

TRABAJO FIN DE GRADO

# **ACCIONES A BALÓN PARADO EN FÚTBOL**

## **Medios de entrenamiento y propuesta metodológica**

---

06/06/2014

UFV

**ADRIÁN LÓPEZ PERTEJO**

**4º curso**

**Ciencias Actividad Física y el Deporte**



*ÍNDICE*

<b><u>CAPÍTULO 1. MARCO INICIAL</u></b>	<b>5</b>
1. INTRODUCCIÓN	5
2. JUSTIFICACIÓN	5
3. FASES	7
4. OBJETIVOS	7
<b><u>CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO</u></b>	<b>9</b>
1. ACCIONES A BALÓN PARADO EN FÚTBOL	9
1.1. Aclaraciones terminológicas	9
1.2. ABP y reglamento	12
1.3. Importancia de las ABP en el juego	16
1.4. El entrenamiento de las ABP	19
1.5. Relación entre estilos de juego y ABP	29
2. MEDIOS DE ENTRENAMIENTO DE LAS ABP	35
3. PROPUESTA METODOLÓGICA Y FASES DE ENTRENAMIENTO DE ABP	45
<b><u>CAPÍTULO 3. APLICACIÓN PRÁCTICA</u></b>	<b>51</b>
1. ESTUDIO: ¿CÓMO TRABAJAN LOS ENTRENADORES LAS ABP?	51
1.1. INTRODUCCIÓN	51
1.1.1. Objetivos	51
1.2. MÉTODO	52
1.2.1. Hipótesis	52

	UFV
1.2.2. Muestra	52
1.2.3. Material	52
1.2.4. Procedimiento	53
1.3. RESULTADOS	53
1.4. DISCUSIÓN	56
1.5. CONCLUSIONES Y LIMITACIONES DEL ESTUDIO	58
<b><u>CAPÍTULO 4. CONCLUSIONES</u></b>	<b><u>60</u></b>
<b>1. CONCLUSIONES GENERALES</b>	<b>60</b>
<b>2. LIMITACIONES DEL TRABAJO</b>	<b>61</b>
<b>3. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>62</b>
<b><u>BIBLIOGRAFÍA</u></b>	<b><u>63</u></b>

## **CAPÍTULO 1. MARCO INICIAL**

### **1. INTRODUCCIÓN**

El fútbol es un deporte colectivo donde influyen infinidad de factores. La complejidad del juego y su alto grado de incertidumbre requieren la planificación exhaustiva de los técnicos para lograr reducir ese contexto desconocido y facilitar al jugador la toma de decisiones afortunadas para resolver exitosamente las situaciones de juego. El futbolista tiene que dominar el factor físico y coordinativo para poseer medios que le ayuden a desenvolverse convenientemente en acciones tácticas de ataque y defensa bajo un marco emocional y volitivo estable y adecuado.

Entre los factores de rendimiento y todo el marco contextual de la competición en fútbol, las acciones a balón parado suponen un momento de máxima importancia dado la cantidad de goles que se dan tras éstas acciones. Su conocimiento y posterior aplicación al entrenamiento suponen una herramienta primordial que el entrenador y su cuerpo técnico deben dominar, pues continuamente el juego es reanudado con alguna de estas acciones.

La evolución en los métodos de entrenamiento y la aplicación de nuevos medios suponen para los técnicos un reto de mejora y progresión constante. Poseer un gran abanico de opciones facilitará al entrenador el desarrollo de sus principios de juego dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, priorizando la asimilación de conceptos por parte del jugador. Por ello, abordar el entrenamiento del fútbol desde las acciones a balón parado atendiendo a la evolución y carácter variado del deporte supone una empresa apasionante que debe conocerse en profundidad.

### **2. JUSTIFICACIÓN**

En la actualidad el fútbol se ha convertido en el deporte más seguido a nivel mundial. Son muchos los aficionados que siguen con insistencia a sus equipos, los niños que practican este deporte desde pequeños y los jugadores que se dedican a ello de forma profesional o amateur. Es notoria la evolución en materia de investigación futbolística. Cada vez se estudia más el fútbol desde todos sus componentes bajo el prisma científico de las ciencias de la actividad física y deportiva.

En este sentido, las acciones a balón parado en fútbol se han recogido en numerosos estudios estadísticos, obteniendo conclusiones que evidencian su importancia e influencia en el resultado de un partido. Sin embargo, al margen de datos numéricos, pocas investigaciones y trabajos tratan de esclarecer las formas y métodos apropiados de su entrenamiento, lo que justifica una profundización en un factor de rendimiento fundamental y poco avanzado.

Con el fin de justificar la elaboración de este estudio se presentan una serie de cuestiones que merece la pena analizar para esclarecer la aportación del trabajo.

¿Para qué sirve?

Para aclarar el concepto de ABP en fútbol, demostrar su importancia en el juego y aportar posibilidades de entrenamiento de acuerdo a la especificidad de un juego multifactorial donde es necesario controlar la influencia de varios parámetros.

¿Quiénes se benefician?

Los entrenadores y técnicos de fútbol, que tendrán un estudio sobre metodología de entrenamiento, capacitándoles para diseñar sus propias tareas y planificación en base a un factor altamente resolutivo en el juego y que debe ser entrenado correctamente.

¿Resuelve algún problema?

El estudio trata de solucionar la diferencia entre la importancia en el juego de las ABP y la forma de entrenarlas. Si las ABP suponen un gran número de goles en competición y las reanudaciones en el juego son constantes no se entiende como otros factores son entrenados con más profundidad cuando su importancia es relativa por ir unida a otros contextos. Por lo tanto, esta investigación busca resolver el enigma de entrenamiento y aplicación en competición de las ABP.

¿Aporta una nueva metodología? ¿Lo expuesto servirá de instrumento en el futuro?

Al proponer unos medios de entrenamiento y un desarrollo metodológico el trabajo ofrece posibles soluciones y/o alternativas al entrenamiento de ABP. Aportará un instrumento de aplicación práctica fundado a raíz de una base teórica relacionada con otros estudios.

El fútbol es cada vez más específico. Cada día se intenta profundizar más en aspectos muy estudiados intentando descubrir nuevas alternativas. En este caso se hace frente a un tema poco evolucionado y por lo tanto su desarrollo se justifica en la necesidad de abarcar el mayor dominio posible en un deporte, que de entrada, parece imposible controlar al máximo.

### **3. FASES**

El presente trabajo trata de profundizar en una parte del juego poco estudiada a nivel de entrenamiento y se estructura en dos grandes bloques: marco teórico y aplicación práctica.

En la primera parte del bloque teórico se aclaran los términos de estrategia y acciones a balón parado, que a menudo se usan con el mismo significado. Se explicarán las diferencias entre ambos y la necesidad de ser correcto en el uso de una terminología que debe ser común en el campo científico del deporte. En el segundo punto de la explicación teórica se clasifican las acciones a balón parado según el reglamento oficial y se aportan referencias a estudios que evidencian la importancia de las acciones a balón parado en el juego, ofreciendo una justificación a la aportación metodológica de su entrenamiento en base a una serie de medios.

Una vez establecida una propuesta de medios y metodología de entrenamiento se estudia su aplicación práctica en base a un estudio realizado con diferentes entrenadores de clubes de distinta categoría y nacionalidad para intentar llevar a cabo un método que reúna las condiciones óptimas para tener éxito en la competición.

Finaliza el estudio con la aportación de diferentes conclusiones, limitaciones del estudio y la posibilidad de afrontar futuras líneas de investigación que consigan ahondar más aún en un tema amplio y trascendente en el rendimiento en fútbol.

### **4. OBJETIVOS**

Este estudio tiene varios objetivos específicos sobre los que sobresale un el propósito fundamental de facilitar a entrenadores y técnicos de fútbol un amplio conocimiento sobre las acciones a balón parado, ofreciendo nuevas posibilidades en su entrenamiento

y conociendo las especificidades de una parte de la competición tan trascendente como olvidada.

A nivel teórico:

- Establecer las diferencias terminológicas entre estrategia y acciones a balón parado.
- Definir y clasificar las acciones a balón parado en fútbol.
- Demostrar la influencia de las acciones a balón parado en el juego y el rendimiento de los equipos.
- Relacionar las acciones a balón parado con las demás fases y momentos del juego.
- Clasificar y explicar una serie de medios para el entrenamiento de las acciones a balón parado en fútbol.
- Proponer una serie de fases para desarrollar una metodología de entrenamiento de las acciones a balón parado.

A nivel práctico:

- Investigar cómo trabajan los equipos y técnicos de fútbol las acciones a balón parado en sus entrenamientos.
- Establecer criterios comunes para los entrenadores en base a su trabajo sobre ABP.
- Desarrollar un ejemplo metodológico de enseñanza-aprendizaje por fases y medios de entrenamiento de las ABP.
- Encontrar nuevos objetivos de estudio e investigación que beneficien la ampliación de conocimientos científicos sobre fútbol.

## **CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO**

### **1. ACCIONES A BALÓN PARADO EN FÚTBOL**

#### **1.1. Aclaraciones terminológicas**

La progresión del fútbol hacia una mayor especificidad conlleva un aumento de su estudio e investigación. En esta evolución las acciones a balón parado (ABP) se enmarcan como un aspecto importante a controlar por los entrenadores. Es interesante clarificar su concepto para establecer posteriormente unas pautas de entrenamiento que puedan ayudar al técnico a planificar el entrenamiento de un aspecto esencial en el juego si atendemos al elevado número de goles que se consiguen tras ABP, que en numerosos estudios se establecen en más del 30% (Alonso, 1995; Bangsbo y Pietersen, 2003; Ferreiro 2012; Casáis y Lago, 2006; Silva 2011). Como señala Ferreiro (2012, 16) “las ABP en campo rival poseen un índice de éxito ofensivo mayor que las acciones de juego dinámico, con lo cual, esta fase del juego supone un elemento clave para obtener rendimiento dentro del fútbol y conciencia a entrenadores para su aplicación dentro del proceso de entrenamiento-competición”, por lo que parece interesante determinar un modo de entrenar estas acciones con el fin de incrementar el éxito en ataque y neutralizar las ABP del rival.

El cuaderno de la asignatura de táctica impartida en el primer nivel del curso de entrenador de fútbol de la Real Federación Española de Fútbol habla de ABP como “todas aquellas acciones que se pueden desarrollar en un partido, tratando de aprovechar o neutralizar toda clase de lanzamiento a balón parado” refiriéndose a ellas bajo el término de estrategia. Sin embargo, esta definición ofrece dudas ya que, según la bibliografía, el término estrategia se refiere a un concepto diferente (Blázquez, 1996; Castellano y Zubillaga, 1995; Durieck; 1986; Hernández, 1996; Lacuesta Salazar 1997; Riera, 1995). Silva (2011, 106) señala que “el concepto de estrategia específicamente no tiene nada que ver con la reanudación del juego y si con todo aquello que se planifica, explica y pone en práctica el entrenador previamente a la competición, con el objeto principal de lograr los objetivos propuestos según el rol estratégico (ofensivo-defensivo) que se esté realizando”. En esta línea Yagüe (2001) establece diferencias evidentes entre los términos de táctica y estrategia, que la define como “el planteamiento global del que emerge un plan de acción que contemple tanto los diversos factores y sus relaciones,

como las decisiones tácticas oportunas, todo con la pretensión de conseguir un objetivo principal, (ganar un partido, ascender...)”. Por lo tanto, y en base a investigaciones anteriores, se deduce que el término correcto para definir las reanudaciones en el juego es el de acciones a balón parado, pese a que también se conocen con el nombre de táctica fija (Aguado, 2004) y otras denominaciones como las expuestas en la tabla 1.

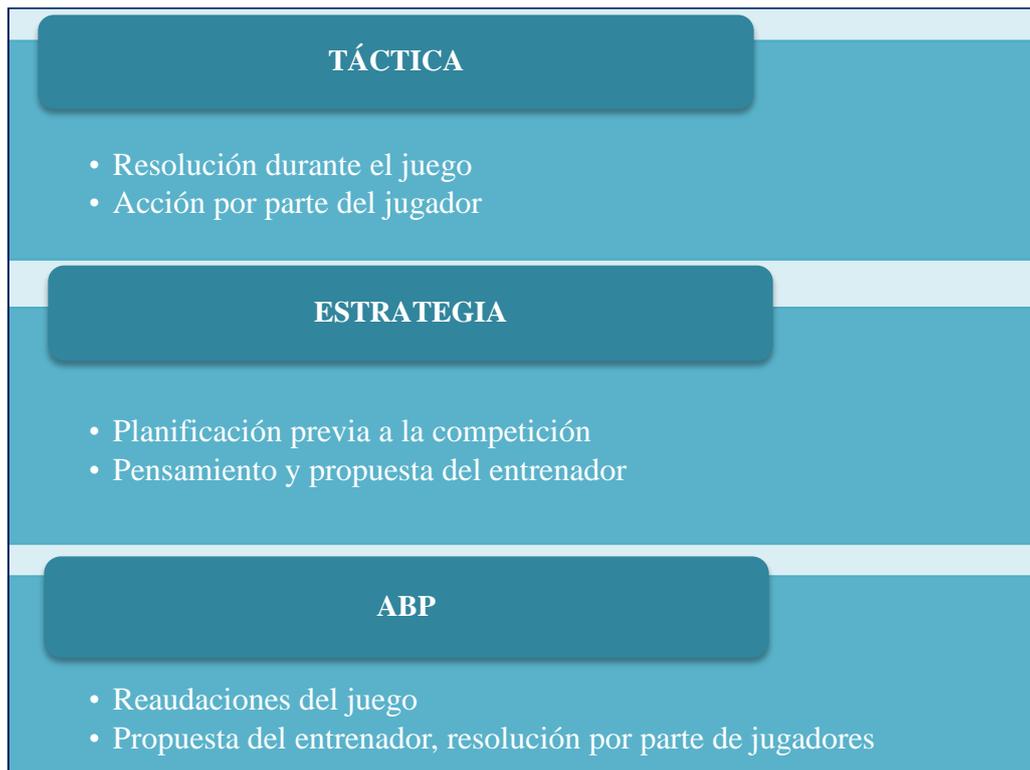


Gráfico 1 - Diferencias entre táctica, estrategia y acciones a balón parado

Por tanto, se exponen diferentes definiciones del término ABP:

- Acciones motrices de los jugadores que parten de la reanudación del juego tras una interrupción reglamentaria. Estas pueden ser de “cooperación” en el caso de que se esté en posesión del balón (ofensivas) o de “oposición” si no se está en posesión del balón (defensivas) (Silva, 2011).
- Las situaciones que se dan en el encuentro en las cuales el balón se pone en juego nuevamente después de una interrupción (Bangsbo y Pietersen, 2003).
- Acciones o movimientos que se desarrollan en un partido a balón parado, tanto de ataque como de defensa, y cuyo objetivo es el sorprender o contrarrestar al equipo adversario (Yagüe, 2001).

- Son las acciones colectivas e individuales que se preparan y desarrollan partiendo de una posición estática del balón con la intención de sorprender o neutralizar al adversario (Cuadrado).
- Todas aquellas acciones, habilidades técnicas o acciones de juego, que realiza el jugador, cuando pone el balón en juego, para sorprender o engañar al adversario, con la intención de finalizar la acción en gol (Franco, 2013).
- Todos los movimientos y acciones, ensayados previamente con un objetivo común, crear ocasión de gol, que un equipo desarrolla para poner en juego el balón tras una interrupción tipificada en el reglamento (ataque). Y todos los movimientos y acciones, ensayados previamente con un objetivo común, evitar ocasión de gol, ante la puesta en juego del balón por parte del rival tras una interrupción tipificada en el reglamento (defensa) (Cañadas).

