



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ACATLÁN**

***“LA INNOVACIÓN EDUCATIVA EN EL DEPORTE:  
EL CASO DEL FOOTBALL AMERICANO”***

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA EN LA MODALIDAD DE TESINA

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

**CARLOS ADRIÁN JUÁREZ GUTIÉRREZ**

ASESORA: DOCTORA MARÍA DEL ROCÍO ÁVILA SANTANA

Santa Cruz, Acatlán, Naucalpan, Edo. de México

marzo 2019



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## Índice

Págs.

### Introducción

Capítulo 1. La Historia del Deporte y sus implicaciones educativas.....	3
1.1 La Educación Física y el deporte.....	3
1.2 El Football Americano como Deporte.....	4
Capítulo 2. Trayecto histórico del deporte, la educación física y el Football Americano.....	8
2.1 Historia del deporte y la educación física.....	8
2.2 Historia Cronológica del Football Americano.....	13
2.3 Reglas del Football Americano.....	24
Capítulo 3. La formación moral e integral en el Football Americano.....	83
Capítulo 4. Experiencia sobre innovación educativa en la formación del Deporte y su aplicación en el Football Americano.....	86
Conclusiones.....	88
Referencias.....	93
Anexos.....	94

## **Introducción**

El presente trabajo tiene como objetivo mostrar al football americano como una innovación educativa dentro del panorama que se va desarrollando en la actualidad, como base tiene los fundamentos deportivos que se implementaron desde su inicio y los valores que están involucrados van cambiando de acuerdo a las generaciones pero al menos se van manteniendo los más antiguos (honorabilidad, humildad, esfuerzo, responsabilidad, honradez, compromiso y compañerismo) aunque el futbol americano se transforme seguirán coexistiendo.

El trabajo está integrado por los siguientes capítulos: capítulo 1. La Historia del Deporte y sus implicaciones educativas. En este capítulo se puede vislumbrar la importancia que tiene el deporte y la Educación física a lo largo de la historia del ser humano.

El Capítulo 2. Trayecto histórico del deporte, la educación física y el football Americano. En este capítulo describimos los inicios del football americano y cómo fue transformando sus reglas en torno al juego.

El capítulo 3. La formación moral e integral en el Futbol Americano. Se hace una descripción sobre la formación moral con base al desarrollo de valores a través de la práctica de este deporte y cómo esto influye en una formación integral del jugador como ser humano.

El capítulo 4. Experiencia sobre innovación educativa en la formación del Deporte y su aplicación en el Futbol Americano. Se desarrolla una conceptualización sobre innovación educativa y sus implicaciones en los diferentes ámbitos del deporte y cómo ésta repercute en la formación y transformación tanto del entrenador como del jugador.

## **Capítulo 1. La Historia del Deporte y sus implicaciones educativas**

En el primer capítulo se abordarán los conceptos básicos de la educación física y el deporte como base para explicar el football americano como deporte y disciplina. Asimismo, se abordará el concepto de innovación en la educación.

### **1.1 La Educación Física y el deporte**

El concepto Durkheniano, el cual aborda la educación por el lado desde el cual se le considera como un hecho social, esto es, la educación es una cosa eminentemente social, y cada sujeto está inserto en una sociedad, con características culturales particulares que generan el desarrollo de ciertos conocimientos, por lo que concibe que el propio individuo es un producto social. Es así que la educación física como práctica pedagógica, se encuentra estrechamente relacionada con el juego y el recreo; a la vez que ocupa un lugar privilegiado en la vida del niño, ya que le permite conformar y consolidar su proyecto de vida (Jaramillo, 2003). Además entre otros de los valores que promueve la educación física en las personas están el fortalecer el respeto por su cuerpo y por el de los demás, incrementa la autoestima, fomenta la disciplina y reduce la tendencia a desarrollar comportamientos peligrosos (Vargas y Orozco, 2004).

Por otra parte, el concepto de innovación, según Zaltman y otros (1973), hace referencia a tres usos relacionados entre sí. Innovación en relación a “una invención”, es decir, al proceso creativo por el cual dos o más conceptos existentes o entidades son combinados en una forma novedosa, para producir una configuración desconocida previamente. En segundo lugar la innovación es descrita como el proceso por el cual una innovación existente llega a ser parte del estado cognitivo de un usuario y de su repertorio conductual. Y por último, una innovación es una idea, una práctica o un artefacto material que ha sido inventado o que es contemplado como novedad, independientemente de su adopción o no adopción.

La educación física, es una parte fundamental en la vida y en el entorno de la sociedad, pues promueve una mente activa, creativa, y forma valores, para la sana convivencia en algún extracto social. Los valores que fomenta la práctica de algún deporte, en este caso el football americano son de carácter formativo para los que se involucran en esta disciplina ya que podrá dar las bases para que puedan tener mejores actitudes y aptitudes para confrontar la vida cotidiana, esto lo hace innovador, ya que enfrenta al ser humano con sus diversas problemáticas que están día con día.

