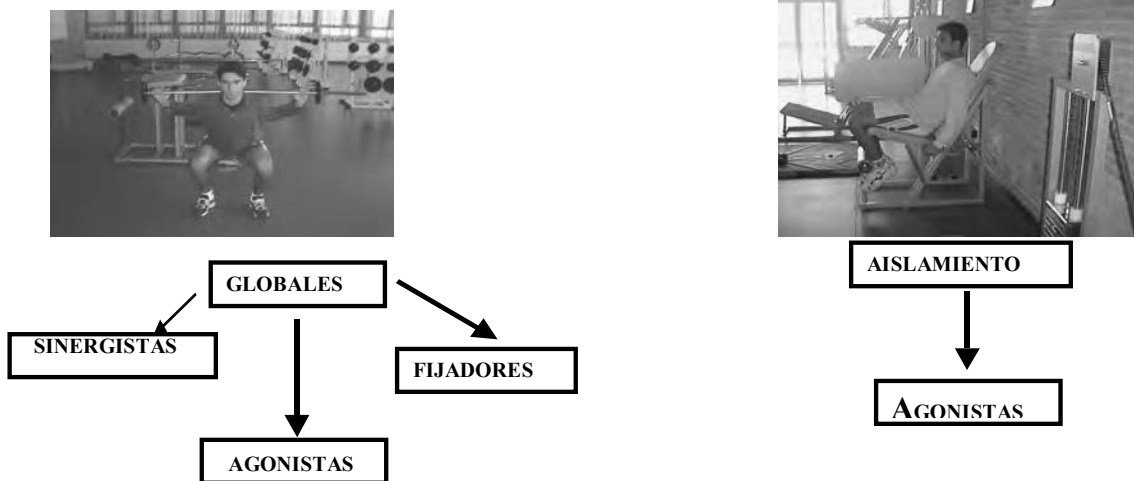
Los sujetos poco entrenados, y también los deportistas más jóvenes, logran el mismo objetivo con cargas moderadas de trabajo, lo que se consigue mediante el entrenamiento globalizado tipo circuito, o mediante la activación aislada de un grupo muscular en cada sesión de entrenamiento. Las sesiones globales donde se trabajen todas las partes del cuerpo son excelentes para este tipo de deportistas ya que solicitan con moderación cada una de las estructuras corporales. Las sesiones en las que se entrena un grupo muscular, precisan de largos períodos de recuperación para evitar fatigas excesivas en los sujetos de poca experiencia.

Sin embargo, cuando el deportista tiene un nivel elevado y una gran experiencia de entrenamiento, las cargas de trabajo para cada grupo muscular deben ser más concentradas, obligando a dedicar cada sesión de entrenamiento a uno o a lo sumo dos grupos musculares. En este caso las recuperaciones entre cada sesión de trabajo del mismo grupo muscular son significativamente más cortas que en los sujetos debutantes.

Pero la mayor parte de las disciplinas deportivas no siguen estos comportamientos descritos anteriormente, obligando a un trabajo de musculación orientado hacia aquellos grupos musculares que son más intensamente solicitados durante la competición. En el fortalecimiento para estos deportes, el concepto de **especificidad** adquiere una importancia especial donde el conocimiento detallado del músculo o grupos musculares que son solicitados durante la ejecución de técnicas básicas, los ángulos y posiciones en que trabajan, los tipos de contracción que realizan, etc, son las claves fundamentales para la planificación de las cargas de entrenamiento.

- **Ejercicios globales vs Ejercicios de aislamiento.**

Es la forma más sencilla de clasificar un ejercicio de fuerza. Un *ejercicio global* es el que en su ejecución implica diferentes grupos musculares con diferente función durante el movimiento. Unos músculos tendrán una responsabilidad fundamental en la ejecución del movimiento (agonistas), mientras que otros colaborarán ayudando en el mismo (sinergistas) o mantendrán estables las diferentes estructuras corporales (fijadores). Los *ejercicios de aislamiento* tratan de hacer trabajar sólo a los músculos agonistas de un movimiento, llegando a permitir centrar la atención sobre alguno de los músculos principales de un movimiento. Así, cuando hacemos el ejercicio de tobillos con rodillas flexionadas podemos centrar el trabajo sobre el sóleo, mientras que cuando hacemos el mismo movimiento con las piernas estiradas desplazamos la atención sobre los gemelos. En el culturismo los ejercicios de aislamiento son fundamentales para poder trabajar específicamente diferentes secciones de un mismo músculo y así poderlo esculpir con precisión.



A la hora de distinguir entre ejercicios globales y de aislamiento, es necesario hablar de la funcionalidad de los mismos, es decir saber la forma en que se quiere incidir sobre cada músculo y/o grupo muscular.

- **Ejercicios básicos vs Ejercicios complejos.**

La clasificación hace referencia fundamental a la dificultad técnica que tiene el ejercicio y, por lo tanto, a la posibilidad de ser usado por un número diferente de deportistas. Aquellos movimientos que podemos considerar como sencillos los denominaremos como básicos, mientras que aquellos otros que incluyen mayores niveles de dificultad los denominaremos complejos.

○ **Ejercicios básicos: Sobre los ejercicios estrella vs grupo muscular.**

Nadie pone en duda que entre los deportistas existen ejercicios estrella para fortalecer y/o muscular cada grupo muscular. En ocasiones la condición de *estrella* no corresponde a criterios estrictamente rigurosos, siendo la comodidad o la posibilidad de mover grandes cargas los criterios que le dan esta categoría. Cuando analicemos los ejercicios específicos de cada grupo muscular profundizaremos más en la eficacia de cada movimiento. Veamos alguno de los ejercicios que más se utilizan para cada músculo y/o grupo muscular:

Grupo Muscular	Ejercicio
Pectoral	Press de banca
Cuadriceps	Sentadilla y sus variantes
Trapezio	Encogimiento de hombros
Redondos y Romboides	Remo polea baja
Deltoides	Elevaciones laterales
Dorsales	Tirones de polea alta
Abdominales	Encogimientos
Gemelos	Elevaciones de talones
Bíceps	Curl de brazos
Isquiotibiales	Curl femoral
Tríceps	Extensiones del codo
Erectores de la columna	Hiperextensiones

Tabla 4.1. Ejercicios más usados para cada grupo muscular.

○ **Ejercicios complejos.**

Muchos deportistas utilizan *ejercicios complejos*, es decir, movimientos que en su estructura completa incluyen acciones específicas de diferentes ejercicios. Por ejemplo, cuando un deportista realiza una cargada seguida por una sentadilla completa y por un jerk, en realidad esta haciendo un tirón de cargada, una sentadilla frontal y un press vertical. Estos ejercicios son muy intensos pero se ven limitados en la carga levantada por la fuerza que tenga el deportista en el movimiento más débil. En este ejemplo el press militar será el movimiento más flojo y el que limitará la carga de trabajo. Estos ejercicios se pueden encadenar como si fuera un solo movimiento o se pueden realizar de forma más analítica incorporando cortas pausas entre cada una de las fases del ejercicio.

Una variante de estos ejercicios son los denominados de *una repetición y media*, es decir, ejercicios en los que en cada repetición el deportista primero hace un recorrido completo y luego una parte incompleta del mismo (por ejemplo: una sentadilla completa más media sentadilla).

• **Ejercicios Poliarticulares vs Ejercicios Monarticulares.**

Las estructuras óseas de cada articulación se mueven por acción de los diferentes músculos que la atraviesan. Estos músculos pueden afectar a lo largo de su recorrido a una o varias articulaciones en función de donde estén ubicados los puntos de inserción. A partir de este concepto podemos hablar de diferentes músculos o grupos musculares.

*Poliarticulares*



Press Banca

*Monoarticulares*



Peck Deck (Contractora)

Hablaremos de músculos *monoarticulares* cuando hagamos referencia a aquellos músculos que en su recorrido pasan por una sola articulación, como es el caso del vasto interno, el vasto externo y el crural, que sólo trabajan sobre la articulación de la rodilla. Los *biarticulares* son aquellos músculos que atraviesan dos articulaciones, como ocurre con el recto anterior que interviene sobre la articulación de la rodilla extendiéndola y sobre la articulación de la cadera fijándola o ayudando en la elevación del miembro inferior. Otros músculos atraviesan numerosas articulaciones, recibiendo el nombre de *poliarticulares*, como es el caso de los flexores de los dedos.

Con estas definiciones previas estamos en condiciones de definir lo que se conoce como *ejercicios monoarticulares* y *ejercicios poliarticulares*. En un ejercicio monoarticular intervendrán músculo monoarticulares o poliarticulares siempre que sea una sola articulación la que se mueva (ejemplo: extensión de piernas en máquina ó leg press). Suelen ser ejercicios en los que se focaliza el trabajo en estructuras musculares muy concretas, por lo que son excelentes para el trabajo de aislamiento o de concentración.

Los ejercicios poliarticulares son movimientos que implican dos o más articulaciones (ejemplo: sentadillas). Las acciones multiarticulares que afectan a grandes grupos musculares determinan un mayor gasto energético y un superior impacto metabólico que las monoarticulares o las que utilizan pequeños grupos musculares.

• **Grandes grupos vs Pequeños grupos.**

La necesidad de hacer una clasificación sobre la base del tamaño del grupo muscular se sustenta en la necesidad de conocer el efecto que este tendrá sobre el organismo. Cuanto mayor sea un grupo muscular, mayor será el nivel de fatiga que se alcance y más importante será la respuesta endocrina que se desencadena.

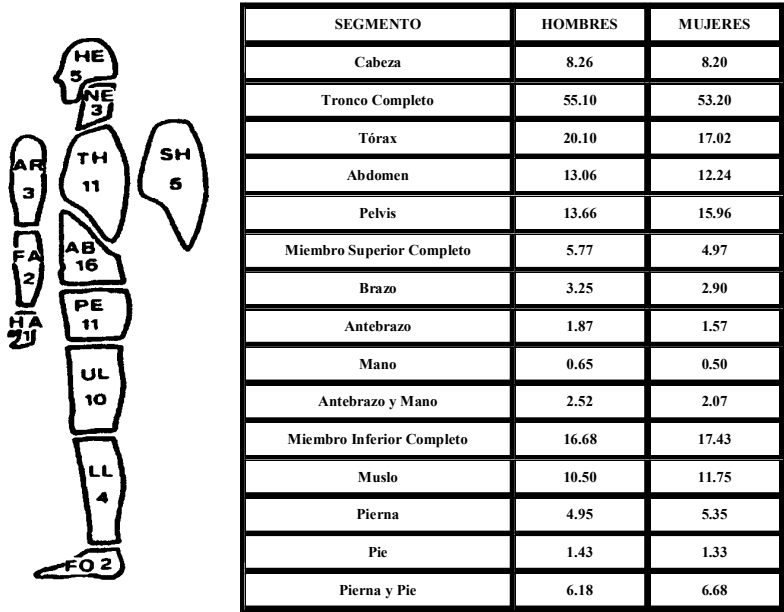
Se consideran grandes grupos musculares:

• Extensores de rodilla	• Abdominales
• Flexores de rodilla	• Parte media de la espalda
• Pecho	• Parte alta de la espalda

Los grupos musculares pequeños serían:

• Extensores del tobillo	• Extensores del codo
• Parte baja de la espalda	• Flexo-extensores de la muñeca
• Flexores del codo	• Cuello

En el siguiente dibujo puede verse los porcentajes que corresponden a cada parte del cuerpo en relación con la masa corporal total (adaptado de Plagenhoef-1983 y Erdmann-1997), criterio a partir del cuál también se podrían estimar los músculos o grupos musculares que corresponden a los denominados grandes o pequeños grupos musculares.



ρ **Ejercicios Generales vs Transformación vs Específicos vs Técnicos.**

Una de las principales clasificaciones que se suele hacer de los ejercicios en general es aquella que se soporta en el *nivel de especificidad* de los mismos. Este nivel viene dado por la mayor o menor similitud del ejercicio con la manifestación propia del movimiento durante la competición. Esto nos permite englobar los ejercicios en dos grupos: los de *preparación especial* y los de *preparación general*. Hoy en día está ampliamente difundido una serie de clasificaciones basadas en la mayor o menor similitud del ejercicio con las acciones características de la competición en la manifestación deportiva que se quiera desarrollar.

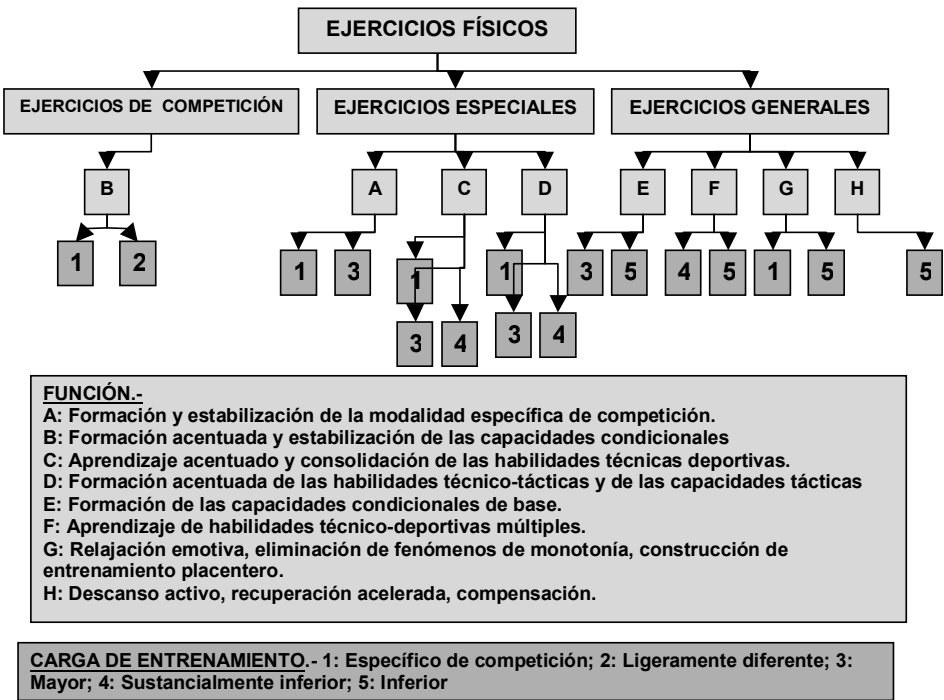
Matveiev (1977), en este sentido hace la siguiente propuesta:

- 1. *Ejercicios competitivos.*
  - . *La propia competición.*
  - . *La simulación de la competición.*
- 2. *Ejercicios preparatorios especiales.*
  - . *Ejercicios de iniciación.*
  - . *Ejercicios de desarrollo.*
- 3. *Ejercicios preparatorios generales.*

Harre (1987) hace una clasificación similar a la anterior:

- 1. *Ejercicios competitivos*, los cuales muestran el mismo desarrollo y los mismos parámetros que la propia competición.
- 2. *Ejercicios especiales*, a los que divide en dos grupos:
  - El primer grupo lo forman los ejercicios que son, en gran medida, idénticos al movimiento realizado en la competición, pero que plantean otras demandas de carga.
  - El segundo grupo lo forman los ejercicios que incluyen movimientos parciales, similares o que comprometen uno o más grupos musculares de los que se emplean en la competición.
- 3. *Ejercicios generales*, referidos a aquellos que se extraen de otros deportes y no tienen semejanza alguna con el ejercicio de competición. Algunos autores les asignan una función de base para la capacidad de rendimiento específico.

Por su parte Berger y Hauptmann (1985) proponen una clasificación que toma como punto de partida la propuesta realizada por Matveiev, y la desarrollan en base a: (a) la *estructura del movimiento*, (b) la *función* y (c) la *exigencia del entrenamiento*:



Colli (1988) hace una clasificación similar a las de Matveiev o Harre pero en este caso orientada hacia los deportes de equipo. De la clasificación inicial de ejercicios generales, especiales y de competición. El primer tipo, **generales**, los subdivide en dos subgrupos:

- Generales no orientados.
- Generales orientados.

Los *generales no orientados* tienen como objetivo el desarrollo de capacidades motoras generales, relajación y compensación. Se utilizan en los períodos de competición o de transición para la recuperación psico-física del atleta.

Los *ejercicios generales orientados* desarrollan las capacidades condicionales de elección en el deporte practicado. Son aquellos que no se desarrollan en el terreno de juego, pero que tienen un objetivo específico.

En el segundo grupo, **especiales**, se encuentran aquellos que conjuntamente con los ejercicios de competición, permiten a través de medios específicos (balón, terreno de juego, etc..) condicionar al deportista. Distingue dos subgrupos:

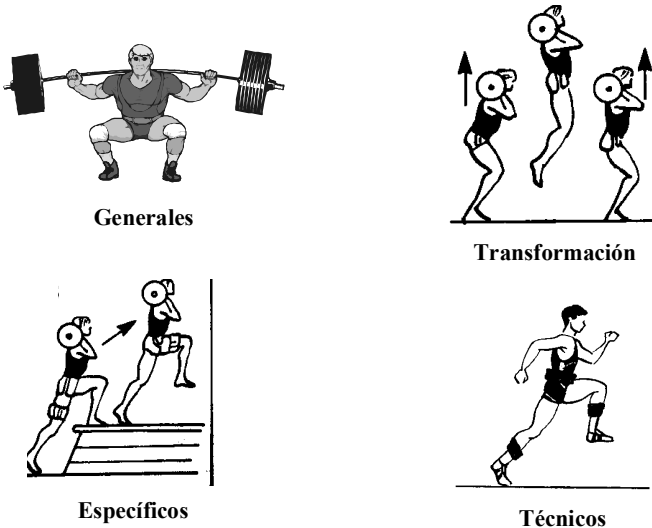
- Los ejercicios de naturaleza condicionante (condicional o físico)
- Los ejercicios de aprendizaje.

En el tercer grupo, **competición**, hace una subdivisión del objetivo a conseguir. Distingue entre los ejercicios de *tipo variado* y los de *competición estándar*. Los primeros persiguen objetivos tácticos y/o desarrollos condicionales específicos, mientras que los segundos son la propia competición.

		No orientados	
Generales		Orientados	
		Naturaleza condicionante	
Ejercicios	Especiales		
		Aprendizaje	
		Variado	
Competición			
		Estándar	

Tabla 4.2. Clasificación de los ejercicios de entrenamiento propuesta por Colli

Cuando tenemos en cuenta las diferentes etapas por las que pasa el proceso de entrenamiento de un deportista podemos asumir la clasificación de los ejercicios que abre este apartado: **Generales vs Transformación vs Específicos vs Técnicos**.



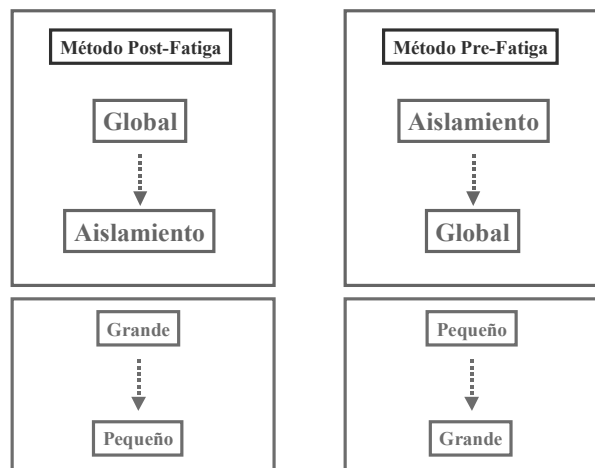
Los primeros corresponden a aquellos ejercicios de fortalecimiento en la que su ejecución no tiene especiales similitudes con los de competición y sirven para el desarrollo condicional de base de los principales músculos que luego serán trabajados en etapas posteriores de la preparación. Los de transformación permiten modificar el trabajo de fuerza básica en las manifestaciones de fuerza de base específica de esa modalidad deportiva. Los específicos incluyen los ejercicios de musculación donde se mejora la tensión en los patrones cinéticos propios de los gestos técnicos de esa disciplina, los cuales, poco a poco, irán incorporando los patrones cinemáticos que afectan a ese movimiento.

### 3. ORDEN DE EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS.

Tradicionalmente se ha dicho que en una sesión de musculación primero se deben realizar los ejercicios que afecten a la totalidad de estructuras musculares de una parte del cuerpo y/o aquellos ejercicios que sean de carácter poliarticular, para luego seguir con ejercicios más focalizados en los que se trabaje de forma más aislada determinadas estructuras musculares de esa parte del cuerpo. La razón por la que se plantea este orden está en conseguir un calentamiento generalizado de una zona y así prepararla para un posterior trabajo más intenso. También se suele decir que primero se tienen que entrenar los grandes grupos musculares y luego los más pequeños.

Estos planteamientos metodológicos se pueden considerar correctos pero no son aceptados por todos los técnicos o al menos no siempre suponen la organización más correcta en todas las circunstancias. Cuando empezamos con los grandes grupos musculares las cargas de entrenamiento suelen ser muy elevadas y pueden dañar las estructuras musculares más débiles, mientras que si lo hacemos con los pequeños grupos podemos ir haciendo un acondicionamiento más selectivo y progresivo para un grupo muscular de mayor tamaño.

Una forma muy común de dividir a los ejercicios por esta característica es la que hace referencia a los métodos post y pre-fatiga de fortalecimiento.



- **Método post-fatiga.** Consiste en fatigar previamente al músculo con un trabajo de carácter global antes de pasar a la acción específica muscular con la que queremos trabajar (aislamiento). Es decir, se realizan primero ejercicios poliarticulares o complejos, para terminar con series de aislamiento muscular después de haber fatigado de forma global todos los grupos musculares de la cadena. Un ejemplo claro lo tenemos en el caso del trabajo de pectoral mediante el uso de press de banca. Al ser un ejercicio de gran dependencia de la fuerza que tengan los músculos extensores de la articulación del codo, para lograr trabajar intensamente el pectoral conviene fatigar antes los tríceps y así poder aislar mejor el trabajo de la musculatura de la parte anterior del tórax.
- **Métodos pre-fatiga.** Cuando se trata de fatigar intensamente un grupo muscular en el que alguno de los músculos es demasiado débil y, por lo tanto, limitante del gesto global, se hace necesario buscar formas alternativas de entrenamiento que garanticen un agotamiento completo. Cuando se busca que una estructura pueda llegar al fallo muscular no es conveniente abusar de los ejercicios que implican dos o más músculos, especialmente si el que más nos interesa es demasiado débil dentro del conjunto. Pensemos en los entrenamientos de los grandes músculos de la parte superior de la espalda (dorsales), los cuales se suelen trabajar con ejercicios como el remo, las dominadas o la polea alta. En dichos movimientos, además de los dorsales, se solicitan intensamente los músculos flexores del codo

(bíceps, braquial y braquioradial), que son estructuras más débiles y rápidamente fatigables, lo que impide actuar intensamente sobre la primera zona.

En esta caso, es cuando resulta interesante el método pre-fatiga. El objetivo de esta forma de trabajo está en fatigar un grupo muscular mediante un ejercicio de carácter muy analítico, que **aísle** y fatigue el grupo muscular primario, para posteriormente realizar una serie extenuante de carácter global (ejemplo: Máquina de cuádriceps más serie de squat ).



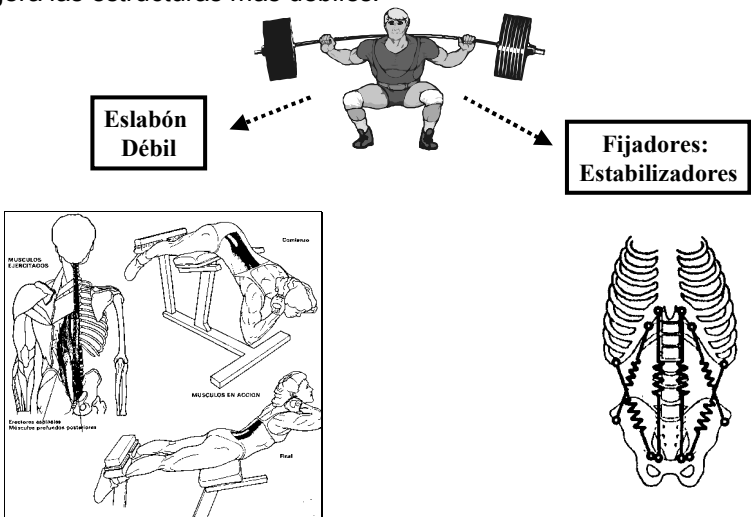
Prefatiga para cuádriceps

Algunos de los criterios metodológicos que deben ser tenidos en cuenta durante el método de "pre-fatiga" son los siguientes:

- Utilizar, para la serie del movimiento inicial, un número no demasiado elevado de repeticiones.
  - No efectuar nunca más de dos ciclos de prefatiga o de superserie.
  - No utilizarse con debutantes o deportistas jóvenes.
- **Ejercicios complementarios asociados a otros grupos musculares.**

Con frecuencia nos olvidamos de que un movimiento es realmente eficaz cuando interactúan de forma correcta los músculos agonistas, sinergistas, antagonistas y los fijadores. Cuando en una sesión de piernas se emplean ejercicios de sentadillas y antes no se empieza trabajando los músculos extensores de la espalda hipotecaremos la intensidad de cargas con las que podemos trabajar o correremos el riesgo de lesionarnos.