DENOMINACIÓN	AUTORES
Táctica fija	Moreno (1995) Aguado (2004)
Fases estáticas del juego	Mombaerts (2000)
Fragmentos constantes del juego	Wrozs (1981)
Eslabones fijos del juego	Castelo (1990)
Acciones a balón parado	Bonfanti y Pereni (2002)
Jugadas de estrategia	Alonso (1995)

Tabla 1 - Términos para referirse a las ABP (modificado de Ferreiro, 2012)

Como se aprecia en las diferentes explicaciones, existen en las acciones a balón parado varios aspectos a tener en cuenta para su organización, de los que se desprende una clasificación que podría facilitar la organización de su entrenamiento y desarrollo práctico:

- **Objetivos:** Existen objetivos opuestos para los equipos. Uno ataca intentando sorprender y combatir a la defensa, que trata de neutralizar la ofensiva rival.
- **Exigencias:** Aparecen exigencias técnicas individuales y colectivas.
- **Zonas del campo:** Según la zona de reanudación en el terreno de juego se distinguen cuatro áreas: central área, lateral área, central medio, lateral medio (Floro, 1994).

## 1.2. ABP y reglamento

Durante el juego se deberán cumplir las normas establecidas para la ejecución de las ABP, definidas y desarrolladas a continuación según las Reglas de Juego de la FIFA (2013/14):

- Regla 1. El terreno de juego. Contempla el lugar del campo donde se reanuda cada ABP, a excepción de los tiros libres, saque de banda y balón a tierra, que se efectúan en función del lugar donde se paró el juego.
  
- Regla 8. Inicio y reanudación del juego. Saque de salida y balón a tierra (poseedor no definido). FIFA marca en su reglamento:
  - El saque de salida es una forma de iniciar o reanudar el juego:
    - Al comienzo del partido.
    - Tras haber marcado un gol.
    - Al comienzo del segundo tiempo del partido.
    - Al comienzo de cada tiempo suplementario, dado el caso.
    - Se podrá anotar un gol directamente de un saque de salida.
  - ❖ Procedimiento
    - Después de que un equipo marque un gol, el equipo contrario sacará.
    - Todos los jugadores deberán encontrarse en su propia mitad del campo.
    - Los adversarios del equipo que efectuará el saque de salida deberán encontrarse como mínimo a 9.15 m del balón hasta que sea jugado.
    - El balón se hallará inmóvil en el punto central.
    - El árbitro dará la señal.
    - El balón estará en juego en el momento en que sea pateado y se mueva hacia adelante.
    - El ejecutor del saque no deberá jugar el balón por segunda vez hasta que este haya tocado a otro jugador.
  - Balón a tierra
    - Dejar caer un balón a tierra es un método para reiniciar el juego en el caso de que, con el balón en juego, el árbitro deba interrumpir el partido por cualquier motivo no indicado en las Reglas de Juego.
  - ❖ Procedimiento

- El árbitro dejará caer el balón en el lugar donde se hallaba cuando el juego fue interrumpido, a menos que se interrumpa en el área de meta, en cuyo caso el árbitro dejará caer el balón en la línea del área de meta paralela a la línea de meta, en el punto más cercano al sitio donde el balón se encontraba cuando el juego fue interrumpido. El juego se considerará reanudado cuando el balón toque el suelo.´
- Regla 13. Tiros libres. Así se distinguen en las reglas oficiales:
  - Tiro libre directo. El balón entra en la meta:
    - Si un tiro libre directo entra directamente en la meta contraria, se concederá un gol.
    - Si un tiro libre directo entra directamente en la propia meta, se concederá un saque de esquina al equipo contrario.
  - Tiro libre indirecto. El balón entra en la meta:
    - Si un tiro libre indirecto entra directamente en la meta contraria, se concederá saque de meta.
    - Si un tiro libre indirecto jugado entra directamente en la propia meta, se concederá un saque de esquina al equipo contrario.

Señal:

- El árbitro indicará un tiro libre indirecto levantando el brazo en alto por encima de su cabeza. Mantendrá su brazo en dicha posición hasta que el tiro haya sido ejecutado y hasta que el balón haya tocado a otro jugador o esté fuera de juego.
- Regla 14. Penalti. FIFA considera los siguiente:
  - Se concederá un tiro penal contra el equipo que cometa una de las diez infracciones que entrañan un tiro libre directo, dentro de su propia área penal y mientras el balón esté en juego.
  - Se podrá marcar un gol directamente de un tiro penal.
  - Se concederá tiempo adicional para poder ejecutar un tiro penal al final de cada tiempo o al final de los periodos del tiempo suplementario.
    - Posición del balón y de los jugadores

- El balón deberá colocarse en el punto penal
- El ejecutor del tiro penal deberá ser debidamente identificado.
- El guardameta defensor: deberá permanecer sobre la línea
- Los jugadores, excepto el ejecutor del tiro, deberán estar:
  - En el terreno de juego
  - Fuera del área penal
  - Detrás del punto penal
  - A un mínimo de 9.15 m del punto penal
- ❖ Procedimiento
  - Después de que cada jugador haya ocupado su posición conforme a esta regla, el árbitro dará la señal para que se ejecute el tiro penal.
  - El ejecutor del tiro penal pateará el balón hacia delante.
  - El ejecutor del saque no deberá jugar el balón por segunda vez hasta que este haya tocado a otro jugador.
  - El balón estará en juego en el momento en que sea pateado y se mueva hacia adelante.
- Regla 15. Saque banda. En relación FIFA señala:
  - El saque de banda se concede a los adversarios del último jugador que tocó el balón antes de atravesar la línea de banda por tierra o por aire.
  - No se podrá anotar un gol directamente de un saque de banda.
- ❖ Procedimiento
  - En el momento de lanzar el balón, el ejecutor deberá:
    - Estar de frente al terreno de juego
    - Tener parte de ambos pies sobre la línea de banda o en el exterior
    - Servirse de ambas manos
    - Lanzar el balón desde atrás y por encima de la cabeza
    - Lanzar el balón desde el sitio donde salió del terreno de juego
  - Todos los adversarios deberán permanecer a una distancia que no sea inferior a 2 metros del lugar en que se ejecuta el saque de banda.
  - El balón estará en juego tan pronto haya entrado en el terreno de juego.

- El ejecutor del saque no deberá volver a jugar el balón hasta que este haya tocado a otro jugador.
- Regla 16. Saque meta. La norma FIFA apunta:
  - Se concederá un saque de meta cuando el balón haya atravesado completamente la línea de meta, ya sea por tierra o por aire, después de haber tocado por último a un jugador del equipo atacante, y no se haya marcado un gol conforme a la regla 10.
  - Se podrá anotar un gol directamente de un saque de meta, pero solamente contra el equipo adversario.
  - ❖ Procedimiento
    - Un jugador del equipo defensor pateará el balón desde cualquier punto del área de meta.
    - Los adversarios deberán permanecer fuera del área penal hasta que el balón esté en juego.
    - El ejecutor del saque no deberá jugar el balón por segunda vez hasta que este haya tocado a otro jugador.
    - El balón estará en juego apenas haya sido pateado directamente fuera del área penal.
- Regla 17. Saque esquina.
  - Se concederá un saque de esquina cuando el balón haya atravesado la línea de meta, ya sea por tierra o por aire, después de haber tocado por último a un jugador del equipo defensor, y un gol no se haya marcado conforme a la Regla 10.
  - Se podrá anotar un gol directamente de un saque de esquina, pero solamente contra el equipo contrario.
  - ❖ Procedimiento
    - El balón se colocará en el interior del cuadrante del banderín de esquina más cercano al punto en que el balón atravesó la línea de meta.
    - No se deberá quitar el poste del banderín.

- Los adversarios deberán permanecer a un mínimo de 9.15 m del área de esquina hasta que el balón esté en juego.
- El balón deberá ser pateado por un jugador del equipo atacante.
- El balón estará en juego en el momento en que es pateado y entra en movimiento.
- El ejecutor del saque no deberá jugar el balón por segunda vez hasta que este haya tocado a otro jugador.

### 1.3. Importancia de las ABP en el juego

A continuación se exponen datos sobre estudios que determinan la influencia de ABP en el juego y de su trascendencia en el éxito competitivo.

Al analizar las conclusiones de la investigación de Arias (1996) se observa como el balón está parado durante el 44.17 % del partido y en juego el restante 55.83 %, se promedian 40,24 faltas por partido y se efectúan entre 44 y 50 saques de banda. Castellano (2008) arroja diferentes resultados, con el 41 % del tiempo con el balón parado y el 59 % en juego. Por otro lado Dufour (1990; en Silva, 2011) señala que solamente se juegan 60 del total de 90 minutos de partido. Como se observa en la tabla 1, la media del tiempo de pausa (interrupciones) es mayor que el tiempo de juego en la fase final del Mundial del año 1998 en Francia. La investigación de Nogués (1997) señala en qué porcentaje influye cada ABP en la interrupción del juego. Así pues apunta que los saques de banda son la ABP que más aparece en un 46,05 % del total de interrupciones. Los tiros libres suponen el 27,79% de las reanudaciones. Los saques de meta un 14,51% y los saques de esquina un 5,46%.

PARTIDOS	TIEMPO DE JUEGO		TIEMPO DE PAUSA		TOTAL PARTIDO
	Tiempo	%	Tiempo	%	
Brasil – Dinamarca	53'12"	56,55	40'52"	43,45	94'05"
Holanda – Argentina	47'13"	49,75	47'41"	50,25	94'54"
Italia – Francia	32'08"	33,47	63'53"	66,53	96'01"
Italia – Francia	45'06"	34,94	83'54"	65,06	129'05"
Alemania – Croacia	41,55"	43,35	54'46"	56,65	96'41"
Brasil – Holanda	44'52"	46,45	51'44"	53,55	96'36"
Brasil – Holanda	60'46"	47,6	66'53"	52,4	127'39"
Holanda – Croacia	42,21"	45,23	51'17"	54,77	93'38"
Francia – Brasil	45'11"	47,07	51'49"	52,93	97'00"
<b>MEDIA</b>	43'25"		51'19"		95'33"

Tabla 2 - Comparación entre el tiempo de juego y pasa (Pino, 2000)

En la siguiente tabla se comparan las interrupciones y tiempos de ABP entre equipos profesionales y no profesionales.

	EQUIPOS PROFESIONALES (Gómez, 1993)	EQUIPOS NO PROFESIONALES (Nogués, 1997)
Porcentaje de tiempo real de juego sobre el tiempo total de partido	Entre 55 y 65%	49,91%
Cantidad de interrupciones que se producen por partido (valor medio)	120	148,2
Promedio de faltas en un partido	48	42
Promedio de saques de banda en un partido	37	68,4
Promedio de saques de puerta en un partido	20	21,3
Promedio de saques de esquina en un partido	10	8
Tiempo medio empleado en reanudar el juego después de una falta	24''	21''22
Tiempo medio empleado en reanudar el juego después de un saque de banda	11''	11''11
Tiempo medio empleado en reanudar el juego después de un saque de puerta	20''	19''55
Tiempo medio empleado en reanudar el juego después de un saque de esquina	23''	22''57

Tabla 3 - Análisis comparativo de los resultados obtenidos en dos estudios diferentes sobre el tiempo real de juego y de las interrupciones que se producen en los partidos de liga (Nogués, 1997)

Silva (2011) recopila varios estudios sobre el tiempo real de juego.

AUTOR	TIEMPO REAL JUEGO	
	min	%
Noguera (1980)	55,52	61,68
Castelo (1986)	63,23	70,39
Dufour (1990)	60	66,60
Frattarola (1991)	51,5	57,20
Gómez (1992)	55	61,10
Castelo (1994)	48,39	54
Nogués (1997)	43,1	47,91
<b>PROMEDIO</b>	53,82	59,84

Tabla 4 - Estudios sobre el tiempo real de juego (Silva, 2011)

En cuanto a la eficacia y cantidad de goles conseguidos tras reanudaciones De paz y Yagiie (1995) señalan que el 29 % de los goles analizados de 100 partidos de la liga española corresponden a ABP, clasificados en:

- 8 goles de penalti: 27'58 %
- 3 goles de tiro libre directo: 10'34 %
- 9 goles de tiro libre indirecto: 31'03 %
- 9 goles tras saque de esquina: 31'03 %

En las conclusiones del estudio de Ferreiro (2012) se señala que las acciones a balón parado poseen un índice mayor de éxito y eficacia que las acciones de juego dinámico en ataque.

Según Marcos (1994) el 39% de los goles del Mundial de EEUU en 1994 llegaron tras ABP.

En esta línea, Alonso (1995) coincide al señalar que el 39% de los goles de 15 partidos analizados provienen de ABP.

Turpin (1998) concluye que el 23% de goles del Mundial de México de 1986 fueron en ABP.

En el Mundial de 2002 en Corea, Valverde y Sáinz (2006) apuntan que el 35,5% de los goles fueron en ABP.

La FIFA señala que durante el Campeonato Mundial Juvenil y el Campeonato Mundial sub17 en los años 1998 y 1999 los goles conseguidos en ABP fueron del 25%. En los años 2002 y 2003 ese porcentaje aumentó al 30% debido, en opinión de la FIFA: “a un trabajo regular y repetitivo en el ensayo de dichas maniobras”.

Tras la investigación y análisis de 190 partidos y 16 equipos de la primera división de la liga española, Silva (2011) concluye que 258 goles son en ABP, lo que supone un 31,2% del total. El equipo con menor porcentaje obtiene el 17,2% de goles en ABP y el equipo que más el 47,5 %. En el siguiente gráfico se muestra la diferencia de goles según la ABP en la misma investigación señalada anteriormente.

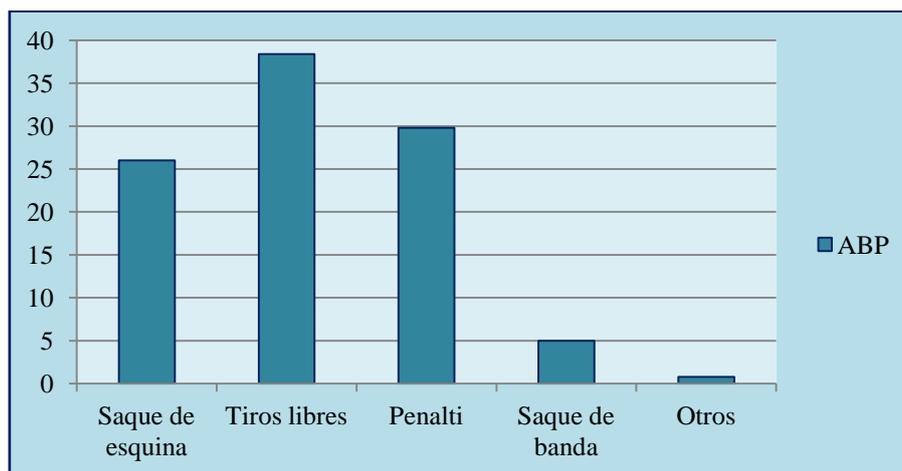


Gráfico 2 - Goles según ABP (Silva, 2011)

Todos estos datos denotan la importancia del trabajo de las reanudaciones, pues evidencian que, definidas por el reglamento, se efectuarán numerosas acciones de saque a balón parado, con independencia de su eficacia, y que la media de los tiempos efectivos y de pausa de partidos señala que las reanudaciones son constantes y por lo tanto influyentes en el juego.

#### 1.4. El entrenamiento de las ABP

Una vez queda demostrada la influencia constante de las ABP en el juego se antoja necesario abordar en profundidad su desarrollo y aparición en el entrenamiento. La planificación de objetivos y contenidos del entrenamiento ha de establecer los tiempos de trabajo de ABP, pues éstos forman parte del modelo de juego del equipo y deben entrenarse acorde a los principios que el técnico propone.

Los datos que arrojan las investigaciones de Silva (2011), y como señala el gráfico 4, el tiempo de trabajo de las ABP está muy por debajo del dedicado a otros factores de rendimiento, al entrenar las reanudaciones tan sólo 18 horas y 23 minutos de las 331 horas y 2 minutos del volumen de entrenamiento de la temporada. En esta línea

observamos como por ejemplo la A. D. Alcorcón en la temporada 2011-2012 y con Juan Antonio Anquela como entrenador reserva los viernes como día único para el trabajo de ABP ofensivas y defensivas. EL Celta de Vigo división de honor juvenil en la temporada 2008-2009 con Guillermo Fernández como entrenador reserva los sábados (sesión de activación pre-competición) para el entrenamiento de ABP. Luis García, el entrenador del Getafe C.F. en la temporada 2011-2012, explica en Pontevedra (2011) como su equipo trabaja ABP los dos días previos a la competición. Por otro lado, Paco Herrera en el Celta de Vigo (2011-2012) diseña tareas de entrenamiento de ABP para el sábado o día previo al partido. En la temporada 2005-2006 el Levante U.D. dirigido por José Luis Oltra dedicada 15 minutos semanales al entrenamiento práctico de ABP el día previo a la competición.