## 1.2 El Football Americano como Deporte

Luis Villoro hace la diferenciación entre dos conceptos en su obra “Crear, saber, conocer”. Respecto al “saber” habla de dos variantes, “el saber qué” y “el saber hacer”. El primero de ellos refiere a proposiciones sobre situaciones o hechos que fueron aprehendidos, es decir, de los que se ha recibido información, sobre los que se está enterado; por ejemplo saber que está lloviendo. El segundo, “saber hacer”, refiere a tener una cualidad en el desempeño de cierta actividad, como saber hablar inglés.

Por “conocer”, Villoro (1996) entiende la integración de experiencias variadas de un objeto o una persona en una unidad, de tal manera que pueda emitírsele un juicio u opinión; por ejemplo: conocer las obras de Jorge L. Borges o conocer a Benjamín. Con esta definición resaltan tres elementos importantes del “conocer” que lo diferencian del “saber”: Primero, la experiencia individual directa, luego, las diversas experiencias que con el objeto o personas se deben tener y por último, el responder intelectualmente ante tal ente. Retomando los ejemplos mencionados se conocen las obras de Borges porque personalmente se han leído y se puede opinar sobre ellas, o se conoce a Benjamín porque juntos han vivido diversas experiencias a partir de las cuales se puede decir que tiene determinadas características. Lo cual sirve para entender la actividad física de forma integral como conocer y saber.

Inclusive podría pronunciarse un malestar en la sociedad, solo por el hecho de hacer ejercicio, un deporte o una actividad física, lo consideran o lo asocian a algún castigo o pérdida de tiempo ya que son categorías diferentes aunque parezcan que son iguales, son diferentes, cada una tiene su referencia hacia el movimiento corporal, esta premisa es absolutamente correcta.

¿Porque digo malestar?, la sociedad en general no ha podido conjugar, el buen estado emocional con el buen estado físico y mental, pues dentro de la integridad de las empresas no han dirigido importancia hacia el ser humano y solo precisan que hay que cumplir metas para la empresa, para la institución, para la certeza de una fábrica, industria u oficina, por lo que el estado emocional, psicológico y físico, pasan a planos del subconsciente en donde asociamos a todo esto con un malestar, aunado a las largas jornadas laborales, traslados largos de la oficina al trabajo, problemáticas familiares y todo el entorno social que rodea a un ser humano, el motivante de hacer algún esfuerzo por el deporte queda anulado y deja de ser prioritario, queda anulado ese deseo de esfuerzo por tener salud y consciencia de la realidad.

Posiblemente esto queda de manifiesto en las artes, en el estudio, en la apreciación de alguna disciplina, pues el entorno capitalista, neoliberal y dentro de un mundo globalizado lo primordial es producir para el establecimiento de la demanda mundial humana.

Imagino que un mexicano promedio es alcanzado por el cansancio de todos estos entornos y deja de lado cualquier otra cosa que no sea algo con referente a un mundo globalizado, donde la sencillez es prioritario y donde se pierden todos los valores que en alguna época fueron apreciados por la sociedad, que si son importantes pero se han perdido y en su defecto han desaparecido.

Hay recuerdos muy profundos en donde la sociedad era más noble, el mundo era menos itinerante y solíamos poner fe y tradición en algunas actividades humanas, todo esto aunque no se crea, tiene que ver con el deporte, con la educación física y las nuevas visualizaciones de la humanidad, las nuevas tendencias y el rumbo que ha tomado la humanidad.

Es cierto que estamos perdiendo el sentido humano, no del todo y no todos, pero supongo que habrá un radicalismo para darnos cuenta de que estamos yendo por un rumbo erróneo, todo lo que se conoce, si debe de transformarse, cambiarse inclusive destruirse, pero hay ciertas cosas y hábitos humanos que debemos contrarrestar y en su defecto rescatar, como el hacer un deporte o alguna actividad física, para poder restablecer al humano.

Si bien todo el aspecto deportivo, es indiscutiblemente indispensable para el ser humano, conlleva una seriación de acontecimientos en la vida de algún ser humano, en modo positivo, para su estado en el que se encuentre. Pues en cierto modo te abre un panorama y te hace tener una visión estratosférica.

Aunque el deporte, la actividad física o el ejercicio es para todos, la mayoría de los seres humanos no lo hacen, por motivos diferentes y por tener prioridad en otras cosas que posiblemente no sean tan importantes y que aun así se les da la premisa de ser un estancamiento y un obstáculo para hacer algún tipo de actividad física, deporte o ejercicio.

La unidad más importante de la sociedad al parecer es uno mismo, aunque muchos marcan a la familia como primera instancia, para mi es necesario recalcar que cada quien se va maneando a su forma e incrusta lo mejor que ve en cada círculo social, club o agrupamiento de seres humanos.

Indiscutiblemente debemos de recalcar las situaciones que enfrentas cada persona, cada uno tiene sus problemas, sus fantasmas, círculos sociales, ideales, tabúes, creencias, fe, normas, costumbres y valores, debemos de entender desde estos conceptos y preceptos que el ser humano es un ente diferente, pero que aun así puede, debe y tiene las facultades para hacer alguna actividad física, motivándolos a ser mejores dentro de la raza humana.