Tampoco podemos olvidar que algunos entrenamientos son extremadamente agresivos para estructuras musculares que no parecen tener nada que ver con ese movimiento. Así, aceptando el ejemplo anterior en la veíamos que la espalda está intensamente solicitada en los ejercicios de sentadillas, es necesario plantear durante la sesión algunos ejercicios que refuercen la musculatura extensora de la columna, los músculos fijadores. En este caso, incorporar ejercicios de abdominales en los que trabajen los músculos oblicuos internos y externos puede resultar una medida profiláctica que a la vez permite mejorar la calidad de las ejecuciones y protegerá las estructuras más débiles.



#### 4. VELOCIDAD DE EJECUCIÓN DE LOS MOVIMIENTOS.

Con el objeto de estimular al máximo los procesos catabólicos-anabólicos en el músculo, el deportista debe incidir sobre el volumen total de trabajo realizado en cada sesión de entrenamiento. El número de repeticiones por serie afecta por igual a la carga utilizada y el volumen de trabajo efectuado (*repeticiones y velocidad de ejecución*). Un elevado número de investigaciones han permitido saber que existe una velocidad específica de entrenamiento que permite conseguir los procesos de adaptación específicos para cada manifestación de fuerza.

**Movimientos explosivos con alta velocidad de ejecución**



**VS**



**Movimientos concentrados y lentamente ejecutados**

Durante la ejecución de cada movimiento, igual que ocurre cuando se realiza un gesto técnico, la velocidad está directamente relacionada con la fuerza de los músculos que participan durante la acción y el tiempo durante el que se desarrolla la tensión, a la vez que es inversamente proporcional a la masa del cuerpo que se desplaza y, en el mayor número de ocasiones, de la forma en que se desarrollan (tiempo) los diferentes niveles de tensión.

$$V = (F \times t)/m$$

- **Velocidad lenta.**

La velocidad de ejecución del movimiento, es en ocasiones un aspecto clave para incrementar el trabajo total realizado, pero puede conllevar efectos colaterales que son contraproducentes en determinadas manifestaciones de fuerza y potencia. Normalmente se señala a Ken Hutchins (10-0-5) como el inventor de esta forma de entrenamiento de la fuerza. Las principales razones que justifican el uso de bajas velocidades en los ejercicios que tratan de activar la hipertrofia muscular son las siguientes (Wescott-1985; modificado):

- El empleo de una velocidad lenta produce un aumento del tiempo de tensión. Un ejercicio que tarda un segundo en hacer la acción concéntrica del movimiento, y otro segundo para la excéntrica (1-0-1), trabajará 20 segundos para llevar a cabo diez repeticiones. Por el contrario, si la duración de cada fase se duplica en cada movimiento (2-0-2), el tiempo total también se duplicará a pesar de hacer un mismo número de repeticiones.
  - Si analizamos una gráfica fuerza-velocidad, podemos ver que a menores velocidades de trabajo se pueden producir mayores tensiones musculares, y por lo tanto estimular un mayor número de unidades motrices en cada contracción.
  - Al hacer el movimiento a poca velocidad evitamos que el gesto actúe de forma que el final del mismo se vea favorecido por el impulso realizado en la parte inicial. De esta manera conseguimos una importante participación muscular en todo el rango de movimiento en el que actúa la contracción muscular.
- **El control del tiempo de duración de cada serie y la velocidad de ejecución de los movimientos.**

En ocasiones el criterio de duración de una serie pasa por el control del tiempo que dura su ejecución y por la tanto de la velocidad con que se realizan los movimientos. Normalmente se suele aceptar que el tiempo que debe durar cada serie debe estar entre los 20 y los 70 segundos para así poder garantizar una suficiente activación de los mecanismos de síntesis proteica. Por regla general, se acepta que la velocidad normal (controlada o lenta) de una repetición o movimiento se caracteriza por una proporción temporal de 2:4, es decir, si se tardan dos segundos en la acción concéntrica muscular, en la fase excéntrica deberá tardarse el doble. A ello se debe añadir una fase de transición isométrica que permita anular las posibles inercias que lleve el movimiento. En este sentido, Poliquin (1997) propone que para conseguir grandes hipertrofias musculares, para cada repetición, la duración de la fase concéntrica debe ser de 1"-10", por 4"-10" de duración de la fase excéntrica, mientras que para la mejora de la fuerza máxima neuromuscular, las duraciones de ambas fases deben ser de 1"-4" y 3"-5" respectivamente.



Vemos como la tendencia general es la de hacer una fase excéntrica más larga y controlada que la concéntrica, la cuál no necesariamente debe cumplir este requisito de mantener una velocidad lenta y controlada de ejecución. Existen algunas evidencias que nos indican que la fase excéntrica del movimiento es la responsable de provocar las respuestas necesarias que conduzcan al logro de mayores incrementos en el desarrollo de la fibra muscular (hipertrofia).

En cualquier caso, si queremos incrementar el trabajo muscular realizado en cada serie, tendremos que aumentar el tiempo total de cada movimiento, es decir, aumentar el tiempo de duración de las fases concéntrica, isométrica y excéntrica del movimiento. Para ello, el deportista dispone de un elevado número de estrategias metodológicas que puede adaptar a su entrenamiento en función de sus objetivos y de sus necesidades. Entre las muchas posibilidades existentes las variantes más utilizadas en el trabajo de fuerza de elevada orientación hipertrófica son las siguientes (concéntrica-isométrica-excéntrica):

- 2-1-2 (igual duración en la fase positiva que en la negativa).
- 3-1-2 (la fase positiva es algo más larga).
- 2-1-4 (la fase negativa es mayor).
- 3-1-4 (ambas fases son muy largas, especialmente la negativa).

La variante 2-1-2 es una de las variantes más populares y efectiva de las utilizadas actualmente por los culturistas. En ella se pone el mismo énfasis en las fases concéntrica y excéntrica del movimiento, aunque evitando el componente balístico y de tracción que se genera cuando los movimientos se ejecutan con demasiada velocidad. En el caso de que se decidiese recortar la primera fase (concéntrica), con una variante 1-1-2, se podría poner el acento en las fibras de contracción rápida durante esta parte del movimiento, así como en la mejora de la capacidad de reclutamiento rápido y eficaz de U.M. Esta variante también tiene la ventaja de crear un entorno hormonal muy favorable a la síntesis de proteínas con poco catabolismo muscular.

Por el contrario, cuando se utilizan estrategias en las que se alarga la fase concéntrica (3-1-2 ó 4-1-2) se incrementa la demanda energética del ejercicio, a la vez que posiblemente se incremente la destrucción de proteínas contráctiles que el músculo, posteriormente, deberá equilibrar y sobrecompensar favoreciendo la hipertrofia muscular específica del componente contráctil.

Si por el contrario ponemos el énfasis en la fase excéntrica (2-1-4 ó 3-1-4), es posible que la síntesis proteica se oriente también hacia el desarrollo de componente no contráctil muscular, es decir, a estructuras de tejido conjuntivo. En este caso, hay que considerar el grado de longitud en que sea estimulado el músculo, la intensidad del estímulo que se aplique y el tiempo que dure el trabajo. Importantes cargas excéntricas en posiciones en las que el músculo se encuentre en una posición de extrema elongación pueden ser a largo plazo un hándicap a la hora de buscar grandes hipertrofias del componente contráctil muscular.

En el culturismo han sido empleadas otras variaciones que van aún más lejos respecto a la duración de cada movimiento. El objetivo es, básicamente, eliminar al máximo la inercia de cualquier movimiento, pero manteniendo la acción dinámica del mismo. Un ejemplo es la denominada *repetición de los doce segundos* (6-2-4), con la que se conseguía la sensación de fatiga y congestión en un número menor de repeticiones y sin necesidad de emplear pesos muy elevados. Algunos deportistas alargan la duración de cada movimiento efectuando pausas muy breves cada 5-7 centímetros de recorrido.

Vemos por lo que existen dos estrategias interesantes respecto a la velocidad de ejecución de los movimientos. Cuando los movimientos son lentos y controlados se favorece la producción suficiente de metabolitos específicos que activen la síntesis de proteínas, pero en ocasiones el equilibrio anabólico/catabólico puede verse perjudicado si el volumen total de trabajo es excesivo. Por el contrario, cuando las acciones concéntricas se ejecutan de forma explosiva estamos creando una respuesta endocrina muy favorable, pero con una menos producción de metabolitos activadores de la síntesis de proteínas.

Todo esto nos hace pensar que el secreto estará en la correcta armonización de aspectos como son: la duración total del ejercicio; la duración total de cada movimiento; el tiempo de duración de la fase excéntrica; la existencia de fases de eliminación de inercias inadecuadas; la duración de las fases concéntricas de los movimientos. Esto es especialmente importante en los entrenamientos de hipertrofia de los deportes de fuerza velocidad.

## 5. AMPLITUD DE LOS MOVIMIENTOS.

Las adaptaciones estructurales dependerán de la forma en que trabaje el músculo en cada contracción muscular. Entenderemos por forma la *longitud* y *orientación* con la que sea estimulado cada músculo y/o grupo muscular. No es lo mismo trabajar con series de recorrido incompleto que hacerlo con series en las que el músculo se alargue hasta sus límites articulares potenciales. En el primer caso se produce un músculo corto y

redondo, y en el segundo un músculo alargado. Cos y Porta (1997) diferencian cuatro amplitudes básicas de trabajo muscular:

**Estiramiento y Acortamiento Completo.**

**Longitud total muscular no varía.**

**Aumento de la longitud del vientre muscular.**

**Acortamiento Completo y Estiramiento Incompleto.**

**Ligera disminución del componente contráctil.**

**Disminución de la longitud total del músculo.**

**Acortamiento Incompleto y Estiramiento Completo.**

**Aumento de la longitud del tendón.**

**Tendencia al aumento del vientre muscular.**

**Acortamiento Incompleto y Estiramiento Incompleto.**

**Significativa disminución del componente contráctil.**

**Disminuye longitud total muscular.**

Básicamente podemos decir que siempre que trabajemos con movimientos que lleguen hasta la flexión y/o la extensión máxima se conseguirán adaptaciones en el número de sarcómeros en serie, incrementándose y lográndose un músculo alargado y potencialmente explosivo. Si el músculo trabaja con movimientos incompletos, especialmente sin alargar ni acortar totalmente el músculo, se obtendrá un músculo corto y de apariencia redondeada.

Estas diferentes formas de entrenamiento no sólo inciden sobre el componente contráctil del músculo, sino que también lo hace sobre el tejido conjuntivo, tanto en serie como en paralelo. Tenemos que recordar que para activar intensamente el tejido elástico en paralelo, y por lo tanto también los tendones, es necesario que el músculo trabaje en una longitud superior a la de equilibrio, lo que supone hacerlo en extensión.

## 6. MODELOS DE EJECUCIÓN UTILIZADOS EN LAS SERIES.

La forma en que se ejecuta cada ejercicio y/o las series que se aplican a cada uno de ellos puede variar de muchas maneras en función de los objetivos que se persigan en la sesión de entrenamiento. Esto supone un enorme arsenal metodológico con la que solicitar la musculatura y conseguir de ella la respuesta deseada. Todos ellos los podemos englobar en cuatro tipos de modelos:

- **Según la estructura global de las series.**
- **Según el estado del grupo muscular.**
- **Según el tipo de contracción muscular.**
- **Según la estructura de cada movimiento.**

- **Modelos de ejecución según la estructura de la serie.**
  - *Series Simples.* Son series que se componen de un solo ejercicio. Este tipo de ejercicio es el más común en los repertorios de trabajo de la mayor parte de los deportistas, aunque pueden presentar enormes diferencias vinculadas al tipo de carga empleada.
  - *Series de carga fija.* Consiste en hacer todas las series con una carga fija (RM) para cada serie o repetición de cada ejercicio. Este planteamiento conlleva a una fatiga acumulada que hace que las últimas series/repeticiones se hagan con gran dificultad. Si la carga empleada es movida al límite de posibilidades en cada serie (ejemplo: máximo de repeticiones al 8RM), las últimas series y/o repeticiones no podrán ser completadas, por lo que es aconsejable ir readaptando las mismas con ligeras disminuciones.
    - Series de carga submáxima.
      - Submáximas a límite de repeticiones.
      - Submáximas de repeticiones limitadas.
    - Series de carga máxima
      - Máximas a límite de repeticiones.

- Máximas de repeticiones limitadas.
- Series escalonadas regenerativas.
- Series de autocontrol (instintivas)

**- Series Simples.**

**\* Series de carga Fija.**

**. Series de carga submáxima**

- Al límite de repeticiones.
- Repeticiones limitadas.

**\* Series de carga Variable.**

**. Disminución progresiva de la carga.**

**. Incremento progresivo de la carga.**

**. Pirámides**

**. Pirámides truncadas.**

**. Incrementos en sierra.**

**. Técnicas de variación de repeticiones por serie.**

- Manteniendo la carga y variando las repeticiones.
- Variando la carga de trabajo y las repeticiones.

**. Técnica de variación de las recuperaciones.**

**\* Técnica de División de Series.**

- *Series de carga variable.* Consiste en ir variando la carga en cada serie del ejercicio. Son varias las formas en las que se puede llevar a cabo este entrenamiento, destacando las siguientes:
  - Disminución progresiva de la carga.
  - Incremento progresivo de la carga.
  - Pirámides.
  - Pirámides truncadas.
  - Incremento en sierra.
- *Técnica de división de serie.* Consiste en llevar al límite el número de series realizadas en cada ejercicio, bien con cargas estándares (mantenidas) o en forma de pirámide. Este tipo de trabajo trata de llevar al músculo a su máxima congestión, pero es una forma de trabajo reservada sólo para culturistas altamente entrenados y ayudados artificialmente. El número de series que se suele utilizar es de 20, siendo raro encontrar referencias de deportistas que hayan utilizado un mayor número de ellas. Una variante es la denominada "*técnica de división de series*", la cuál consiste en hacer un 25% del volumen total de series en forma de cargas de baja intensidad y alto volumen de repeticiones (20-30 repeticiones entre el 40-50% ó >30 repeticiones para cargas entre el 30-40%); otro 50% corresponde al trabajo de construcción de fuerza (series al límite del 10RM); el 25% restante corresponden a series de congestión muscular (cargas similares a las del comienzo del entrenamiento), con el objeto de permitir un elevado flujo de sangre y nutrientes al grupo muscular trabajado.
- *Técnica de repeticiones mantenidas.* También denominada técnica estándar, ya que a lo largo del ejercicio se mantienen fijas las repeticiones que se ejecutan en cada serie y posiblemente la intensidad de la carga.
- *Técnica de variación de repeticiones por cada serie.* Consiste en ir modificando el número de repeticiones que se realizan en cada serie de cada ejercicio. En esta modalidad de entrenamiento existen dos variantes.
  - Manteniendo la carga de trabajo y variando las repeticiones.
  - Variando la carga de trabajo y las repeticiones.
- *Técnica de variación de las recuperaciones.* Consiste en ir aumentando o disminuyendo el tiempo de recuperación entre cada serie. En ocasiones el aumento del tiempo de recuperación suele ir acompañado del aumento progresivo de la carga de trabajo.

- *Series múltiples (superseries, triseries o series gigantes)*. Supone hacer dos (superseries o series de concentración) o más ejercicios (triseries o series gigantes), de cargas fijas o alternas, sin otro descanso que el pasar de uno a otro (alrededor de 15"). Normalmente, después de hacer los dos movimientos (de diferente o distinto grupo muscular) de la superserie, se descansa entre 1 y 2 minutos antes de pasar a la siguiente.

- **Series Múltiples:**
  - **Superseries.**
    - **Superseries antagonistas.**
    - **Superseries agonistas.**
  - **Triseries.**
    - **Agonista-Antagonista-Agonista.**
    - **Agonista-Agonista-Agonista.**
    - **Agonista-Agonista-Antagonista.**
  - **Cuattriseries.**
    - **Agonista-Antagonista-Agonista-Antagonista.**
    - **Agonista-Agonista-Agonista-Antagonista.**
    - **Agonista-Agonista-Agonista-Agonista.**

- *Superseries*. Se puede efectuar de dos maneras:

- *Superseries "antagonistas"*. Este tipo de trabajo conduce a una importante congestión de la zona muscular trabajada. (ejemplo: serie de cuádriceps en máquina (10RM) más serie de isquiotibiales (10RM)).
- *Superseries "agonistas"*. (ejemplo: una serie de squats (10RM) más una serie de extensores de rodilla en máquina de cuádriceps (10RM)). Entre las múltiples combinaciones de ejercicios que se pueden hacer en las superseries agonistas, las más habituales, para cada gran grupo muscular, son los siguientes:

- *Deltoides* (central y frontal): Remo de pie + Elevaciones laterales.
- *Deltoides* (lateral): Pájaros + elevaciones laterales.
- *Deltoides* (posterior): Elevaciones posteriores + Tracciones de polea baja con brazo estirado.
- *Bíceps*: Curl con barra + curl de concentración.
- *Tríceps*: Press francés acostado + jalones en polea alta.
- *Trapezios*: Encogimientos con mancuernas o barra + remo de pie.
- *Parte alta del pectoral*: Press inclinado con barra + aperturas inclinadas.
- *Parte media del pectoral*: Press de banca + aperturas horizontales.
- *Antebrazos*: Curl de muñeca + curl invertido de muñeca.
- *Serratos e intercostales*: Encogimientos laterales con cuerda + elevaciones de piernas con giro.
- *Parte alta de la espalda*: Dominadas con agarre abierto + remo sentado con agarre amplio.
- *Parte media de la espalda*: Remo con barra y agarre amplio + Remo sentado con agarre amplio.
- *Parte inferior de la espalda*: Remo sentado con agarre cerrado + Peso muerto.
- *Espalda baja (zona lumbar)*: Buenos días + Hiperextensión de espalda.
- *Oblicuos*: Giro sentado con barra + Encogimientos con giros.
- *Abdominales superiores*: Elevaciones de tronco en plano inclinado + Encogimientos.
- *Abdominales inferiores*: Elevaciones de rodillas suspendidos + Encogimientos invertidos.
- *Cuádriceps*: Prensa de piernas + Sentadillas.
- *Glúteos*: Step + Tirón trasero con pierna estirada.
- *Femorales*: Curl femoral acostado + Curl femoral de pie.
- *Gemelos*: Elevación de talones de pie (gemelos) + Elevación de talones sentado (sóleo).

- *Triseries*: Hacen referencia a series que incluyen tres ejercicios de un mismo grupo muscular, mientras que en las series gigantes se puede llegar a ejecutar cuatro ejercicios por serie, los cuales deben ser ejecutados sin apenas pausa entre cada uno de ellos y macro pausas de 2 a 3 minutos, llegando entre una y tres series por bloque. Un ejemplo de serie gigante puede ser el siguiente:

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| - Press sentado con mancuernas    | 1 serie de 10 repeticiones con el 60%-1RM |
| - Elevaciones laterales           | 1 serie de 10 repeticiones con el 50%-1RM |
| - Remo al cuello                  | 1 serie de 10 repeticiones con el 45%-1RM |
| - Elevaciones deltoides posterior | 1 serie de 10 repeticiones con el 35%-1RM |

Las triserias se pueden hacer sobre la base de dos ó tres ejercicios (A-B-A ó A-B-C), mientras que en la segunda de las variantes se puede ir pasando de ejercicios genéricos a específicos o hacerlo en sentido inverso.

- **Modelos que hacen referencia al estado del grupo muscular.**

Intentan englobar los ejercicios sobre la base de la situación de partida del grupo muscular y el objetivo final que se persigue con el ejercicio.

- **Musculatura Descansada.**
  - **Musculatura Previamente Fatigada.**
    - \* **Post-Fatga.**
      - . Clásico
      - . Con cambio de régimen.
    - \* **Pre-Fatiga.**
      - . Clásico
      - . Con cambio de régimen.

- *Post-fatiga clásico.* Consiste en el encadenamiento de dos ejercicios del mismo grupo muscular (ejemplo: squats (10RM) y máquina de cuádriceps (6RM)).
- *Post-fatiga con cambio de régimen.* Consiste en realizar un trabajo orientado al mismo grupo muscular, en la que cada ejercicio es ejecutado con un tipo diferente de contracción muscular (concéntrico, excéntrico, isométrico, etc.,) Se puede efectuar de dos maneras:
  - Manteniendo el mismo movimiento (ejemplo: pectoral (10RM) pectoral excéntrico ó isométrico (4 repeticiones) siempre con barras).
  - Variando el movimiento (ejemplo: pectoral (10RM) pectoral excéntrico ó isométrico (4 repeticiones) primero con barra, segundo con máquinas).

- **Los que hacen referencia al tipo de contracción muscular.**

Responden al tipo de trabajo muscular para el cuál fue diseñado el ejercicio. Las principales variantes son:

- **Series concéntricas.** Hacen referencia a aquellas series en las que el acento principal del entrenamiento se centra en la fase de acortamiento muscular. Casi siempre se entrena con este tipo de series lo que queda de manifiesto en los porcentajes de carga que se utilizan que siempre se calculan en relación al valor del 1-RM de un movimiento concéntrico.
- **Series excéntricas.** En este tipo de series los movimientos se realizan con especial énfasis en la fase en la que el músculo se alarga aunque se oponga contra una resistencia. En ellas lo normal es utilizar cargas muy elevadas, superiores incluso a las que corresponden al 1-RM del mismo movimiento en su fase concéntrica, razón por la que los tejidos musculares sufren de forma más intensa ocasionando daños que, de no ser patológicos, sirven de mecanismos inductores a la reconstrucción muscular.
- **Series isométricas (estáticas).** Corresponden a series en las que cada repetición se realiza con una contracción en la que el músculo no sufre alteración aparente de su longitud muscular.
- **Series de isotensión (pose culturista).** En realidad son contracciones isométricas de gran intensidad en las que no se utilizan sobrecargas añadidas. Se emplean para definir el músculo en una posición igual a la que exhibirá el deportista en las poses de competición.
- **Series de varios componentes.** Son series en las que cada fase o alguna de ellas se efectúa con un tipo de contracción diferente (isométrica / concéntrica / excéntrica). Las más comunes son:
  - **Series pliométricas.** Corresponden a contracciones que incluyen, por este orden, una fase excéntrica, una isométrica y otra concéntrica.

- ♦ **Series isométricas funcionales.** Son series que incluyen una fase concéntrica y otra isométrica. Estas series se ejecutan de dos formas diferentes:
  - ♦ **Concéntricas - Isométricas.**
  - ♦ **Isométricas – Concéntricas.**

- **Modelos que hacen referencia a la estructura de cada movimiento.**

Centran su atención en la estructura mecánica de cada uno de los movimientos que componen las repeticiones de cada serie de trabajo.

- Series Ardientes.
- Series Forzadas.
- Series Trucadas.
- Series de Varios Recorridos.
  - \* Series de confusión muscular.
    - . Confusión en los recorridos.
    - . Confusión en las velocidades.
- Series congestión (flushing).
- Series incompletas (repeticiones parciales).
- Series de aislamiento.
- Series de recorridos con parada.
- Series de posición final mantenida (contracción pico).
- Series de contrastes.
  - \* Contrastes de Fuerza.
  - \* Contrastes de Velocidad.
- Series de oleadas

*Estructura de cada movimiento de una serie de entrenamiento de fuerza*

- **Series “ardientes”.** Consiste en hacer repeticiones máximas de un movimiento seguidas de repeticiones incompletas (en su recorrido) del mismo movimiento. Una variante muy utilizada consiste en hacer series en las que cada repetición se adapta a un recorrido diferente de la carga, el cuál, normalmente, es de carácter creciente o decreciente, y rara vez, variable. Así, tras realizar una serie con el recorrido completo del movimiento, la siguiente repetición es de 1/4 del recorrido total con finalización mantenida, la siguiente será de 1/2 del recorrido total con características similares a la anterior y finalizar con 3/4 del recorrido total.

Debemos recordar que durante la realización de contracciones musculares incompletas podemos incidir de forma directa sobre la posición del músculo en la que es más eficaz respecto a la fuerza concéntrica (mayor número de puentes cruzados). Los trabajos que tratan de estudiar la incidencia sobre la mejora de la fuerza a través de repeticiones incompletas demuestran que puede ser una estrategia eficaz para mejorar la fuerza máxima. También Sullivan et al. (1996) demostraron que, en sujetos de moderada experiencia de entrenamiento, al trabajar de esta forma se pueden conseguir mayores ganancias de fuerza que cuando el trabajo se realiza en todo el rango de movimiento.

- **Series “forzadas”.** Consiste en hacer una serie de repeticiones máximas (al límite) seguidas de 3-4 repeticiones con ayuda, en la que la resistencia a superar es ligeramente aumentada o mantenida según el nivel de fatiga alcanzado. Normalmente, las series forzadas se realizan en las últimas 1 ó 2 repeticiones de la serie más dura, evitando hacerlas en las series inferiores al 6RM. La ventaja de esta forma de entrenar estriba en poder trabajar el músculo una vez que se llega al punto de máxima fatiga, incrementando el trabajo total realizado.
- **Series trucadas.** Consiste en hacer series de ejercicios en las que cada repetición puede ser ejecutada con una acción compensatoria al inicio del movimiento, lo que facilitará los movimientos y permitirá utilizar cargas más elevadas que las que habitualmente en una acción correcta del movimiento.
- ⇒ **Repeticiones alternadas (series de varios recorridos).** Consiste en trabajar un músculo, por cada serie, en diferentes rangos y planos de movimiento, haciendo que el esfuerzo se centre primero en una sección determinada del músculo, luego en otra, así sucesivamente, eliminando cualquier efecto de relajación que pudiera producirse cuando otras células musculares asumen la carga de trabajo. Una variante de este tipo de series son las denominadas *series de confusión muscular*.