Si en efecto, las ABP tienen la importancia que otros estudios han evidenciado (Alonso, 1995; Bangsbo y Pietersen, 2003; Ferreiro 2012; Casáis y Lago, 2006; Lago et al., 2007; Silva 2011) a partir de porcentajes de aparición entre el 40 y 44% (Arias, 1996; Castellano, 2008) de dichas reanudaciones, sería interesante la propuesta de aumentar el volumen de trabajo. Según conclusiones de la investigación de Silva (2011, 198) “1 de cada 3 goles se realizan a partir de ABP”, por lo que una mayor dedicación a este factor de rendimiento puede ayudar a cosechar mejores resultados o neutralizar la ofensiva rival en estas acciones. A propósito, y aunque no existe la evidencia proporcional de supeditar el éxito a la cantidad de entrenamiento, parece lógico pensar que las acciones que aparecen casi la mitad del tiempo en competición sean entrenadas en mayor medida por los equipos, por lo que se invita a los entrenadores a considerar esta relación a la hora de planificar los microciclos de sus equipos.

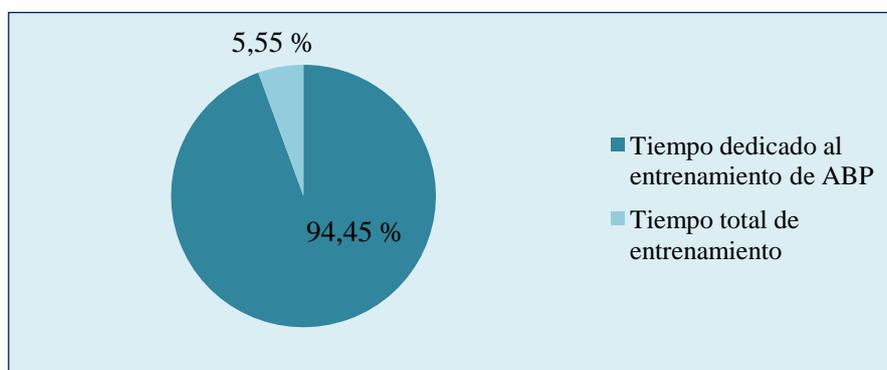


Gráfico 3 - Tiempo dedicado al entrenamiento de las ABP durante la temporada (Silva, 2011)

Otro dato del estudio (Silva, 2011, 263) señala que las ABP “se realizaban normalmente el mismo día o el día anterior a la competición”. Si como se ha propuesto con anterioridad, se considera que debe existir un proceso continuo, se debe atender a dicha importancia a la hora de planificar las sesiones. Respecto a este tema debe considerarse la importancia de una buena planificación y recuperación del jugador tanto física como mental. Por un lado resulta lógico que las ABP se trabajen los días previos al partido, ya que se corresponden con las sesiones más alejadas de la última competición y por tanto el jugador está más descansado para afrontar acciones que sin duda, requieren una concentración exhaustiva. Sin embargo, existen, como se analizará posteriormente medios y metodologías que permitan al técnico aumentar el entrenamiento de ABP sin perjudicar la recuperación de sus futbolistas y garantizando un proceso de enseñanza-aprendizaje correcto y con sentido.

Para el entrenamiento, y aunque posteriormente se desarrollará con mayor profundidad los medios y el método de trabajo, deben tomarse en consideración ciertos aspectos de las reanudaciones. Como señala Herráez (2003) debe atenderse a ciertas especificaciones según la ABP:

- Saque inicial:
  - Ataque
    - Tener cuidado con el pase hacia atrás ante la posible presión de los rivales.
    - Evitar pérdida de balón tras golpeo en largo.
    - Preparar línea de rechace para ganar balón en segunda jugada tras envío largo.
    - Entrenar varias opciones y tener alternativas.
    - Concentración para buscar sorprender.
  - Defensa
    - Presión al poseedor del balón.
    - Línea de rechace para envíos largos.
    - Despejes orientados hacia banda.
    - Atención para evitar sorpresas y despistes.

- 
- Tiros libres:
    - Ataque
      - Sorprender al adversario.
      - Elección de los especialistas según la intención (lanzar ó relacionarse).
      - Acciones simples, variadas y fáciles de entrenar y ejecutar.
      - Prever acciones en función del lugar y distancia con la meta contraria.
      - Establecer claramente posiciones y movimientos de remate.
      - Establecer las posiciones de rechace (portero). Situar jugadores en la barrera para dificultar la visión del portero y/o acción de defensores.
      - Establecer las señales de jugada y ejecución.
    - Defensa
      - Establecer número de elementos en barrera según la zona defensiva.
      - Elegir jugadores para barrera, rechace y marcaje.
      - Inmovilidad de la barrera.
      - Actitud agresiva y concentración.
      - Atención máxima sobre adversarios y balón.
      - Referencia de barrera para la línea del fuera de juego.
      - Establecer marcaje a emplear.
      - Definir zona de acción.
      - Despeje hacia banda y zonas despobladas.
      - Establecer jugadores para zonas de marcaje, rechace y contraataque.
      - Adelantar o retrasar línea según potencia de golpeo del rival y distancia sobre portería.
      - Anticipación y concentración.

- Saque banda:
  - Ataque
    - Atención para sacar rápido, rival no organizado.
    - Poca densidad de jugadores que permita espacio donde moverse.
    - Saque a un compañero con ventaja espacial.
    - Evitar bote de balón previo al control del compañero.
    - Buscar superioridad numérica.
    - Entrenar distintas posibilidades en función del lugar donde se ejecute el saque.
  - Defensa
    - Establecer tipo de marcaje a realizar.
    - Evitar devolución al jugador que ejecuta el saque.
    - Presionar las posibles zonas de caída o salida de balón.
    - En saques próximos al área hacer marcajes y vigilancias
    - Colocación para posible transición ofensiva.
    - Máxima atención a balón y a adversarios.
- Saque meta:
  - Ataque
    - Sacar rápido.
    - Evitar saques al centro, es la zona más poblada del terreno de juego.
    - Sacar hacia banda y crear líneas de pase para progresar.
    - Crear línea de rechaces y prolongaciones.
    - Procurar que el saque lo ejecute el portero.
  - Defensa
    - Atención máxima a balón y adversarios.
    - Disuadir saque hacia zona que interese según modelo de juego.
    - Creación de línea para disputa y rechace.
    - Situar al equipo escalonado y colocado según rival.
- Saque esquina:
  - Ataque
    - Establecer posiciones y movimientos de remate.

- Establecer posiciones de rechace.
- Establecer jugadores de vigilancia sobre rivales.
- Procurar rematar en movimiento.
- Establecer diferentes señas de jugadas y ejecución.
- Adaptar jugadas y dificultad al nivel y la edad.
- Defensa
  - Atención a balón y adversarios.
  - Establecer marcaje: zonal, hombre, mixto.
  - Establecer posiciones de marcaje, rechace y contraataque.
  - Ocupar zonas de remate más peligrosas.
  - Actitud de anticipación agresiva.
  - Mantener buena postura: apoyo pies sobre puntas.
  - Establecer espacios para transición.

En cuanto al penalti, Castelo (1998) señala que su eficacia concierne a dos aspectos básicos:

- El correcto temperamento del jugador.
- Técnica correcta: colocación o potencia ejecutada sin indecisión.

Al respecto se clasifican varios aspectos ofensivos y defensivos a tener en cuenta por el entrenador (Prieto, 2008):

- Ofensivamente
- Adecuar las acciones a nuestros jugadores en primer lugar y en función del rival en segundo término.
  - Elección adecuada de los jugadores: marcaje individual, zonal y zonas de rechace ó lanzadores y rematadores.
  - Priorizar zonas y jugadores para situarlos en zonas convenientes.
  - En defensa en zona atención al primer poste y al medio. Atacar el balón y no esperarlo. Actitud “agresiva” para rematar.
  - Resultado y momento del partido.
  - Dimensiones y estado del terreno de juego.

En el curso de Entrenador Nacional de la Federación de Andalucía de Fútbol se hace referencia a valorar los siguientes aspectos en el plano defensivo (González y Rodríguez):

- Definir la defensa, en zona o al hombre.
- Fijar si todos defienden o si algunos se quedan en vigilancia ofensiva para el contraataque.
- Controlar al jugador rival que ejecuta el lanzamiento y determinar si es zurdo o diestro.
- Fijar a los adversarios que van a rematar y tener claros sus movimientos para intentar controlarlos.
- No permitir errores ni vulnerabilidad en zonas de remate y rechace.
- Controlar la técnica empleada.
- Definir los jugadores que se sitúan en la barrera.

En el plano ofensivo, la misma fuente tiene en cuenta varias fases:

- Fase de aceptación: valoración por parte del entrenador y la plantilla del diseño de acciones a balón parado.
- Fase de iniciación: evaluación de la situación del partido y determinación de participantes en remate y en zonas de vigilancia. Atención al ejecutor de la reanudación. Variantes de la misma jugada.
- Fase de elaboración: movimientos de arrastre, tipo de golpeo y situación ante posibles rechaces.
- Fase de finalización: zonas y jugadores que llegan a espacios libres. Atención al golpeo de balón.
- Fase de evaluación: una vez que el plan se haya llevado a cabo evaluar su rendimiento con la ayuda de anotaciones y de los propios jugadores con el fin de mejorar la acción.

<b>TÁCTICOS OFENSIVOS</b>	<b>TÁCTICOS DEFENSIVOS</b>
Desmarques	Marcaje (tipo)
Temporizaciones	Anticipación
Cambios de ritmo	Interceptación
Apoyos	Vigilancia defensiva
Espacios libres	Coberturas
<b>TÉCNICOS OFENSIVOS</b>	<b>TÉCNICOS DEFENSIVOS</b>
Golpeos: pie y cabeza	Todos los del portero
Pases	Despejes
Controles y tiros	

Tabla 5 - Aspectos técnico tácticos en ABP (Modificado de González y Rodríguez)

Por otro lado, Prieto (2008) señala componentes técnico-tácticos para aumentar la eficacia en las ABP:

- La organización de las acciones (entrenadas o improvisadas).
- Sorpresa y variedad en las jugadas ofensivas.
- Atención y concentración en el plano defensivo para disminuir la sorpresa y variedad de las acciones del adversario.
- Aprovechamiento de las cualidades técnico-tácticas ofensivas y defensivas de los jugadores.
- Aprovechamiento y refuerzo de los puntos débiles propios y del rival.
- Dominio de las transiciones para evitar o aprovechar la desorganización.
- Convicción y mentalidad para marcar o evitar el gol.

Fuentes y Fullaondo (2011) inciden en cuatro aspectos dentro del trabajo de ABP en fútbol base:

- Distancias (corta, media o larga) que nos dará pistas sobre el tipo de saque que se realizará.
- Conocimiento por parte de todos los jugadores.
- Sencillez y variedad desde una misma posición de partida.
- Participación por parte de los jugadores.

Como especialista y diferenciado del resto de jugadores, debemos considerar la figura del portero dentro de nuestro entrenamiento, integrándolo, en la medida de lo posible en

las tareas colectivas propuestas. Al respecto García (2010) señala que “el portero de fútbol, como elemento dentro de un juego colectivo como es el fútbol debe ser considerado y entendido en todas las fases del juego como una línea más del sistema de un equipo”. Por supuesto en las tareas de ABP debe proponerse su participación, al menos en las que actúa directamente. Ofensivamente es un pilar básico en el saque de meta, como punto de partida en el inicio del juego según el estilo del equipo debe dominar técnica y tácticamente las funciones que los principios de juego le demanden. Por otro lado y defensivamente, en tiros libres, saques de esquina y penaltis el portero será una pieza clave para evitar el gol. Al margen del entrenamiento técnico el guardameta debe integrarse en las tareas de ABP, con el fin de comunicarse y relacionarse con los compañeros para asegurar una buena defensa de la acción.

No debe olvidarse en el estudio de las ABP el análisis y la participación del jugador que ejecuta la reanudación del juego mediante un golpeo con el pie (excepto el saque de banda) pues como señalan García y Ardá (2004) “parece ser cada vez mayor la posibilidad de decidir el resultado de los partidos a través del gesto del golpeo a balón parado”.

Anatómicamente deben tenerse en cuenta los músculos que intervienen. Para Weineck (1995) el cuádriceps, psoas ilíaco, recto femoral, tensor de la fascia lata y pared abdominal son los que actúan en la pierna de golpeo. En la pierna de apoyo destaca la acción del glúteo mayor, isquiotibiales, cuádriceps y tríceps sural.

García y Ardá (2004) dividen la mecánica de golpeo en 5 fases:

- Colocación del pie de apoyo a la altura del balón.
- Impulsión de la pierna que realiza el golpeo desde una posición retrasada respecto al tronco hasta una posición adelantada.
- Posición del cuerpo y presentación de la superficie de contacto con respecto al balón.
- El golpeo de balón propiamente dicho (comunicación de la fuerza).
- Traslado de forma relajada, una vez terminado el golpeo, de la pierna hacia delante con una acción moderada de frenado.

Debe atenderse de igual modo a los factores que condicionan el golpeo de balón, expuestos por Luhtanen (1999):

- Velocidad del balón
- Precisión en el golpeo.
- Longitud de las partes del cuerpo.

En la siguiente tabla se muestran los aspectos que determinan la estructura psicomotriz del golpeo.

ASPECTOS INFORMACIONALES	ASPECTOS BIOENERGÉTICOS
Coordinación óculo-pédica	
Coordinación entre cintura escapular y pélvica	Fuerza de contracción excéntrica del miembro inferior
Solidaridad pelvis-tronco	Velocidad de ejecución segmentaria del miembro inferior
Equilibrio dinámico	
Percepción de objetivo, móvil, compañeros y adversarios	Resistencia local (tras muchas repeticiones)
Cálculo de distancias	Fuerza explosivo-balística del miembro ejecutor
Adaptaciones al medio	

Tabla 6 - Aspectos influyentes en el golpeo de balón (García et al, 1997, en García y Ardá, 2004)

Riera (1995) define la técnica deportiva en tres dimensiones: ejecución, interacción con la dimensión física y eficacia, y apunta que permite la interacción eficaz del deportista con los medios y objetos. También habla de técnica individual y colectiva, encaminada a un objetivo grupal.

Por ello es importante en el entrenamiento de ABP trabajar técnicamente sobre el futbolista encargado de reanudar el juego con un golpeo. Jiménez (1987) señala distintas acciones:

- Pierna de apoyo: va tensionada y semiflectada.
- Pie de saque: extendido, los dedos ligeramente flexionados para que el empeine entre en un mejor contacto con la pelota, la punta de pie se desvía ligeramente hacia fuera.
- La pierna con la que el jugador ejecuta el tiro
  - o Ascendente atrás: la acción de los glúteos lleva la pierna hacia atrás para buscar un mayor impulso.

- Descendente adelante: el jugador lleva su pierna hacia abajo y adelante mediante la acción del psoas y el pie va hacia la pelota para golpearla.
- Ascendente adelante: el movimiento no debe frenarse bruscamente para evitar el esfuerzo exagerado de los músculos antagonistas.
- Tronco: erguido o ligeramente inclinado hacia delante.
- Brazos: función estabilizadora.
- Vista: atención sobre el balón.

### 1.5. Relación entre estilos de juego y ABP

Si se atiende a la realidad del juego no podemos obviar que en el fútbol, y como se observa en el gráfico 2, las fases del juego van relacionadas y unidas, y son consecuencia de la propuesta del entrenador por un estilo y su consecución en el modelo de juego. Por lo tanto, parece lógico pensar que las ABP vendrán determinadas, en su caso, por el estilo y modelo de juego que adopte el equipo en cuestión.

En primer lugar se deben aclarar los términos de estilo y modelo de juego, utilizados en la bibliografía indistintamente pero que precisan distinguirse. Según López (2013) se establece “la necesidad de basar el jugar de los equipos en un estilo que priorice unos principios básicos como líneas de nuestro juego. Por lo tanto, el estilo de juego marca unos principios inalterables que no podemos ignorar para conseguir el propósito del acto ofensivo. Según Tamarit (2007), el modelo de juego es una visión futura de lo que pretendemos que el equipo manifieste de forma regular en los diferentes momentos del juego. Siguiendo esta afirmación no encontramos diferencias esenciales entre el estilo y el modelo, pues en ambos la pretensión se acerca a conseguir un modo de actuación basado en unos parámetros que guían el juego.