Pero el concepto de ser mejores dentro de la raza humana debe de caber en cada miembro de la humanidad y el deporte es un catalizador para formar a todo eso que le llaman satisfacción y felicidad, pues es un instante dentro de la vida de cada humano, la felicidad y el ánimo de satisfacción solo existen por segundos, instantes impredecibles de la vida y es inalcanzable, alcanzar estas categorías a nivel material es imposible, inclusive podría decirse

que no existen y que solo el éxtasis por llegar a tales estados nos impulsan a hacer cosas que queremos hacer, inclusive en el deporte se viven estos chispazos de lo que llaman felicidad o satisfacción y al parecer es aquí donde se viven más momentos así, no estaría tan seguro, pero igual en las artes y tenemos la contraparte de este estado en donde hacer cosas que no nos corresponden nos dan este punto de felicidad y satisfacción, como es el de asesinar, jugar al azar con la vida de otros similares o con el destino de estas, al menos desde que he entendido la vida y al juzgar de mi aparato ideológico, esto no me corresponde a mí , ni a nadie, solo a la naturaleza (vida-muerte) y al ciclo natural de la realidad a lo que unos lo llaman dios y demonio (construcción-destrucción)

Dejando de fuera el sentido de esta explicación del porque el ser humano está en esta superficie y retomando del porque es de suma importancia el hacer cualquier tipo de actividad física y en específico para mí el football americano, porque lo practique, pues hay que sumarse a la práctica día con día, así como pedagogo lo debo de hacer, porque no basta con la teoría, ya que día a día se vuelve en una teoría ancestral, pues no es obsoleta del todo, pero el tiempo no tiende a detenerse, es lo mismo con este deporte, hay tendencia a que día a día cambia, mejore e inclusive se transforme e innove, dejando las enseñanzas nuevas en ancestrales, sin embargo se debe de practicar día con día y dedicarle su debido tiempo, la dedicación y la disciplina serán factores que te llevaran no a la perfección de tal, pero si al dominio de este, y seguir practicándolo te llevara a ser más sabio, en este deporte , esto se sumara a la vida de quien haga valer este deporte, lo hará mejor no sé hasta dónde abarque esta categoría de mejoramiento o de empeoramiento, pero te llevara a que tus pensamientos sean mejor analizados.

Es muy simplista de la parte humana el solo estar implicado en la teoría, esto desde la complejidad de un investigador, después tenemos a los ciudadanos posteriormente tenemos a los que sufren algún tipo de parálisis o enfermedad que les impide hacer algún tipo de actividad que exija un esfuerzo físico.

Hasta los mismos investigadores de teorías y que han tenido grandes aportes o han desmenuzado los paradigmas ya existentes tienen este problema, la pregunta es el ¿Por qué?, los griegos, romanos, las civilizaciones ancestrales en general han tenido un importante desempeño en el ejercicio de la actividad física, inclusive, no solo usan el deporte como entretenimiento, si no como entrenamiento para la guerra, o solo para la autocomplacencia, el problema radica que hablando contemporáneamente , año 2019, ya es posible contar con una alta gama de tecnología para la movilidad, pero lo más impresionante es que esta movilidad limita e inclusive nos hace absurdamente inútiles para hacer algún tipo de ejercicio, actividad física o movimiento corporal, porque pareciera que en lugar de ayudar a la movilidad de los que en verdad necesitan algún tipo de dispositivo, es algo tan contradictorio y lógico que tal vez no sea tan bondadoso usar este tipo de aparatos para la movilidad, al menos limita y hace que los alcances que tiene, no sean tan beneficiosos, al lograr que la población tenga más al alcance estos dispositivos, Hace a la sociedad paralitica, ilógica, inútil, su intelecto y creatividad se van apagando convirtiéndola en una

sociedad inmóvil, por el contrario, si hiciéramos algunas cosas caminando es aquí donde entra el análisis, criterio y subjetividad de cada ser humano y es donde consideramos el juicio y el encaramiento del para que estamos siendo estos "SERES" y el porqué.

El ejercicio, deporte, actividad física, o movimiento corporal son imprescindibles en la vida diaria, cotidiana e itinerante es de suma importancia, es indispensable y debería de ser para todos los seres humanos.

## Capítulo 2. Trayecto histórico del deporte, la educación física y el Football Americano

### 2.1 Historia del deporte y la educación física

Historia del deporte en la época de los romanos y griegos. Hasta antes del año 500 de nuestra era, la educación en la Grecia antigua era muy rudimentaria. Durante la infancia, hasta los siete años de edad, niños y niñas recibían una especie de instrucción de parte de sus madres, que consistía principalmente en aprender los deberes domésticos. La madre, a veces ayudada por una esclava que hacía las veces de niñera, contaba a los infantes las hazañas de héroes y dioses de la cosmogonía griega.