- **Confusión en los recorridos.**
- **Confusión en las velocidades.**

- *Series congestionantes (flushing)*. Consiste en ir cambiando el trabajo de un músculo a otros del mismo segmento corporal (preferentemente antagonistas) para intentar una importante y mantenida congestión muscular en una zona del cuerpo. Las superseries dobles antagonistas han sido algunas de las variantes más populares para este objetivo. Si se desea una buena congestión con ejercicios del mismo músculo o grupo muscular, el levantador se ve en la necesidad de emplear cargas medias o bajas que no comprimen los vasos que los irrigan, utilizando recuperaciones incompletas y variando con cierta frecuencia el ejercicio utilizado.
- *Series incompletas (repeticiones parciales)*. Consiste en hacer series en las que el rango de movimiento se limite a un pequeño sector que normalmente corresponda al de máxima eficacia (fuerza). Este tipo de trabajo Zatziorski (1995) lo denomina *principio de acentuación*, considerándole especialmente interesante por permitir el entrenamiento con las máximas cargas potenciales que puede desarrollar un grupo muscular.
- *Series de aislamiento*. Los culturistas en ocasiones emplean parte de la sesión de entrenamiento en la ejecución ejercicios que denominan de forma o aislamiento, en los cuáles ponen el acento sobre diferentes partes y/o aspectos del músculo (superior, inferior, exterior, pico, etc.,).
- *Series de recorridos con paradas*. Consisten en hacer rangos amplios de movimiento en los que se incluyen paradas en las que se sostiene la carga durante unos segundos mediante una contracción isométrica. Variantes de estas series implican modificar la trayectoria o la velocidad de contracción en la siguiente parte del movimiento.
- *Series de posición final mantenida (contracción pico)*. Consisten en mantener la carga unos segundos al final de cada movimiento. Esta parada puede realizarse al final de alguna fase o al final del movimiento que corresponde a cada ejercicio.
- *Series con contrastes*. Consisten en alternar la carga de trabajo durante la ejecución de cada serie. Cuando se utilizan como forma de transformación de la fuerza máxima en la fuerza velocidad se distinguen dos variantes:
  - Los contrastes de fuerza (ejemplo: 80% vs 40%).
  - Los contrastes de velocidad (60% vs 30%).
- *Oleadas*. Es un planteamiento que se apoya el concepto de cargas intensas de constante contraste. Cada oleada (simple, doble o triple), comienza con 3-5 series de 8 repeticiones, incrementándose progresivamente hasta alcanzar a las 6-8 series de 1-3 repeticiones.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Colli, R. y col. "La preparación de los juegos deportivos" SDS. 14. Traducción de R. Coll. (1988).
2. Cos, F., Porta, J. "Amplitudes de movimiento óptimos en el entrenamiento de la fuerza". RED. Tomo XII. (3):5-10. (1997).
3. Erdman, WS. *Geometric and inertial data of the trunk in adult males*. Journal Biomechan. 30:679-688.(1997).
4. Harre, D. *Teoría del entrenamiento deportivo*. Ed. Stadium. Buenos Aires. (1987).
5. Matveiev, L.P. *Periodización del entrenamiento deportivo*. Madrid. INEF. (1977).
6. Poliquin, C. "The Poliquin principles: Successful methods for strength and mass development". Dayton Writers Groups. (1997).
7. Sullivan, JJ., Knowtton, RG., DeVito, P., Brown, DD. "Cardiovascular response to restricted range of motion resistance exercise". Journal Strength Conditioning Research. 10: 3-7. (1996).
8. Wescott, W. "Análisis de la técnica lenta de entrenamiento de fuerza". Askasis. 1:6-7. (1985).
9. Zatziorski, V.M. "Science and practice of strength training". Human Kinetics. Champaign. (1995).

# METODOLOGÍA GLOBAL PARA EL ENTRENAMIENTO (II)

## Pilar Sainz de Baranda Andújar

*Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
Profesora de la Universidad Católica San Antonio de Murcia  
Facultad de Ciencias del Deporte y de la Actividad Física  
( Asignaturas Fundamentos de los Deportes I, Especialidad de Fútbol  
y Recuperación Funcional ).  
Título de Entrenador Nivel 2 de Fútbol*

## Luis Llopis Portugal

*Entrenador de porteros del Real Madrid C.F.  
ExEntrenador de porteros de Real Sociedad C.F., Real Unión de Irún, en la Federación Guipuzcuana y en el C.D. Hernani.  
Ex portero con una larga experiencia también como jugador.*

## Enrique Ortega Toro

*Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
Profesor de la Universidad Católica San Antonio de Murcia  
Facultad de Ciencias del Deporte y de la Actividad Física,  
(Asignatura Fundamentos de los Deportes II en la Especialidad de Baloncesto  
y Bases Metodológicas de la Investigación ).*

Los tres pertenecen al grupo de investigación "Goalkeeper" que dirige la Dra. Pilar Sainz de Baranda, en el que desarrollan su labor de investigación analizando todo lo relacionado con el puesto específico del portero.

El objetivo de este grupo es poder mejorar el rendimiento en competición de este puesto específico

### 3. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS PARA UNA ADECUADO DISEÑO DE TAREAS EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

El diseño de las tareas constituye el apartado más importante para lograr un adecuado proceso de enseñanza-aprendizaje en el joven deportista. Si un entrenador es capaz de diseñar tareas de enseñanza adecuadas, seguramente provocará los aprendizajes deseados a pesar de no dominar otras pautas de intervención (Cárdenas y Alarcón, 2004).

Como indican Ardá y Casal (2003) la tarea será el principal medio que va a concretizar el entrenamiento deportivo, la estructura base de todo el proceso responsable de la elevación del rendimiento del jugador y del equipo, y su selección determinará la eficacia de la sesión. Además, las tareas serán los elementos fundamentales que el entrenador tiene para transmitir sus ideas al equipo y al jugador. Por tanto, la selección de tareas constituye el primer problema que el entrenador debe solucionar a la hora de diseñar una sesión de entrenamiento, la cual debe responder de una forma adecuada a las exigencias de unos objetivos determinados.

Para diseñar tareas en la iniciación deportiva, que comienza en el instante en el que el jugador toma contacto por primera vez con el deporte, se deben respetar una serie de principios pedagógicos, didácticos, psicológicos y metodológicos que garanticen un proceso de formación integral de los niños que en numerosas ocasiones pasan desapercibidos, simplemente porque el entrenador tiene en mente un único objetivo: "GANAR" (Águila, 2000; Blázquez, 1995; Cárdenas, 1999; Cárdenas y Alarcón, 2004; Cruz y cols. 1996; Delgado 1990, 1995; Feu, 2001; Fraile, 1997; Gutiérrez, 1998; Lozano, 2001; Pieron 1988; Pila, 1988; Sánchez Bañuelos, 1986; Seybold, 1976).

De entre todos ellos, creemos necesario destacar el principio de totalidad, el principio de máxima participación y el principio de satisfacción deportiva (Ortega y cols., 2002 y Ortega y Sainz de Baranda, 2002),



enmarcados en un contexto educativo que gire en torno a un aprendizaje reflexivo, significativo y constructivista.

Cuando el entrenador diseña una tarea deberá intentar que el joven jugador mejore técnica, táctica, psicológica, física, biológica y teóricamente; además deberá lograr que participe de forma activa y satisfactoria durante la mayor parte del ejercicio, bajo un aprendizaje significativo y reflexivo en el que el joven jugador sea el protagonista principal de su aprendizaje (ver figura 3).



Figura 3.- Principios metodológicos par un adecuado diseño de tareas en la iniciación deportiva.

### 1.- Principio de Totalidad.

Desde un punto de vista general, diferentes autores señalan que el proceso de enseñanza-aprendizaje de un deportista debe contemplar diferentes parcelas; en concreto el entrenador deberá preparar al futbolista desde un punto de vista técnico, táctico, psicológico, físico, biológico y teórico.

El principio de totalidad señala que el deportista actúa como un todo, y cuando el joven futbolista realiza un determinado ejercicio, éste estará provocando una respuesta concreta a nivel técnico, táctico, psicológico, físico, biológico y teórico. Es posible focalizar la atención en cada una de las parcelas del entrenamiento, pero incluso en esas situaciones es prácticamente imposible que la intervención del resto sea nula. Por lo tanto, cuando un entrenador diseña una tarea debe conocer como afectará en cada una de las parcelas del entrenamiento.

El entrenador deberá diseñar tareas globales en las que, a pesar de tener un objetivo concreto, el joven deportista mejore técnica, táctica, física, teórica, biológica y psicológicamente. En concreto el entrenador deberá diseñar tareas en las que el futbolista tenga que:

- 1) Percibir los diferentes estímulos existentes dentro del contexto del juego deportivo; en concreto el jugador deberá percibir distancias, espacios libres, espacios ocupados, velocidades de compañeros, de adversarios, el lugar que ocupa el móvil, etc.
- 2) Toma de decisiones; en segundo lugar, tras las interpretaciones de la percepción el jugador tendrá que producir una solución mental ante el problema planteado.
- 3) Ejecutar determinadas conductas; finalmente el jugador tendrá que ejecutar un determinado gesto motriz.
- 4) Soportar determinadas cargas físicas durante el ejercicio (preparación física). El entrenador deberá conocer que tipo de carga física se está aplicando cuando se diseña una tarea, de manera que sean cargas físicas que supongan adaptación en el niño, pero adaptadas a las necesidades y prioridades del joven futbolista. El niño deberá realizar diferentes tipos de desplazamientos, saltos, lanzamientos, recepciones, caídas, etc.,
- 5) Soportar determinadas cargas psicológicas. El niño deberá entrenar aspectos tan importantes como la concentración, la atención dividida, el control del estrés, etc., por lo que el entrenador deberá incluir en el diseño de la tarea la mejora de las diferentes variables psicológicas.
- 6) Mejorar los conocimientos teóricos del deporte (entrenamiento teórico).

- 7) Mejorar aspectos biológicos a través de la formación de hábitos higiénicos saludables (alimentación, hidratación, higiene postural, etc...).

Aunque todos estos factores deberán trabajarse de manera simultánea, Cárdenas (1999), Conde y Delgado, (2000), Feu (2001), Giménez y Sáenz-López, (1999), Ortega y Sainz de Baranda (2002) y Pintor (1997), señalan la necesidad de hacer hincapié en la mejora de la capacidad de percepción y toma de decisión, debido al carácter cambiante de los deportes colectivos de oposición-colaboración, y al objetivo de lograr formar jugadores que entiendan en todo momento el por qué de las acciones que están realizando.

Para ello, se deben plantear sesiones con un gran volumen de tareas en las que la mejora de los procesos de percepción y toma de decisión estén presentes y sean protagonistas, con una presencia de gran cantidad de estímulos, principalmente estímulos semejantes a los de la propia competición, sin olvidar la necesidad de integrar la formación biológica, teórica, psicológica y física dentro de las sesiones.

## **2.- Principio de máxima participación.**

El aprendizaje motor es el resultado de un conjunto de experiencias vividas que son insustituibles, y que justifican que en las primeras etapas una de las mayores preocupaciones del entrenador sea el incremento del tiempo disponible para la práctica, el tiempo de compromiso motor de la sesión, así como del tiempo empleado en la tarea (Cárdenas, 2000; Castejón, 1995; Giménez y Sáenz-López, 1999; Ortega, 2004; Ortega y cols., 1999; Pieron, 1988; Pintor, 1987; Ruiz Pérez, 1995, 1997; Rukavina, 1998; Tinberg, 1993). Si no se practica durante los entrenamientos será difícil adquirir una determinada destreza en la competición (Cruz, 1997; Lago, 2001a; Lorenzo y Prieto, 2002; Ortega, 2004; Ruiz Pérez, 1997; Ruiz Pérez y Sánchez Bañuelos, 1997; Rukavina, 1998; Tinberg, 1993). Hay que pensar que, independientemente de otros factores, es obvio que a mayor tiempo dedicado a la práctica mayores probabilidades de obtener resultados positivos en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Tal como señalan Ruiz Pérez y Sánchez Bañuelos (1997) la práctica conlleva a la perfección y *“si se quiere conseguir un rendimiento elevado es imprescindible practicar, practicar y practicar”* (p.201).

En este sentido, Pieron (1988) enfatiza la necesidad de un amplio tiempo de actividad para lograr mayores progresos en los jugadores, pero de igual forma destaca la importancia de la calidad de la práctica frente a la cantidad. Para este autor la variabilidad constituye uno de los factores que enriquecen la práctica y facilitan el aprendizaje. De igual forma, Ruiz Pérez (1995) señala que uno de los factores más importantes para el desarrollo de la competencia motriz es el volumen de práctica, siempre y cuando esté acompañada del concepto de variabilidad.

Schmidt (1975, citado en Ruiz Pérez, 1995), a través de “la hipótesis de la variabilidad”, ya señalaba que aumentando la cantidad o variabilidad de las experiencias previas se consiguen unos esquemas más potentes, es decir, que tan importante es la cantidad de práctica a realizar como el tipo, y añade que *“la práctica variable parece ser un poderoso factor del aprendizaje motor infantil* (Schmidt, 1988, p.394).

Por lo tanto, *“aunque la realización de un movimiento esté basada en un programa motor, su ejecución siempre estará sujeta a una serie de modificaciones adaptativas que afectarán a los parámetros de la acción, según sea la situación y el momento concretos en que la ejecución se va a producir”* (Ruiz Pérez y Sánchez Bañuelos, 1997, p.212).

Parece claro, y aceptado por la mayoría de expertos consultados en aprendizaje motor, sobre todo en deportes colectivos, que el deportista al realizar la tarea aleatoriamente tiene que reconstruir sus acciones más que recordarlas, lo que favorece su retención, mientras que al practicar de forma repetida la solución es memorizada más que reconstruida.

Esta propuesta la resume de forma extraordinaria Bernstein cuando señala que *“el proceso de práctica para adquirir un hábito motor, consiste esencialmente en un éxito progresivo en la búsqueda de soluciones motrices óptimas a los problemas concretos. Por esta razón, cuando se lleva a cabo de manera adecuada, no consiste en repetir los medios para solucionar un problema motor una y otra vez, sino que consiste en un proceso de solucionar dicho problema una y otra vez por medio de técnicas que cambiamos y perfeccionamos de repetición en repetición”* (1967, citado por Ruiz Pérez, 1995, p.94).

De igual forma, Cárdenas (2003), Contreras (1998), Lago (2001b), Le Boulch (1991) y Ruiz Pérez (1997), entre otros, argumentan que la práctica no debe consistir en una simple repetición mecánica del movimiento a aprender, sino que debe ser una repetición en la que el joven deportista esté plenamente implicado en el proceso de construcción de la habilidad. En este sentido existen diferentes y variados elementos que pueden y deben ser modificados dentro del deporte del fútbol. Dichas modificaciones y, por lo tanto, incrementos en la variabilidad de la práctica, se deberán realizar de forma controlada y planificada por el entrenador en las sesiones de enseñanza o entrenamientos.

En este sentido dentro de las sesiones de entrenamiento, se debe reflexionar sobre la importancia de buscar organizaciones eficaces que permitan por un lado fomentar la variabilidad en la práctica, y por otro lado aumentar el tiempo de práctica y en consecuencia disminuir el tiempo dedicado a las explicaciones, a la organización de los jugadores en la tarea y/o a la organización del material, tiempos que en muchas ocasiones aumentan al cambiar varias veces durante el mismo entrenamiento de tareas, normalmente utilizando diferentes espacios, materiales, o cambios en la organización del grupo como por ejemplo de situaciones colectivas a individuales, de parejas a tríos, etc.

Si normalmente el tiempo de entrenamiento de una sesión en fútbol base suele oscilar entre los 60 minutos y los 90 minutos, con una frecuencia de 2 a 3 sesiones a la semana, será muy importante la correcta planificación de los objetivos a trabajar en la sesión, las tareas a utilizar para su desarrollo así como la correspondiente organización, ya que el tiempo útil del que dispone el entrenador será muy pequeño (180-210 minutos).

Si cómo entrenadores pretendemos evaluar la eficacia a la hora de plantear las sesiones, tenemos que conocer los distintos tiempos que se pueden dar en un entrenamiento (Pieron, 1988):

- Tiempo útil: tiempo funcional desde que el entrenador comienza hasta que acaba la sesión.
- Tiempo disponible para la práctica: dentro del tiempo útil, el entrenador invierte una parte en explicar las actividades o en organizar el material. El tiempo que queda es el tiempo disponible real para poder practicar.
- Tiempo de compromiso motor: es aquel en el que el jugador participa activamente. Sin embargo, no todo el tiempo que un jugador está realizando una tarea está practicando, puesto que puede estar esperando en una fila mientras que algunos compañeros practican. A este tiempo se le denomina también tiempo de participación.
- Tiempo empleado en la tarea: es aquel tiempo de compromiso motor que está directamente relacionado con los objetivos o aprendizajes deseados en la sesión.

De igual forma, el entrenador debe tener en cuenta otras variables que pueden incidir sobre el tiempo de práctica real de la sesión y que deberán disminuir, sobre todo las que deriven de una mala organización o su incompleta asimilación (Alarcón y cols., 2004):

- Tiempo de agrupación: desde que se llama a los jugadores hasta que están organizados para oír la explicación.
- Tiempo de explicación: tiempo en el que se explica la actividad o tarea a realizar.
- Tiempo de correcciones: tiempo en el que los jugadores reciben información durante sobre la realización de la tarea, tras interrumpir la misma. La información que el entrenador puede dar dentro de este tiempo de corrección puede deberse a dos causas, la primera debido a los errores que se cometen durante la tarea debido a la dificultad que pueden presentar la organización y dinámica de la misma; y la segunda debido a la información correctiva que utiliza el entrenador durante o después de la realización de la tarea. En cualquier caso, los jugadores no estarán ejecutando la actividad.

Esto no quiere decir que el entrenador tenga que disminuir la frecuencia de feedback (información) hacia los jugadores, ya que será una de las claves para que el niño consiga un aprendizaje significativo, si bien, el tipo de feedback que debe predominar para dicho aprendizaje deberá ser de tipo interrogativo, no aportándole inicialmente la solución sobre la forma de ejecutar una determinada tarea, sino planteándoles preguntas para que de forma reflexiva descubran y entiendan el por qué y el cómo solucionar los diferentes problemas que se plantean en las distintas tareas o ejercicios.

Con el objetivo de incrementar el tiempo disponible para la práctica, el tiempo de compromiso motor de la sesión, así como del tiempo empleado en la tarea, Giménez y Sáenz-López (1999) establecen la siguiente propuesta:

- A) Para aumentar el tiempo disponible para la práctica (tiempo total de la sesión menos el tiempo relacionado con la organización y explicación de las tareas).
- Minimizar el tiempo de presentación de la tarea.
  - Reducir el número de actividades, si bien, éste nunca deberá ser escaso para evitar la motivación en la variedad; por lo tanto se utilizarán variantes de ejercicios anteriores, en lugar de nuevos ejercicios.
  - Conseguir un sistema de señales eficaz.

- Si existe más de un entrenador, organizar la siguiente actividad, mientras los deportistas están practicando la previa.
- Lograr una correcta posición ante el grupo cuando se explican los ejercicios, evitando dar la espalda a algún jugador.
- Preguntar si hay dudas antes de comenzar la actividad.
- Evitar muchas actividades complejas.
- Cuidar la evolución de la organización, pasando de parejas a grupos de cuatro o de tríos a grupos de seis, pero no de tríos a parejas.
- Tener organizados los grupos antes de proponer competiciones de equipos.

B) Para aumentar el tiempo de compromiso motor (tiempo que el jugador está practicando durante la sesión).

- Evitar las organizaciones en filas, así como cualquier tipo de organización en la que el jugador esté parado y no practicando.
- Utilizar la resolución de problemas.
- Diseñar actividades motivantes en las que los niños se impliquen voluntariamente.
- Disponer de suficiente material (un balón por niño).
- Que el entrenador esté animando la participación del niño con refuerzos positivos.

C) Para aumentar el tiempo específico empleado para el desarrollo de los objetivos de la sesión (tiempo de compromiso motor relacionado con los objetivos y/o aprendizajes deseados de la sesión):

- Utilizar un calentamiento en el que se estén realizando actividades relacionadas con los objetivos de la sesión.
- Terminar la sesión con actividades finales globales que aglutinen los aprendizajes desarrollados en la sesión, pudiendo ser situaciones de 6x6 o 7x7, etc.
- Plantear en las sesiones objetivos generales y no específicos.
- La parte principal de la sesión debe durar más que la suma del calentamiento y la vuelta a la calma.

Cárdenas y Alarcón (2004) señalan que si el entrenador logra disponer de una gran organización, incrementará en gran medida el tiempo de práctica, así como facilitará que el jugador centre toda su atención en el objetivo de la tarea y no en cómo tener que realizar las rotaciones dentro de un ejercicio para que se realice de forma adecuada.

Estos autores señalan que en categorías de formación deberían tenerse en cuenta las siguientes consideraciones de tipo organizativo a la hora de diseñar una tarea:

- Para la mejora de aspectos tácticos-individuales, es aconsejable utilizar espacios compartidos para crear interferencias que incrementen las demandas perceptivas y decisionales.
- Utilizar rotaciones sencillas, mejor si son en el mismo sentido en que se desplazan los jugadores durante la ejecución (Por ejemplo en un 1x1+1, lo ideal sería que el atacante pasase a defensor, el defensor a pasador y el pasador a atacante).
- Evitar filas. Es muy interesante utilizar circuitos.
- Utilizar, principalmente, la forma de participación simultánea, en la que todos los jugadores participan a la vez.

### **3.- Satisfacción deportiva:**

Las experiencias planteadas tienen que ser del agrado del niño, motivándole para estimular la continuidad en la práctica deportiva. Para cumplir este objetivo, será necesario conocer las diferentes necesidades que el joven deportista dispone durante su desarrollo.

Al atender a las necesidades psicoevolutivas del niño en las etapas de iniciación deportiva, se cree necesario tener siempre presente tres consideraciones:

- El juego será la base sobre la que se construirá el aprendizaje del niño, siendo el correcto uso de éste, uno de los objetivos fundamentales en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que se evitarán tareas exentas de significado, ya que no se encontraría en el contexto propio del juego (Conde y Delgado, 2000).

- Debido al carácter egocéntrico del niño, el contacto de éste con el balón durante todo el entrenamiento deberá ser máximo (Ortega y cols., 1999 y Ortega, 2004). El niño necesita sentirse parte principal del juego, y cuanto mayor tiempo dispone de la pelota, mayor sensación de haber practicado durante el entrenamiento como protagonista principal.
- Debido a la peculiaridad del puesto específico del portero, se debe proporcionar la posibilidad de éxito en sus acciones, ya que en muchas ocasiones, con las tareas de superioridad numérica de ataque que se plantean, o las situaciones de 1 x portero, es difícil conseguir el objetivo del rol del portero, sobre todo en su aspecto defensivo.

#### 4.- Aprendizaje significativo.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje, será necesario el desarrollo de aprendizajes significativos, de forma que *“en la estructura cognitiva del niño exista la base conceptual necesaria para asimilar los nuevos contenidos”* (Feu, 2001, p.5). El jugador deberá poseer una gran bagaje de experiencias que le sirvan para solucionar, de diferentes y variadas formas distintos problemas, así como, a través de su imaginación y creatividad, plantear nuevas soluciones ante antiguas e incluso nuevas situaciones de juego.

Para plantear dicho aprendizaje, cuyo objetivo es incrementar la capacidad creativa del joven deportista, será necesario diseñar tareas de tipo global, en las que el jugador y/o portero pueda:

- Buscar e indagar, diferentes soluciones ante los problemas que les plantea el juego.
- Realizar los gestos técnico-tácticos en situaciones similares a las del juego real.
- Realizar gestos técnicos-tácticos, con un sentido práctico, donde el deportista utilice diferentes gestos deportivos para ser eficaz en un momento concreto ante un problema determinado.
- Incrementar su bagaje de experiencias motrices.

Por último, para lograr un aprendizaje significativo y comprensivo, será fundamental la actuación del entrenador, mediante el adecuado uso del feedback.

De la definición expuesta por Moreno y del Villar (2004) sobre las características de un adecuado entrenador, se deduce que el jugador debe recibir frecuente información sobre su actuación, aspecto con el que están de acuerdo casi la totalidad de los entrenadores. El problema reside en saber qué tipo de información es la más idónea para el joven deportista. En este sentido, estos autores realizan una extensa y profunda revisión bibliográfica sobre las diferentes propuestas que realizan diversos autores en relación con el tipo de feedback más adecuado, señalando que el feedback en el que el entrenador describe lo que el jugador acaba de realizar, aportando una información detallada sobre aspectos concretos debe predominar en etapas de formación, si bien se aprecia otra tendencia en el uso del feedback en la cual destacan dentro de los deportes colectivos la figura de Aguado y cols. (2004), Cárdenas (1999, 2003), Castejón (1999) y Giménez y Sáenz-López (1999). Estos autores reivindican el predominio del uso del feedback interrogativo, el cual permitirá reflexionar sobre lo que el jugador acaba de realizar, con el objetivo de que entienda y comprenda el por qué de las cosas y no realice la ejecución de un determinado gesto de forma repetitiva sin comprensión alguna.

En el feedback de carácter interrogativo el entrenador, a través del descubrimiento guiado y mediante preguntas concretas y precisas, fomentará en el joven jugador la necesidad de reflexionar sobre el uso de unas conductas u otras, con lo que el propio jugador se encargará de descubrir y experimentar las posibles soluciones a los diferentes problemas que le acaban de plantear.