Para Amieiro, Oliveira, Barreto y Resende (2006), el modelo de juego es un complejo de referencias que son los principios de juego concebidos por el entrenador. Aquí si se descubre una distinción clara entre estilo y modelo. Por ser contruidos por el entrenador, el modelo de juego hace referencia a particularidades en el jugar de un colectivo concreto. Además señala Frade (cit. en Tamarit, 2003) que el modelo nunca está acabado, porque el proceso cuando sucede crea indicadores para ser interpretados por quien lo dirige para estimular una mejor calidad.

En definitiva encontramos una diferencia evidente en la voluntariedad entre estilo y modelo de juego. El estilo posee principios inalterables que conducen el jugar del colectivo basado en unas características comunes entre equipos, que se distinguen en su juego por los principios que voluntariamente establece el entrenador. El estilo de juego no es modificable, pues se construye sobre unos pilares inamovibles e indestructibles. Sin embargo, el modelo evoluciona en base a los jugadores, la realidad competicional y las circunstancias, que analizadas por el entrenador, provocan el desarrollo de distintos principios como herramientas para la mejora de la estructura. Al contener el modelo de juego todas las situaciones posibles que puede encontrar un equipo en competición, el entrenador no puede olvidar ninguno de los tres estilos, porque aunque el modelo priorice unos principios en base al jugar, debe considerar cualquier estilo, pues éstos, sin ser la base del juego ofensivo, pueden ser determinantes como recurso.

Para Tenorio, Del Pino y Martínez (2008), existen multitud de circunstancias, algunas de ellas controlables y otras no, que pueden llevar a un equipo a la utilización de otro estilo en busca de una ventaja competitiva con respecto al adversario”.

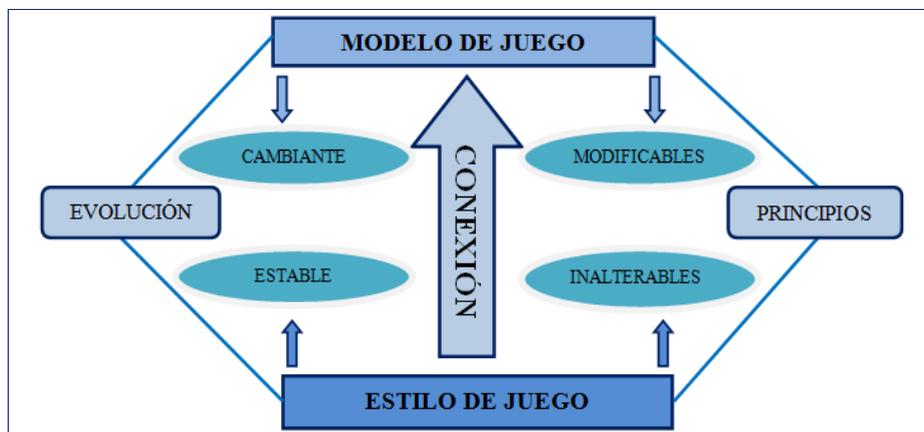


Gráfico 4 - Estilo de juego como base para construir el modelo de juego (López, 2013)

En segundo lugar es preciso esclarecer cuáles son los estilos de juego fundamentales. En este caso determinaremos los estilos concernientes a la fase ofensiva. Según señala López (2013) “para Mombaerts (1998), las posibilidades ofensivas se reparten entre ataque colocado (combinativo) y ataque rápido (contraataque). Esta apreciación puede resultar debatible si atendemos a la división de los momentos del fútbol en fases ofensivas y defensivas, y transiciones ante recuperación o pérdida de pelota. El contraataque quedaría enmarcado como una acción táctica ante el robo de balón

aprovechando la transición defensa-ataque, y siempre supeditado a la colocación de los adversarios, pues como afirma Moreno, el contraataque se basa en sorprender al rival explotando los espacios libres que dejó al adelantarse.

Según Huges (1990), existen dos filosofías de ataque: la posesión de balón y el ataque directo. De estas dos podemos deducir la existencia del ataque mixto, que contendrá aspectos de los anteriores. Los estilos contendrán particularidades que harán que el juego colectivo resalte un modo de juego claro, pero será el entrenador el que deba analizar que estilo es más acorde con las características de sus jugadores”. De lo anterior los estilos de juego ofensivos se dividen y definen para López (2013) en:

- Ataque combinativo

En este estilo el equipo lleva la iniciativa y el control del juego por medio de la conservación del balón. Se manifiesta equilibrio ofensivo y la progresión buscada se basa en pases de cortos y medios para intentar estirar al rival a lo ancho (amplitud) y largo (profundidad). El proceso ofensivo se manifiesta en torno a tres fases: iniciación, creación y finalización. Lavandeira (2011), apunta que estas fases son la confirmación de la elaboración perseguida, y señala que “lo más importante será la conexión entre ellas, que determinará la efectividad del juego combinativo”. Para el proceso de enseñanza de este estilo debemos dar prioridad a los gestos técnicos que los jugadores deben dominar en base a las características de este ataque, integrándolos en tareas que tengan por objeto la mejora de los principios de progresión, amplitud, profundidad, creación, ocupación y aprovechamiento de espacios libres, movilidad y ayudas permanentes.

- Ataque directo

Tenorio, Del Pino y Martínez (2008) lo definen como “un estilo de ataque organizado, que exige también organización defensiva del rival, basada en cinco fases de la acción de juego: preparación del lanzamiento, lanzamiento, disputa, rechace y segunda jugada, pero donde tan sólo la fase de lanzamiento, debe ser considerada como imprescindible”.

Se busca la verticalidad (profundidad) de forma más concisa que la amplitud. Las acciones son más intensas y disputadas, pero la construcción, aunque más plana y sencilla, es más veloz. Este estilo entraña menos riesgo de pérdida y contraataque del equipo rival, pues se desarrolla principalmente en la zona de finalización, ya que la

progresión suele saltarse directamente la fase de creación. Este estilo exige a sus futbolistas buen desplazamiento de balón, dominio del juego aéreo, coberturas técnicas y percepción y anticipación para ganar y aprovechar la segunda jugada o el rechace.

- Ataque mixto

Estilo de ataque que conlleva aspectos y momentos del ataque combinativo y del ataque directo. Se identifica por la progresión rápida hacia campo contrario e inicio del juego elaborado en zonas lejanas a la propia portería. Surge de la necesidad de asegurar que no haya pérdida en determinadas zonas del campo para elaborar sin riesgo en otras. Requiere elementos de los otros estilos, así como el dominio de todo el abanico técnico. Su entrenamiento debe estar basado en situaciones que conlleven múltiples variables que deban ser resueltas en función de los principios de juego de progresión, profundidad, amplitud y creación, ocupación y aprovechamiento de espacios libres.

VARIABLE/ATAQUE	COMBINATIVO	DIRECTO
Velocidad	Baja	Moderada
Organización defensiva del rival	Máxima	Máxima/media (Bloque/Línea)
Organización ofensiva del rival	Máxima	Máxima
Nº de jugadores (participación activa)	Muchos	Pocos
Fundamentos ofensivos	Conservar/Progresar/Finalizar	Progresar/Finalizar
Espacio pretendido	Profundidad/Amplitud	Profundidad/Amplitud
Intencionalidad del pase	No disputa (dar ventaja)	Disputa
Seguridad de la acción (pase)	Alta	Baja
Zona de lanzamiento (pase)	Inicio/Media/Final	Inicio/Media

Tabla 7 - Estilos de juego ofensivos según diversas variables (López, modificado de Tenorio, Del Pino, Martínez, 2013)

A raíz de la exposición de los estilos se deducen las diferentes posibilidades que ofrecen las reanudaciones para entrenar las ABP según el estilo de juego del equipo. En virtud del tipo de reanudación el equipo podrá o no desarrollar el juego en base a su modelo.

Analicemos a continuación las posibilidades de cada ABP en relación con el estilo de juego:

- Saque inicial: se ejecutará la acción desde el círculo central. Permite al equipo la posibilidad de desarrollar un ataque combinativo, directo o mixto en base a los principios entrenados del modelo de juego. Para el desarrollo del modelo combinativo se buscará un pase cortó que de continuidad para la asociación y facilite la movilidad de compañeros con el fin de progresar en ataque de forma organizada y mediante pases. Si queremos efectuar la acción en base a un modelo de juego directo buscaremos un envío largo cerca del área rival y situaremos a los compañeros en atención a posibles rechaces o disputa del balón para prolongar y buscar segunda jugada. Si deseamos un ataque mixto debemos situar bien a los jugadores para ganar el rechace de la disputa y a partir de ahí jugar de forma segura y combinar en campo contrario.
- Tiros libres: en esta ABP debe atenderse al aspecto situacional (Tenorio et. al, 2013, 27) como base para determinar la ejecución del saque. Según la zona del campo donde se efectúe la reanudación podrá optarse por alguno de los tres estilos o intentar un tiro directo. Por ejemplo, y aunque el equipo estará siempre supeditado a su modelo de juego, cuando existe un tiro libre en las cercanías del área de penalti suele lanzarse directamente a portería. Sin embargo, cuando se reanuda el juego en zonas lejanas influye el estilo de cada equipo. Si por la situación de la reanudación o por principios propuestos por el técnico no se va a llevar a cabo un lanzamiento directo o una jugada ensayada para buscar un remate, se puede efectuar un saque para atacar según el estilo de juego. Para un ataque combinativo se requiere concentración y picardía, ya que muchas veces el éxito vendrá determinado por la reanudación rápida que permita elaborar una jugada de asociación acorde al estilo. Si se opta por un estilo directo debemos incorporar los jugadores que mejor dominen el juego aéreo a la zona de disputa, ya que buscaremos el envío largo más segunda jugada sea cual sea la zona de reanudación.
- Penalti: aunque se puede reanudar esta acción de forma indirecta, su ejecución suele ser un tiro directo a portería, por lo que no influye ni existe diferencia según el estilo de juego. Es una ABP estratégica que se entrena previamente para ser ejecutada con un rango mínimo de incertidumbre para el lanzador.

- Saque de banda: al igual que en los tiros libres el aspecto situacional influirá en la ejecución, ya que, en las cercanías del área de penalti contraria puede optarse por un saque directo que busque la disputa. No obstante, y atendiendo a los principios de cada estilo de juego, su ejecución irá acorde con la base del modelo de juego. En un estilo combinativo buscaremos el apoyo por detrás y de los medios centros, pretendiendo sacar el balón a zonas despobladas que nos permitan el inicio de un juego de asociación y el no arriesgar con envíos largos a la disputa. Para el juego directo debemos ofrecer ayudas cerca de la caída de balón, buscando recuperar el posible rechace. También será importante la fuerza del jugador que efectúa la reanudación, ya que si es capaz de sacar más largo su equipo aganará metros y estará más cerca de la zona de finalización.
- Saque de meta: el jugador inicia la acción según exija el modelo de juego, pudiendo progresar desde zona de iniciación o jugar directo para buscar la disputa y segunda jugada. Si pretendemos iniciar el juego en estilo combinativo debemos situar a los jugadores ofreciendo líneas de pase y superioridad en primera línea, asegurando que el balón pueda progresar de un modo seguro. Aun así debemos dar alternativas para envíos largos, con objeto de solucionar una posible presión alta de los adversarios. Si nos interesa jugar de forma directa colocaremos a los jugadores que mejor dominen el salto en la zona de caída de balón, debiendo prever una posible segunda jugada y la necesidad de ganar los rechaces. Par un estilo mixto tenemos que garantizar la posesión y las líneas de pase tras la recogida del balón, por lo que es muy importante que las líneas de jugadores que queden por detrás del balón apoyen al poseedor ofreciendo una salida fácil.
- Saque de esquina: esta ABP es por antonomasia la que guarda un componente estratégico mayor y por lo tanto suele estar ensayada la ejecución del saque. No obstante, se puede ejecutar la acción con el objetivo de buscar un pase hacia atrás que permita la elaboración posterior del ataque como principio del estilo combinativo. Para elaborar esta acción debemos buscar superioridad en la zona de reanudación, permitiendo ganar el espacio que nos facilite llevar el balón hacia zonas retrasadas y menos pobladas desde donde iniciaremos la creación de juego buscando situaciones de finalización en acciones dinámicas.

ABP	EJECUCIÓN
SAQUE INICIAL SAQUE DE META	ESTILOS DE JUEGO
TIROS LIBRES SAQUE DE BANDA	ASPECTO SITUACIONAL
PENALTI SAQUE DE ESUINA	ESTRATEGIA

Tabla 8 - Ejecución de las ABP en relación con los estilos de juego

## 2. MEDIOS DE ENTRENAMIENTO DE LAS ABP

Parece lógico, siguiendo los modelos más contemporáneos de aplicación al fútbol, que todo proceso de entrenamiento debe ir ligado a la lógica interna del deporte en cuestión. La propuesta que se plantea en este artículo se encamina al desarrollo de nuestro modelo de juego y por lo tanto la suma de nuestras acciones deben resolver mecánicas de juego que conduzcan al jugador a resolver cognitivamente y tácticamente las situaciones de juego de forma exitosa. Así pues, se consideran las ABP como un momento del juego (diferenciado del juego dinámico) y deberán buscarse en la planificación del entrenamiento correspondencia entre dichas partes del juego, pues en la competición aparecerán ligadas de forma continua y no podremos obviar su estrecha relación.



Gráfico 5 - Las acciones a balón parado interrelacionadas con los momentos del juego

Toda reanudación que se haga en el juego puede ir ligada a una acción posterior. A nivel de transiciones parece clara la relación, pues las ABP, en muchas ocasiones continúan en una nueva acción que el futbolista debe dominar para controlar los

aspectos relacionados con el juego y su incertidumbre. Como se observa en la tabla 1 toda ABP ofensiva puede tener continuidad en una fase del juego.

ABP	FASE
TIROS LIBRES	INICIACIÓN
	CREACIÓN
	FINALIZACIÓN
PENALTI	FINALIZACIÓN
SAQUE DE BANDA	INICIACIÓN
	CREACIÓN
	FINALIZACIÓN
SAQUE DE META	INICIACIÓN
SAQUE DE ESQUINA	FINALIZACIÓN

Tabla 9 - Relación entre acciones a balón parado y fases del juego ofensivo

A pesar de que se denota un progreso positivo hacia la especificidad del juego se aprecia un necesario ajuste acorde a la evolución del fútbol, buscando un mayor rendimiento y éxito a partir de las propuestas planteadas en el entrenamiento. Como apunta Herráez (2003) se deben tener en cuenta ciertas consideraciones:

- Debe haber un trabajo continuo y paciente. Asegurar el aprendizaje y asimilación de conceptos en un proceso a lo largo del tiempo según señala Harre (1978) en el principio pedagógico de continuidad.
- Ajustar las situaciones reales a la edad de los jugadores. Para adecuar el nivel de exigencia de acuerdo al desarrollo de los jugadores según su edad.
- Aprovechar los errores cometidos en los partidos. Aprovechar el análisis de los registros competitivos para orientar el entrenamiento a corregirlos.
- Paralizar el entrenamiento el menor tiempo posible. Tratar de hacer propuestas prácticas que no detengan el ritmo del entrenamiento, asegurando la concentración de los futbolistas.
- En las primeras sesiones dejar claro al jugador lo que tiene que hacer. Para que se establezcan criterios básicos de aprendizaje, y poder ir en progresión.

Bonfonti y Pereni (2002) señalan aspectos técnico-tácticos y psicológicos a considerar para la obtención de buenos resultados:

- Organización del juego.
- Sorpresa y alternativas eventuales.
- Aprovechamiento de las cualidades de los jugadores.
- Aprovechamiento de los puntos débiles del adversario.
- Desconcentración en primeros y últimos minutos de partido.
- Convicción de conseguir el gol.