Tiempo después, los niños eran encargados a un paidagogo (instructor de niños) quien le enseñaba el buen comportamiento y vigilaba su conducta. Diariamente conducía al niño a algún centro de enseñanza (que había varios de manera dispersa, especie de lo que hoy sería una escuela privada) donde se le enseñaban música (mousikeé) y gimnástica (gumnastikeé). El ejercicio físico estaba encaminado al entrenamiento militar, que posteriormente se podía convertir en una especialidad. Un maestro, el graammatisteés, enseñaba a leer y escribir (grámmata). A las niñas les estaba negado este tipo de educación, ellas se quedaban en casa para continuar aprendiendo las labores del hogar. Desde esos momentos las mujeres griegas seguían una trayectoria en que eran tratadas en un papel secundario y dependiente de los hombres.

Después de tres años de aprender y practicar escritura y lectura, los niños continuaban con la geometría. En la adolescencia estudiaban las obras de los poetas. “Esto se hacía aprendiendo de memoria largos trozos poéticos, que el profesor explicaba y comentaba, con miras sobre todo a la enseñanza moral. El autor por excelencia era Homero, y se nos asegura que algunos muchachos llegaban a aprender de coro la Ilíada y la Odisea. Además de Homero, leían a Hesíodo y poetas como Teognis y Solón”. Según leemos en el libro Introducción al estudio de Grecia, de A. Petrie. El principal objetivo de este nivel de educación no era la formación intelectual sino preparar buenos ciudadanos.

Durante un poco más de cien años imperó en Grecia esa educación que hemos llamado rudimentaria. Lo que podría llamarse una educación superior (diríamos universitaria) empezó en el año 389 a. C., con la fundación de la Academia de Platón.

Recordemos que la gran aportación cultural de Grecia al mundo fue la formación de grandes pensadores que ejercieron la disciplina de la filosofía (gusto por la sabiduría). Los estudiosos de la cultura griega han considerado dos etapas de la filosofía en las que el punto medio es Sócrates, considerando que a partir de este filósofo se establecieron las escuelas formales de pensadores; pero antes, ya muchos pensadores habían iniciado la formación de círculos de estudios, se trata de los filósofos pre-socráticos como Heráclito, Parménides y Empédocles, y es precisamente uno de ellos, Pitágoras (580-500 a. C.), quien estableció en la ciudad de Crotón una comunidad de hombres y mujeres dedicados a la búsqueda del conocimiento. Esta podría ser llamada la primera universidad griega, pero se le ha dado mayor crédito a la Academia fundada por Platón (el principal discípulo de Sócrates, como es

sabido) ya que fue la práctica educativa que se formalizó de ahí en adelante. Después de la muerte de Platón en el 347 a. C. su Academia continuó con una larga vida de más de 900 años.

Actividad Física En La Antigua Roma. En Roma se produce la ruptura completa entre los ejercicios atléticos y los ejercicios higiénicos. En la palestra los jóvenes romanos practicaban una gimnasia (salvando las distancias) parecida a la sueca. Los juegos atléticos tenían en Roma un carácter de espectáculo. Los jóvenes Romanos sólo frecuentaban el anfiteatro como espectadores, dejando estas prácticas en mano de profesionales reclutados entre los pueblos bárbaros.

El ciudadano Romano promedio creía que el ejercicio era solamente necesario para la salud y para el entrenamiento bélico. No se vislumbraba el valor de juego como algo placentero durante el tiempo libre.

En gimnasia los romanos no innovaron. Los romanos nunca se pusieron de acuerdo sobre la educación física. El tipo de gimnasia que más proliferó en Roma fue la gimnasia atlética y profesional que se manifestaba en los espectáculos de lucha y que despertaba pasiones muy fuertes entre los espectadores.

Los deportes y entretenimiento. La antigua ciudad de Roma había un lugar llamado el Campus, una especie de campo de entrenamiento para los soldados romanos, que estaba ubicado cerca del río Tíbet. Más tarde, se convirtió en el Campus de juegos de Roma de pista y campo, que incluso Julio César y Augusto, se dice que han frecuentado. Imitando el Campus de Roma, por motivos similares se han desarrollado en otros centros urbanos y asentamientos militares.

En el campus, los jóvenes se reunieron para jugar y hacer ejercicio, que incluía saltos, lucha libre, boxeo y carreras. Montar, tirar, y la natación se prefieren también las actividades físicas. En el campo, pasatiempos también incluyen la pesca y la caza. Las mujeres no participaron en estas actividades. Jugar a la pelota era un deporte popular y de los antiguos romanos tenían varios juegos de pelota, que incluía Balonmano (Expulsim ludere), hockey sobre césped, pesca, y algún tipo de fútbol

Juegos de mesa jugado en la antigua Roma incluye los dados (teselas o Tali ), Ajedrez Romano ( Latrunculi ), Roman Damas (cálculos), Tic-tac-toe (Terni lapilli) y Ludus Duodecim Scriptorum y Tabula , predecesores de backgammon.

Más adelante hubo varias otras actividades para mantener a la gente comprometida, como carreras de carros, actuaciones musicales y teatrales, el público las ejecuciones y los gladiadores de combate. En el Coliseo, Roma, anfiteatro, 50.000 personas podrían tener cabida. También hay cuentas del piso del Coliseo se inundan para celebrar batallas navales para el público de ver.