Este tipo de feedback predominará en las fases de enseñanza propias de la asimilación y comprensión si bien, como señalan Moreno y del Villar (2004), es adecuado modificar el tipo de feedback, para evitar la monotonía, por lo que será conveniente además utilizar feedback valorativo o evaluativo, que sirva de refuerzo y motivación, así como feedback afectivo, que anime y refuerce las conductas de los niños.

Por lo tanto, y de acuerdo con las propuestas de Aguado y cols. (2004), Cárdenas (1999, 2003) y Castejón (1999) el feedback que debe predominar en etapas de formación (principalmente en alevín e infantil), deberá ser el reflexivo junto al afectivo, ya que es necesario crear un clima de enseñanza en el que el niño este cómodo y motivado, así como participe de forma activa y reflexiva en su propio aprendizaje; “Todo lo que el niño aprenda por sí mismo, lo asimilará mejor que lo aprendido a través de modelos o consignas externas”.

A través del uso de este tipo de feedback, se busca fundamentalmente:

- Fomentar la capacidad de reflexión y comprensión, ya que todas aquellas conductas deportivas aprendidas por uno mismo, tienen mayor sentido y significado para el deportista que aquellas aprendidas a través de modelos u otras formas de aprendizaje.
- La conversión del feedback externo (información aportada por el entrenador de cómo ha realizado el ejercicio y cómo debería haberlo hecho para ser eficaz) por el feedback interno (información aportada por el propio deportista tras la realización de la conducta deportiva, de cómo ha realizado el ejercicio y como cree él que debería haberlo realizado).

En este sentido Aguado y cols. (2004) señalan la necesidad de que el entrenador construya unas fichas de observación en las que, a partir de determinadas situaciones de juego, establezca los errores más habituales, así como las posibles preguntas que el entrenador debe plantear al niño para que reflexione, identifique y solucione el error (ver tablas 2 y 3).

Por otro lado, Méndez (1998b) presenta un sumario de los problemas tácticos que pueden trabajarse a partir de las tareas propuestas para favorecer la comprensión de los principios básicos del juego, tanto en ataque como en defensa, y que el entrenador deberá plantear como feedback reflexivo (tabla 23).

Tabla 2.- Errores y posibles preguntas a utilizar para una situación de 2x2 al observar al jugador con balón.  
(Modificado de Aguado y cols. 2004).

POSIBLES ERRORES	POSIBLES PREGUNTAS ASOCIADAS A LA IDENTIFICACIÓN DEL ERROR
1.- No dirigirse rápidamente hacia portería cuando se tiene el camino despejado.	¿Cuál es tu objetivo?, ¿tienes el camino libre?
2.- Abusar en exceso de la conducción.	¿Qué recursos tenías para avanzar?, ¿cuál has utilizado? ¿te has fijado dónde estaba tu compañero?, ¿cuál crees que era la mejor opción?, ¿por qué?
3.- No observar el juego del defensor y del compañero.	¿Qué ha hecho tu compañero?, ¿y el defensor?, ¿dónde estaban?, si los hubieras visto, ¿qué habrías hecho?, ¿por qué?...
4.- No coordinar las acciones con el compañero sin balón.	¿Qué ha hecho tu compañero?, y tú ¿qué has hecho?, ¿en qué momento?, ¿ha sido el momento adecuado?, ¿por qué?
5.- Pasar sin valorar otras opciones.	¿Por qué has intentado pasar?, ¿dónde estaba tu compañero?....
6.- Conducir mirando el balón.	¿Cuál es tu objetivo?, ¿puedes ver de esa forma lo que ocurre e el campo?, ¿cómo lo harías la próxima vez?
7.- Conducir con la pierna más cercana al defensor.	¿Dónde estaba el defensor?, ¿con qué pie estabas conduciendo?, ¿qué ocurre si conduces con ese pie?, ¿con qué pie debes conducir?, ¿por qué?

Tabla 2.- Errores y posibles preguntas a utilizar para una situación de 1x Portero al observar al jugador con balón.

POSIBLES ERRORES	POSIBLES PREGUNTAS ASOCIADAS A LA IDENTIFICACIÓN DEL ERROR
1.- Quedarse debajo de la portería.	¿Cuál es tu objetivo?, ¿es la posición más efectiva para reducir el ángulo de tiro?, ¿puedes desde esta posición hacerte dueño del balón?
2.- Tirarse antes de tiempo.	¿Cuál es tu objetivo?, ¿cuál es el momento que el portero debe aprovechar para ir a por el balón?, ¿cómo debe ser tu estirada?
3.- Permitir que el jugador le cuele el balón por debajo de sus piernas.	¿Por qué ha podido colar el balón por debajo de tus piernas?, ¿cuál será la posición que tape más espacio?, ¿cómo influye la distancia entre el jugador con balón y el portero?

Tabla 3.- Principales problemas tácticos inherentes a los deportes de invasión (Tomado de Méndez, 1998b).

Principios Tácticos		Problemas Tácticos	
		Atacante con balón	Atacante sin balón
ATAQUE	Conservar la posesión del balón	¿A quién pasar? ¿Cuándo pasar? ¿Qué tipo de pase realizar?	¿Cuál es la utilidad el pase en el juego? ¿Por qué debo desmarcarme? ¿Cuándo debo desmarcarme? ¿Cómo sé que mi compañero quiere pasarme?
	Avanzar con el balón e invadir el terreno del equipo adversario	¿A quién pasar? (se da prioridad al pase hacia los jugadores más cercanos a la portería contraria) ¿Cuándo pasar? ¿Qué tipo de pase realizar? ¿Debo pasar o avanzar?	¿Cuándo debo progresar hacia la meta? ¿Cuál es el mejor espacio al que desplazarme? ¿Cómo puedo crear un espacio en el área contraria? ¿Soy necesario para el próximo pase?
	Conseguir tirar a puerta y marcar	¿Cómo puedo conseguir el tanto? ¿Desde dónde puedo ser más eficaz? ¿A qué zonas de la portería debo tirar? ¿Hay alguien mejor situado que yo?	¿Dónde debo colocarme en caso de rechace? ¿Puedo llevarme conmigo a la defensa para dejar libre a un compañero?
Principios Tácticos		Problemas Tácticos	
		Al atacante con balón	Al atacante sin balón
DEFENSA	Recuperar la posesión del balón	¿Dónde debo colocarme? ¿Cómo puedo defender? ¿Cómo puedo hacer más difícil la posesión? ¿Qué tipo de marcaje realizar: al hombre o al espacio?	¿Dónde debo colocarme? ¿Cómo debo defender? ¿Qué tipo de marcaje realizar: al hombre o al espacio?
	Evitar la invasión	¿Cómo debo marcar? ¿Cómo cubrir cuando se encuentran en el área de penalti? ¿Y fuera del área de penalti?	¿Cómo debo marcar? ¿Cómo cubrir cuando se encuentran en el área de penalti? ¿Y fuera del área de penalti?
	Evitar la puntuación	¿Dónde debo colocarme? (entre el balón y la portería) ¿Qué hacer? Evitar el tiro, bloquearlo....	¿Dónde debo colocarme? (entre el balón y la portería) ¿Qué hacer? Cubrir ángulos de pase o tiro para proteger la meta

A modo de resumen en la tabla 4, se puede apreciar el significado práctico de cada uno de los principios metodológicos señalados anteriormente.

Tabla 24.- Significado práctico de los principios metodológicos en la iniciación deportiva.

PRINCIPIOS	SIGNIFICADO PRÁCTICO
TOTALIDAD	1.- Necesidad de disponer de un gran volumen de tareas en las que la mejora de los procesos de percepción y toma de decisión estén presentes y sean protagonistas. 2.- Presencia de gran cantidad de estímulos, principalmente estímulos semejantes a los de la propia competición. 3.- Necesidad de integrar la formación técnica, táctica, teórica, psicológica y física dentro de las sesiones de enseñanza.

PRINCIPIOS	SIGNIFICADO PRÁCTICO
MÁXIMA PARTICIPACIÓN	<div><div>1.- Lograr la mayor participación (práctica motriz) durante la tarea.</div><div>2.- Búsqueda de una distribución espacial y organización de las tareas, que permita la mayor participación posible.</div><div>3.- Minimizar el uso de la organización de tareas utilizando “filas”, pues supone poco tiempo de práctica frente al demasiado tiempo de espera.</div><div>4.- Sustituir filas por la utilización del espacio simultáneo o la organización en circuitos.</div><div>5.- Utilizar variantes antes que cambios bruscos de actividades.</div></div>
SATISFACCIÓN DEPORTIVA	<div><div>1.- Uso de juegos.</div><div>2.- Predominio de las tareas donde el niño tenga la pelota en su poder.</div><div>3.- Predominio de tareas donde el niño finaliza lanzando a portería, o en el caso del portero participar en tareas en las que pueda intervenir de forma eficaz.</div><div>4.- Predominio de las tareas cuyo objetivo sea la mejora de aspectos técnico-tácticos atacantes.</div><div>5.- Utilizar competiciones.</div></div>
APRENDIZAJE REFLEXIVO	<div><div>1.- Predominio de tareas globales, donde puedan indagar y construir aprendizajes contextualizados, potenciando los estilos de enseñanza cognitivos (aprendizaje por descubrimiento).</div><div>2.- Proponer tareas en las que el niño tenga que solucionar diferentes problemas de diferentes y variadas formas.</div><div>3.- Plantear preguntas, que hagan que el niño reflexione sobre las tareas que se han planteado y sus posibles soluciones.</div><div>4.- Plantear tareas que exijan una actividad mental del alumno que le lleve a reflexionar y a justificar sus respuestas.</div><div>5.- Predominio importante del feedback interrogativo.</div><div>6.- Minimizar las demostraciones que fomenten la imitación de modelos.</div></div>

BIBLIOGRAFÍA

✓ Aguado, R., Colina, R., López, M, Ortega, G. y Villafuertes, E. (2004). **Elaboración de material para facilitar el diseño, puesta en práctica y observación de situaciones tácticas.** En C. Jiménez, C. López y A. López (Eds.), *II Curso de Didáctica del Baloncesto en las etapas de iniciación* (pp. 237-241). Madrid: Editores.

✓ Águila, C. (2000). Consideraciones metodológicas para la enseñanza de los deportes colectivos en edad escolar. *Lecturas: EF y Deportes*, 20, extraído el 23 de Noviembre, 2002 de <http://www.efdeportes.com/efd20/conside.htm>.

✓ Alarcón, F. Cárdenas, D. y Piñar, M. (2004). Factores que influyen en la organización de las tareas para la mejora de los tiempos de práctica en baloncesto. *Lecturas: EF y Deportes*, 74, extraído el 22 de Julio, 2004 de <http://www.efdeportes.com/efd74/tareas.htm>.

✓ Antón, J. (1989). *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Málaga: Unisport.

✓ Antúñez, A. (2003). *La interceptación en la portera de balonmano: Efectos de un programa de entrenamiento perceptivo-motriz*. [Tesis Doctoral]. Universidad de Murcia.

✓ Ardá, A. (1998). *Análisis de los patrones de juego en fútbol a 7. Estudio de las acciones ofensivas*. [Tesis doctoral]. La Coruña. Universidad de La Coruña.

✓ Ardá, T. y Casal, C. (2003). *Metodología de la enseñanza del fútbol*. Barcelona: Paidotr bo.

✓ Barnett, J. (1984). *Teaching Rebounding*. New York: MacGregor.

✓ Bauer, G. (1990). *Fútbol. Entrenamiento de la técnica, la táctica y la condición física*. Barcelona: Hispano Europea.

✓ Bayer, C. (1986). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Barcelona: Hispano Europea.

✓ Bayer, C. (1987). *Técnica del balonmano*. Barcelona: Hispano Europea.

✓ Bayer, C. (1992). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos (2ªEdición)*. Barcelona: Hispano Europea.

✓ Billing, J. (1980). An overview of task complexity. *Motor Skill*, 1, 18-23.

✓ Blázquez, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Martínez Roca.

✓ Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Madrid: INDE.

✓ Bonizzzone, L. y Leali, G. (1995). *El portero. Preparación física, técnica y táctica*. Madrid: Gymnos.

✓ Brüggemann, D. y Albrecht, D. (1993). *Entrenamiento moderno del fútbol*. Barcelona: Hispanoeuropea.

✓ Cadavid, M. H. (1990). El penalty. *El entrenador español de fútbol*, 46, 36-43.

✓ Cano, O. (2001). *Fútbol: entrenamiento global basado en la interpretación del juego*. Sevilla: Wanceulen.

✓ Cárdenas, D. (1995). *Desarrollo y aplicación de un sistema automatizado para el análisis de las variables comportamentales del pase en baloncesto*. [Tesis Doctoral]. Universidad de Granada.

✓ Cárdenas, D. (1999). *Proyecto Docente de la Asignatura Baloncesto de la FCCAFD*. Universidad de Granada. Sin publicar.

✓ Cárdenas, D. (2000). *El entrenamiento integrado de las habilidades visuales en la iniciación deportiva*. Málaga: Alj be.

✓ Cárdenas, D. (2003). El proceso de formación táctica colectiva desde una perspectiva constructivista. En A. López, C. Jiménez y R. Aguado (Eds.), *Didáctica del baloncesto en las etapas de formación* (pp. 179-209). Madrid: Editores.

✓ Cárdenas, D. y Alarcón, F. (2004). **Criterios metodológicos para el diseño de tareas de enseñanza-aprendizaje en baloncesto.** En C. Jiménez, C. López y A. López (Eds.), *II Curso de Didáctica del Baloncesto en las etapas de iniciación* (pp. 38-69). Madrid: Editores.

✓ Cárdenas, D. y López, M. (2000). El aprendizaje de los deportes colectivos a través de los juegos de normas. *Habilidad Motriz*, 15, 22-29.

✓ Cardoso, M. (1998). *Caracterizacao do esforco do futebolista no escalao “Escolas”. Futebol de 7 versus Futebol de 11*. [Tesis de Master]. Universidad de Oporto.

✓ Carvalho, J. y Pacheco, R. (1990). Ensino do Futebol: Futebol de 11 ou Futebol de 7. *Revista Horizonte*, 5 (25), 7-11.



- ✓ Castejón, F. J. y López, V. (1997). Iniciación deportiva. En F.J. Catejón (Coord.), *Manual del maestro especialista en educación física* (pp. 137-172). Madrid: Pila Teleña.
- ✓ Castejón, F. J. (1995). *Fundamentos de iniciación deportiva y actividades físicas organizadas*. Madrid: Dykinson.
- ✓ Castejón, F. J. (1999). El conocimiento de los resultados mediante un procedimiento interrogativo. En A. López, M.C. Pérez-Llantada y J.M. Buceta (Eds.), *Investigaciones breves en psicología del deporte* (pp.217-221). Madrid: Dykinson.
- ✓ Castellano, J. (2000). *Observación y análisis de la acción de juego en el fútbol*. [Tesis doctoral]. Universidad del País Vasco.
- ✓ Castellano, L. y Almeda, J. C. (2001). *Entrenamiento del fútbol base según la esencia del juego*. Sevilla: Wanceulen.
- ✓ Castelo, J. (1994). *Fútbol. Modelo técnico-táctico do jogo*. Lisboa: FMH.
- ✓ Castelo, J. (1999). *Fútbol. Estructura y dinámica del juego*. Barcelona: INDE.
- ✓ Castillo, J. M. (2000). *Efecto de un entrenamiento visual mediante un sistema automatizado de emisión de estímulos sobre la eficacia del lanzador de penalty en fútbol*. [Tesis Doctora]. Universidad de Granada.
- ✓ Castillo, J. M. (2003). Metodología global de parámetros formales en fútbol. *Training fútbol*, 85, 18-27.
- ✓ Castillo, R. Cruz, F. A. Raya, A. y Castillo, J.M. (2000). Análisis técnico-táctico en los corners del Mundial de Francia-98. *Training Fútbol*, 49, 14-23.
- ✓ Castillo, R. Raya, A. Oña, A. y Martínez, M. (2000). La táctica individual en el penalty (I). *Training Fútbol*, 50, 8-15.
- ✓ Cimarro, J. y Pino, J. (1997). Análisis de los elementos formales en el fútbol: la portería. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 11(1), 19-25.
- ✓ Conde, J. L. (1996). *Valoración de los efectos de un programa de entrenamiento perceptivo-motriz para la mejora de las habilidades motrices y visuales en niños*. [Tesis Doctoral]. Universidad de Granada.
- ✓ Conde, J. L. y Delgado, M. (2000). La iniciación deportiva. En D. Cárdenas (Ed.), *El entrenamiento integrado de las habilidades visuales en la iniciación deportiva* (pp. 85-112). Málaga: Ediciones Aljibe.
- ✓ Contreras, O. R. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE.
- ✓ Contreras, O. R. De la Torre, E. y Velázquez, R. (2001). *Iniciación Deportiva*. Madrid: Síntesis.
- ✓ Costa, J. (1998). *Comparacao de duas práticas desportivas competitivas de futebol no escalao de escolas. Futebol de 7 versus Futebol de 11*. [Monografía de Licenciatura]. Universidad de Oporto.
- ✓ Cruz, J. (1994). Asesoramiento psicológico a entrenadores: experiencia en baloncesto de iniciación. *Apunts Educación Física y Deporte*, 35, 5-14.
- ✓ Cruz, J. (1997). Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres. En J. Cruz (Ed.), *Psicología del Deporte* (pp. 147-166). Madrid: Síntesis.
- ✓ Cruz, J., Boixadós, M., Torregrosa, M. y Mimbrero, J. (1996). ¿Existe un deporte educativo? Papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 111-132.
- ✓ Cruz, J., Boixados, M., Valiente, L. y Capdevila, L. (1995). Prevalent values in young spanish soccer players. *International Review for Sociology of Sport*, 30, 353-373.
- ✓ Del Castillo, A. (1998). El portero: cinco acciones entrenables para su mejora. *Training Fútbol*, 33, 16-23.
- ✓ Delgado, M. (1995). *Entrenamiento de las Cualidades Físicas Básicas*. Proyecto Docente. Universidad de Granada. (Inédito).
- ✓ Delgado, M. A. (1990). *Los estilos de enseñanza en Educación Física*. Granada: Servicio de publicaciones de la Universidad de Granada.
- ✓ Devis, J. (1995). Deporte, educación y sociedad: hacia un deporte escolar diferente. *Revista de Educación*, 306, 455-472.
- ✓ Devis, J. (1996). *Educación física, deporte y curriculum. Investigación y desarrollo curricular*. Madrid: Visor.
- ✓ Escudero, J. M. (2002). *Incidencia del número de jugadores, materiales y dimensiones del terreno sobre las acciones de juego y la eficacia en el fútbol 7 y 11*. [Diploma de Estudios Avanzados]. Universidad Católica San Antonio de Murcia.
- ✓ Fernandes, A. (1998). *Iniciacao ao Futebol. Futebol de 7 versus Futebol de 11*. [Monografía de Licenciatura]. Universidad de Oporto.
- ✓ Feu, S. (2001). Criterios metodológicos para una iniciación deportiva educativa: una aplicación al balonmano. *Lecturas: EF y Deportes*, 31, extraído el 19 de Marzo, 2001 de <http://www.efdeportes.com/efd31/balonm.htm>.
- ✓ Fradua, L. (1993). *Efectos del entrenamiento de la visión periférica en el rendimiento del jugador de fútbol*. [Tesis Doctoral]. Universidad de Granada.
- ✓ Fradua, L. (1997). *La visión de juego en el futbolista*. Barcelona: Paidotribo.
- ✓ Fradua, L. y Figueroa, J. A. (1995). Construcción de situaciones de enseñanza para la mejora de los fundamentos técnico-tácticos individuales en fútbol. *Apunts: educación física y deporte*, 40, 27-33.
- ✓ Fradua, L. y Pintor, D. (1995). Sistemas de juego en la iniciación al fútbol. *Revista de educación física*, 60, 25-31.
- ✓ Fraile, A. (1997). Reflexiones sobre la presencia del deporte en la escuela. *Revista de Educación Física*, 66, 5-10.
- ✓ Galeote, F. (2003). Las funciones tácticas del portero en defensa y en ataque. *Fútbol: Cuadernos Técnicos*, 25, 48-79.
- ✓ García Ocaña, F. (1992). La estadística y el portero de fútbol. *Apunts: Educación Física y Deporte*, 29, 62-68.
- ✓ García Ocaña, F. (1997). *El portero de fútbol*. Barcelona: Paidotribo.
- ✓ García, F. y Campos, M. A. (1999). La enseñanza del fútbol. En J. Viciany y L. J. Chiroso (Eds.), *Innovaciones y nuevas perspectivas en la didáctica-entrenamiento de los deportes colectivos y la formación del jugador base* (pp. 97-138). Granada: Editores.
- ✓ Garganta, J. y Pinto, J. (1997). La enseñanza del fútbol. En A. Graca y J. Oliveira (Coords.) *La enseñanza de los juegos deportivos* (97-138). Barcelona: Paidotribo.
- ✓ Giménez, F. J. y Sáenz-López, P. (1999). *Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al baloncesto*. Huelva: Diputación de Huelva.
- ✓ Goulet, C. Bard, C. y Fleury, M. (1989). Expertise Differences in preparing to return a tennis serve: a visual information porcessing approach. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 382-398.
- ✓ Grehaigine, J. F. y Godbout, P. (1995). Tactical knowledge in team sports from a constructivist and cognitivist perspective. *Quest*, 47, 490-505.
- ✓ Gutiérrez, A. (1998). El deporte como medio educativo. En el *Libro de actas del XVI Congreso Nacional de Educación Física* (pp. 211-215). Badajoz: Universidad de Extremadura.
- ✓ Hernández Moreno, J. (1987). *Estudio sobre el análisis de la acción de juego en los deportes de equipo: Su aplicación al baloncesto*. [Tesis Doctora]. Universidad de Barcelona.
- ✓ Hernández Moreno, J. (1994) *Fundamentos del deporte: Análisis de la estructura del juego deportivo*. Madrid: INDE
- ✓ Hernández Moreno, J. (1998).Hacia la construcción de un mapa de la acción estratégica motriz en el deporte. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 12, 1, 5-12
- ✓ Hernández Moreno, J. Castro, U. Gil, G. Cruz, H. Guerra, G. Quiroga, M. y Rodríguez, J. P. (2001) La iniciación a los deportes de equipo de cooperación/oposición desde la estructura y dinámica de la acción del juego: un nuevo enfoque. *Lecturas: EF y Deportes*, 33, extraído el 12 de Octubre, 2000 de <http://www.efdeportes.com/efd0/b-prax.htm>.
- ✓ Hernández Moreno, J. Castro, U. Gil, G. Guerra, G. Quiroga, M. y Rodríguez, J. P. (2000) *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la Educación Física Escolar y al Entrenamiento Deportivo*. Madrid: INDE.
- ✓ Hernández Moreno, J. y Jiménez, F. (2000) Los contenidos en la educación física escolar desde la praxiología motriz (I). *Lecturas: EF y Deportes*, 19 extraído el 12 de Octubre, 2000 de <http://www.efdeportes.com/efd19a/prax1.htm>.
- ✓ Hernández, J., Jiménez, F. (2000) Los contenidos en la educación física escolar desde la praxiología motriz (II). *Lecturas: EF y Deportes*, 20. Extraído el 12 de Octubre, 2000 de <http://www.efdeportes.com/efd20/prax2.htm>.
- ✓ Kuhn, W. (1988). Penalty-Kicks strategies for shooters and goalkeepers. En T. Reilly, A. Lees, K. Davis y W.J. Murphy (Eds.), *Science and Football I* (pp. 489-492). London: E & F.N. Spon.