Brines (2013) apunta ocho consejos para aprovechar las ABP en ataque:

- Seleccionar adecuadamente el lanzador de la acción en cuestión.
- Atención y concentración de todos los jugadores a la acción correspondiente y las posibles señas para coordinar perfectamente los movimientos.
- Colocación y movilidad de los jugadores para favorecer el desmarque de los compañeros.
- Colocación de jugadores secundarios con atención a vigilancias que impidan la acción posterior.
- Conocimiento del entrenador de las características tanto físicas como mentales para supeditar el entrenamiento y puesta en marcha de las acciones a éstas.
- Análisis del equipo adversario para sorprenderle en sus puntos débiles y evitar sorpresas en contraataques.
- Organización para poder llevar a cabo las acciones a balón parado. Un jugador o el entrenador debe decidir que jugada ejecutar y debe realizarse de manera organizada y sincronizada con los movimientos de los jugadores que participen en ella.
- La sorpresa y la pillería son elementos fundamentales para conseguir el gol.

La FIFA (cap. 6, El Concepto de Juego) establece algunas recomendaciones para el entrenamiento de ABP:

- Comenzar con el entrenamiento de los gestos técnicos apropiados (la forma y la variedad de golpear el balón deberán convertirse en un movimiento automático del jugador).

- Incluir progresivamente a los atacantes en la acción (ya sea para rematar el balón o para coleccionar los centros).
- Aumentar gradualmente el número de defensores involucrados (en situaciones pasivas y activas).
- Crear condiciones reales de partido y situaciones de juego (utilizando barreras, con los jugadores a la distancia reglamentaria).
- La confianza y la concentración del ejecutante son la base del logro de dichas estrategias.

Como señala Benarroch (2010) “el punto de partida para que un equipo tenga una buena organización y asimilación del trabajo estratégico parte del entrenador escogiendo y seleccionando las ABP que quiere que su equipo realice durante el encuentro”. Una vez escogidas las propone al equipo atendiendo a los siguientes aspectos:

- Libro o bloc de todas las jugadas estratégicas del equipo, agrupadas o diferenciadas según el tipo de lanzamiento.
- Zona del campo donde se produce dicha jugada. Según la zona donde se produzca dicha jugada el objetivo de la misma variará dependiendo si es un inicio de jugada o una finalización de ataque.
- Determinar la jugada. Debemos dar un nombre o número a cada jugada que queramos realizar, así como un código secreto (sólo la conoce el entrenador y su equipo) que es la señal que muestra el jugador que realiza el lanzamiento para indicar de que jugada se trata.
- Elección de los jugadores. Se debe establecer los jugadores más idóneos para cada tipo de jugada.
- Posición y movimiento de los jugadores. Se debe establecer para cada jugada, la posición de cada jugador, el movimiento a realizar y, sobre todo, el inicio de la jugada.

En esta línea Hughes (1990; en Castelo, 1999) establece cinco formas para conseguir más ABP ofensivas:

- Pasando el balón al espacio de las “espaldas” de los defensas. El contrario se encuentra en una condición poco confortable, y si es presionado y no puede

jugar con su portero se verá obligado a sacar el balón fuera del terreno de juego, provocando un saque de banda o esquina.

- A través de lanzamientos “cruzados”. Causan problemas a la línea defensiva que acaban enviando el balón fuera del terreno de juego.
- Con “driblings”. Si los jugadores atacantes buscan el uno contra uno podrán optar a sacar beneficio de una acción posterior a balón parado.
- Presionando a los defensas. Cuando los defensas corren para sacar un balón a su espalda los atacantes deben presionar limitando el espacio y el tiempo del adversario. Si la ejecución técnica del defensor no es perfecta se provocará la salida del balón del terreno de juego y por lo tanto la reanudación a balón parado.
- Rematando. Cuantos más tiros efectúe un equipo mayor será el número de ocasiones que tendrá, y por ende las posibilidades de conseguir una ABP.

La revisión bibliográfica esclarece según varios autores diferentes medios de entrenamiento.

Alonso (1995) presenta varios pasos para llevar a cabo el entrenamiento de las ABP:

- Explicación de movimientos y funciones de los jugadores.
- Tarea sin oposición y sin balón.
- Tareas sin oposición u oposición pasiva y con balón.
- Promover posibles soluciones.
- Tareas con oposición.

Para Medina (2003) las fases del entrenamiento son:

- Ejecución con balón y sin contrarios.
- Ejecución con balón y oposición pasiva.
- Ejecución a ritmo real, con balón y oposición activa.

Por otro lado Herráez (2003) propone varias alternativas para entrenar reanudaciones:

- Partidos en una portería. Alternar defensores y atacantes.
- Partidos en terreno reducido. Cada equipo reanuda el juego practicando la acción que el entrenador indique.

- Concursos. Determinar qué equipo gana consiguiendo marcar más goles o encajar menos que el rival en la ABP propuesta.
- Proyección de vídeo.
- Circuitos.
- Ejercicios de tiro. Desarrollar los movimientos aprendidos con finalización.

Prieto (2008) estructura el entrenamiento de ABP en varias fases progresivas:

- Fase inicial: dominio de automatismos y estandarización de las acciones sin oposición.
- Aumento de la velocidad. Sincronización entre el transmisor y el resto de compañeros.
- Introducción de oposición.
- Situaciones reales de juego.
- Mediante partidos de estrategias.
- Durante el entrenamiento pre partido.

Benarroch (2010) clasifica el entrenamiento de ABP de forma progresiva en base a estos medios:

- Conocimiento teórico de todas las jugadas del equipo.
- Ejecución de las acciones con balón y sin contrarios.
- Ejecución con balón y oposición pasiva.
- Ejecución a ritmo real. Con balón y oposición activa.

Gamero y García (2013) se acercan a los medios que posteriormente se van a clasificar, presentando varias formas de entrenamiento:

- Analítica y sin oposición.
- Analítica y con oposición.
- Integrada en partidos.
- Con finalización.

Parece lógico no dotar al entrenamiento de ABP de medios exclusivamente analíticos, y añadir un significado a nivel perceptivo-decisional y global, promoviendo tareas donde

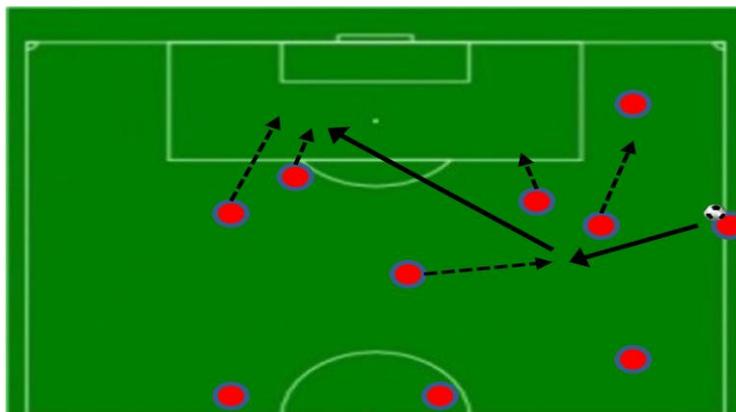
el jugador se adapte a un entorno que debe controlar, y sea capaz de encontrar la relación entre la ABP y el momento de juego relacionado.

Se antoja necesaria la aclaración sobre los medios de entrenamiento. Para Weineck (2005) los medios de entrenamiento son los instrumentos para llevar a cabo el entrenamiento, y señala que sirven para poner en práctica los contenidos. En cuanto a los medios de entrenamiento Zhelyazkov (2001, 129) señala que “el carácter variado del entrenamiento deportivo requiere la utilización de un gran número de medios para influir sobre el organismo del deportista”. En esta misma línea Vasconcelos (2005, 101) apunta que “es necesario que a lo largo del proceso de preparación se recurra a distintos medios de entrenamiento”. Por otro lado Zhelyazkov (2001) destaca la importancia sobre la dependencia de los medios de entrenamiento según el método aplicado, de lo que se deduce que son términos distintos pero que necesariamente deben ir unidos.

Por ello, y teniendo en cuenta los aspectos anteriormente mencionados se antoja necesaria una revisión de los medios de entrenamiento, con el fin de encontrar una metodología apropiada a los principios señalados y que en el próximo epígrafe se desarrollará con profundidad. Para intentar asegurar un proceso lógico y adecuado es necesario clasificar los medios de entrenamiento que faciliten el éxito en las ABP:

- Medios audiovisuales: uso de pizarra, vídeos y presentaciones por ordenador para la presentación de las acciones. Este medio tiene la ventaja de ser muy claro y descriptivo, pero imposibilita la puesta en práctica de la acción y la interacción entre compañeros.
- Entrenamiento de ABP sin oposición: desarrollo de las acciones sin adversarios. Atención en los aspectos individuales y del propio equipo. Permite realizar muchas repeticiones y clarificar conceptos individuales pero no se consigue el control sobre adversarios.

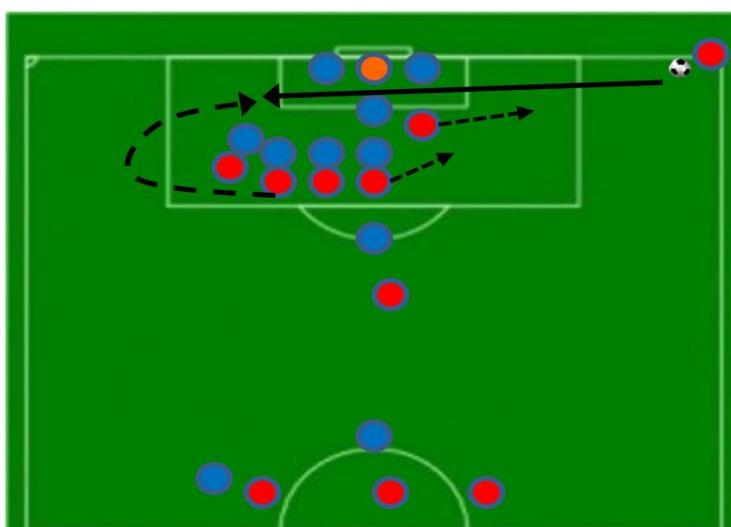
➤ Ejemplo: *saque de banda*.



- Entrenamiento ABP con oposición: acciones con adversarios. Focalizar la atención en los contrarios con objetivo opuesto. Combatir o neutralizar las acciones del rival.
  - En superioridad defensiva. Para facilitar la eficacia en defensa.
  - En superioridad ofensiva. Para aumentar el éxito en situación de ataque.
  - En igualdad numérica. Para buscar la máxima aproximación competitiva.

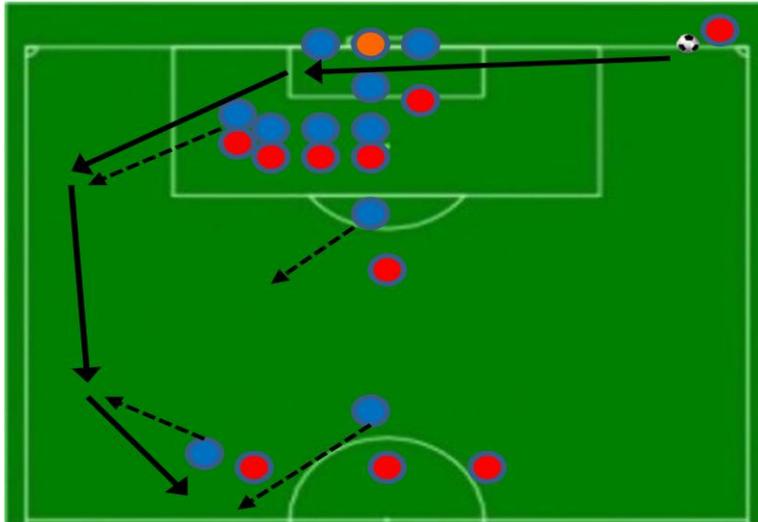
Puede facilitar que se den las acciones buscadas organizando la superioridad o inferioridad numérica de acuerdo al objetivo, aunque no permite focalizar la atención en aspectos concretos al aumentar la incertidumbre.

➤ Ejemplo: *saque de esquina*.



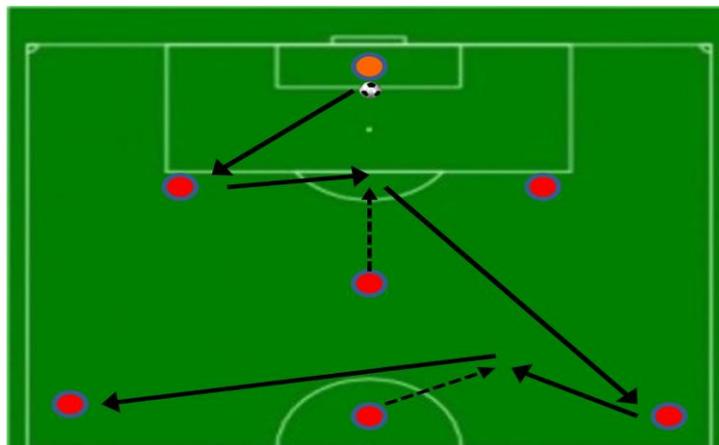
- Entrenamiento ABP con transición: Se suma el momento del juego posterior a la reanudación. Dotar de mayor especificidad a las acciones y trabajar en base al modelo de juego. Tiene la ventaja de relacionar fases, conectando principios del modelo de juego, pero el desgaste es mayor en términos físicos y emocionales, por lo que debe planificarse bien su uso durante el microciclo.

➤ Ejemplo: *saque de esquina*.

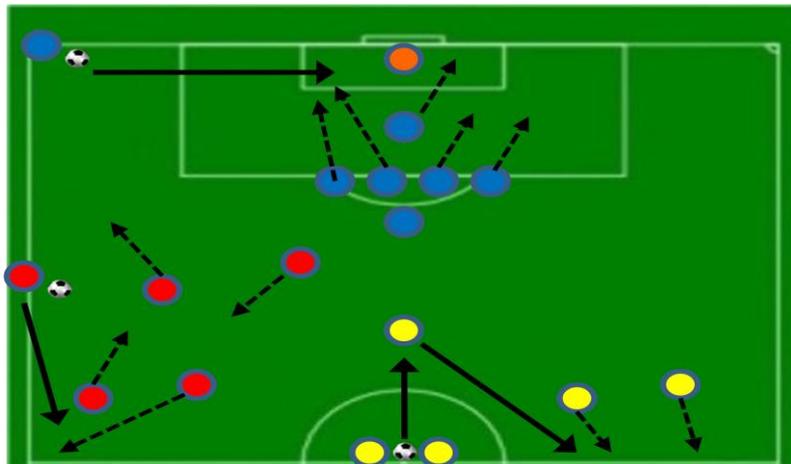


- Entrenamiento ABP mediante acciones combinadas: coordinación de movimientos ofensivos y defensivos, con el objetivo de finalizar en portería y desde la reanudación del juego según zonas del campo por Floro (1994): central área, lateral área, central medio, lateral medio. Facilita al jugador la automatización de movimientos y gestos, pero lo hace en un marco alejado de la realidad.

➤ Ejemplo: *saque de meta*.



- Entrenamiento ABP mediante partidos: introducir ciclo completo de juego y realidad a las acciones. Dimensiones y oposición real. Introducción de todos los elementos del juego. Acerca al jugador a un marco muy cercano a la realidad competitiva, aunque supone un gran desgaste físico y mental.
  - Ejemplo: *tiros libres*. Se juega partido según modelo de juego y normas que establezca el entrenador. Se reanuda el juego con un tiro libre desde el lugar donde indique el entrenador. De este modo se desarrollan numerosas acciones en poco tiempo y bajo un marco específico de competición.
  
- Circuitos: trabajo de varias acciones simultáneas. Capacidad de individualizar al máximo el entrenamiento. Uso adecuado para entrenamiento multilateral. La desventaja es la pérdida de control sobre las acciones de los jugadores.
  - Ejemplo: *saque de esquina, saque de banda, saque inicial*.



- Tareas competitivas: formas jugadas alternativas. Desarrollo de acciones bajo un marco lúdico y competitivo. Priorizan el juego y la diversión. Sirven para completar el aprendizaje y recordar acciones.
  - Ejemplo: *penalti*.



### 3. PROPUESTA METODOLÓGICA Y FASES DE ENTRENAMIENTO DE ABP

Para ofrecer una alternativa metodológica en el entrenamiento de ABP se debe en primer lugar analizar y esclarecer las diferencias entre los distintos métodos de enseñanza para promover posteriormente unos principios que rijan la puesta en práctica de los medios de entrenamiento ligados a una metodología variada y pertinente.