La Educación Física en la Grecia. A Grecia se le considera como la cuna de la civilización Occidental, sus influencias incluyen los primeros juegos deportivos de la historia. La

educación física tuvo una "edad de oro" durante la Grecia antigua. Los atenienses veían en el deporte y la gimnasia un instrumento para la paz.

La Educación en Atenas. El programa de educación física para los varones adultos se concentraba en el gimnasio. El nombre deriva de la palabra "desnudo", pues los griegos se ejercitaban al desnudo. El gimnasio era elaborado, ya que necesitaban un gran espacio para correr y lanzar.

La palestra era una edificación que contaba con cuartos para las actividades, tenía un espacio abierto para ciertas actividades, como los saltos y la lucha. Un maestro de ejercicio físico se llamaba paidotribo y era como hoy es un entrenador de educación física. Los que entrenaban a los atletas para la competencia eran llamados gimnastas, era un especialista responsable del entrenamiento para las diferentes contiendas gimnásticas. Eran atletas retirados. Cada gimnasio reconocía una divinidad particular.

La Edad Egea. El deporte por excelencia de la civilización Egea era la caza. En las fiestas gustaba contemplar espectáculos violentos, como la lucha y la corrida de toros. Esta civilización le daba importancia a la educación física.

Las Fiestas Griegas. Durante estas solían realizarse competencias deportivas. Estas fiestas eran de dos tipos, locales o Pan-Helénicas. En las Pan-Helénicas destacaban las Panateneas y las Dionisiacas. La Panateneas comenzaban con juegos públicos, concursos atléticos y carreras. Durante las Dionisiacas el pueblo expresaba su regocijo con danzas y juegos callejeros.

Los juegos Olímpicos dedicados al dios Zeus eran los juegos más importantes de las fiestas Pan-Helénicas. Los juegos comenzaban con ceremonias religiosas, las pruebas duraban de 5 a 7 días y consistían de una carrera simple o doble, a lo largo del estadio, de 185-200 metros; la carrera con armas o armaduras, la lucha, el lanzamiento de la jabalina, el lanzamiento del disco, el pantalón, y las carreras de carruajes.

Historia del football americano en México. Pasada la época de la Revolución, calmados los ánimos de los mexicanos algunos hijos de prominentes funcionarios o de familias con posibilidades económicas que habían salido del país por temor a la revuelta, regresaron a su bendito México. Varios de estos jóvenes presenciaron en el país vecino del norte algunos encuentros de lo que llamaban exótico deporte del Fútbol Americano y claro que a su regreso deseaban practicarlo.

Muchos de ellos se trajeron algunas de aquellas raras pelotas ovaladas, cascos y hombreras. Estos jóvenes fueron inscritos por sus adineradas familias en colegio como el Francés Morelos y el Franco Inglés, que se consideraban para "señoritos".

Entre los jóvenes había dos hermanos hijos de un prominente abogado. Ellos eran Alejandro y Leopoldo Noriega, que poseían una de aquellas raras pelotas ovaladas. Los hermanos Noriega trataron de enseñar a sus compañeros los rudimentos de este raro deporte.

Al entrar a estudiar a la Universidad Nacional Autónoma de México, los hermanos Noriega llevaron consigo la famosa pelota y ahí enseñaron a sus compañeros a jugar éste deporte. Por otro lado en 1923, también regresó de los Estados Unidos otro joven mexicano, un empedernido deportista, su nombre era Francisco Contreras y su pasión por el deporte lo llevó a participar en los Juegos Olímpicos por el país. A su regreso se enroló en lo que fuera el Club Deportivo Internacional y con el alma de ese club, el profesor Rosendo Arnais, se dieron a la tarea de organizar incipientes equipos de Fútbol Americano y a legislar sobre el deporte.

Corría el año de 1896 hace exactamente 104 años, en aquella época México era un país sin grandes urbes, tranquilo y con jóvenes deseosos de conocer más de la vida, sobre todo en lo que había más allá de sus fronteras, en el vecino país del norte o más allá de sus océanos.

Se dice que un grupo de juniors de la época se enteraron que en un barco fondeado en Veracruz algunos marinos estadounidenses trajeron uniformes y raros aditamentos deportivos y de inmediato se trasladaron a ese puerto. No se sabe con qué arte, pero se hicieron de los exóticos uniformes.

Uno de aquellos juniors era Raúl Dehesa quien ya había viajado a Estados Unidos y de inmediato se dio a la tarea de organizar algunos encuentros con otros juniors para lo cual se trasladaron a las Lomas de Jalapa y ahí se dio el primer encuentro de Fútbol Americano en México.

Nadie sabe y no quedó plasmado en ningún papel cuántos jugadores participaron, cuál fue el marcador, quien fue el árbitro, etcétera. También se tienen vagas noticias de que se realizó en 1898, otro encuentro en la Perla Tapatía en donde tomaron parte la crema y nata de los hijos de influyentes de la época.