- ✓ Lago, C. (2000). *La acción motriz en los deportes de equipo de espacio común y participación simultánea*. [Tesis Doctora]. Universidad de A Coruña.
- ✓ Lago, C. (2001a). La iniciación en los juegos deportivos colectivos desde su lógica interna. *Revista de Educación Física*, 83, 13-19.
- ✓ Lago, C. (2001b). La variabilidad de la práctica en la enseñanza de las habilidades motrices propias de los juegos deportivos colectivos: los lanzamientos. *Espacio y Tiempo*, 31-32, 30-36.
- ✓ Lago, C. (2002). *La enseñanza del fútbol en la edad escolar*. Sevilla: Wanceulen.
- ✓ Le Boulch, J. (1991). *El deporte educativo*. Buenos Aires: Paidós.
- ✓ Llopis, L. (2001). *El entrenador especialista de porteros. Criterios para confeccionar sesiones de entrenamientos. Volumen I y II*. Madrid: Gymnos.
- ✓ López, J. (2002). *1380 Juegos globales para el entrenamiento de la técnica*. Sevilla: Wanceulen.
- ✓ Lorenzo, A. y Prieto, G. (2002). Nuevas perspectivas en la enseñanza del baloncesto. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 48, extraído el 4 de Septiembre, 2002 de <http://www.efdeportes.com/efd48/ensb.htm>.
- ✓ Lozano, F. J. (2001). Papel de la Psicología de la actividad física y el deporte en la iniciación deportiva. En T. Pelegrín y E. J. Garcés de los Fallos (Coords.), *Encuentro profesional de Psicología del deporte* (pp. 45-66). Murcia: Ayuntamiento de Beniel.
- ✓ Madir, I. R. (2004). Progresiones didácticas de los contenidos del entrenamiento del portero de fútbol. Sevilla: Wanceulen.
- ✓ Magill, R. (1989). *Motor Learning: Concepts and Applications*. Dubuque, Iowa: WCB Pub.
- ✓ Mahlo, F. (1969). *La acción táctica en el juego*. La Habana: Vigot Frerés.
- ✓ Marchesi, A. y Martín, E. (1999). *Calidad de la enseñanza en tiempos de cambio*. Madrid: Alianza Editorial.
- ✓ Márquez, J. L. y Raya, A. (1998). El corner en el Mundial de Francia-98: análisis y desarrollo. *Training Fútbol*, 32, 8-44.
- ✓ Martínez, F. y Sáenz-López, P. (2000). *Iniciación al fútbol*. Sevilla Wanceulen.
- ✓ Martínez, M. A. (1994). *Incidencia del control de la información a través de un sistema automatizado sobre los parámetros de la respuesta de reacción. Aplicación a las salidas deportivas de velocidad*. [Tesis Doctoral]. Universidad de Granada.
- ✓ Méndez, A. (1998a). Los juegos de predominio táctico: una propuesta eficaz para la enseñanza de los deportes de invasión. *Lecturas: EF y Deportes*, 11, extraído el 6 de Agosto, 2004 de <http://www.efdeportes.com/efd11a/jtact2.htm>.
- ✓ Méndez, A. (1998b). La observación In vivo del rendimiento deportivo. Un instrumento de análisis en iniciación al baloncesto. *Lecturas: EF y Deportes*, 12, extraído el 6 de Agosto, 2004 de <http://www.efdeportes.com/efd12/amendez.htm>.
- ✓ Méndez, A. (1999). Efectos de la manipulación de las variables estructurales en el diseño de juegos modificados de invasión. *Lecturas: EF y Deportes*, 16, extraído el 6 de Agosto, 2004 de <http://www.efdeportes.com/efd16/juegosm.htm>.
- ✓ Méndez, A. y Méndez, C. (1996). *Los juegos en el currículum de la educación física*. Barcelona: Paidotribo.
- ✓ Miller, R. (1996). Shooter vs keeper: a tense battle. Games are own or lost by penalty kicks and PK tiebreakers. *Soccer Journal*, 7, 59-62.
- ✓ Mombaerts, E. (2000). *Fútbol. Del análisis del juego a la formación del jugador*. Barcelona: INDE.
- ✓ Morante, J.C. (1995). Análisis de las diferentes estrategias de iniciación deportiva en el fútbol. *Revista de entrenamiento deportivo*, 9 (3), 19-24.
- ✓ Moreno del Castillo, R. y Fradua, L. (2001). La iniciación al fútbol en el medio escolar. En F. Ruiz, A. García y A.J. Casimiro (Coords.), *Nuevas tendencias metodológicas. La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos* (pp. 145-177). Madrid: Gymnos.
- ✓ Moreno del Castillo, R. y Morcillo, J. A. (2004). *La enseñanza del fútbol en las escuelas deportivas de iniciación*. Madrid: Gymnos.
- ✓ **Moreno, P. y Del Villar, F. (2004). El entrenador deportivo. Manual práctico para su desarrollo y formación. Barcelona: INDE.**
- ✓ Moreno, R. (2004). Metodología de enseñanza del fútbol y su aplicación al portero. *Lecturas: EF y Deportes*, 70, extraído 16 de Marzo, 2000 de [Http://www.efdeportes.com/efd70/portero.htm](http://www.efdeportes.com/efd70/portero.htm).
- ✓ Núñez, F. J. Castillo, J. M. Raya, A. Bilbao, A. y Oña, A. (2003). ¿Existen preíndices de movimiento del portero de fútbol durante el lanzamiento de penalti?. En A. Oña y A. Bi bao (Eds.), *Libro de Comunicaciones y resúmenes del II Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y del deporte* (pp. 248-254). Granada: Oña y Bilbao.
- ✓ Oña, A. (1994). *Comportamiento Motor. Bases psicológicas del movimiento humano*. Granada: Servicio de publicaciones de la Universidad de Granada.
- ✓ Ortega, E. (2004). *Análisis de la participación del jugador con balón en etapas de formación en baloncesto (14-16 años) y su relación con la Autoeficacia*. [Tesis Doctora]. Universidad de Granada.
- ✓ Ortega, E. Cárdenas, D. y Velasco, L. (1999). Análisis de algunos aspectos de la acción y participación de los jugadores en etapas de iniciación, en el juego del baloncesto, en relación con la posesión del balón. En M. Díaz, P. Sáenz-López y J. Tierra (Coords.), *Libro de Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física* (pp. 703-714). Huelva: Universidad de Huelva.
- ✓ Ortega, E. Piñar, M. I. Alarcón, F. y Cárdenas, D. (2002). Propuesta del número de jugadores que deben componer un equipo de baloncesto de categoría de formación. En M. Hernández, E. Navarro y A. Lorenzo (Coords.), *Libro de Comunicaciones y resúmenes del II Congreso de Ciencias del deporte*. Madrid: M. Hernández, E. Navarro y A. Lorenzo.
- ✓ Ortega, E. y Sainz de Baranda, P. (2002). Propuesta metodológica para las tareas en la iniciación deportiva. Un caso práctico: el fútbol. *Lecturas: EF y Deportes*, 54, extraído el 19 de Febrero, 2003 de <http://www.efdeportes.com/efd54/metod.htm>.
- ✓ Pacheco, R. (2004). *La enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7. Un juego de iniciación al fútbol 11*. Barcelona: Paidotribo.
- ✓ Pérez, L. A. y Vicente, E. (1996). Análisis de la Estrategia a Balón Parado en USA'94. *El entrenador español de fútbol*, 69, 48-57.
- ✓ Pierón, M. (1988). *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Madrid: Gymnos.
- ✓ Pierón, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Madrid: Gymnos.
- ✓ Pila, A. (1988). *Educación físico-deportiva*. Madrid: Pila Teleña.
- ✓ Pino, J. (1998). Colaboración portero-jugadores de campo, en fútbol. *Training Fútbol*, 29, 16-19.
- ✓ Pintor, D. (1987). *Apuntes de la asignatura: Baloncesto II. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Universidad de Granada. Inéditos.
- ✓ Pintor, D. (1989). Objetivos y contenidos de la formación deportiva. En J. Antón (Coord.), *Entrenamiento Deportivo en la Edad Escolar* (pp. 155-185). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- ✓ Pintor, D. (1997). *Apuntes de la asignatura: Baloncesto II. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Universidad de Granada. Inéditos.
- ✓ Plou, P. (1994). *La importancia del sistema visual en la práctica deportiva*. [Tesina]. Universidad Complutense de Madrid.
- ✓ Plou, P. (1995). *Visión Deportiva. Batería de test de habilidades visuales en deportistas*. Madrid: Centro de Optometría.
- ✓ Queiroz, C. (1983). Para una teoría do ensino/treino do futebol. *Ludens*, 8 (1), 23-44.
- ✓ Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organizacao dos exercicios de treino em futebol*. Lisboa: Federación Portuguesa de Fútbol.
- ✓ Quevedo, L. y Solé, J. (1990). Baloncesto: Habilidades visuales y su entrenamiento. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 6, 9-19.
- ✓ Raya, A. y Gómez, P. T. (2000). Análisis del golpeo con el pie del portero en el mundial de Francia-98. *Training Fútbol*, 53, 16-31.
- ✓ Raya, A. y Navarro, M. (1990). Análisis de la acción técnico-táctica del portero ante el penalty. *El entrenador español de fútbol*, 45, 25-38.
- ✓ Revien, L. y Gabor, M. (1981). *Sport Vision*. New York: Workman.
- ✓ Romero, C. (2000). Hacia una concepción más integral del entrenamiento en el fútbol. *Lecturas: EF y Deportes*, 19, extraído 5 Agosto, 2004 de <http://www.efdeportes.com/efd19a/futbol.htm>.
- ✓ Ruiz Pérez, L. M. (1994). *Deporte y aprendizaje. Procesos de adquisición y desarrollo de habilidades*. Madrid: Visor Distribuciones S.A.
- ✓ Ruiz Pérez, L. M. (1995). *Competencia motriz*. Madrid: Gymnos.

- ✓ Ruiz Pérez, L. M. (1996). Iniciación en los deportes o el desarrollo de la competencia deportiva en el medio escolar: ideas para una reflexión. En A. Díaz (Coord.), *El deporte en educación primaria* (pp. 143-152). Murcia: Diego Marín.
- ✓ Ruiz Pérez, L. M. (1997). *Deporte y Aprendizaje, procesos de adquisición y desarrollo de habilidades*. Madrid: Visor Distribuciones S.A.
- ✓ Ruiz Pérez, L. M. y Sánchez Bañuelos, F. (1997). *Rendimiento deportivo, claves para la optimización de los aprendizajes*. Madrid: Gymnos.
- ✓ Rukavina, P. B. (1998). *A coaches intervention to enhance practice, motor time and skill in youth basketball players*. [Tesis doctoral]. Arizona State University.
- ✓ Sáenz-López, P. y Giménez, F. J. (1999). Análisis de las estadísticas. *Clinic Revista Técnica de Baloncesto*, 55, 12-21.
- ✓ Sainz de Baranda Andújar, P., Ortega, E. y Martínez, J.A. (2003) Metodología global para el entrenamiento del portero en el fútbol base. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 62, extraído el 1 de Diciembre, 2004 de <http://www.efdeportes.com/efd62/portero.htm>.
- ✓ Sainz de Baranda Andújar, P. y Serrato, D. (2000). La utilidad de las Hojas de Observación en el Portero de Fútbol: Parte primera. *Cuadernos del Entrenador. Revista de la Federación Española de Fútbol*, 85, 34-51.
- ✓ Sainz de Baranda, P. (2002). Eurocopa 2000: Análisis del portero. *El entrenador español de fútbol*, 93, 47-57.
- ✓ Sainz de Baranda, P., Ortega, E., Llopis, L., Novo, J. F. y Rodríguez, D. (2005) Estudio de la acción y participación del portero en Fútbol 7: La defensa. *Apuntes: Educación Física y Deporte*, 80, 45-52.
- ✓ Sainz de Baranda, P., Ortega, E., Novo, J. F., Rodríguez, D. y Llopis, L. (En prensa). Estudio de la acción y participación del portero en Fútbol 7: El ataque. *Revista de Entrenamiento Deportivo*.
- ✓ Sainz de Baranda, P., Ortega, E., Martínez, J. A. y Llopis, L. (En prensa). Análisis del Corner: Corea y Japón 2002. Fútbol: Cuadernos Técnicos.
- ✓ Sainz de Baranda, P. y Ortega, E. (2002). Estudio comparativo de las acciones realizadas por los porteros de fútbol participantes en el mundial de Francia '98 vs Eurocopa 2000. *Lecturas: EF y Deportes*, 49, extraído el 19 de Enero, 2003 de <http://www.efdeportes.com/efd49/francia.htm>.
- ✓ Sánchez Bañuelos, F. (1986). *Bases para una didáctica de la E.F. y el deporte*. Madrid: Gymnos.
- ✓ Sánchez Bañuelos, F. (1990). *Bases para una didáctica de la E.F. y el deporte (Segunda Edición)*. Madrid: Gymnos.
- ✓ Sans, A., Frattarola, C. y Sagrera, S. (2000). La etapa de iniciación del joven futbolista. *Training Fútbol*, 46, 26-45.
- ✓ Savelsbergh, G., Williams, A.M., Van Der Kamp, J. y Ward, P. (2002). Visual search, anticipation and expertise in soccer goalkeeper. *Journal of Sport Science*, 20, 279-287.
- ✓ Schmidt, R. A. (1988). *Motor Control and Learning*. Illinois: Human Kinetics.
- ✓ Seybold, A. M. (1976). *Principios Didácticos en la Educación Física*. Buenos Aires: Kapelus.
- ✓ Starkes, J. L., Edwards, P., Dissanayake, P. y Dunn, T. (1995). A new technology and field test to advanced cue usage in volleyball. *Research Quarterly*, 65, 1-6.
- ✓ Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoría e metodología nos jogos desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- ✓ Thorpe, R. D. (1992). La comprensión en el juego de los niños: una aproximación alternativa a la enseñanza de los juegos deportivos. En J. Devis y C. Peiró (Eds.), *Nuevas perspectivas curriculares en la educación física: la salud y los juegos modificados* (pp. 185-207). Barcelona: INDE.
- ✓ Tinberg, C. M. (1993). *The relation of practice time to coaches' objectives, players' improvement and level of expertise*. [Tesis Doctoral]. Arizona State University.
- ✓ Torre, E. y Arteaga, M. (2000). La percepción visual. En D. Cárdenas (Ed.), *El entrenamiento integrado de las habilidades visuales en la iniciación deportiva* (pp. 35-68). Málaga: Aljibe.
- ✓ Usero, F. y Rubio, A. (1996). *Rugby*. Madrid: MEC.
- ✓ Vales, A., Sambade, J. y Areces, A. (2002). Directrices metodológicas para el entrenamiento del portero de fútbol en etapas de alto rendimiento: aspectos físico-condicionales. *Training Fútbol*, 77, 16-25.
- ✓ Vázquez, S. (1998). ¿El penalti futbolístico es castigo o condena?. *El entrenador español de fútbol*, 78, 44-57.
- ✓ Vidal, M. (1999). La colocación del portero de fútbol. *Training Fútbol*, 44, 36-41.
- ✓ Wein, H. (1995). *Fútbol a la medida del niño*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol.
- ✓ Wein, H. (2001). *Razones que hablan a favor de la introducción del fútbol 7 para los niños de 10 y 11 años en deterioro al fútbol reglamentario*. Disponible en [http://www.futbolbase.com/fb/expertos/porque\\_alevines1.htm](http://www.futbolbase.com/fb/expertos/porque_alevines1.htm). [2004, Agosto 2].
- ✓ Wein, H. (2003). *La necesidad de crear para el fútbol base competiciones a la medida del niño*. Disponible en [http://www.futbolbase.com/fb/expertos/necesidad\\_futbol\\_base.htm](http://www.futbolbase.com/fb/expertos/necesidad_futbol_base.htm). [2004, Agosto 7].
- ✓ Wein, H. (2004). Enseñar a entender el juego. Disponible en [http://www.futbolbase.com/fb/expertos/ensenar\\_entender.htm](http://www.futbolbase.com/fb/expertos/ensenar_entender.htm). [2004, Junio 8].
- ✓ Weiss, M. R. (1991). Psychological skill development in children and adolescent. *The Sport Psychologist*, 5, 335-354.
- ✓ Wright, D. L., Pleasants, F. y Gomez-Meza, M. (1990). Use of advanced cue sources in volleyball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 406-414.
- ✓ Yagüe, J. M. (1997). Modelos de intervención en el entrenamiento del fútbol. *Training Fútbol*, 16, 22-27.
- ✓ Yagüe, J. M. (2001). Propuesta de un modelo de entrenamiento del portero de fútbol moderno. *Lecturas: EF y Deportes*, 38, extraído el 3 de Febrero, 2003 de <http://www.efdeportes.com/efd38/portero.htm>.
- ✓ Yagüe, J. M. (2004). Fundamentos tácticos defensivos de las acciones a balón parado. *Training Fútbol*, 97, 26-33.

# EL SÍNDROME DE BURN OUT

**Agustín Montón Salvador**

*Técnico Superior de fútbol (Entrenador Nacional)*

*Técnico en Administración y Dirección de Empresas Deportivas*

## INTRODUCCIÓN

El llamado síndrome de burnout es lo que vulgarmente conocemos como estar quemado.

En los años setenta, como consecuencia de los estudios sobre estrés, aparece el concepto burnout en los primeros trabajos de Freudenberg (1974). Pero no será hasta los años ochenta cuando se produzca un aumento considerable de las investigaciones sobre burnout.

El síndrome se da cuando se produce una implicación emocional y como consecuencia un desgaste de la persona.

El entrenador está en contacto con personas que demandan metas, y cuando dichas metas están por encima de nuestros recursos provoca el anteriormente nombrado desgaste emocional y el consiguiente síndrome que lo podríamos definir como: **una respuesta de estrés crónico formada por caracterizada por tres factores fundamentales:** cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal.

CE = sentirse emocionalmente agotado por mi trabajo.  
 CE= sentirse cansado al final de la jornada de trabajo.  
 CE= pensar que trabajar con personas es un esfuerzo.  
 CE= pensar que estoy frustrado o acabado para mi trabajo.

DP= distanciarse de las personas.  
 DP= pensar que alguna de estas personas las trato como objetos.  
 DP= creer que las personas que trato me culpan de alguno de sus problemas.  
 DP= no preocuparme por lo que le ocurre a algunas personas a las que doy servicio.

Baja RP= no comprender como se sienten las personas, ni tratar sus problemas.  
 “ no sentirse activo.  
 “ pensar que no he conseguido cosas útiles en mi profesión.  
 “ en el trabajo no tratar los problemas emocionales con calma.

El síndrome de burnout es una forma avanzada de estrés laboral, que llega a desarrollar una incapacidad para trabajar correctamente y que se presenta, sobre todo, en profesiones que se basan en el trato directo con las personas.

Por lo tanto este problema de carácter psicológico puede incidir muy negativamente en los entrenadores que desarrollen su práctica con cierto nivel de intensidad competitiva, iniciándose con un profundo agotamiento emocional, seguido por un evidente distanciamiento o despersonalización de las personas que le rodean en el ámbito deportivo, y finalizando con sentimientos de reducida realización personal.

El entrenador, hace primero la retirada psicológica: se distancia de lo que está haciendo como reacción a un estrés cotidiano y crónico, pierde motivación por la práctica de su profesión y además el interés la energía y la confianza en su rendimiento como profesional. Por lo tanto estas circunstancias hacen que responda de forma más negativa a los demás, a los que se ve impersonal e insensible afectando significativamente a la interacción de todos los componentes de un equipo (dirigentes, cuerpo técnico, cuerpo médico, auxiliares, jugadores y afición).

Yo destacaría, además, que un acercamiento al entrenador con burnout no es sólo interesante en sí mismo, sino que debemos considerarlo como la figura determinante en el progreso del deportista, por lo que su análisis adquiere una doble dimensión, es decir, que si bien es difícil que un entrenador con el síndrome propicie en un deportista el mismo, sí parece probable que un deportista que padezca burnout pueda superarlo

si parte de sus estrategias de afrontamiento (basadas en el apoyo que puede aportarle el entrenador) se disipan al estar este afectado por el síndrome.

Importante también destacar que se han hecho muchos estudios por infinidad de autores pero me gustaría señalar que (Dale y Weinberg, 1989) encuentran que los entrenadores con un estilo de liderazgo orientado a las personas y preocupado por ellas, presentan puntuaciones más altas en el agotamiento emocional y la despersonalización, y justamente en el otro extremo estarían los entrenadores con un estilo de liderazgo orientado a métodos autoritarios y, por tanto, menos propensos al burnout.

En resumen, podemos comprobar que las diversas investigaciones analizadas por numerosos autores muestran una serie de aspectos relacionados con el burnout en entrenadores:

- Los entrenadores, pueden padecer burnout, al menos de forma moderada, por lo que es necesario considerar esta profesión como otra más de las que presentan el riesgo de sufrir el síndrome.
- Parece que las circunstancias fundamentales que apuntan los autores para que aparezca burnout en entrenadores son las frecuentes e intensas relaciones que éstos deben mantener con los deportistas.
- La juventud del entrenador, la poca experiencia en el puesto de trabajo, así como el hecho de ser mujer, son tres aspectos que parecen condicionar de manera más significativa la aparición del burnout.
- La consecuencia más grave del padecimiento del síndrome es el abandono prematuro de la profesión especialmente en mujeres.

Termino esta introducción afirmando que separa la realidad entrenador-deportista no es posible ya que ambos constituyen una unidad de trabajo indisoluble, y desde esta perspectiva se hace indispensable conocer cómo incide el burnout en los entrenadores y si es posible que ésta repercuta en el deportista. Garcés de Los Fayos indica que los deportistas que mantienen una relación negativa con el entrenador son más propensos a padecer burnout.

Parece plausible pensar que un técnico con burnout difícilmente podrá enseñar al deportista cómo progresar física y técnica y tácticamente, ni como afrontar con eficacia los problemas que van surgiendo en la dinámica deportiva cotidiana.

## OBJETIVOS

- Identificar variables personales y ambientales que hacen vulnerable a un entrenador para padecer síndrome de burnout.
- Identificar esos entrenadores que presentan unos rasgos de personalidad, estilos de afrontamiento, y condiciones laborales que predisponen a padecer el síndrome de burnout.
- Estudiar la relación entre el síndrome de burnout y la salud física (síntomas somáticos).
- Estudiar la relación existente entre el síndrome de burnout y el estilo de liderazgo.

## MÉTODO

El estudio se ha llevado a cabo sobre una muestra representativa de 1º y 2º entrenador de fútbol en sus diferentes categorías de la Comunidad Valenciana.

También se ha contemplado una muestra reducida de entrenadores que no están en activo.

La selección de las personas objeto del estudio se ha realizado cumpliendo cuotas por sexo (todos son hombres menos una entrenadora).

La muestra estuvo compuesta por 50 sujetos, de los cuales aceptaron 44 los cuestionarios. Su edad media es de 38,33 % años.

Se ha elaborado una batería de cuestionarios para la realización del estudio. La batería consta de nueve cuestionarios anónimos que evalúan las diferentes variables objeto de estudio:

- Síndrome burnout.
- Estrés laboral.
- Copyng (estrategias de afrontamiento)
- Apoyo Social.
- Ansiedad Rasgo
- Satisfacción Laboral.
- Síntomas Somáticos.
- Estilos de Dirección y sociodemográfico y laboral.

## RESULTADOS

Hemos obtenido que la variable **síndrome burnout (CE)** se ha relacionado positiva y significativamente con:

1. Copyng (Expresión Emocional Abierta): una estrategia de afrontamiento ante una situación difícil “como afronto esa situación”. El estilo de afrontamiento. Por ejemplo dos estilos extremos sería:

- . Evitar el problema o pasivo ante una dificultad, rehuyo el problema.
- . Activo y directo.

Hay muchos más estilos, pero dentro de mi investigación he comprobado que existe un estilo de afrontamiento caracterizado por Expresión Emocional Abierta:

(Descargar el mal humor con los demás o comportarse de forma hostil, e incluso insultar a las personas, irritarse ...), que provoca CE y por tanto síndrome burnout.

2. Ansiedad Rasgo. Ansiedad (este rasgo lo hemos encontrado en la investigación como un rasgo de personalidad que predispone al CE).

3. Asimismo también aquellos entrenadores que padecían CE presentan síntomas somáticos (salud física):

- . Somatización (dolores de cabeza, de pecho, de espalda o musculares en general y/o sensación de desmayo).
- . Obsesión Compulsión (dificultad para recordar las cosas, pensamientos no deseados que no se van de su mente, descuidos, desorganización o encontrar difícil tomar decisiones entre otras).
- . Sensibilidad-Interpersonal (juzgar a otros negativamente, timidez ante el sexo opuesto, ser demasiado sensible o la sensación de que los demás no me comprenden).
- . Depresión (sentirse bajo de energías, llorar fácilmente...).
- . Ansiedad (nerviosismo, agitación interior, sentirse temeroso o tenso..).
- . Hostilidad (sentirse irritado fácilmente, arrebatos de cólera que no puedo controlar, sentir ganas de romper algo o a alguien).
- . Ansiedad Fóbica (sentir miedo a espacios abiertos o estar solo o viajar en autobús, metro, avión...):
- . Ideación Paranoide (la impresión de que la mayoría de nuestros problemas son culpa de los demás, la idea de que uno no se puede fiar de las personas o sensación de que otras personas le miran o hablan de usted).
- . Psicoticismo (pensar que otra persona pueda controlar sus pensamientos, oír voces que otras personas no oyen...).

**Y negativamente** con la satisfacción laboral: lógicamente con valores altos de satisfacción laboral existen unos valores bajos de CE.

Hemos obtenido que la variable **síndrome burnout (DP)** se ha relacionado positiva y significativamente con:

1. Copyng (Expresión Emocional Abierta).

2. Síntomas Somáticos: depresión, hostilidad, psicoticismo.
3. Estilos de Dirección. En esta variable los sujetos con niveles altos en despersonalización, presentan un estilo de dirección que ejerce su influencia caracterizado por el "Consejo" (Actúa como apoyo: identifica necesidades, valora posibles opciones y formula posibilidades de actuación. Dirige dando apoyo moral, energía y en ocasiones, los medios necesarios).
4. Temporadas Cesado. Esta variable los sujetos que presentan mayores niveles de temporadas cesados también tienen unos niveles altos en despersonalización.

Hemos obtenido que la variable **síndrome burnout (RP)** se ha relacionado positiva y significativamente con:

1. Apoyo Social (Consejo en familia, amigos). En esta variable los entrenadores que presentan mayores niveles de realización personal, también presentan niveles altos en apoyo social ante algún tipo de problema y dentro de este apoyo sobre todo se produce en la familia y amigos.

Por ejemplo:

- Le sugerían como averiguar más acerca del problema en cuestión.
- Le sugerían como poder hacer algo.
- Le ayudarían a comprender lo que debía hacer.
- Le ayudarían a decidir. ....

## CONCLUSIONES

Mi objetivo en el presente estudio ha sido profundizar en la comprensión de las variables de tipo personal, social y laborales que están facilitando o disminuyendo la ocurrencia del Síndrome de Burnout en los entrenadores de fútbol de diferentes categorías.