Es preciso conocer el término de metodología. La RAE (2001) considera la metodología como la “ciencia del método”, y el método como la forma de obrar o proceder. Para Roca (2008) la metodología engloba todos los aspectos que integran la organización del entrenamiento: la selección y ordenación de métodos y contenidos. Martin y otros (2001) define metodología de entrenamiento como “todas las proposiciones que tienen como objeto las reglas y sistemas de reglas utilizados para actuar en el entrenamiento y en las situaciones de exhibición deportiva, especialmente en la competición”.

El entrenamiento analítico en fútbol supone, como señala Mombaerts (1998) no considerar el dinamismo del juego, y aceptar que existen limitaciones en su uso como método de entrenamiento. Apunta Mombaerts (1998, 121) que “la práctica del fútbol exige desarrollar las habilidades perceptivo-motrices”. Por otro lado, una metodología global supone para Silva (2011, 148) “dar paso a situaciones colectivas de juego, elaborando una estructura de grupo y subordinando el elemento hacia la estructura”. En la tabla 6 se pueden observar las diferencias más notables entre las dos metodologías básicas.

La productividad del entrenamiento vendrá ligada a un proceso lógico donde añadir componentes y elementos del juego de forma progresiva podrá influir sobre la autonomía del jugador, capacitándole para resolver dinámicas abiertas y cambiantes en virtud de pautas programadas. En esta línea Yagüe (2003) señala las ventajas de un método integrado:

- Aumento de la capacidad cognitiva del jugador y mejora de la relación espacio-tiempo.
- Habitación a la comunicación y colaboración e incremento de la imaginación.
- Especificidad en el desarrollo.
- Mayor motivación y manejo de las reglas de juego.

ANALÍTICA	GLOBAL
Enseñanza sobre gestos técnicos	Enseñanza sobre situaciones tácticas
Aprendizaje de la técnica por partes	Aprendizaje global
Entrenamiento individual	Entrenamiento colectivo
De lo simple a lo complejo	Empleo de juegos modificados
Entrenamiento por repetición	Entrenamiento perceptivo-decisional
Entornos descontextualizados	Entornos contextualizados
Método mecánico y pasivo	Método motivacional y emocional
Mando directo	Estilos cognitivos

Tabla 10 - Diferencias entre metodologías (modificado de Silva, 2011)

En esta línea, Alarcón y otros (2010) clasifican seis modelos de enseñanza. En general se rechaza el aprendizaje conceptual específico, ya que con las propuestas prácticas en contextos reales el jugador obtendrá suficiente información para actuar.

- Tradicional. Se entrena la habilidad según diferentes fases. En situaciones descontextualizadas, simuladas, o reales de juego. Se suele hacer uso de tareas analíticas.
- Estructural. Se basa en una progresión de enseñanza que parte de lo global para pasar de una situación problema a una habituación y control del jugador sobre la acción. El entrenador enseña a través de la indagación y no da grandes correcciones.
- Cognitivo. Se dan pautas para que el jugador resuelva el problema planteado. Delgado (1991; en Alarcón et al., 2010) define las fases: motivación para la búsqueda, planteamiento del objetivo e información para la búsqueda.
- Comprensivo. Pone énfasis en la comprensión por encima de la ejecución. Se desarrolla la toma de decisiones. Se propone una estrategia mixta al ir de lo global a lo analítico y otra vez a lo global. Se modifican los elementos del juego.
- Integrado. Se intenta mantener un grado alto de similitud con el juego, proponiendo tareas tácticas en situaciones técnicas reducidas o viceversa.
- Constructivista. Contreras y otros (2001; en Alarcón et al., 2010) proponen dos fases: exploración e identificación de problemas y análisis y reflexión sobre los resultados de la búsqueda.

No obstante, parece fundamental que el proceso conlleve diversos métodos y vaya desde aplicaciones más descontextualizadas a la máxima concreción posible, pues el jugador, en virtud de su desgaste, necesitará ese abanico de propuestas para mejorar y entender el jugar que se le exige.

<b>MODELOS DE ENSEÑANZA</b>	<b>TAREAS</b>
TRADICIONAL	ANALÍTICAS
ESTRUCTURAL	DESCUBRIMIENTO GUIADO
COGNITIVO	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
COMPRESIVO	MIXTAS (ANALÍTICO-GLOBAL)
INTEGRADO	JUEGO REAL REDUCIDO
CONSTRUCTIVISTA	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN CONTEXTO REAL

Tabla 11 - Modelos de enseñanza y tipo de tareas

Para poner en práctica los medios presentados se invita a hacer uso de una metodología acorde al proceso de enseñanza-aprendizaje basado en la especificidad del juego. Para ello pueden tomarse en consideración los siguientes principios de entrenamiento de las ABP:

- Basar las acciones en el mecanismo de percepción-decisión-ejecución. Con la propuesta de situaciones donde el jugador tenga que ejercer un control espacio-temporal de la situación mediante su elementos perceptivos y decisionales.
- Integrar acciones técnico-coordinativas asociadas a intenciones táctico-estratégicas. Basar el aprendizaje en la adecuación de gestos técnicos que permitan resolver situaciones tácticas.
- Entrenarlas en base a los momentos del juego: defensa, ataque y transiciones. A través de la unión de cada ABP a los momentos del juego posteriores que puedan asociarse a la reanudación.
- Fomentar la comunicación y colaboración entre compañeros. Promoviendo situaciones colectivas donde sea necesaria la interacción entre compañeros para fomentar el mismo pensamiento común.
- Adecuar la dificultad a la edad y nivel del futbolista y realizarlo de forma progresiva. Mediante una correcta progresión en la enseñanza, se procura

adecuar los contenidos y objetivos según la etapa de formación y las exigencias soportables.

- Proponer situaciones de estrés alto y controlar el desgaste emocional de acuerdo con la realidad competitiva. Para asemejar la acción propuesta a momentos de partido donde se requiere un dominio y control de la situación para conseguir resultados óptimos.

En este sentido la propuesta de tareas en el entrenamiento debe ir dirigida en base a unos principios que ayuden al jugador a mejorar en los aspectos mencionados a continuación:

- Errores cometidos en el partido anterior. Para subsanar los fallos acontecidos en la última competición y proponer las bases para corregirlos.
- Modelo de juego del rival. Atención a las características en las diferentes fases del juego del equipo contrario, buscando acciones que logren combatir su defensa y neutralizar sus acciones ofensivas.
- Modelo de juego propio. Afianzar los aspectos del modelo de juego del equipo, haciendo hincapié en aquellos puntos que tengan relación con los dos primeros componentes.

La propuesta metodológica presentada se basa en la construcción del aprendizaje por pasos, en ir de lo más sencillo y descontextualizado a niveles más complejos y próximos a la realidad. Según el principio del incremento progresivo de la carga de entrenamiento y como señala Müller (1988, 105 y s.; en Martín et al., 2001), “para alcanzar un estado de rendimiento óptimo, se hace necesaria una especialización creciente en los contenidos y en los métodos de entrenamiento”, por lo que en el entrenamiento de ABP se irán añadiendo momentos y elementos del juego de tal manera que el jugador vaya acoplado su aprendizaje en virtud del factor perceptivo-decisional que se le exige para interpretar el modelo de juego dentro de la especificidad del fútbol.

Fases del proceso de entrenamiento de las ABP:

- Presentación. Dar a conocer a los jugadores la acción. En esta primera secuencia se presenta a los jugadores la acción concreta que en próximas fases se entrenará. Se trata de una demostración teórica acerca de los movimientos, roles

y objetivos de cada jugador en la jugada a entrenar. Esta fase tiene que servir para facilitar al jugador un mejor desarrollo práctico al conocer de antemano, y de una forma visual las acciones posteriores a realizar.

- Aprendizaje. En esta fase se prioriza la repetición sistemática con el fin de automatizar las acciones. Se busca un dominio de los gestos técnicos implicados en la acción. Se acota el espacio al estrictamente necesario para realizar la jugada. Guarda relación, como se observa en la tabla 1, con los medios de entrenamiento sin oposición (para facilitar la automatización) y con las acciones combinadas.
- Anclaje. Se pretende la introducción de elementos perceptivo-decisionales y la relación con medios de entrenamiento con oposición. En esta fase se busca resolver situaciones tácticas de marcajes y acciones del rival, para intentar neutralizar su jugada, o combatir sus marcajes para sacar ventaja de la ABP. Lo espacios se reducen al marco próximo de acción.
- Especificidad. En esta fase se añade un momento más del juego con las transiciones. Se busca mayor especificidad, dándole continuidad a la acción con el objeto de enseñar al jugador a resolver la acción posterior a la propia reanudación. Se incrementan los espacios, aproximándose a los reales.
- Realidad. Se ejecuta la acción en situación real. Hay un ciclo completo de juego (defensa, ataque y transiciones). Se juega 11x11 en espacios reglamentarios y se busca una continuidad de la acción hasta que el balón esté fuera de juego.



Gráfico 6 - Proceso y fases de enseñanza de las acciones a balón parado

No existe, dada la abundante variabilidad que comprende el entrenamiento de ABP, un tiempo fijo estimado para cada fase. El entrenador tiene que analizar hasta que punto sus jugadores han conseguido asimilar los objetivos de una fase para ascender a la siguiente. Debe existir, por su lógica, una estrecha relación entre los medios y las fases de entrenamiento, adecuándose unos a otras para facilitar el nivel de captación del futbolista y un aprendizaje progresivo que intente garantizar la ejecución idónea. Es el entrenador quien debe plantearse el uso de unos medios u otros, prestando atención al nivel de sus jugadores.

<b>MEDIOS</b>	<b>FASES</b>
AUDIOVISUALES	PRESENTACIÓN
SIN OPOSICIÓN	APRENDIZAJE
ACCIONES COMBINADAS	ANCLAJE
CON OPOSICIÓN	ESPECIFICIDAD
CON TRANSICIÓN	REALIDAD
EN PARTIDOS	

Tabla 12 - Relación procesual entre medios y fases del entrenamiento

Teniendo en cuenta las diversas consideraciones metodológicas ya explicadas anteriormente (Alarcón et al., 2010) los dos últimos niveles propuestos (Especificidad y Realidad) suponen la mayor integración de elementos y por ende el acercamiento más alto a la realidad que demandan las tareas para aproximarse a la competición. Sin embargo, parece sensato tener en cuenta que sin un trabajo previo (respetando el principio de progresión en el entrenamiento) se dificulta la consecución del éxito esperado, de ahí la aplicabilidad de los niveles anteriores y más básicos (presentación y aprendizaje). Por supuesto, el técnico debe medir el estado de su equipo y futbolistas para conocer y planificar correctamente, asegurándose que cumplan con las exigencias que emanan del juego.

## **CAPÍTULO 3. APLICACIÓN PRÁCTICA**

### **1. ESTUDIO. ¿CÓMO TRABAJAN LOS ENTRENADORES LAS ABP?**

#### **1.1. INTRODUCCIÓN**

Para desarrollar el estudio la investigación trata de indagar cómo es el procedimiento de entrenamiento de ABP y cómo trabajan los entrenadores este factor en sus respectivos equipos.

Para ello se ha elaborado una encuesta a entrenadores, con el fin de obtener datos que nos acerquen a la realidad en el entrenamiento actual de ABP.

A través de éste método se intenta dar cabida, de la forma más rigurosa posible a todos los aspectos que conforman el entrenamiento, en la práctica, de las ABP. A continuación se describen los objetivos del estudio, las partes del proceso y el análisis de los resultados obtenidos, comparando todos ellos con el marco teórico expuesto anteriormente e intentando extraer conclusiones de utilidad para proponer nuevas líneas de trabajo e investigación futura.

##### **1.1.1. Objetivos**

La investigación se basa en varios objetivos:

- Indagar cuántos y qué días dedican los técnicos al entrenamiento de ABP respecto al total de sesiones en el microciclo.
- Averiguar el tiempo medio dedicado durante la sesión al entrenamiento de ABP.
- Examinar que ABP aparecen más en el entrenamiento y cuáles menos.
- Deducir la predominancia de las metodologías y medios empleados por los entrenadores en las tareas dirigidas a ABP.
- Determinar qué relación guardan las tareas de ABP que proponen los técnicos con la especificidad del fútbol y su realidad multifactorial.

## 1.2. MÉTODO

### 1.2.1. Hipótesis

Las encuestas y entrevistas realizadas van enfocadas a demostrar si las siguientes hipótesis propuestas se cumplen o no:

1. En comparación con los datos reflejados en el marco teórico, y a partir de la evidencia de que las ABP influyen notablemente en el juego, se entrena muy poco este aspecto, normalmente sólo un día y menos de un tercio del tiempo total de la sesión.
2. De acuerdo con el principio de variedad y la realidad multifactorial del fútbol, son pocos y estables los medios y métodos usados para el entrenamiento de las ABP.
3. A pesar de influir continuamente en el juego, los saques de banda y meta se entrenan menos que otras ABP como los saques de esquina o los tiros libres.
4. Las ABP suelen entrenarse sobre tareas donde no hay oposición y no se trabajan las transiciones como continuidad de la reanudación.

### 1.2.2. Muestra

Para el estudio se pasó la encuesta a 86 entrenadores, todos ellos hombres y con edades comprendidas entre los 18 y 42 años. Se exigía poseer como mínimo el curso de Instructor de Fútbol Base (nivel I) y que los equipos entrenados tuvieran mínimo dos sesiones semanales. Para registrar datos comunes a todas las categorías se realizó una selección, escogiendo técnicos que entrenaran a todas las categorías según edad: prebenjamín, benjamín, alevín, infantil, cadete, juvenil y sénior.

### 1.2.3. Material

Las encuestas se diseñaron a modo de tabla a través del programa informático *Microsoft Word*.

FORMACIÓN COMO ENTRENADOR:	CATEGORÍA DEL EQUIPO:
¿Cuántos días a la semana entrenas?	
¿Cuántos días dedicas el entrenamiento de Acciones a Balón Parado (ABP)?	
¿Qué días entrenas ABP, los primeros o los últimos de cada semana?	
¿Cuánto tiempo dedicas en el entrenamiento a las ABP?	
¿Utilizas recursos audiovisuales (pizarra, presentaciones PPT, vídeos...)?	
¿Realizas tareas con oposición, sin oposición o alternas? ¿Qué predomina?	
¿Entrenas la continuidad de la ABP con la acción posterior?	
¿Qué ABP entrenas más (saque meta, saque banda, saque centro, saque esquina, tiros libre directo e indirecto o penalti)?	
¿Qué ABP entrenas menos?	
¿Entrenas más las ABP ofensivas o defensivas?	

Tabla 13 - Encuesta ABP para entrenadores

#### 1.2.4. Procedimiento

Las encuestas se pasaron a los entrenadores, que las completaron a mano durante un tiempo máximo de 10 minutos. Se les explicó previamente cada pregunta y se les atendió posteriormente si les surgía alguna duda para resolver el cuestionario.

### 1.3. RESULTADOS

De los 86 participantes de la muestra hay 71 (82,6%) que entrenan dos días por semana y 15 (17,4%) que lo hacen tres días. Entre los encuestados que entrenan dos días, la dedicación de entrenamiento a las ABP se refleja así: 6 (8,5%) lo hacen los dos días, 63 (88,7%) entrenadores dedican un día y solamente 2 (2,8%) señalan que no dedican ningún espacio al entrenamiento de ABP. De los técnicos que tienen tres sesiones en cada microciclo hay 4 (26,7%) que entrena dos días las ABP, y los 11 (73,3%) restantes dedican parte de una sesión a esta parte del juego.

En cuanto al análisis de los días del microciclo que se dedican a las ABP, 49 (66,2%) participantes de los que entrenan un día ABP lo hacen en la segunda sesión. Los otros 25 (33,8%) dedican la primera sesión semanal al aspecto que nos ocupa. De los encuestados que entrenan ABP en dos de las tres sesiones, los 4 (100%) reconocen que lo hacen los dos últimos días del microciclo.