En 1928, la mecha encendida por los hermanos Noriega en la Universidad, sobre todo en la Escuela de Medicina prende en algunos estudiantes como Gilberto “Coqueta” Pineda, Manuel “Vieja” Estañol, Marcelo Andriani y algunos otros enamorados del rudo deporte para dar paso a la formación de uno de los grandes equipos de la historia la UNAM.

En 1929, fueron surgiendo más equipos en llanos y colonias de la capital y es precisamente en ese año cuando se da el primer encuentro internacional, efectuado en el parque Venustiano Carranza, con asistencia del Presidente Emilio Portes Gil.

En ese encuentro se enfrentaron la UNAM y el Colegio del Mississippi, en el que participaron el centro Estañol, el full back “Coqueta” Pineda, el Quarterback, Marcelo Andriani y el “Chicote” Panda como ala cerrada.

Entre los años de 1931-1940. En el año de 1931 en el que históricamente se realiza el primer campeonato formal de Fútbol Americano, los participantes fueron: El Club Atlético Mexicano, El Club Deportivo Internacional, La UNAM y el Club Deportivo Venustiano Carranza.

La entrada a estos juegos se cobró en la fabulosa cantidad de dos pesos. El primer campeón fue el Club Atlético mexicano al derrotar 26-0 al Club Deportivo Venustiano Carranza. En

1932 el Club Atlético Mexicano, volvió a ganar el campeonato al empatar en la final a cero puntos con el equipo de Los Indios.

En 1933, empieza a marcarse otra etapa al obtener la UNAM el ansiado cetro de la primera fuerza. En el año de 1935 se traen novedades, varios jugadores del Club Atlético Mexicano y de otros equipos, todos ellos estudiantes de escuelas técnicas se separan de sus equipos y forman una selección para jugar algunos encuentros y hacer una gira en los Estados Unidos.

Estos mismos jugadores forman al año siguiente el famoso equipo del Instituto Politécnico Nacional (IPN) quien en su aparición en la primera fuerza derrotan a la UNAM 6-0 con una anotación de Manuel "Manny" Uruchurtu, sin embargo, en el juego por el Campeonato, la UNAM se corona al vencer al Politécnico 37-7.

En 1938; surge el equipo Chapingo dirigido por Miguel Tomasini y posteriormente por Estañol y Pineda. El Club Atlético mexicano resulta el campeón. En 1939; se realiza la Liga Infantil o de cuarta fuerza con un límite de 14 años y precisamente ahí en el equipo "Politos" se inician Manuel "Pibe" Vallari y Salvador "Tarzán" Saldaña.

Deportes que involucran una pelota y algún tipo de portería han existido desde hace más de 2000 años, el Fútbol Americano nació a partir de dos de estos deportes: el Fútbol Inglés y el rugby.

Historia del football americano en Estados Unidos de Norteamérica. En 1869, las universidades norteamericanas practicaban el Fútbol inglés y poco después el rugby, el juego comenzó a cambiar cuando apareció en escena un hombre llamado Walter Camp. Walter Camp, jugador de la universidad de Yale, ha pasado a la historia como el verdadero padre del Fútbol Americano. Camp escribió e hizo oficial las primeras reglas del Fútbol Americano en una convención en Springfield, Massachusetts, en 1876 y por lo tanto se puede considerar este año como el del nacimiento del Fútbol Americano.

Camp redujo el número de jugadores de 15 a 11 por equipo, y sustituyó la melé del rugby por la línea de scrimmage para poner el balón en juego, inventó el sistema del Down por el cual se deben avanzar unas determinadas yardas para mantener la posesión del balón. Pero su aportación más relevante fue la del placaje por debajo de la cintura en 1888, lo cual hizo el Fútbol Americano mucho más violento.

De hecho, el juego estuvo a punto de prohibirse en 1906; debido a que en el transcurso de la temporada anterior se produjeron 18 muertes y 159 heridos de gravedad. El Presidente Norte americano Theodore Roosevelt; intervino personalmente para salvarlo sugiriendo a los representantes de las universidades que se revisaran las reglas para suavizar el juego.

El deporte que Walter Camp inventó era básicamente un juego de carrera y patada, se recibían más puntos por un field goal que por un touchdown, en 1906 se legalizó el pase adelantado desde la línea de scrimmage y en 1909 los puntos otorgados por un field goal se redujo de 4 a 3 puntos. En 1912 el touchdown se le dio un valor de 6 puntos.

El Fútbol Americano nació en las universidades, y durante muchas décadas el Fútbol Americano universitario sería mucho más popular entre los aficionados que el profesional.