Este estudio de correlaciones sobre las diversas variables trabajadas nos ha dado pistas de lo que causa el Síndrome y sus consecuencias en la salud física y mental de los entrenadores.

Hemos podido comprobar que excepto la variable Temporadas Cesado el resto de variables sociodemográficas estudiadas (sexo, edad, estado civil...) no han tenido influencia en el desarrollo del Síndrome.

También hemos comprobado que en el desarrollo del Síndrome de Burnout interviene la variable Rasgo de Ansiedad que produce vulnerabilidad a padecer dicho Síndrome.

Y también es posible que otro tercer factor (Estrategia de Coping: Expresión Emocional Abierta) actúe como facilitador de la correlación, es decir, este rasgo de personalidad podría mediar entre estos sentimientos de cansancio emocional y el estilo de afrontamiento.

Para terminar pienso que no existe una estrategia simple y universal para prevenir o tratar el Síndrome, por lo que es a través de la combinación de varias técnicas que ayuden a disminuir los riesgos de caer en este estado psicológico;

Técnicas para manejar estrés y resolver conflictos o determinadas estrategias que ayuden a un autocontrol en situaciones difíciles.

El entrenador también debe realizar actividades extra laborales, mejorar las relaciones personales, familiares, sociales, cuidar el ambiente laboral y elegir adecuadamente su equipo de trabajo involucrando a dichos miembros en la toma de decisiones o en la aportación de ideas para un mejor rendimiento con el grupo de jugadores, aficionados, prensa y, por supuesto, directivos del club.

# EL ENTRENADOR: CARACTERÍSTICAS PERSONALES Y HABILIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS

**Antonio Mendoza Pérez**

*Presidente del Comité Técnico Andaluz de Entrenadores De Fútbol*

*Licenciado en Filosofía y Letras*

*Doctor por el Departamento de Ciencias Médicas de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria*

*Entrenador Nacional de Fútbol*

**Jose Manuel Izquierdo Ramírez**

*Licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación*

*Doctor en Psicología*

*Profesor Universidad de Las Palmas de Gran Canaria*

*Departamento PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA*

**María del Carmen Rodríguez**

*Doctora en Psicología*

*Profesora Escuela de Entrenadores de Fútbol de Canarias*

## 1. CARACTERÍSTICAS PERSONALES DEL ENTRENADOR

La evaluación de las características personales de los entrenadores no ha sido uno de los objetivos prioritarios de la Psicología del Deporte y cuando se ha investigado se ha hecho utilizando el mismo modelo que para los deportistas. Nosotros consideramos que el estudio de la personalidad de los entrenadores debe orientarse hacia:

- La mejora de la calidad de las relaciones que se generan en el contexto deportivo.
- Favorecer el proceso de entrenamiento.
- Facilitar el proceso de toma de decisiones del equipo en las diferentes situaciones que se deben afrontar.

### 1.1. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA PERSONALIDAD

En las líneas siguientes se exponen diversos enfoques que nos van a permitir comprender las características de la personalidad en general.

- **ENFOQUE DEL RASGO:** Da por supuesto que los rasgos son relativamente estables y que el individuo actúa con independencia del contexto. Es lo que en los estilos cognitivos de personalidad se denomina “independencia de campo”.
- **ENFOQUE SITUACIONAL:** Sostiene que la conducta viene determinada por el entorno o por las situaciones que el individuo experimenta. Su estilo cognitivo de personalidad se denomina “dependencia de campo”.
- **ENFOQUE INTERACTIVO:** Afirma que la conducta es el resultado de una interacción entre la persona y la situación. Se trataría, por tanto, de intentar comprender, explicar y predecir el comportamiento de los entrenadores, para lo cual se hace necesario conocer tanto la situación como los rasgos psicológicos de los mismos.

La orientación actual considera que este último enfoque resulta ser el más adecuado para investigar la manera en que los entrenadores reaccionan individualmente como resultado de las interacciones en contextos concretos. Por ejemplo, un entrenador que sea muy optimista y posea una elevada autoconfianza puede reaccionar de manera totalmente distinta ante una situación conflictiva personal o profesional (CASARICO, 2004), por lo que habrá que analizar diferentes variables para predecir la actividad de un entrenador, cuestión esta que entraña ciertas dificultades de evaluación por lo complejo que resulta adaptar un marco teórico a este enfoque. A este respecto se han realizado varias investigaciones si bien fracasaron porque no tuvieron en cuenta el contexto, simplemente se evaluaron los rasgos.



Suponer que para determinados deportes se requiere una determinada personalidad es un error, puesto que se ha podido verificar que en un mismo deporte el rendimiento ha sido exitoso en personas de muy diferentes rasgos. La valoración de la personalidad en entrenadores entraña una serie de problemas: por una parte el deporte es dinámico y cada evento deportivo presenta un conjunto de propiedades y vínculos específicos que poseen carácter individual y, por otra, el papel de los factores situacionales como son las condiciones particulares de cada deporte, las condiciones de cada competición (estrés, público, jugar en casa o fuera), las condiciones ocasionales y los imprevistos (lesiones, clima, estado del campo, árbitros, etc.), son difíciles de controlar y predecir. Por ello hay que desarrollar técnicas apropiadas para controlar los factores situacionales implicados.

Los instrumentos utilizados en algunas investigaciones no se han adaptado de forma adecuada ni al deporte ni a los entrenadores, menos aún a las diferentes situaciones con las que se enfrentan dichos profesionales. El único cuestionario construido en el seno del deporte y que ha sido aplicado tanto a deportistas como a entrenadores es la denominada *Batería de Tests Psicológicos para Deporte de Competición* (BTPDS) (GONZÁLEZ, 1998) y la investigación llevada a cabo por RODRÍGUEZ (2004) *Diagnóstico de Personalidad en Deporte de Competición: Fútbol*, quien utilizó este cuestionario tanto en jugadores de diferentes categorías como en entrenadores de diferentes niveles profesionales.

En la línea del modelo interactivo el instrumento que más se aproxima a este tipo de evaluación es el *Cuestionario de Formas de Reaccionar ante Situaciones Conflictivas en el Deporte* (CPFRSD), que es una adaptación del utilizado por MARTÍN (1988) en el contexto educativo (DELTA) y que diagnostica cuatro situaciones específicas: personal, familiar, deportiva y social.

## 1.2. PERSONALIDAD DEL ENTRENADOR

En el mes de mayo de 2003, a propósito de la renovación o no de Vicente del Bosque con el Real Madrid, se podía leer lo siguiente en la revista especializada *Don Balón*:

*“... Del Bosque es el entrenador ideal del Real Madrid, tanto por su conocimiento de la entidad como por sus habilidades profesionales dentro del vestuario, las cuales ha demostrado en repetidas ocasiones. Los hechos están con él en forma de títulos y apoyo de la plantilla. Y si en el aspecto profesional tiene un sobresaliente, su faceta como persona merece aún una nota mayor”.*

La personalidad del entrenador afecta de manera importante sus formas de actuación y es de vital importancia para optimizar la relación con los jugadores. Según TUTKO & RICHARDS (1984) (cit. en GONZÁLEZ, 1997):

*“... el nivel de éxito que corresponde al entrenador como responsable del equipo puede verse disminuido por su incapacidad de introducir cambios necesarios en su comportamiento personal. Es aquí donde la capacidad del entrenador más se puede reducir al no conseguir llegar a todos por igual”.*

Por estos motivos GONZÁLEZ (1997) comenta:

*“... conviene tener en cuenta la personalidad del entrenador porque influye favorable o desfavorablemente en el deportista o el equipo de dos formas: afecta a la filosofía del equipo y se refleja en la conducta deportiva de los jugadores”.*

También en el número especial de julio de 2004 LUIS ARAGONÉS hacía las siguientes declaraciones a la revista *Don Balón*:

*“... ser capaz de convencer a los jugadores de su valía, de lo que pueden hacer antes de salir al campo es muy importante. Cuando un futbolista entra en el campo seguro de su valor se puede perder, pero normalmente ganas”.*

y continuaba diciendo:

*“... he aprendido de todos mis entrenadores, pero a estas alturas cambiar mi personalidad es casi imposible”.*

La personalidad del entrenador puede influir profundamente en los deportistas con quienes trabaja, sobre todo en los más jóvenes ya que al poseer una menor madurez tienen una personalidad menos estructurada y, en consecuencia, son más modelables, especialmente si consideramos que el entrenador es un modelo para sus jugadores. Para analizar un poco más estas cuestiones destacamos las investigaciones

más importantes llevadas a cabo en el seno de la Psicología del Deporte respecto a los componentes de personalidad del entrenador.

ANDRUD (1970) analiza la personalidad en entrenadores de fútbol profesional observando que los rasgos de personalidad manifestados son: actividad general, estabilidad emocional y masculinidad.

OGIELVE & TUTKO (1981) compararon el perfil de personalidad medio de los entrenadores con el de personas normales y observaron que se distinguían claramente por un gran número de características de personalidad. Además, sus perfiles de personalidad eran casi idénticos a los de otros deportistas seleccionados en diferentes deportes de alto rendimiento. Algunos de los rasgos más destacados son:

- Aspiran intensamente al éxito y evidencian una necesidad de estar en la “cima”.
- Son muy ordenados y organizados, prefiriendo prever lo que podría suceder.
- Son entusiastas, simpáticos y aman el contacto humano.
- Tienen un nivel de conciencia bien desarrollado y están muy identificados con los valores reconocidos por la sociedad.
- Poseen una personalidad y temperamento especialmente fuerte para contener sus emociones incluso cuando se encuentran sometidos a un estrés considerable.
- Como grupo son personas confiables y “abiertas” en sus relaciones con los demás.
- Obtienen resultados muy altos en lo que concierne a las cualidades de líder si se compara al obtenido por líderes elegidos en otras actividades.
- Constituyen una muestra de personas dominantes y activas que buscan las responsabilidades del líder.
- Tienen tendencia a cuestionarse y a aceptar las críticas cuando algo no va bien y no hacer que caiga la responsabilidad sobre otra persona.
- Han obtenido el más alto promedio de resistencia psicológica de todas las muestras estudiadas, observándose que la perseverancia es el rasgo de personalidad más prominente de un entrenador que tiene éxito.
- Demuestran una madurez emocional inusitada y sobre la base de las evaluaciones psicológicas se describen como personas que afrontan la realidad y los conflictos con mecanismos adaptativos normales.
- Tienen la posibilidad de expresar sus tendencias agresivas naturales de una forma apropiada a su función de entrenador.

Sin embargo, estos mismos autores encontraron dos rasgos desfavorables cuando se trataba de trabajar con deportistas jóvenes. En primer lugar, no se mostraban solícitos cuando debían apoyar a deportistas que les solicitaban consejo o necesitaban comprensión, ya que con frecuencia hacían el comentario de que no eran psicólogos y que su trabajo era enseñarlos a ganar; en segundo lugar eran inflexibles o excesivamente rígidos cuando se trataba de recurrir a nuevas adquisiciones que les permitieran abordar nuevos problemas con métodos diferentes debido a un “conservadurismo” extremo que les limitaba en el uso de nuevos datos. En opinión de estos autores los entrenadores se aferran a los métodos y técnicas que utilizan aunque por evidencia sean superados.

WARE (1984) evaluó los rasgos de personalidad de entrenadores con éxito y los de menos éxito, observando que los primeros eran dominantes, más sociables, tenían una mayor autoconfianza y creatividad y estaban más dispuestos a la innovación que los segundos.

TUTKO & RICHARDS (1984) defendieron un planteamiento integrador destacando que el entrenador debe mostrarse sensible ante las diferencias individuales de los jugadores y considerar que la personalidad del equipo no es más que un reflejo de su propia personalidad.

MARTENS ET AL (1989) utilizaron el concepto de estilo de entrenamiento para determinar las habilidades, estrategias y métodos que los entrenadores llevan a cabo en su actividad profesional: autoritario, sumiso y cooperativo.

Por último, PÉREZ (2004) analizó ciertos aspectos relacionados con su formación y con el modelo de entrenamiento utilizado, entre ellos la responsabilidad, la perseverancia, la seguridad, la orientación de meta, la asertividad, la cordialidad y la apertura a nuevas ideas y experiencias.

Indudablemente existe mucha satisfacción en la labor del entrenador cuando se consiguen éxitos deportivos a partir de la preparación de los jugadores. Sin embargo, la profesión de entrenador no está exenta de algunos riesgos entre los que cabe destacar los siguientes:

- *Todo el mundo es un experto*: Mientras que esto no ocurre en otras profesiones, todo el mundo está deseoso de decirle al entrenador cómo debe dirigir su equipo.
- *Horas de trabajo interminable*: Dedicar muchas horas a la búsqueda de una fórmula que les permita ganar siempre. Hay muchas frases que confirman esto (p.e.: "... la voluntad de ganar es la voluntad de trabajar") y dado que estas ideas se encuentran muy enraizadas contribuyen a la creencia de que quien más trabaje prevalecerá sobre aquellos que no sean tan diligentes.
- *Evaluación constante*: Está sometido a una evaluación permanente basada en la actuación de otras personas (jugadores). El récord del entrenador depende del público y la presión por registrar victorias en vez de derrotas parece eterno. Pocos de los que nos dedicamos a otras profesiones tenemos que someternos a semejante escrutinio.
- *Falta de seguridad*: El entrenador es solo tan bueno como el éxito o el fracaso que alcanzó en la anterior temporada.
- *Vida familiar*: Exigencias de tiempo excesivo de trabajo que interfieren en demasiada con su vida familiar.
- *Es una carrera terminal*: Ser entrenador se considera una tarea para personas jóvenes, por lo que no llegan a retirarse a una edad avanzada.

Así pues, podemos afirmar que considerando los aspectos anteriores quienes decidan ser entrenadores tienen la posibilidad de lograr muchas ventajas, pero también deben asumir el fracaso.

## 2. HABILIDADES PSICOLÓGICAS ESPECÍFICAS

Como ya se ha descrito la profesión de entrenador supone gran exigencia y entraña enormes dificultades. En ocasiones se encuentra presionado tanto por agentes externos como por la responsabilidad contraída, por lo que resulta evidente la necesidad que tienen de desarrollar una serie de habilidades psicológicas específicas que le permitan llevar a cabo su actividad, dado que su función consiste en algo más que enseñar un deporte. La complejidad que el deporte ha adquirido en la actualidad obliga al entrenador a ocuparse de las diferentes situaciones que se producen en su trabajo diario.

En general, la primera tarea que cualquier entrenador debe llevar a cabo es identificar las características de los jugadores con los que va a trabajar cada temporada para, en función de éstas, decidir el estilo de funcionamiento considerando los planteamientos descritos en los apartados anteriores y conocer los medios materiales disponibles y adaptarse a la nueva situación. Para ello debe plantear objetivos que sean realistas a largo, medio y corto plazo, elaborar planes de actuación en consonancia con dichos objetivos, planificar el tiempo disponible conociendo y controlando las situaciones estresantes de su profesión, anticipar las posibles dificultades con las que se puede encontrar y preparar planes alternativos para superar dichas dificultades. En resumen, debe prepararse psicológicamente para rendir de forma adecuada en cada situación y no dejar al azar su desarrollo personal, social y profesional.

BUCETA (2004) considera que el deporte es una herramienta poderosa que puede contribuir al desarrollo integral favoreciendo el crecimiento personal de los participantes, siempre y cuando las personas implicadas en esta actividad actúen de manera constructiva y significativa. Para ello ha diseñado un programa de formación para entrenadores donde se describen las estrategias psicológicas que pueden ayudarles a ser más eficaces en su actividad.

Sin ánimo de desarrollar dicho plan en el presente capítulo, consideramos que el mismo refleja de manera fiel las habilidades psicológicas específicas que todo entrenador debiera dominar.

### 2.1. DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS JUGADORES

El entrenador debe desarrollar los aspectos psicológicos necesarios para que la práctica deportiva contribuya al desarrollo integral de los jugadores, de manera que debe conseguir que el deporte favorezca la salud, desarrolle recursos psicológicos, valores sociales y una adecuada formación deportiva. Desde esta perspectiva, las habilidades psicológicas son herramientas adecuadas para manejar las diferentes situaciones que conlleva la práctica deportiva y estarán orientadas hacia:

- El fortalecimiento de la salud.
- La motivación.
- La percepción de control.
- La autoconfianza.
- El autoconcepto y la autoestima.
- El autocontrol.

- Control de las experiencias estresantes.
- El funcionamiento atencional.
- La asimilación de información.
- La creatividad.
- El desarrollo de valores personales y sociales.
- La formación deportiva en función de la categoría.

## **2.2. HABILIDADES NECESARIAS PARA LA PRÁCTICA PROFESIONAL**

Ya hemos comentado que el entrenador debe conocer conceptos y estrategias psicológicas que le ayuden a realizar mejor su trabajo, para ello debe dominar estrategias que le ayuden a funcionar bien psicológicamente. Hay entrenadores cuya motivación no es la más adecuada o que no son capaces de controlar sus propias emociones.

Para realizar con eficacia su trabajo es evidente que el entrenador debe funcionar bien física y psicológicamente. El entrenamiento y las competiciones se pueden considerar potencialmente estresantes ya que realizan un trabajo intenso con pocas posibilidades de descanso y que exige alto rendimiento: debe dirigir un equipo en el que cada uno de los jugadores es diferente, tiene sus propios intereses y donde hay una convivencia directa en la que se pueden presentar problemas extradeportivos; debe tomar decisiones difíciles; debe ser capaz de soportar la presión psicológica en diferentes momentos (antes de empezar un partido, cuando el equipo va perdiendo el partido, etc.); tiene una gran responsabilidad social e institucional y está sometido a evaluaciones y críticas constantes.

Estas y otras situaciones obligan al entrenador a un desgaste psicológico importante para el cual debe estar preparado. Por tanto, es importante que aprenda a controlar el estrés relacionado con su profesión, tanto para garantizar su salud como su rendimiento.

La motivación del entrenador es muy importante y debe alcanzar una motivación alta y estable. Sabemos que en cualquier profesión hay crisis motivacionales que pueden ser producidas por diferentes motivos (falta de retos, monotonía, falta de expectativas, problemas económicos, etc.) y que al contrastar con el coste de su trabajo no compensa el esfuerzo y sacrificio con los beneficios que se obtienen.

## **2.3. ESTRATEGIAS DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**

Previamente a la aplicación de dichas estrategias el entrenador debe llevar a cabo la selección adecuada de los jugadores, la distribución de roles dentro del equipo, clarificar y delimitar las obligaciones y responsabilidades de cada sujeto implicado en el proceso deportivo definiendo las penalizaciones oportunas y las excepciones correspondientes, conocer los medios disponibles para realizar las actividades generales, definir las metas del equipo a lo largo de un periodo de tiempo determinado y que le servirán de pautas para la programación de objetivos deportivos, organizar el equipo técnico, programar reuniones periódicas con deportistas, padres, directivos, equipo técnico, etc.

Desde la perspectiva psicológica, después de organizar el equipo el entrenador puede optimizar su rendimiento personal mediante la organización adecuada de su actividad. Nos referimos a las estrategias psicológicas que faciliten la tarea, especialmente aquellas relacionadas con la eficacia en el proceso de entrenamiento. Así, las estrategias de organización permiten al entrenador estructurar las diferentes tareas y gestos deportivos planteando conexiones entre ellos y estableciendo una coherencia interna de las informaciones recibidas en un todo significativo. Este tipo de estrategias se orientan hacia el control que ejerce sobre las técnicas psicológicas utilizadas en el proceso de entrenamiento y la ejecución deportiva, el nivel de concentración alcanzado, la manera de ambientarse en los diferentes contextos deportivos y la regularidad y constancia en el uso de los aprendizajes relacionados con la práctica deportiva.

## **2.4. ESTRATEGIAS DE PLANIFICACIÓN PARA LOS ENTRENAMIENTOS**

Las estrategias de planificación propician efectos psicológicos positivos al fortalecer la percepción de control sobre el entrenamiento y potenciando la autoconfianza al constatar que el trabajo que se realiza responde a un plan previsto.

Es necesario contemplar el método empleado por el entrenador para realizar la planificación y que, en líneas generales, hace referencia al planteamiento inicial de objetivos, a la consideración de los contenidos del entrenamiento, a la adaptación del plan inicial al tiempo disponible, a la programación de las actividades a realizar y a la consideración de las posibles dificultades y su modificación. A partir de dicha planificación el entrenador deberá utilizar las estrategias psicológicas adecuadas que le permitan conseguir los objetivos propuestos y que una vez puestas en marcha favorecerán el aprendizaje deportivo. Recordemos que la

planificación se considera esencial para prevenir el agotamiento físico y psicológico y afrontar con eficacia las exigencias de la actividad.

Desde esta perspectiva y siguiendo los planteamientos de BUCETA (2004):

*“... para dirigir con eficacia los entrenamientos, el entrenador debe emplear estrategias constructivas creando un clima de trabajo agradable, asumiendo los errores como parte integrante del proceso formativo, respetando el nivel de habilidad de cada jugador y su ritmo de aprendizaje, haciendo las demostraciones necesarias hasta que todos comprendan la tarea a realizar, valorando el esfuerzo en el proceso de entrenamiento, analizando con objetividad las situaciones que se presentan y orientando de forma adecuada el plan establecido”.*

Es decir, para llevar a cabo su trabajo correctamente el entrenador deberá seguir una metodología apropiada teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- *Antes del entrenamiento:* Explicar la tarea a realizar, hacer las demostraciones oportunas y establecer los criterios para considerar cuándo se ha alcanzado el objetivo propuesto (tarea).
- *En el inicio del entrenamiento:* Centrar la atención en comprobar si los sujetos han comprendido la tarea a realizar y si el número de tareas no supera los límites establecidos desde la perspectiva psicológica para realizarlas con eficacia ( $7 \pm 2$ ).
- *Durante el entrenamiento:* Evitar dar nuevas informaciones que produzcan interferencias en la concentración de los jugadores, permitiendo que estos lleven a cabo las habilidades psicológicas que acompañan a la técnica y táctica que se está desarrollando y hacer las pausas necesarias para reorientar la actividad y utilizar evocadores propios que centren la atención en las tareas.
- *Proporcionar feedback:* Informativo y descriptivo que lleve a la toma de conciencia de las tareas realizadas, registrar y destacar las acciones que fomenten el dominio de la tarea que se está entrenando (aproximaciones sucesivas) y reforzar esfuerzos y progresos en los futbolistas.
- *Al final del entrenamiento:* Fomentar la automatización de la tarea entrenada enlazando con aprendizajes previos y proyectar la transferencia a situaciones diferentes.

Las investigaciones que hemos revisado a partir de los trabajos de SINGER (1993), RUIZ (1997), IZQUIERDO (2004) y BUCETA (2004) del entrenamiento en el deporte hacen referencia al aprendizaje deportivo considerado como un proceso de adquisición de nuevas formas de actuación mediante el movimiento e incluye los aspectos relacionados con las actividades físicas y deportivas.

Por último, queremos recordar la importancia que tiene seguir un plan de entrenamiento que contemple las fases llevadas a cabo durante el aprendizaje, es decir, cada sesión debe incluir tres periodos de actividad y dos de descanso respetando el nivel de dificultad de la tarea deportiva a entrenar y con un total de 3 horas para cada sesión (Gráfico 2.4).

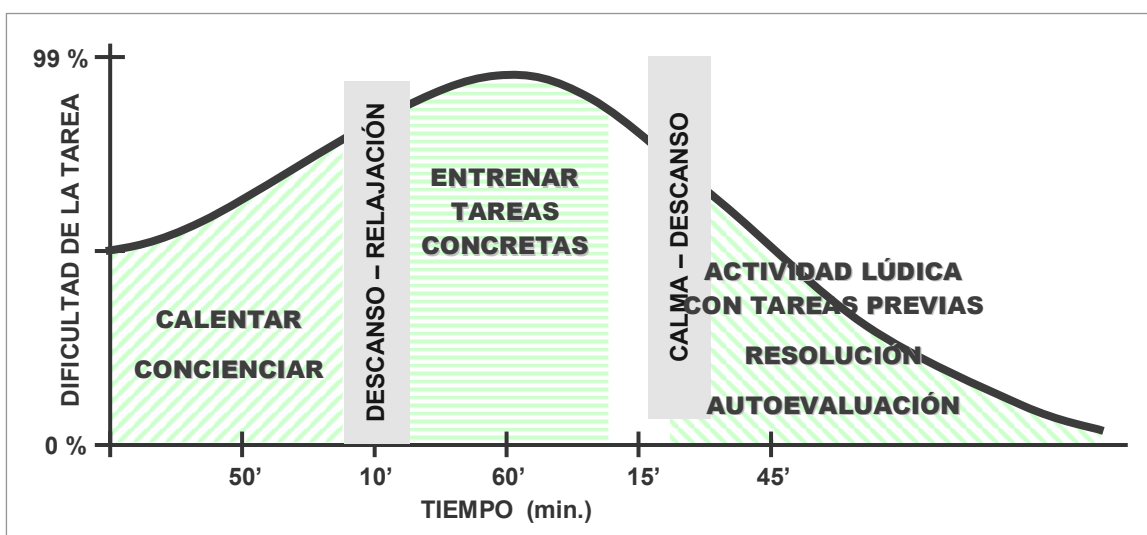


Gráfico 2.4: Planificación de una sesión de entrenamiento(fuente: IZQUIERDO, 2004)

## 2.5. ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS EN LA COMPETICIÓN

La competición pone a prueba el diseño, la organización, la planificación y el proceso de entrenamiento realizado durante la semana en función de las expectativas programadas, las características del contrario y los objetivos para el partido. Por tanto, el papel que desempeña el entrenador resulta ser de una enorme trascendencia.