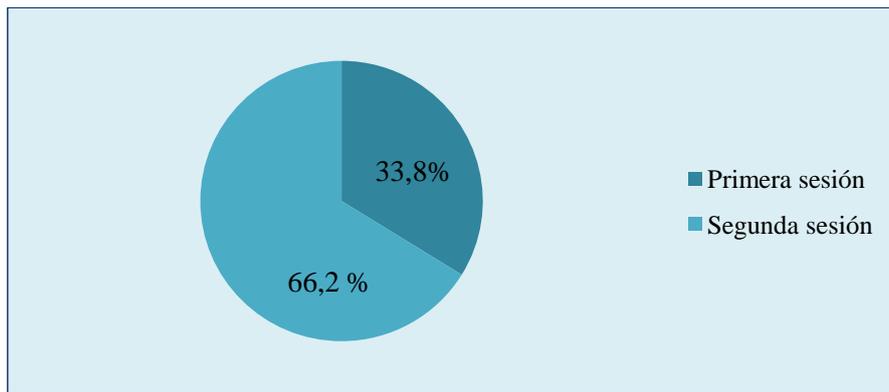


Gráfico 7 - Distribución de las sesiones dedicadas a ABP en el microciclo

En cuanto al volumen dedicado al entrenamiento de ABP la media es 25,7 minutos. Si fijamos una hora y media como tiempo común de las sesiones supone un 28,6% del volumen total del entrenamiento.

Sobre el uso de recursos audiovisuales y sobre los 84 encuestados que reconocen entrenar ABP se obtienen los siguientes resultados. Hay 74 (88,1%) entrenadores que usan pizarra, 6 (7,1%) que utilizan presentaciones por ordenador u otras aplicaciones informáticas, y 4 (4,8%) que apuntan no usar recursos audiovisuales en el entrenamiento de ABP.

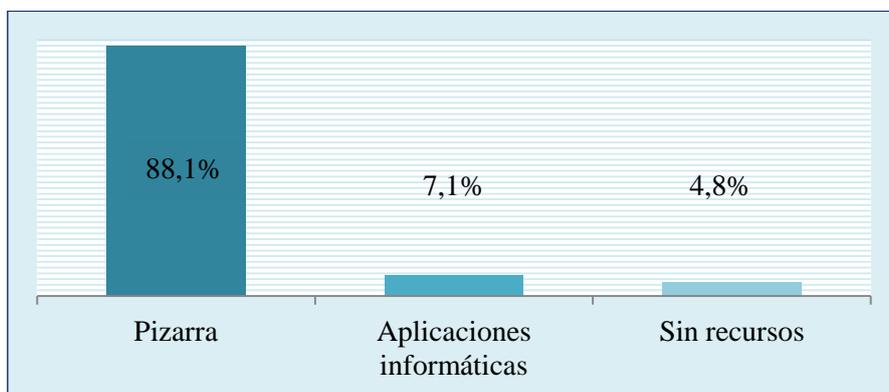


Gráfico 8 - Uso de recursos audiovisuales en el entrenamiento de ABP

Sobre el entrenamiento con medios sin oposición o con ella 81 (96,4%) técnicos reconocen que alternan. Sin embargo 61 (72,6%) afirman que predominan medios con oposición y 23 (27,4%) manifiestan que predominan tareas sin oposición.

En el estudio de las transiciones sobre si entrenan la acción posterior a la reanudación hay 49 (58,3%) que reconocen no entrenarlas, y 35 (41,7%) que afirman trabajar las transiciones tras la ABP.



Gráfico 9 - Predominancia de medios y transiciones en el entrenamiento de ABP

Para analizar la predominancia de ABP vamos a atender en primer lugar a aquellas que según los entrenadores encuestados se entrenan más en las sesiones. Los 84 (100%) técnicos incluyen el saque de esquina dentro de las ABP que más se entrenan. Por otro lado, 65 (77,4%) incluyen el saque de banda dentro de las acciones que predominan en el entrenamiento. Hay 53 (63,1%) que consideran el saque de meta como ABP prioritaria en el entrenamiento. En cuanto a los tiros libres hay 61 (72,6%) que dicen que predominan en sus entrenamientos, pero de ellos hay 45 (73,8%) que especifican los libres indirectos. Entre las acciones menos entrenadas está el penalti, 80 (95,2%) entrenadores la incluyen como poco prioritaria, al igual que el saque inicial, donde 69 (82,1%) técnicos reconocen que lo entrenan menos.

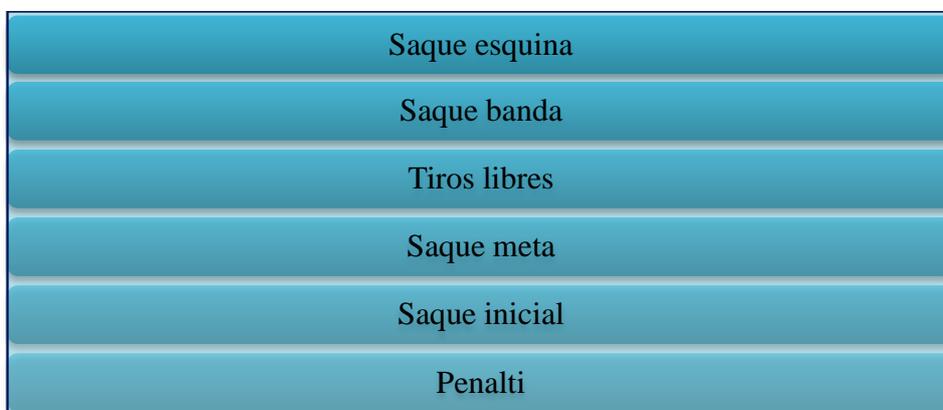


Gráfico 10 - Predominio de entrenamiento de ABP en las sesiones

De los entrenadores encuestados hay 59 (70,2%) que afirman que predomina el entrenamiento ofensivo de ABP. Hay 21(25%) que dan prioridad al plano defensivo en sus sesiones, y los otros 4 (4,8%) reconocen hacerlo de forma equilibrada donde no predominan unas sobre otras.

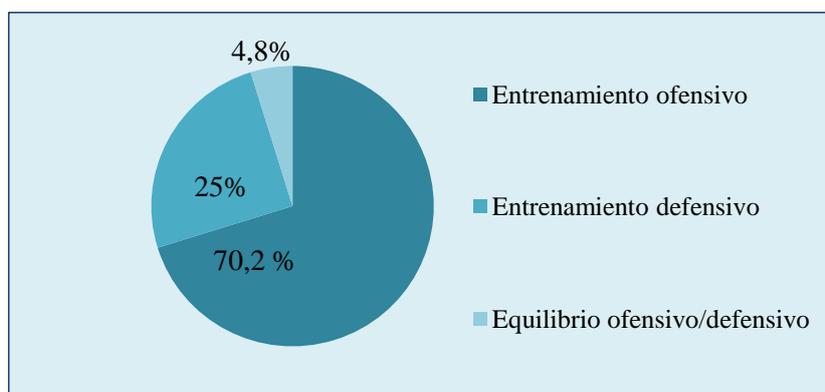


Gráfico 11 - Influencia del plano ofensivo y defensivo en el entrenamiento de ABP

#### 1.4. DISCUSIÓN

Al no encontrarse estudios que registren los parámetros aquí evaluados debemos comparar los resultados en relación con las hipótesis planteadas y la comparación entre las respuestas de los encuestados. En primer lugar se observa como el volumen de entrenamiento es más bajo que en otros aspectos. Sólo un 8,5% de los encuestados diseña tareas de ABP en todas las sesiones de su microciclo. De acuerdo con la primera hipótesis se entrena menos en proporción a su influencia en el juego.

Por otro lado, se observa como predomina el entrenamiento en los últimos días del microciclo, coincidiendo con las investigaciones de Silva (2011), pues un 66,2% (49 encuestados) reconocen hacerlo así frente al 33,8% del resto de encuestados. Este hecho puede deberse al descanso mental que necesita el futbolista para poseer la atención y concentración exigente que exigen las ABP. Sin embargo, un dominio de medios y metodología facilitaría el aumento de volumen de entrenamiento, en relación y virtud al elevado porcentaje de aparición de las ABP en el juego.

El tiempo medio de entrenamiento de ABP se sitúa en 25,7 minutos, superior al que señala Silva (2011) en sus investigaciones con 18 minutos de promedio. Esto supone un 28,6% del tiempo total del entrenamiento (si fijamos éste en una hora y 30 minutos) lo que supone un dato cercano al 29% de los goles que se consiguen en ABP en

competición (De Paz y Yagüe, 1995). La problemática entonces residiría en los días que se entrena, pues a priori y según estadísticas, el volumen dentro de la sesión es acorde.

En relación con los recursos audiovisuales observamos como predomina el uso de la pizarra con un 88,1% de uso por lo entrenadores. Sin embargo, llama la atención el bajo porcentaje de técnicos que hacen uso de nuevas tecnologías (7,1%). Sin duda son herramientas valiosas que deben ser consideradas por el entrenador para facilitar el aprendizaje al futbolista.

Para la mayoría de entrenadores (96,4%) es preciso alternar entre medios con y sin oposición. No obstante, manifiestan un 72,6% que predominan con oposición. Este dato no guarda una relación lógica con el entrenamiento de transiciones, ya que el 58,3% de los técnicos reconocen no entrenarlas junto con las ABP. Parece lógico pensar que en una tarea sin oposición la transición, si se trabaja, sea sobre un marco poco específico. Además y dada la especificidad actual del juego parece demasiado bajo el porcentaje de entrenadores que diseñan tareas con momentos de transición y cambio de mentalidad (41,7%). Se concluye en relación con la hipótesis 4 que no se cumple en cuanto a la oposición, pues si predomina, pero si se cumple en cuanto a transiciones.

Las diferentes ABP se entrenan en los siguientes porcentajes: no cabe duda que el saque de esquina es la acción más ejecutada, ya que el 100% de los encuestados que trabajan ABP lo hacen como prioritario. Sorprende el 77,4% que afirma que en sus entrenamientos predomina el saque de banda, desmontando la tercera hipótesis. Sin embargo, se cumple en los tiros libres, pues un 72,6% los practican prioritariamente, sobre todo los indirectos (73,8%). Las ABP menos entrenadas son el penalti y el saque inicial, algo lógico teniendo en cuenta su escasa presencia en el juego. En el caso del penalti, a pesar de ser una acción directa y determinante se recurre a la suerte y a la psicología más que al entrenamiento técnico y estratégico.

Predomina el entrenamiento ofensivo por encima del defensivo. Hay 38 entrenadores más que lo afirman, y sólo 4 que equilibran su entrenamiento. Este hecho puede coincidir con el momento de la encuesta (final de temporada), ya que según los datos de Silva (2011) a medida que avanza la temporada las ABP ganan terreno a las defensivas en el entrenamiento.

## 1.5. CONCLUSIONES Y LIMITACIONES DEL ESTUDIO

La obtención y discusión de los resultados obtenidos nos otorgan las siguientes conclusiones:

- El entrenamiento de ABP se reduce, en general, a una sesión por semana con un tiempo de trabajo medio de 25,7 minutos.
- Las sesiones dedicadas al entrenamiento de ABP se realizan en la última o últimas sesiones del microciclo.
- El uso de recursos audiovisuales de nuevas tecnologías es reducido, sólo un 7,1% de los participantes reconoce hacer uso de ellos.
- Predominan los medios de entrenamiento con oposición pero sin transiciones.
- El saque de esquina es la ABP más entrenada.
- El saque de banda es la segunda ABP más entrenada.
- Predomina el entrenamiento de tiros libres indirectos sobre los directos.
- Las ABP menos entrenadas son el penalti y el saque inicial.
- Es mayor la dedicación al plano ofensivo en el entrenamiento de ABP.

Realizar un cuestionario de este tipo guarda ciertas limitaciones que repercuten en los resultados de la investigación, y que por lo tanto, podrían repercutir sobre las conclusiones que se obtienen, aunque, no obstante, evidencian certezas que deben considerarse en la planificación del entrenamiento de ABP. Dichas limitaciones son las siguientes:

- Muestra reducida. El fútbol es el deporte que tiene más jugadores federados en España. Se juega en todas partes y con todas las edades. En la actualidad están proliferando numerosos centros de formación privada para la obtención de los títulos de entrenador. Dada la cantidad de escuelas, equipos y técnicos de fútbol la muestra aquí recogida es bastante baja, aunque sin duda presenta un pilar interesante como base a posteriores investigaciones.
- Muestra dispersa. Por un lado este hecho es positivo, ya que lejos de centrarse en algo muy concreto la investigación trata de esclarecer la problemática acerca del entrenamiento de ABP en general. Sin embargo, para obtener resultados y conclusiones que faciliten un cambio futuro y

productivo del entrenamiento es posible que la muestra debiera ceñirse a una categoría concreta. De este modo las conclusiones serían más específicas y esclarecedoras.

- Resultados sobre el diseño de sesiones pero no sobre el éxito en competición. Aunque las conclusiones del estudio evidencian la necesidad de hacer uso de medios y métodos diferentes y del aumento del volumen de entrenamiento de ABP, no se ha registrado el éxito de las ABP de los equipos en competición. Hubiera sido interesante comparar lo que planifican y trabajan los técnicos con sus equipos y los resultados competitivos. No obstante, y como se ha mencionado, el éxito proviene de múltiples factores, y el trabajo en una dirección única no garantiza resultados óptimos.

## **CAPÍTULO 4. CONCLUSIONES**

### **1. CONCLUSIONES GENERALES**

La finalización del estudio arroja resultados concluyentes que se relacionan a continuación. En cuanto al marco teórico y al desarrollo de un método de trabajo a través de medios de entrenamiento se extraen las siguientes conclusiones.

- El término correcto para definir las reanudaciones en el juego es el de acciones a balón parado (ABP). El concepto de estrategia está referido en otro marco en la lógica del juego en fútbol.
- Uno de cada tres goles en competición vienen a través de una acción a balón parado.
- Un tercio del partido está dedicado a la reanudación del juego, donde se ejecuta una ABP.
- Las acciones a balón parado están relacionadas, por su continuidad, con los demás momentos del juego: ataque, defensa y transiciones.
- El entrenamiento de ABP se puede llevar a cabo a través de varios medios que poseen unas características particulares en la fase de enseñanza-aprendizaje.
- La planificación del entrenamiento de ABP estará supeditada a la comprensión y desarrollo de unas fases que garantizan el aprendizaje.

A raíz de la investigación y el desarrollo práctico del trabajo se establecen varias conclusiones:

- El tiempo de entrenamiento dedicado a ABP es menor que otros factores de rendimiento en proporción a su influencia en el juego.
- El tiempo medio de entrenamiento de ABP ocupa un 28,6% del total de cada sesión de 90 minutos.
- El uso de nuevas tecnologías como herramienta para la enseñanza de ABP es reducido respecto a otros recursos como la pizarra.
- Predominan medios de entrenamiento con oposición y sin transiciones.
- El saque de esquina es la ABP más entrenada.
- Existe un predominio de entrenamiento de ABP ofensivas sobre las defensivas.

## 2. LIMITACIONES DEL TRABAJO

Aunque los estudios y artículos que tratan de ofrecer evidencias empíricas en fútbol son numerosos, la incertidumbre del deporte y su influencia multifactorial imposibilitan la deducción científica del éxito competitivo debido a unas razones u otras.

En este sentido, aun con el empeño de aquellos que con buen criterio tratan de resolver enigmas imposibles, no podremos, en fútbol, demostrar categóricamente que algo ocurre por una única causa, y por ende, que esa causa única provoca el resultado negativo o positivo de la acción que se analice.

A menudo los estudios resuelven con datos evidencias en cuanto a aspectos cuantificables como la preparación física. Incluso, en los últimos años se trata de resolver cuestiones tácticas a través de formas numéricas que faciliten la obtención de resultados valiosos. Por suerte o por desgracia, la grandeza del fútbol hace imposible que éste se resuelva a favor de uno u otro equipo por un aspecto, y son muchos los detalles que rodean la competición y que la hacen protagonista de numerosos factores.