Hacia 1920, los partidos universitarios congregaban a más de 30.000 aficionados, mientras que los partidos profesionales reunían a unos 5.000, hoy en día algunas universidades como Notre Dame o Nebraska tienen más seguidores que algunos equipos de la NFL

## **2.2 Historia Cronológica del Fútbol Americano.**

La palabra football, del inglés foot ('pie') y ball ('balón'), puede parecer un nombre extraño para este deporte puesto que el balón se desplaza casi siempre con las manos y muy ocasionalmente se usa el pie. La razón por la que lleva este nombre es que descende en línea directa del football rugby, que a su vez tiene un origen común con el deporte conocido comúnmente como fútbol (salvo en Estados Unidos, Canadá y algunos países más, donde se denomina soccer). La práctica del rugby se propagó en Estados Unidos en la segunda mitad del siglo XIX. Algunas modalidades del football rugby jugado en territorio estadounidense adoptaron unas reglas específicas que acabaron confluyendo y configurando el football actual.

El Primer partido Fútbol americano registrado en la Historia se considera que fue entre las dos Universidades de Rutgers vs. Princeton:

Equipo de Rutgers en 1882.

Rutgers presume de ser el lugar de nacimiento del fútbol americano universitario, ya que allí se disputó el primer partido entre universidades de la historia, jugando contra el College of New Jersey (hoy en día Universidad de Princeton) el 6 de noviembre de 1869.

A pesar de su larga historia, hoy en día está considerado uno de los peores equipos de la NCAA sobre todo en las tres últimas décadas. En 138 años, sólo han jugado 3 partidos bowl de segunda división, ganando uno y perdiendo los otros dos.

La historia del fútbol americano puede ser rastreada hasta las versiones más primitivas del rugby y del fútbol, ya que ambos deportes tienen su origen en algunas variedades de fútbol jugadas en el Reino Unido a mediados del siglo XIX, en las cuales una pelota es pateada hacia una portería. Al igual que en el fútbol soccer, el fútbol americano tiene 22 jugadores en el campo de juego. Incluso, algunas referencias de posiciones del fútbol son usadas en el fútbol americano, como los términos "halfback" y "fullback".

Como nació el Football Americano.

El fútbol americano es el resultado de divergencias del rugby, principalmente por los cambios en las reglas instituidos por Walter Camp, quien es considerado el "padre del fútbol americano". Entre los cambios más importantes están la introducción de la línea de

scrimmage y los downs. A finales del siglo XIX y principios del siglo XX, el método de juego desarrollado por entrenadores universitarios como Eddie Cochems, Amos Alonzo Stagg, Knute Rockne y Glenn "Pop" Warner (famoso nombre, creador del football americano para infantiles) ayudaron a aprovechar la nueva regla del pase adelantado (anteriormente sólo se pasaba hacia atrás, como en rugby).

La popularidad del fútbol universitario creció hasta convertirse en la versión dominante de este deporte en la primera mitad del siglo XX. Los tazones (bowls), una tradición del fútbol practicado en los colegios universitarios, atrajeron una audiencia nacional en los Estados Unidos para los equipos colegiales. Reforzado por feroces rivalidades, el fútbol colegial aún mantiene un atractivo general muy notable dentro de Estados Unidos.

1869 La Universidad de Princeton jugaría el primer partido de rugby colegial contra la Universidad de Rutgers, el 6 de Noviembre en New Brunswick, New Jersey, quedando 6 a 4, para repetir el juego una semana después, en la que vuelve a ganar Princeton 8 a 0.

En 1876 Se acuerda y da formación a la Asociación Americana Intercolegial de Football (A.A.I.F.), cuya ciudad sede fuera Springfield Massachusetts, quienes emplearon en esas fechas, una versión levemente modificada de las reglas de la Unión de Rugby.

En los principios del football, a los jugadores se les permitía agarrar a los corredores de donde pudieran sostenerlos o empujarlos, a todo lo largo de la trayectoria con tal de evitar el avance del balón. Una regla dictada en este año, estableció que agarrar, bloquear, y pasar la bola hacia atrás se permitiría; siendo esto lo que condujo para precipitar la diferencia con el rugby.

En 1877 Los partidos Iniciaron regidos por la A.A.I.F y se jugaba con 15 hombres; 9 de los cuales se podría decir que jugaban una posición semejante a la de un liniero ofensivo, usaban dos corredores de velocidad y dos de poder, además de un capitán, y los partidos tendrían entonces una duración total de 90 minutos.

En 1878 Se acuerda una modificación a la vestimenta usada hasta entonces, sustituyendo el short ajustado y el jersey, por una especie de chaqueta y pantalón de lona.

En 1879 La Universidad de Princeton usó dos de sus jugadores para escoltar al corredor, por primera vez en la historia, durante un juego contra Harvard; así, se dieron los principios de lo que hoy conocemos como jugadas o trayectorias de la línea ofensiva. Esta escolta fue reglamentada en este año, dándole el nombre de "protección al corredor". Poco tiempo después, la escolta se usaría de una manera muy irregular, debido principalmente a los castigos por usar los brazos y sobre todo las manos, dados a los jugadores que protegían al corredor.

1880 Durante este año, las contiendas de rugby llegaron a ser una verdadera arrebatinga, con lo que resulto realmente sencillo introducir una variante que agregara emoción y espectáculo, con lo que hizo su aparición el "quarterback", como un nuevo método para poner la pelota en la jugada.