En primer lugar, el entrenador debe garantizar la disposición psicológica y las estrategias de autorregulación de los jugadores, que deben saber con claridad lo que tienen que hacer y cómo hacerlo con el tiempo suficiente para asegurar que todo está preparado y listo para la acción. En segundo lugar, ha de controlar su actuación en cada uno de los momentos de la competición (antes, durante, después) mediante la autorregulación correspondiente y la toma de decisiones adecuadas según el plan previsto y sin sorprender a sus jugadores con decisiones no planificadas para ese partido ya que lo que diga, haga o gesticule el entrenador no puede contradecir el plan establecido. En caso necesario deberá aprovechar el descanso para cambiar los planes.

Por último, es importante contemplar la competición como una experiencia que tiene influencia directa en las acciones futuras, por lo que hay que aprovecharlas para el progreso de los jugadores y para regular las reacciones que el entrenador lleva a cabo. Las actitudes y el nivel de autorregulación del entrenador en la competición son fundamentales: hay que evaluar la conducta del entrenador en la competición para así disponer del feedback oportuno.

Esta es razón más que suficiente que nos sirve para justificar una preparación para la acción del entrenador en la competición que le lleve a obtener la máxima eficacia y el máximo beneficio evaluando tanto los procesos como los resultados y no evaluando a los jugadores, sino sus acciones a nivel individual y de equipo.

## RESUMEN

A lo largo del presente capítulo hemos intentado comprender un poco más las necesidades psicológicas de los entrenadores de fútbol considerando las dificultades que entraña llevar a cabo su actividad; debe aprender a controlar su propio funcionamiento mediante estrategias de autorregulación para preservar la salud y sacar el máximo partido de su labor.

La mayoría de los entrenadores no han seguido de forma sistemática un entrenamiento específico para dominar los diferentes tipos de estrategias que se han desarrollado en éste. Su formación oficial se limita a la obtención del título correspondiente que le permite ejercer su profesión, mientras que es la experiencia y la observación de otros entrenadores la que se ha convertido en la fuente de información básica para cubrir sus necesidades psicológicas.

Por último, consideramos necesaria una formación específica y práctica mediante el asesoramiento psicológico que garantice la calidad de profesión sin menoscabo de la preparación técnica y táctica, que es la base fundamental de su trabajo.

## BIBLIOGRAFÍA

- ADAMS, J.S. (1965): "Inequity in social exchanges". En Berkowitz, L. (ed.): *Advances in experimental social psychology*. New York: Academic Press.
- ADARRAGA, P. & ZACCAGNI, J.L. (1992): "DAI: A knowledge-based system for diagnosing autism". En *European Journal of Psychological Assessment* (8): 25-46.
- ÁLVAREZ, M.A. (2000): *Stress. Un Enfoque Integral*. La Habana: Ed. Científico-Técnica.
- ÁLVAREZ LLAR, A. (1972): *Psicodiagnóstico clínico*. Madrid: Ediciones Aguilar.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (1994): *Diagnostic and Statistical Manual Disorders*. Washington.
- AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (1999): *Standards for educational and psychological tests*. Washington: APA.
- ANDRUD, W.E. (1970): *The personality Traits of High School, College and Professional Football. Coaches as Measured By the Guilford-Zimmerman Temperament Survey* (Tesis Doctoral). University of North Dakota.
- ARJOL, J.L. (1997): "Análisis sobre el uso de tareas integrales en el entrenamiento de fútbol de alta competición". En *Training Fútbol* (11).
- ASHWORTH, S. (1992): "The Spectrum and Teacher Education". En *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* (63): 32-35.
- ATKINSON, J.W. (1957): "Motivational determinants of risk taking behavior". En *Psychological Review* (64): 359-372.
- ATKINSON, J.W. & BIRCH, D. (eds.) (1970): *The dynamics of action*. New York: Wiley.
- ATKINSON, J.W. & BIRCH, D. (1978): *Introduction to motivation*. New York: Van Nostrand.
- ÁVILA, A.; BIAGGIO, A.; CASULLO, M. & RODRÍGUEZ, D. (1995): "Editorial". En *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica* (1): 9-11.
- ÁVILA, A.; BLANCO, A.; CALONGE, I.; FORNS, M.; OLIVA, M.; MARTORELL, M.; RODRÍGUEZ, C.; SILVA, F. & TORRES, M. (1994): "El diagnóstico y la evaluación psicológica en España: Revisión y perspectivas". En *Clínica y Salud* (5): 83-120.
- BALAGUER, I. (1994): *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Principios y aplicaciones. Valencia: Albatros Educación.
- BANDURA, A. (1977): *Social learning theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- BANDURA, A. (1982): "Self-efficacy mechanism in human agency". En *American Psychologist* (37): 122-147.
- BANDURA, A. (ed.) (1995): *Auto-eficacia: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. Bilbao: DDB.
- BANGSBO, J. (1997): *Entrenamiento de la condición física en fútbol*. Barcelona: Paidotribo.
- BAQUERO, C. & SÁNCHEZ, E. (2000): "Análisis de la fiabilidad del LEAD (descripción de la efectividad y adaptabilidad del líder)". En *Anales de Psicología* (16): 167-175.

- BARBERÁ, E. (1991): "Motivational preferences in action orientation. Their relationships with sex and gender variables". En *Análisis y Modificación de Conducta* (17): 854-868.
- BARBERÁ, E. (2000): "Marco conceptual e investigación de la motivación humana". En *Revista Española de Motivación y Emoción* (1): 23-36.
- BARBERÁ, E. & MATEOS, P. (2000): "Investigación sobre psicología de la motivación en las universidades españolas". En *Revista Española de Motivación y Emoción* (dic. 2000): 5-6.
- BARBERO, I. (1999): "Gestión informatizada de bancos de ítems". En Olea, J.; Ponsoda, V. & Prieto, G. (eds.): *Tets informatizados: Fundamentos y aplicaciones*. Madrid: Pirámide.
- BARTRAM, D. (2001): "Guidelines for test users: A review of national and international initiatives". En *European Journal of Psychological Assessment* (17): 173-186.
- BEAL, N. & BEAL, S. (1985): "Dependencia de la evaluación". En Beail, N. (ed.): *Técnica de la rejilla del repertorio y construcciones personales: Usos en ajustes clínicos y educativos*. Londres: Timón de Croom.
- BECKETT, K. (1990): "The Effects of Two Teaching Styles on College Student's Achievement of Selected Physical Outcomes". En *Journal of Teaching in Physical Education* (10): 153-169.
- BEM, D.J. (1972): "Self-perception theory". En Berkowitz (ed.): *Advances in experimental social psychology*. New York: Academic Press.
- BERLYNE, D.E. (1960): *Conflict, arousal, and curiosity*. New York: McGraw-Hill.
- BERMAN, P.S. (1997): *Case conceptualization and treatment planning: Exercises for integrating theory with clinical practice*. California: Sage Pub.
- BIDDLE, S. & GOUDAS, M. (1993): "Reaching Styles, Class Climate and Motivational in Physical Education". En *Journal Physical Education, Recreation and Dance* (24): 38-39.
- BIGGS, J.B. (1989): "Approaches to the enhancement of tertiary teaching". En *Higher Education Research and Development* (8): 7-25.
- BLANCHARD, K.H.; ZIGARMI, D. & NELSON, R.B. (1993): "Situational Leadership after 25 years: A retrospective". En *The Journal of Leadership Studies* (1): 21-36.
- BLANCO, A. (1986): *Apuntes de psicodiagnóstico*. Valencia: Promolibro.
- BOMPA, T.O. (1983): *Theory and methodology of training*. Dubuque: Kendall/Hunt.
- BOSCO, C. (1991): *Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista*. Barcelona: Paidotribo.
- BREHM, J.W. (1966): *A theory of psychological reactance*. New York: Academic Press.
- BREHMER, B. & JOYCE, C.R. (1988): *Human judgment: The SJT view*. Amsterdam: Elsevier.
- BRUGEMANN, D. & ALBRECHT, D. (1993): *Entrenamiento moderno del fútbol*. Barcelona: Paidotribo.
- BRUNNER, R. & HALL, D. (1992): "Using Learning Styles Research in Coaching". En *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* (63): 26-28.
- **Buceta, J.M. (1998): Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Dykinson.**
- BUCETA, J.M. (2004): *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.
- BUELA-CASAL, G.; CABALLO, V. & SERRA, J.C. (DIRS.) (1996): *Manual de evaluación en psicología clínica y de la salud*. Madrid: Siglo XXI.
- BUELA-CASAL, G. & SERRA, J.C. (DIRS.) (1997): *Manual de evaluación psicológica. Fundamentos, técnicas y aplicaciones*. Madrid: Siglo XXI.
- BUELA-CASAL, G. & SERRA, J.C. (DIRS.) (2001): *Manual de evaluación y tratamientos psicológicos*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- **Butler, J.K. (jr.) (1993): "Assessing the situations of the LEAD". En Organization Development Journal (4): 33-42.**
- **Butler, R.J. & Ardí, L. (1992): "The performance Profile: Theory and application". En The Sport Psychologist (6): 253-264.**
- CACCESSE, T.M. & MAYERBERG, C.K. (1984): "Gender differences in perceived burnout of college coaches". En *Journal of Sport Psychology* (6): 279-288.
- CANTÓN, E.; PALLARÉS, J.; MAYOR, L. & TORTOSA, F. (1990): "Motivación en la actividad física y el deporte". En Mayor, L. & Tortosa, F. (eds.): *Ámbitos de aplicación de la psicología motivacional*. Bilbao: DDB.
- CAPEL, S. (1986): "Psychological and organizational factors related to burnout in athletic trainers". En *Athletic Training* (21): 322-327.
- CAPEL, S.A. (1986): "Psychological and organizational factors related to burnout in athletic trainers". En *Research Quarterly for Exercise and Sport* (57): 321-328.
- CAPEL, S.A.; SISLEY, B.L. & DESERTRAN, G.S. (1987): "The relationship of role conflict and role ambiguity to burnout in high school basketball coaches". En *Journal of Sport Psychology* (9): 106-117.
- CARRON, A.V. (1980): *Social Psychology of Sport*. Michigan: Movement Pub.
- CASARICO, G. (2004): "Evaluación de la personalidad. Su utilidad en fútbol". En *Revista Digital* (10): 68.
- Carron, A.V. & Grand, R.R. (1982): Team climate questionnaire: Form B. University of Western Ontario.
- CASE, B. (1987): "Leadership behavior in sport: A field test of the Situational Leadership Theory". En *International Journal of Sport Psychology* (18): 256-268.
- CASULLO, M.M. (D.R.) (1997): *Evaluación psicológica en el campo socioeducativo*. Buenos Aires: Paidós.
- Chelladurai, P. (1990): "Leadership in sports: A review". En *International Journal of Sport Psychology* (21): 328-354.
- CLARK, D.A. (1992): "Human expertise, statistical models and knowledge-based systems". En Wright, G. & Bolger, F. (eds.): *Expertise and decision making*. New York: Plenum.
- COAKLEY, J.J. (1992): "Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?". En *Sociology of Sport Journal* (9): 271-285.
- COHEN, R.J.; SWERDIK, M.E. & PHILLIPS, S.M. (1996): *Psychological testing and assessment*. California: Mayfield.
- COHN, P.J. (1990): "An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf". En *Sport Psychologist* (4): 95-106.
- COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS & COMISIÓN INTERNACIONAL DE TESTS (ITC) (2000): "Directrices internacionales para el uso de los tests". En *Infocop* (77): 21-32.
- CONDE, M.T. (1999): *La organización del entrenamiento para el desarrollo y la mejora de la velocidad de reacción y de desplazamiento (Cuadernos del entrenador, 1)*. Madrid: Gymnos.
- CONDE, M.T. (1999): *La organización del entrenamiento para el desarrollo y la mejora de la resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio (Cuadernos del entrenador, 2)*. Madrid: Gymnos.
- CONDE, M.T. (1999): *La organización del entrenamiento para el desarrollo y la mejora de la técnica en desplazamiento (Cuadernos del entrenador, 3)*. Madrid: Gymnos.
- CONDE, M.T. (1999): *La organización del entrenamiento del portero (Cuadernos del entrenador, 4)*. Madrid: Gymnos.
- COOK, M. (2001): *Dirección y entrenamiento de equipos de fútbol*. Barcelona: Paidotribo.
- **Corbin, C.B.; Nielsen, A.B.; Bordsdorf, L.L. & Laurie, D.R. (1987): "Commitment to physical activity". En International Journal of Sport Psychology (18): 215-222.**
- CORDERO, A. (DIR.) (1997): *La evaluación psicológica en el año 2000*. Madrid: Tea.
- CÔTE, J.; SALMELA, J.H.; TRUDEL, P.; BARRIA, A. & RUSSELL, S. (1995): "The coaching model: A Grounded Assessment of Expert Coaches Knowledge". En *Journal of Sport & Exercise Psychology* (17): 1-17.
- CRONBACH, L.J. (1990): *Psychological testing*. New York: Harper & Row.
- CRUZ, J.F. (1996): *Manuais de Psicologia do Desporto*. Barga: Lusografe.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1975): *Beyond boredom and anxiety: The experience of flow in work and play*. San Francisco: Jossey-Bass.
- DA FONSECA (2004): *Atribución causal de los resultados deportivos y funcionamiento psicológico* (Curso del Master de Psicología de la Actividad Física y del Deporte). Madrid: UNED.
- DALE, J. & WERNBERG, R.S. (1989): "The relationship between coaches' leadership style and burnout". En *Sport Psychologist* (3): 1-13.
- DALE, J. & WERNBERG, R.S. (1990): "Burnout in sport: A review and critique". En *Journal of Applied Sport Psychology* (2): 67-83.
- DANIELSON, R.R. (1974): *Leadership in coaching: Description and evaluation*. (Tesis Doctoral no publicada). The University of Alberta.
- DAVIES, D. & ARMSTRONG, M. (1991): *Factores psicológicos en el deporte competitivo*. Barcelona: Ancora.
- DE BRUYN, E. & GODOY, A. (1998): *Psychological assessment and testing*. Comunicación presentada en el XXIV International Congress of Applied Psychology. San Francisco.
- DE DIEGO, S. & SAGREDO, C. (1992): *Jugar con ventaja. Rendimiento físico y estrategias mentales: Las claves psicológicas del éxito deportivo*. Madrid: Alianza.
- DE LA VEGA, R. (1999): *Reflexión sobre la acción motriz en el golpeo con el interior en fútbol*. (Tesis de investigación).
- De La Vega, R. (2001): "LA EVALUACIÓN PSICOLÓGICA EN EL TRABAJO APLICADO AL FÚTBOL". En *REVISTA DIGITAL* (7): 38.
- DE LA VEGA, R. & MORENO, A. (2000): "El proceso de reflexión y toma de conciencia como herramienta facilitadora del rendimiento en el fútbol". En *Infocoes* (1): 28-58.
- DECHARMS, R. (1968): *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.
- DECI, E.L. & RYAN, R.M. (1985): *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- DEL VALLE, S. (1999): *La autorregulación de una acción motriz: el equilibrio invertido*. (Tesis doctoral no publicada). Facultad de Psicología (U.A.M.).

- DELGADO, M.A. (1991): "Hacia una clarificación conceptual de los términos didácticos de la Educación Física y el Deporte". En *Revista de Educación Física. Renovación de la Teoría y la Práctica* (número especial).
- DELGADO, M.A. (1991): *Los Estilos de Enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una Reforma de la Enseñanza*. Granada: Universidad de Granada.
- DELGADO, M.A. (1994): "Intervención Didáctica en Primaria. Implicaciones en la Formación del Maestro Especialista en E.F." En (comp.): *Didáctica de la E.F.: Diseños Curriculares en Primaria*. Sevilla: Wanceulen.
- DELGADO, M.A. (1996): "Aplicaciones de los Estilos de Enseñanza en la Educación Primaria". En Romero, C. (comp.): *Estrategias Metodológicas para el Aprendizaje de los Contenidos de Educación Física Escolar*.
- DELGADO, M.A. (1998): "Comparación de la valoración de los Estilos de Enseñanza por los Futuros Profesores de Educación Física durante la Formación Inicial y Profesores de Educación Física en Formación". En *Lecturas de Educación Física*.
- DELGADO, M.A. (1999): "Los Estilos de Enseñanza y la Formación del Profesorado de Educación Física". En *Revista Élide* (2).
- DELGADO, M.A.; MEDINA, J. & VICIANA, J. (1996): "The Teaching Styles in the Preservice of Physical Education Teachers". International Seminar AIESEP. Lisboa.
- DICK, F. W. (1989): "Guide lines for coaching conduct". En *Athletics Coach* (23): 3-6.
- DON FRANKS, B. (1992): "The Spectrum of Teaching Styles". En *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* (63): 35-36.
- DOSIL, J. (2004): *Psicología de la actividad física y el deporte*. McGraw-Hill. Madrid.
- DUDA, J.L. (1982): "Future concerns: For applied Sport Psychology". En *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* (53): Nov/Dic.
- DUDA, J.L. (1989): "Relationship between task and ego orientation and the perceived of sport among high school athletes". En *Journal of Sport & Exercise Psychology* (11): 318-335.
- DUFFY, E. (1962): *Activation and behavior*. New York: Wiley and Sons.
- EIGNOR, D. (2001): "Standards for the development and use of tests: The standards for educational and psychological testing". En *European Journal of Psychological Assessment* (17), 157-163.
- EKLUND, R.C.; GOULD, D. & JACKSON, S.A. (1993): "Psychological Foundations of Olympic wrestling excellence: Reconciling individual differences and nomothetic characterization". En *Journal of Applied Sport Psychology* (5): 35-47.
- ERAÑA, I.; EZQUERRO, M. & GIMENO, F. (2000): "EL ESTRÉS PSICOSOCIAL". EN CHICHARRO, J. (COORD.): *EJERCICIO FÍSICO Y ESTRÉS MEDIOAMBIENTAL*. MADRID: MASTER LINE.
- EZQUERRO, M. (1997): *El estilo cognitivo reflexividad-impulsividad en el ámbito del deporte* (Tesis Doctoral no publicada).
- FAIRS, J. (1987): "The coaching process: Essence of coaching". En *Sport Coach* (11): 17-19.
- FEATHER, N.T. (1959): "Subjective probability and decision under uncertainty". En *Psychological Review* (66): 150-164.
- FEIGLEY, D.A. (1984): "Psychological burnout in high-level athletes". En *Physician and Sport Medicine* (10): 109-119.
- FEJG, N.; EPHRATY, N. & BEN-SRA, D. (1995): "Work environment and burnout of physician education teachers". En *Journal of Teaching in Physical Education* (15): 64-78.
- FENDER, L.K. (1989): "Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies". En *Sport Psychologist* (1): 63-71.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. (1980): *Psicodiagnóstico*. Madrid: Cincel-Kapelusz.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. (1985): "Psychological assessment and evaluation". En *Psychological Assessment: An International Journal* (1): 5-22.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. (1992): *Introducción a la evaluación psicológica (I y II)*. Madrid: Pirámide.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. (1999): "Psychological assessment: Futures, challenges and progresses". En *European Psychologist* (4): 248-262.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R.; DE BRUYN, E.; GODOY, A.; HORNKE, L.; TER LAAK, J.; VIZCARRO, C.; WESTHOFF, K.; WESTMEYER, H. & ZACCAGNINI, J. (2001): "Guías para el proceso de evaluación (GAP): Una propuesta a discusión". En *European Journal of Psychological Assessment* (17).
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. & STAATS, A. (1992): "Paradigmatic behavioural assessment, treatment and evaluation: Answering the crisis in behavioural assessment". En *Advances in Behaviour Research and Therapy* (14): 1-27.
- FERNÁNDEZ MILLÁN, J.; GARCÍA, J. & CASAÑA, M. (1998): *Evaluación psicológica*. Madrid: UNED.
- FERNÁNDEZ RÍOS, M. & SÁNCHEZ GARCÍA, J.C. (1997): *Manual de Prácticas de Psicología Organizacional*. Salamanca: Amarú.
- FESTINGER, L. (1957): *A theory of cognitive dissonance*. Stanford: Stanford University Press.
- FEU, S. & IBÁÑEZ, S. (2000): *Validación de cuestionarios para clasificar los modelos de entrenador y conocer las variables que les afectan*. Comunicación presentada en el I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. Univ. de Extremadura.
- FIEDLER, F.E. (1967): *A theory of leadership effectiveness*. New York: McGraw-Hill.
- FLIPPIN, R. (1981): "Burning out". En *The Runner* (77-83).
- Forns, M.; Kirchner, T. & Torres, M. (1998): *Evaluación psicológica: Modelos y técnicas*. Barcelona: Paidós.
- Forns, M. & Anguera, M. (dirs.) (1993): *Aportaciones recientes a la evaluación psicológica*. Barcelona: PPU.
- FREMER, J. (1997): *Elaboration of rights of test-takers*. Comunicación presentada en la Michigan School Testing Conference. Michigan: Ann Arbor.
- GARAIGORDOIL, M. (1998): *Evaluación psicológica. Bases teórico-metodológicas, situación actual y directrices de futuro*. Salamanca: Amarú Ediciones.
- GARCÉS DE LOS FAYOS, E. (1994): *Burnout: Un acercamiento teórico-empírico al constructo en contextos deportivos*. Universidad de Murcia.
- GARCÉS DE LOS FAYOS, E. (1999): *Burnout en deportistas: Un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome* (Tesis Doctoral no publicada). Universidad de Murcia.
- GARCÉS DE LOS FAYOS, E.; ELBAL, C. & REYES, S. (1999): *Burnout en árbitros de fútbol*. Ponencia presentada en el VII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Murcia.
- GARCÉS DE LOS FAYOS, E.; TERUEL, F. & GARCÍA MONTALVO, C. (1993): *Burnout en deportistas y entrenadores. Un nuevo campo de investigación en psicología del deporte*. Póster presentado en el Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Granada.
- GARCÉS DE LOS FAYOS, E. & JARA, P. (2002): "Agotamiento emocional y sobrentrenamiento: Burnout en deportistas". En Olmedilla, A.; Garcés de Los Fayos, E.J. & Nieto, G. (coords.): *Manual de Psicología del Deporte*. Murcia: Diego Marín.
- GARDNER, H. (1983): *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- GARRIDO, I. (coord.) (1996): *Psicología de la motivación*. Madrid: Síntesis.
- GARRIDO, I. (2000): "La motivación: mecanismos de regulación de la acción". En *Revista Española de Motivación y Emoción* (3): 5-6.
- GARZARELLI, J.G. (2002): *El líder en el deporte*. Universidad del Salvador.
- G MENO, F. (1994): *Evaluación e intervención psicológica en el ámbito del deporte: Un estudio con deportistas aragoneses de distintas modalidades y niveles deportivos*. Aragón: Delegación del Colegio Oficial de Psicólogos.
- G MENO, F.; BUCETA, J.M. & PÉREZ-LLANTADA, M.C. (2001): "El cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo CPRD: Características psicométricas". En *Análisis Psicológica* (19): 93-113.
- GODIK, M.A. & POPOV, A.V. (1993): *La preparación física del futbolista*. Barcelona: Paidotribo.
- GODOY, A. & SILVA, F. (1992): *La evaluación psicológica como proceso*. Valencia: NAU Libres.
- GOLDBERGER, M. (1983): "Direct Styles of Teaching and Psychomotor Performance". En Templin, J. & Olson, K. (comp.): *Teaching in Physical Education*. Champaign: Human Kinetics.
- GOLDBERGER, M. (1984): "Effective Learning, Through a Spectrum of Teaching Styles". En *Journal Physical Education, Recreation and Dance* (55): 17 - 21.
- GOLDBERGER, M. & GERNEY, P. (1986): "The Effects of Direct Teaching Styles on Motor Skill Acquisition of Fifth Grade Children". En *Research Quarterly for Exercise and Sport* (57): 215 - 219.
- GOLDBERGER, M. & HOWARTH, K. (1993): "The National Curriculum in Physical Education and the Spectrum of Teaching Styles". En *The British Journal of Physical Education* (24): 23-28.
- GOLEMAN, D. (1996): *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- GOMÁ, A. (1994): *Manual del entrenador de fútbol moderno*. Barcelona: Paidotribo.
- GONZÁLEZ, J.L. (1996): *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- GONZÁLEZ, J.L. (1997): *Psicología del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- GONZÁLEZ, M. (1976): "Árbitros y entrenadores. Dos temas a debate". En *Deporte 2000* (90-91): 88-89.
- GONZÁLEZ DE RIVERA, J.L.; MONTERREY, A.L. & DE LAS CUEVAS, C. (1989): "Psicología y psicopatología del deporte". En *Psiquis* (10): 11-18.
- GOODSON, J.R.; MCGEE, G.W. & CASHMAN, J.F. (1989): "Situational Leadership Theory. A test of leadership prescriptions". En *Group & Organization Studies* (14): 446-461.
- GOULD, D.; HODGE K.; PETERSON, K. & GIANNINI, J. (1989): "A explicatory examination strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes". En *Journal of Sport Exercise Psychology* (11): 128-140.