Por tanto, y a raíz de lo expuesto, este estudio no puede concebirse como evidente, ya que el aplicar esta propuesta metodológica, el hacer uso de estos medios de entrenamiento, o incluso la demostración bibliográfica de la importancia de las ABP, no garantizan en ningún momento el éxito competitivo. Hay elementos que no podemos controlar a la perfección y que modifican o reducen nuestra capacidad de control sobre las circunstancias del partido. Aunque llevásemos perfectamente a cabo la propuesta ofrecida, aunque entrenásemos en base a todas las evidencias que se han demostrado en tanto tiempo, no tendríamos la certeza de éxito y, aun triunfando nunca se podría verificar que fue debido a un hecho u otro, pues en el camino recorrido han podido influir muchos componentes a menudo indomables.

Por otro lado, la muestra de entrenadores y técnicos que han participado en el estudio no ha sido muy numerosa. La falta de tiempo para poner en práctica los medios y metodología también ha podido influir en la obtención de resultados, así como las diferencias que pueden existir entre categorías por edad y nivel de juego, que deben ser subsanadas en futuros estudios.

### 3. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

A partir de las conclusiones ofrecidas tras la finalización del estudio se proponen nuevas líneas de trabajo futuras donde los profesionales puedan profundizar para ahondar en aquellos aspectos susceptibles de ser mejorados o puestos en cuestión con el fin de avanzar en el conocimiento del deporte en general y el fútbol en particular.

En primer lugar, y atendiendo a los datos expuestos con anterioridad, y teniendo en cuenta la cantidad de goles que proceden de ABP sería interesante evaluar de qué modo influye el volumen de entrenamiento de la táctica fija. Parece, por la cantidad de reanudaciones que se dan en competición, que cuanto más se entrene más preparado estará el jugador para afrontar estas situaciones.

Por otro lado, investigar nuevas metodologías supone otro punto importante en la profundización en el estudio de ABP. Como ya se ha reseñado, es un tema poco trabajado, y resultarían interesante estudios que comparasen el uso de diversos métodos y medios para poder comparar con datos rigurosos y buscar la mejora de cada método con el fin de aplicarlo en el entrenamiento cosechando mayor éxito en la competición.

En tercer lugar se debe investigar acerca de los días de trabajo sobre ABP. Una vez determinado el volumen de entrenamiento se debe estudiar qué días del microciclo son los más adecuados para trabajar estas acciones y con qué medios. El futbolista debe readaptar su trabajo tras la competición y llegar en condiciones óptimas al siguiente partido, por lo que planificar correctamente un trabajo denso en concentración resulta clave para rendir al máximo.

En cualquier caso, las acciones a balón parado suponen un elemento crucial en el entrenamiento y competición en fútbol, por lo que deben tratarse con la misma consideración que otros elementos importantes de rendimiento e investigarse a conciencia.

**BIBLIOGRAFÍA**

Aguado, M. (2004). *Estudio y estadísticas del marcaje en primera y segunda división en los saques de esquina. Temporada 2003/2004*. El Entrenador Español, 103, 28-41.

Aguado, M. (2005). *Estrategias defensivas en los saques de esquina*. El entrenador español. 107, 35-45

Alarcón López, F., Cárdenas Vélez, D., Miranda León, M. T., Ureña Ortín, N., & Piñar López, M. I. (2010). *La metodología de enseñanza en los deportes de equipo*. Revista de investigación en educación, 7, 91-103.

Alonso, A. (1995). *Estrategia ofensiva en el fútbol*. Gymnos.

Alonso Salinas, G. (2010). *Análisis de los goles marcados durante el mundial Sudáfrica 2010*. Revista digital Fútbol-táctico.com, nº 40.

Amieiro, N. (2007). *Defensa en zona en el fútbol*. Pontevedra: MC Sports.

Antic, R. (2007). *Importancia de las acciones a balón parado*. Training Fútbol: Revista técnica profesional, 131, 22-27.

Araujo, D. (2006). *Tomada de decisao no desporto*, Lisboa: FMH.

Ardá, T. y Casal, C. (2003). *Fútbol: Metodología de la enseñanza del fútbol*. Barcelona: Paidotribo.

Ardá Suárez, T., Maneiro Dios, R., Rial Boubeta, A., Losada López, J.L., Casal Sanjurjo, C.A., *Análisis de la eficacia de los saques de esquina en la copa del mundo de fútbol de 2010. Un intento de identificación de variables explicativas*. Revista de Psicología del Deporte, vol. 23, 1, 165-172.

Arias, E. (1996). *Tiempo de juego efectivo en fútbol*. Educación Física y Deporte. Vol. 18, 1, 35-55.

Arjol Serrano, J.L. (2009). *Revisión de los aspectos más relevantes en las situaciones de entrenamiento del futbolista*. Revista digital Fútbol-táctico.com, nº 26.

Bautista, J. E. (2005). *Programa de intervención para la mejora de la atención en los saques de esquina*. Training fútbol: Revista técnica profesional, 107, 20-27.

- Beade, F. (2006). *Aplicaciones prácticas desde la preparación física*. Pontevedra:MC Sports.
- Benarroch, G. (2010). *¿Qué es la estrategia?* Blog: Entrenadores de Fútbol.
- Bonfanti, M., Pereni, A. (2002). *Fútbol a balón parado*. Barcelona: Pidotribo.
- Brines, J. (2013). *Ocho consejos para aprovechar las jugadas de ataque a balón parado*. Blog: Young Cracks ¡Fútbol base en estado puro!.
- Cano, O. (2009). *El modelo de juego del FC Barcelona*, Barcelona: MC Sports.
- Casáis, L., Lago, J. (2006). *Análisis de los procesos ofensivos que llevan al gol en el fútbol en la liga española durante la temporada 04/05*. Vigo: I Congreso Internacional de las Ciencias Deportivas.
- Castellano Paulis, J. (2009). *Conocer el pasado del fútbol para cambiar su futuro*. Revista Acción Motriz, 2, 37-50.
- Castellano, J. (2010). *Análisis de las posesiones de balón en fútbol: frecuencia, duración y transición*. Motricidad. European Journal of Human Movement, 21, 179-196.
- Castellano, J., Perea, A., Pastor, D., (2009). *Transiciones en la posesión de balón en fútbol: de lo posible a lo probable*. Revista Apunts, 95, 75-81.
- Castejon, F. (2003). *Iniciación deportiva: La enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte*. Sevilla: Wanceulen.
- Castelo J. (1999). *Fútbol. Estructura y dinámica del juego*. Barcelona: Inde.
- Cervera, A. (2011). *Modelo organizacional-estratégico de entrenamiento en fútbol*, Pontevedra: MC Sports.
- Cruz, A. (2008). *Tareas para la construcción de un modelo de juego en fútbol*, Educación Física, Deporte y Recreación, VI Simposium Internacional.
- Cuadrado Pino, J. (2010). *Fútbol: talento, táctica y entrenamiento*, Fútbol Training, 169.
- Cuadrado Pino, J. (2010). *Jugar bien al fútbol siempre: el equipo ideal*, Fútbol Training, 167.

- Dóniga Lara, D. (2013). *La planificación futbolística española. La herramienta práctica*. Pontevedra: MC Sports.
- Eklblom, B. (1999). *Fútbol. Manual de las ciencias del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Fernández Baeza D. (2013). Apuntes de clase “*Especialización deportiva: fútbol*”. Madrid: Universidad Francisco de Vitoria.
- Fernández Baeza D. (2013). Apuntes de clase “*Estrategia y táctica de los deportes*”. Madrid: Universidad Francisco de Vitoria.
- Fernández Baeza D. (2013). Apuntes de clase “*Periodización y planificación del entrenamiento deportivo*”. Madrid: Universidad Francisco de Vitoria.
- Fernández, G., Sotelo, M., Ricis, M., Alonso, D. (2009). *Estructura semanal del Celta D.H. juvenil según la periodización de la táctica*. Revista digital Fútbol-táctico, nº 29.
- Ferreiro, D. (2012). *Análisis de la eficacia ofensiva de las acciones a balón parado frente a las acciones de juego dinámico*. Futbolpf: Revista de Preparacion física en el Futbol, (5), 7-17.
- FIFA. *Manual FIFA para entrenadores de fútbol. Capítulo 6: El concepto de juego*, 26.
- FIFA (2013/14). *Reglas de Juego*. Fédération International de Football Association. Suiza.
- Floro, B. (1994). *Estrategia y táctica en el futbol. Las acciones a balón parado*. I Congreso Nacional de Fútbol. León.
- Fraile, A., Agudo, F. (2010). *Jugadas a balón parado en el fútbol*. Zaragoza: Aqua.
- Franco, P. (2013). Apuntes de clase “*Técnica*”. Madrid: Anef.
- Fuentes, J.L., Fullaondo, G. (2011). Apuntes de clase “*Táctica, estrategia y sistemas de juego*”. Curso nivel III.
- García, J. (2010). *El portero como un elemento más de la organización funcional del equipo*. Revista Fútbol-táctico, 43, 89-102.
- García, L. (2011). *Organización y desarrollo de un microciclo tipo*. Pontevedra: Congreso Internacional de Fútbol.

- García, O., Ardá, A. (2004). *Análisis de los factores que condicionan la eficacia en el golpeo a balón parado en el fútbol*. Lecturas: Educación Física y Deportes, 69.
- Garro, O. (2012). Apuntes de clase “*Deportes colectivos: fútbol*”, Madrid: Universidad Francisco de Vitoria.
- Gómez, P. (1992). *Análisis de las interrupciones del juego en los partidos de fútbol*. El entrenador español. 52, 40-42.
- Gómez Piqueras, P. (2011). *La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol*, Pontevedra: MC Sports.
- Gómez Piqueras, P. (2011). *Planificación del entrenamiento deportivo contextualizado en la realidad sistémica compleja del fútbol*, ABfútbol, pp. 15-30.
- Gómez Piqueras, P. (2014). *El fútbol ¡no! es así*, Barcelona: FútbolDLibro.
- González, J.A., Rodríguez, J.A. *Táctica a balón parado*. Cedifa. Federación Andaluza de Fútbol.
- Grèhaigne, JF. (2001). *La organización del juego en el fútbol*, Barcelona: Inde.
- Hernández-Moreno, J., Gómez-Rijo, A., Castro, U., González-Molina, A., Quiroga, M. E., & González-Romero, F. (2011). *Game rhythm and stoppages in soccer. A case study from Spain*. Journal of Human Sport & Exercise, 6 (4).
- Herráez, B. (2003). *Aspectos teórico-prácticos del entrenamiento de las acciones a balón parado en el fútbol*. Buenos Aires. Revista digital EFDeportes. Año 9, 59.
- Herrera, P. (2012). *Un microciclo de entrenamiento: modelo de construcción de la competición*. La Coruña: I Congreso Internacional de fútbol.
- Lago, J. Lago, C. y Rey, E. (2007). *Relevancia de las acciones a balón parado sobre los resultados en el mundial del 2006*. Fútbol training, 134, 41-46.
- Lago, J., Lago, C., Rey, E., Casáis, L., & Domínguez, E. (2012). *El éxito ofensivo en el fútbol de élite. Influencia de los modelos tácticos empleados y de las variables situacionales*. Motricidad, 28, 145-170.
- Lavandeira, J. (2012). *El ataque directo como modelo de juego*. Revista digital fútbol-táctico.com, 63.
- Lavandeira, J., Valerón, J.C. (2011). *El entrenamiento del fútbol ofensivo*. Círculo Rojo.

- López, V. (2010). *En busca de la organización defensiva en los saques de esquina*. Revista Training Fútbol, 171, 24-31.
- López, A. (2013). *Tareas para la mejora del juego ofensivo según los estilos de juego en fútbol*. IX Congreso Nacional de Ciencias del Deporte y la Educación Física.
- Marcos, A. (1994). *Análisis de la estrategia en el Mundial USA 94*. El entrenador español, 62.
- Martín Acero, R. Lago Peñas, C. (2005). *Deportes de equipo. Comprender la complejidad para elevar el rendimiento*, Barcelona: Inde.
- Martin, D., Carl, K., Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Medina, V.J. (2003). *Plan de trabajo de la estrategia*. Escuela de fútbol.
- Molina, FJ. (2008). *Fútbol: recursos y consignas para el entrenamiento técnico-táctico*. Barcelona: Paidotribo.
- Mombaerts, E. (2000). *Fútbol. Del análisis del juego a la formación del jugador*. Barcelona: Inde.
- Mombaerts, E. (2010). *Fútbol. Entrenamiento y rendimiento colectivo*. Hispano Europea.
- Monroy, A. (2013). Apuntes de clase “*Fatiga y recuperación en el entrenamiento y la competición deportiva*”, Madrid: Universidad Francisco de Vitoria.
- Moreno, M. (2011). *Táctica elemental en etapas de fútbol base*. Curso Real Federación Española de Fútbol: Escuela Nacional de Entrenadores. Instructor de Fútbol Base (nivel I).
- Moreno González, R. (2013). *Mi “receta” del 4-4-2*. Barcelona: FútbolDLibro.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., Barreto, R. (2007). *Mourinho ¿Por qué tantas victorias?*, Pontevedra: MC Sports.
- Nogues, R. (1997). *Estudio del tiempo real de juego y de las interrupciones que se producen durante los partidos de Liga en equipos de futbol no profesionales*. El entrenador español. 75, 4-10.

- Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol*. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. II Jornadas técnicas de fútbol, UTAD.
- Peñalver, O. (2009). *Emociones colectivas: la inteligencia emocional de los equipos*, Barcelona: Alienta.
- Pino, J. (1999). *Metodología para diseñar situaciones de estrategia en futbol. Aplicación al saque de esquina*. El entrenador español. 81, 41-48
- Pino, J. (2000). *Análisis de la dimensión tiempo a nivel reglamentario en futbol*. Revista Digital Ef Deportes. 22.
- Pino, J. (2002). *Análisis funcional del fútbol como deporte de equipo*. Sevilla: Wanceulen.
- Pol, R. (2011). *La preparación ¿física? en el fútbol*. Pontevedra: MC Sports.
- Portugal, M. A. (2000). *Fútbol. Medios de entrenamiento con balón. Metodología y aplicación práctica*. Madrid: Gymnos.
- Prieto, A. (2008). *Estudio técnico-táctico de las acciones a balón parado*. Revista digital Fútbol-táctico.com, nº 18.
- Reina Gómez, A., Hernández Mendo, A. (2012). *Revisión de indicadores de rendimiento en fútbol*. Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 1, 1-14.
- Roca, A. (2008). *El proceso de entrenamiento en el fútbol*. MC Sports.
- Rubiano, L. (2013). *Cómo trabajar una acción a balón parado*. El fútbol es injusto.
- Silva, D. (2011). Tesis Doctoral “*Praxis de las acciones a balón parado en fútbol. Revisión conceptual bajo las teorías de la praxiología motriz*”. Tarragona: Universidad Rovira i Virgili.
- Simón Matías, M. (2010). *Defensa de las acciones a balón parado*. Training Fútbol: Revista técnica profesional. 173, 40-46.
- Simon, J.M., Reeves, J.A. (1997). *Fichas de fútbol. Jugadas a balón parado*. Barcelona: Hispano Europea.
- Sotelo, M. (2008). *Factores tácticos específicos del portero de fútbol*. Revista Fútbol-táctico, 14.

- Tamarit, X. (2007). *¿Qué es la “Periodización Táctica?”*, Pontevedra: MC Sports.
- Tamarit, X. (2013). *Periodización táctica vs. Periodización táctica*: MBF.
- Tenorio, D., Del Pino, J.M., Martínez, J. (2008). *Estructuración táctica y entrenamiento del ataque directo*. Pontevedra: MC Sports.
- Turpin, B. (1998). *Preparación y entrenamiento del futbolista*. Barcelona: Hispano Europea.
- Valverde, D., Sainz, P. (2006). Análisis táctico de los goles del Mundial de Corea y Japón 2002: situación numérica. *Revista Training Fútbol*, 127, 34-46.
- Vasconcelos, A. (2005). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.
- Yagüe, J.M. (2001). *El entrenamiento de las situaciones a balón parado en el fútbol*. *El Entrenador Español*, 91, 12-21.
- Yagüe, J.M. (2006). *El ataque y al defensa en las acciones a balón parado*. *Revista Training Fútbol*, 108, 16-27.
- Zamora, J., Etxarri, M. (2003). *Manual de fútbol. Desarrollo de conceptos tácticos en diferentes sistemas de juego*. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz.
- Zhelyazkov, T. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