- GOULD, D.; TAMMER, V.; MURPHY, S. & MAY, J. (1989): "An examination of U.S. Olympic Sport Psychology consultants and services they provide" En *The Sport Psychologist* (3): 300-312.
- GRACA, A. & OLIVEIRA, J. (1997): *La enseñanza de los juegos deportivos*. Barcelona: Paidotribo.
- GRAEFF, C.L. (1983): "The Situational Leadership Theory: A critical view". En *Academy of Management Review* (8): 285-291.
- GRAEFF, C.L. (1997): "Evolution of Situational Leadership Theory: A critical review". En *Leadership Quarterly* (8): 153-170.
- GRFFIN, M. & GRIFFIN, B. (1996): "Situational Cognition and Cognitive Styles: Effects on Students' Learning as Measured by Conventional Test & Performance Assessments". En *The Journal of Experimental Education* (64): 293-308.
- HAHN, C. (1992): "Surviving stardom: Is the sport's obsession with youth and money burning out its brightest stars?". En *Tennis* (Oct.): 30-37.
- HAMBLETON, R.J. (1994): "Guidelines for adapting educational and psychological tests". En *European Journal of Psychological Assessment* (10): 229-244.
- HAMBLETON, R.J. (2001): "Guidelines for test translation/adaptation". En *European Journal of Psychological Assessment* (17): 164-172.
- HAMBLETON, R.K. (1996): "Adaptación de test para su uso en diferentes idiomas y culturas: Fuentes de error, posibles soluciones y directrices prácticas". En *Psicometría. Compilación de José Muñiz*. Madrid: Universitas, S.A.
- HAMBLETON, R.K. & GUMPERT, R. (1982): "The validity of Hersey and Blanchard's Theory of Leader Effectiveness". En *Group & Organization Studies* (7): 225-242.
- HARRE, D. (1982): *Principles of sport training*. Berlin: Sportverlag.
- HARGREAVES, A. (1990): *Skills and strategies for coaching soccer*. Champaign: Human Kinetics.
- HEBB, D.O. (1955): "Drives and the CNS conceptual nervous system". En *Psychological Review* (62): 245-254.
- HECKHAUSEN, H. (1977): "Achievement motivation and its constructs: A cognitive model". En *Motivation and Emotion* (1): 283-329.
- HECKHAUSEN, H. (1987): *Jenseits des Rubikon: Der wille in den humanwissenschaften*. Berlin: Springer-Verlag.
- HEMPEL, C.G. (1973): *Philosophy of natural sciences*. New York: Grune & Stratton.
- HENSCHEN, K.P. (1991): "Cansancio y agotamiento deportivos: Diagnóstico, prevención y tratamiento". En Williams, J.M. (ed.): *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- HERNÁNDEZ MORENO, J. (1994): *Fundamentos del deporte: análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: Inde.
- HERSEY, P.; ANGELINI, A.L. & CARAKUSHANSKY, S. (1982): "The impact of Situational Leadership and Classroom Structure on Learning Effectiveness". En *Group & Organization Studies* (7): 216-224.
- HERSEY, P.; BLANCHARD, K. & HAMBLETON, R. (1977): *Contracting for leadership style: A process and instrumentation for building effective work relationships*. Escondido: University of Southern California.
- HERSEY, P.; BLANCHARD, K. & JOHNSON, D. (1998): *Administración del Comportamiento Organizacional. Liderazgo Situacional*. México: Prentice-Hall.
- HERSEY, P. & BLANCHARD, K. (1973): *LEAD Self*. Escondido (CA): Leadership Studies.
- HERSEY, P. & BLANCHARD, K. (1982): *Management of organizational behavior: Utilizing human resources*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- HERSEY, P. & BLANCHARD, K. (1988): *Management of organizational behavior: Utilizing human resources*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- HOMANS, G.C. (1961): *Social behavior: Its elementary forms*. New York: Hartcourt & Brace.
- HORN, T.S. (1985): "Coach's feedback and changes in children's perceptions of their physical competence". En *Journal of Educational Psychology* (77): 174-186.
- HORN, T.S. (1993): *Advances in Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- HOUSE, R.J. (1971): "A path-goal theory of leadership effectiveness". En *Administrative Science Quarterly* (16): 321-338.
- HULL, C.L. (1943): *Principles of behavior*. New York: Appleton-Century Crofts.
- HULL, C.L. (1952): *A behavior system: An introduction to behavior theory concerning the individual organism*. New Haven: Yale University Press.
- IBÁÑEZ, S. (1997): "Los modelos de entrenador deportivo basados en el rol predominante". En *Revista Española de Educación Física y Deportes* (4): 35-42.
- INSTITUTE FOR SCIENTIFIC INFORMATION (2001): *Journal Citation Reports*. Philadelphia: ISI.
- IZQUIERDO, J.M. (2004): *LA CONDICIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN: ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN* (TESIS DOCTORAL SIN PUBLICAR). UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE G.C.
- IZQUIERDO, J.M. ET AL (2004): *Características psicológicas de los entrenadores de fútbol*. Comunicación presentada en las XVII Jornadas Canarias de Traumatología y Cirugía Ortopédica. Las Palmas de Gran Canaria.
- JANSSEN, J. (2000): "Etapas en el desarrollo del entrenador". En *Ganando el Juego Mental* (3).
- JOHANSEN, B.P. (1990): "Situation leadership: A review of the research". En *Human Resource Development Quarterly* (1): 73-85.
- JOHNSON, P.E. (1982): "Cognitive models of medical problem-solvers". En Connelly, D. & Fenderson, D. (eds.): *Clinical decisions and laboratory use*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- JOINT COMMITTEE ON STANDARDS FOR EDUCATIONAL EVALUATION (1994): *The program evaluation standards*. California: Sage Pub.
- KAGAN, J. (1965): "Reflection-impulsivity: The generality and dynamics of conceptual tempo". En *Journal of Abnormal Psychology* (71): 17-24.
- KASANI, L. (1993): *Entrenamiento de fútbol: Preparación física, técnica, táctica y psicológica*. Lleida: Editorial Deportiva Agonos.
- KELLEY, B.C. (1990): *An examination of a model of burnout in dual role teacher-coaches* (Tesis Doctoral no publicada). University of North Carolina.
- KELLEY, B.C. & GILL, D.L. (1993): "An examination of personal situational variables, stress appraisal, and burnout collegiate teacher coaches". En *Research Quarterly for Exercise and Sport* (64), 94-102.
- KELLY, G.A. (1955): *The psychology of personal constructs* (2 vols.). New York: Norton.
- KNAUS, W.J. (1985): "Student burnout. A rational-emotive education treatment approach". En Ellis, A. & Bernard, M.E. (eds.): *Clinical applications of rational-emotive therapy*. New York: Publishing Corp.
- KUHL, J. (1985): Volitional mediators of cognition behavior consistency: Self-regulatory processes and action versus state orientation. En Kuhl, J. & Beckman, J. (eds.): *Action control: From cognition to behavior*. New York: Springer-Verlag.
- KUHL, J. (1986): "Motivation and information processing: A new look at decision-making, dynamic change, and action control". En Sorrentino, R.M. & Higgins, E.T. (eds.): *Handbook of motivation and cognition. Foundations of social behavior*. New York: Wiley and Sons.
- LAZARUS, R.S. (2000): "Toward Better Research on Stress and Coping". En *American Psychologist* (55): 665-673.
- LEDOUX, J. (1999): *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel Planeta.
- LEE, A. & SOLMON, M. (1992): "Cognitive Conceptions of Teaching and Learning Motor Skills". En *Quest* (44): 57-71.
- LEUNES, A.D. & NATION, J.R. (1991): *Sports Psychology: An introduction*. Chicago: Nelson Hall.
- LLOPIS, L. (2002): *El entrenador especialista de porteros: Criterios para confeccionar sesiones de entrenamiento (Video)*. Madrid: Gymnos.
- LOEHR, J.E. (1990): *El juego mental*. Madrid: Ediciones Tutor.
- LOEHR, J.E. & FESTA, F. (1994): "Preventing burnout with balance". En *Tennis* (Mar): 47.
- LÓPEZ-WALLE, J.; MARTÍNEZ, M. & PADILLA, J. (2002): *Adaptación española del Inventario de Habilidades Psicológicas en el Deporte* (Tesis sin publicar). Universidad de Granada.
- MAHONEY, M.J. (1988): *Psychological Skills Inventory for Sports (R-5)*. California: Health Sciences System.
- MAHONEY, M.J.; GABRIEL, T.J. & PERKINS, T.S. (1987): "Psychological Skills and exceptional athletic performance". En *The Sport Psychologist* (1): 181-199.
- MALONE, C. & ROTELLA, R. (1981): "Preventing coach burnout". En *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* (52): 22.
- MALONEY, M.P. & WARD, M.P. (1976): *Psychological assessment. A conceptual approach*. New York: Oxford University Press.
- MARTENS, R. (1987): *Coaches guide to sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- MARTENS, R. (1987): "Science, Knowledge and Sport Psychology". En *The Sport Psychologist* (1): 29-55.
- MARTENS, R. ET AL (1989): *El entrenador. Nociones sobre psicología y medicina para conocer el éxito*. Barcelona: Hispano-Europea.
- MASLACH, C. & JACKSON, S.E. (1981): *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual*. Palo Alto: University of California-Consulting Psychologists Press.
- MATEOS, P. (1996): "Motivación, intención y acción". En Garrido, I. (coord.): *Psicología de la motivación*. Madrid: Síntesis.
- MAY, J.R. (1992): "Delivery of psychological services to the U.S. Olympic team at the 1992 summer Olympic games: Barcelona, Spain". En *Revista de Psicología del Deporte* (2): 47-52.
- McREYNOLDS, P. (1971): "Introduction". En (ed.): *Advances in psychological Assessment*. California: Science and Behavior Books.
- MEDINA, J. & DELGADO, M.A. (1993): *Influencia de la Enseñanza Recíproca en la consecución de objetivos motrices y cognitivos, durante el desarrollo de Unidades Didácticas Deportivas en Educación Física*. Comunicación presentada en el I Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de Granada.
- MEDLEY, D. (1979): "The Effectiveness of Teachers". En Peterson, P. & Walberg, H. (comps.): *Research on Teaching: Concepts, Findings and Implications*. Berkeley: McCutchan.

- MESTRE, J.M.; GUIL, M.R.; CARRERAS DE ALBA, M.R. & BRAZA, P. (2000): "Cuando los constructos psicológicos escapan del método científico: El caso de la inteligencia emocional y sus implicaciones en la validación y evaluación". En *Revista Española de Motivación y Emoción* (Nov. 2000).
- MOLINA, G.; SANMARTIN, J. & PAREJA, J. (1999): "Desarrollo de un sistema informático orientado a la construcción y gestión de bancos de ítems". En Olea, J.; Ponsoda, V. & Prieto, G. (eds.): *Tets informatizados: fundamentos y aplicaciones*. Madrid: Pirámide.
- MOMBAERTS, E. (1998): *Fútbol. Entrenamiento y rendimiento colectivo*. Barcelona: Hispano Europea.
- MONTGOMERY, H. (1989): "From cognition to action: The search for dominance in decision making". En Montgomery, H. & Svenson, O. (eds.): *Process and structure in human decision making*. Chichester: Wiley and Sons.
- MOORHEAD, G. & GRIFFIN, R.W. (1995): *Organizational Behavior. Managing people and organizations*. Boston: Houghton Mifflin.
- MORENO A. & GARCÍA, U. (2000): *Las emociones en el deporte*. Ibagué: Editorial Papeles Suetos.
- MORGAN, C.T. (1943): *Physiological psychology*. New York: McGraw-Hill.
- MOSSTON, M. (1966): *Teaching Physical Education*. Columbus: Merrill.
- MOSSTON, M. (1978): *Enseñanza de la Educación Física. Del Comando al Descubrimiento*. Buenos Aires: Paidós.
- MOSSTON, M. & ASHWORTH, S. (1993): *La Enseñanza de la Educación Física. La Reforma de los Estilos de Enseñanza*. Barcelona: Hispano Europea.
- MOSSTON, M. & ASHWORTH, S. (1994) *Teaching Physical Education*. New York: Macmillan.
- MUÑOZ, J. (2000): *Teoría clásica de los tests*. Madrid: Pirámide.
- MUÑOZ, J.; PR ETO, G.; ALMEIDA, L. & BARTRAM, D. (1999): "Test use in Spain, Portugal and Latin American countries". En *European Journal of Psychological Assessment* (15): 151-157.
- MUÑOZ, J. & FERNÁNDEZ-HERM DA, J.R. (2000): "La utilización de los tests en España". En *Papeles del Psicólogo* (76): 41-42.
- MUÑOZ, J. & HAMBLETON, R.K. (1992): "Medio siglo de la Teoría de Respuesta a los ítems". En *Anuario de Psicología* (52): 41-66.
- MUÑOZ, J. & HAMBLETON, R.K. (1996): "Directrices para la adaptación y traducción de los tests". En *Papeles del Psicólogo* (66): 63-70.
- MUÑOZ, J. ET AL (2001): "Testing practices in European countries". En *European Journal of Psychological Assessment* (17): 201-211.
- NIDIFFER, R.M. (1980): "Attentional Focus-Self-Assessment". En Suinn, R.: *Psychology of Sports Methods and applications*. Minneapolis: Burgess Publishing Company.
- NORRIS, W.R. & VECCHIO, R.P. (1992): "Situational Leadership Theory. A replication". En *Group & Organization Management* (17): 331-342.
- NUNNALLY, J.C. (1970): *Introduction to psychological measurement*. New York: McGraw-Hill.
- NUNNALLY, J.C. & BERNSTEIN, I.J. (1995): *Teoría Psicométrica*. México: McGraw-Hill.
- NUTTIN, J. (1985): *Future time perspective and motivation*. New Jersey: LEA.
- OGIELVE, B.C. & TUTKO, T.A. (1981): "L'entraîneur et sa personnalité". En *Jeunesse et Sport* (7): 157-159.
- ORLICK, T. (1986): "Psyching for Sport Mental Training for Athletes". Champaign: Leisure.
- ORLICK, T. (1998): "About the International Society for mental training and excellence". En *The Journal of Excellence* (1): 3.
- ORLICK, T. & PART NGTON, J. (1988): "Mental links to excellence". En *The Sport Psychologist* (2): 105-130.
- PALLARÉS, J.; CANTÓN, E. & MAYOR, L. (1990): *Factores motivacionales en la intervención en el deporte infantil y juvenil*. Comunicación presentada al II Congreso Oficial de Psicólogos. Valencia.
- PASCUAL, F. (1997): "Planteamientos de entrenamiento físico-técnico-táctico globalizado en el fútbol actual". En *Training Fútbol* (1).
- PASTORE, D.L. & JUDD, M.R. (1993): "Gender differences in burnout among coaches of women's athletic teams at 2 year colleges". En *Sociology of Sport Journal* (10): 205-212.
- PELECHANO, V. (1997): "Prólogo". En Buela-Casal, G. y Sierra, J.C. (dirs.): *Manual de evaluación psicológica. Fundamentos, técnicas y aplicaciones*. Madrid: Siglo XXI.
- PEÑATE, W.; MATUD, P. & IBÁÑEZ, I. (D RS.) (1993): *Evaluación psicológica: Concepto y técnicas de análisis*. Valencia: Promolibro.
- PÉREZ, M.C. (2002): "Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo." En *Cuadernos de Psicología del Deporte* (2): 15-37.
- PÉREZ, M.C. (2004): *Entrenadores deportivos. La clave del éxito*. Sevilla: Wanceulen.
- PINES, A.; ARONSON, E. & KAFRY, D. (1981): "Burnout: From tedium to personal growth". En Cherniss, C. (ed.): *Staff burnout: Job stress in the human services*. New York: The Free Press.
- PNO, J. (1999): *Desarrollo y aplicación de una metodología observacional para el análisis descriptivo de los medios técnico/tácticos del juego de fútbol* (Tesis Doctoral). Universidad de Extremadura.
- PNO, J. (1999): "Evolución de los instrumentos y métodos de observación en fútbol". En *Lecturas: Educación Física y Deportes* (revista digital: <http://www.efdeportes.com>) (17).
- PRIETO, G. & MUÑOZ, J. (2000): "Un modelo para evaluar la calidad de los tests utilizados en España". En *Papeles del Psicólogo* (77): 65-75.
- RAYNOR, J.O. (1981): "Future orientation and achievement motivation: Toward a theory of personality functioning and change". En Ydewalle, G. & Lens, W. (eds.): *Cognition in human motivation and learning*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- REDDIN, W.J. (1970): *Managerial effectiveness*. New York: McGraw-Hill.
- REEVE, J. (1994): *Motivación y emoción*. Madrid: McGraw-Hill.
- RICART I PDELASERRA, F. (1998): *Aplicación práctica de entrenamiento integrado en fútbol*. Madrid:Gymnos.
- ROBB NS, S.P. (1989): *Organizational behavior: Concepts, controversies, and applications*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- RODRÍGUEZ ESTRADA, M. (1988): *Liderazgo. Desarrollo de Habilidades Directivas*. México: El Manual Moderno.
- RODRÍGUEZ, M.C. (2004): *Diagnóstico de Personalidad en Deporte de Competición: Fútbol*. (Tesis Doctoral). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- ROFFÉ, M. (2000): *Fútbol de presión. Psicología aplicada al deporte*. Buenos Aires: Lugar.
- ROJAS, A.J. & PÉREZ, C. (2001): *Nuevos modelos para la medición de actitudes: enfoques para la medición en tests de personalidad, actitudes e intereses*. Valencia: Promolibro.
- ROTELLA, R.J.; HANSON, T. & COOP, R.H. (1991): "Burnout in youth sports". En *Elementary School Journal* (5): 421-428.
- SALOVEY, P. & MAYER, J.D. (1990): "Emotional intelligence". En *Imagination, Cognition, and Personality* (9): 185-211.
- SANTOLAYA, F.; BERDULLAS, M. & FERNÁNDEZ-HERM DA, J.R. (2002): "Análisis del desarrollo de la psicología profesional en España". En *Papeles del Psicólogo* (82): 65-82.
- SANZ, J.M. (1996): "Diferencia entre la metodología del entrenamiento tradicional y el entrenamiento globalizado en el fútbol". En *Training Fútbol* (2).
- SASHK N, M. (1982) "Commentary: The editor". En *Group & Organization Studies* (7): 131-133.
- SCRIVEN, M. (1991): *Evaluation thesaurus*. Londres: Sage Pub.
- SE RULLO, F. (1999): "Criterios modernos de entrenamiento en el fútbol". En *Training Fútbol* (45).
- SERPA, S. (1990): "O treinador como líder: Panorama actual da investigação". En *Revista Ludens* (2): 23-32.
- SHAPIRO, M.B. (1951): "An experimental approach to diagnostic testing". En *Journal of Mental Sciences* (97): 748-764.
- SHAPIRO, M.B. (1970): "Intensive assessment of the single case: An inductive-deductive approach". En Mittleer, P. (ed.): *The psychological assessment of mental and physical handicaps*. Londres: Methuen.
- S LVA, F. (D R.) (1999): *Avances en evaluación psicológica*, Valencia: Promolibro.
- SNGER, R. & CHEN, D. (1994): "A Classification Scheme for Cognitive Strategies: Implications for Learning and Teaching Psychomotor Skills". En *Research Quarterly for Exercise and Sport* (65): 143-151.
- SISLEY, B.; CAPEL, S. & DESERTRAN, G. (1987): "Preventing burnout in teacher/coaches". En *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* (58): 71-75.
- SLOVES, R.E.; DOHERTY, E.M. & SCHNEIDER K.C. (1979): "A scientific problem-solving model of psychological assessment". En *Professional Psychology* (1): 28-35.
- SMITH, N.M. & NELSON, V.C. (1983): "Burnout: A survey of academic reference librarians". En *College and Research Libraries* (44): 245-250.
- SMITH, R.E. (1986): "Toward a cognitive-affective model of athletic burnout". En *Journal of Sport Psychology* (8): 36-50.
- SMITH, R.E.; SMOLL, F.L. & CURTIS, B. (1979): "Coach effectiveness training: A cognitive-behavior approach to enhancing relationship skill in youth sport coaches". En *Journal of Sport Psychology* (1): 59-75.
- Smith, R.E. & Smoll, F.L. (1996): *Way to go, coach!* Portola Valley: Warden Publishers.
- Smoll, F.L. & Smith, R.E. (1979): *Improving relationship skill in youth sport coaches*. East Lansing: Michigan Institute for the Study of Youth Sports.
- SOLAR, L. (2003): *Pierre de Coubertin. La dimensión pedagógica*. Madrid: Centro de Estudios Olímpicos.
- SPENCE, K.W. (1956): *Behavior theory and conditioning*. New Haven: Yale Univ. Press.
- STERNBERG, R.J. (1997): *Inteligencia exitosa*. Barcelona: Paidós.
- STOGDILL, R.M. (1963): *Manual for the Leader Behavior Description Questionnaire-Form XII*. Columbus: Ohio State University.

- SUAY, F.; SALVADOR, A. & GONZÁLEZ, E. (1996): "Bases neurofisiológicas de la motivación". En Garrido, I. (coord.): *Psicología de la motivación*. Madrid: Síntesis.
- SUNDBERG, N. (1977): *Assessment of persons*. New York: Prentice-Hall.
- TASSARA, H. (1981): *Guía práctica del entrenador de fútbol*. Madrid: Pilar Teleña.
- TAYLOR, A.H. (1988): *The construct validity of the Maslach Burnout Inventory in the sports role of officiating*. Conferencia presentada en la Annual Conference for the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity. Knoxville.
- TAYLOR, A.H.; DANIEL, J.V.; LEITH, L. & BURKE, R.J. (1990): "Perceived stress, psychological burnout and paths to turnover intentions among sport officials". En *Applied Sport Psychology* (2): 84-97.
- THORNDIKE, E.L. (1920): "Intelligence and its uses". En *Harper's Magazine* (140): 227-235.
- Trigwell, K.; Prosser, M. & Taylor, P. (1994): "Qualitative differences in approaches to teaching first year university science". En *Higher Education* (27): 75-84.
- TURPIN, B. (1998): *Preparación y entrenamiento del futbolista*. Barcelona: Hispano Europea.
- TUTKO, T.A. & RICHARDS, J.W. (1984): *Psicología del entrenador deportivo*. Madrid: Pila-Teleña.
- VÁZQUEZ, S. (2000): *Cuaderno del entrenador de fútbol*. Barcelona: Paidotribo.
- VEALEY, R.S. (1986): "Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and development". En *Journal of Sport Psychology* (8): 221-246.
- VEALEY, R.S.; UDRY, E.M.; ZIMMERMAN, V. & SOLDAY, J. (1992): "Intrapersonal and situational predictors of coaching burnout". En *Journal of Sport and Exercise Psychology* (14): 40-58.
- VECCHIO, R.P. (1987): "Situational Leadership Theory: An examination of a prescriptive theory". En *Journal of Applied Psychology* (72), 444-451.
- VERNACCHIA, R.A. & COOK, D.L. (1993): "The influence of a mental training technique upon the performance of selected intercollegiate basketball player". En *Applied Research in Coaching and Athletics Annual* (17): 188-200.
- VILA, J. & FERNÁNDEZ, C. (1990): "Activación y conducta". En Palafox, S. & Vila, J. (eds.): *Motivación y emoción*. Madrid: Alhambra Universidad.
- VOS STRACHE, C.M. (1978): *The relationship between perceived ideal and actual leader behavior of coaches, team performance outcome, skill level and class level*. (Tesis Doctoral). Center for Leadership Studies.
- VROOM, V.H. (1964): *Work and motivation*. New York: Wiley and Sons.
- WARDELL, D.B. (1977): *A cross comparison of leadership styles and team success*. (Tesis Doctoral). University of Utah.
- WARE, W.L. (1984): *Personality Traits and Leadership Characteristics of College/University Coaches and Athletics Directors*. Ponencia presentada en la National Convention and Exhibition with Southwest District and CAHPERD.
- WARREN, W.E. (2004): *Guía de supervivencia del entrenador de fútbol: técnicas de entrenamiento y estrategias para elaborar una planificación eficaz y un equipo ganador*. Barcelona: Paidotribo.
- Watkins, D. & Regmi, M. (1992): Investigating students learning in Nepal: An emic approach. Ponencia presentada en el 4th Asian Regional Congress of Cross-Cultural Psychology. Kathmandu.
- WEINBERG, R.S. & GOULD, D. (1995): *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996): *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- WEINBERG, R.S. & RICHARDSON, P.A. (1990): *Psychology of officiating*. I.: Leisure Press.
- WESTMEYER, H. (1975): "The diagnostic process as a statistical causal analysis". En *Theory and Decision* (6): 57-86.
- WESTMEYER, H. & HAGEBÖCK, J. (1992): "Computer-assisted assessment: A normative perspective". En *European Journal of Psychological Assessment* (8): 1-16.
- WHITE, R.W. (1959): "Motivation reconsidered: The concept of competence". En *Psychological Review* (66): 297-333.
- WILKINSON (1982): "Evolución de los instrumentos y métodos de observación en fútbol". En *Lecturas: Ed. Física y Deportes* (revista digital: <http://www.efdeportes.com>) (17).
- WILLIAMS, J. (1993): *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. Mayfield Publishing Company.
- WILSON, V. & BIRD, E. (1984): *Teacher-coach burnout*. Comunicación presentada a la Annual Convention of the Northwest District Association for Health, Physical Education, Recreation, and Dance. Oregon.
- WISE, R.A. (1987): "Sensorimotor modulation and variable action pattern (VAP): Toward a noncircular definition of drive and motivation". En *Psychobiology* (15): 7-20.
- YUKL, G. (1989): *Leadership in Organizations*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.