En vez de que la pelota fuera arrojada o sacada de entre dos explotadores que cargaban hacia adelante, con la intención de cazar el balón, que sería pateado con la parte exterior del talón, procedimiento conocido en el rugby como “scrum” y era usado para poner la pelota en juego. Esta jugada o “scrum” se iniciaba con el movimiento de cualquiera de los jugadores, o bien con la voz del “center”.

Además, se acuerda reducir de 15 a 11 jugadores por equipo, y se reglamenta por primera vez la línea de scrimmage. También se reduce el campo de 140 por 70 yardas que hasta esa fecha se usaba, por uno de 110 yardas de largo por 53 yardas un pie de ancho.

En 1881 Se adicionan e implementan dos tiempos extras de 15 minutos cada uno, con la finalidad de evitar empates.

En 1882 Se incluyen reglas que consideran términos como oportunidad y avance, así pues, si un equipo no lograba avanzar cinco yardas en tres intentos, o bien, perdía diez yardas con respecto al punto en que iniciaban su ataque, deberían entregar el balón al adversario, justo en el punto en que terminaría la jugada de la última oportunidad. Teniéndose también referencias documentales al respecto de que, en este año se iniciarían las señales dadas en la banca para indicar la jugada.

En 1883 Se habrían reglamentado los oficiales, obligando a la presencia de cuatro como mínimo, dos jueces para cada equipo, de los cuales uno sería el juez y otro sería el referí imparcial, mismo que sería el jefe.

En 1884 Se permite que las escoltas se adelanten al corredor. Además, se revisan y modifican los valores para las anotaciones, dándose al touchdown un valor de 4 puntos, al punto extra y safety 2 puntos, y el gol de campo valdría 5 puntos.

En 1887 Se realiza el primer juego de Football Americano bajo techo, jugado en el Madison Square Garden las Universidades de Pennsylvania y Rutgers quienes se enfrentaron en tan memorable ocasión.

En 1888 La comisión de reglamentos de la A.A.I.F. establece nuevas reglas, en los que prohibirá tacklear por debajo de las rodillas, y bloquear usando los brazos o las manos, así, estableció dos nuevas reglas para regular a los jugadores en su manera de bloquear y en la forma de avanzar con el balón: (1) El corredor y el bloqueo de apoyo; y (2) el uso de las manos y brazos. Estas dos reglas adoptadas por la A.A.I.F. en su reglamento, han permanecido sin cambios desde 1888 hasta nuestros días. Las reglas prohibían bloquear con los brazos extendidos y la pena para esta falta consistía en la pérdida de la oportunidad ofensiva, es decir, el balón cambiaba de dominio y ahora la jugará el adversario.

1890 La Pop Warner permitió el uso de todo el cuerpo al bloquear, lo que permitió cubrir un ancho mayor que el de los hombros, e incluso, disminuyeron los castigos por usar las brazos y manos. También, provocaron un considerable aumento en la dificultad del contra bloqueo para los jugadores defensivos.

En 1892 Las comenzaron a desarrollarse cuando Harvard pone sobre el emparrillado, jugadas seguras e ingeniosas que caracterizan al football moderno, como lo es el pase hacia un receptor que se adelanta, la primera de estas de que se tiene conocimiento, y nos referimos a la famosa “cuña volante”, en la que nueve de los once hombres del equipo, se colocaban a ambos lados del campo y a unas 20 yardas del balón, a una señal, se alineaban para formar dos filas que se desplazaban a toda velocidad hacia el balón, para después formar una “V” o cuña humana que sin detenerse, avanzaba con todo a su paso, para lo que el corredor simplemente se mantenía corriendo por dentro y detrás de la cuña, así que, resultaba materialmente imposible detener o contener el ímpetu logrado por la ofensiva y evitar el avance.

En 1894 La A.A.I.F. en su convención modifica sus reglamentos para reducir el tiempo de juego de 90 a 70 minutos, divididos en dos tiempos, colocando un intermedio para el lucimiento de las bandas. También adoptaron una regla que prohibía a los jugadores apoyar sus manos sobre otro jugador que no llevara el balón y establecen por primera vez, la regla de “hombre en movimiento”, castigando aquella jugada en la que tres o más jugadores se moviesen antes del centro.

El Coach Woodruff de Penn, basándose en el principio de la famosa cuña volante, diseño e implanto el bloqueo en cortina, para lo que nueve tackles se alineaban con el balón y esperaban la señal, para abalanzarse uno tras otro hacia una de las bandas, avanzando hacia delante y a un lado, tomando a los adversarios y empujándolos atrás, donde el compañero lo volvía a tomar y seguía empujándolo hasta lograr lo mismo, y de este modo, los sacaban por detrás de todos los que se movían hacia el frente, proporcionando una barrera de protección al corredor, quien tan solo tenía que correr y mantenerse por detrás de sus tackles. La jugada fue tan desastrosa para la defensiva como lo fuera la cuña volante. Estas dos jugadas eran tan emocionantes y espectaculares como lo son las jugadas modernas, mas eran tan imparables, que la comisión de reglamentos tubo que legislar a fin de mantener un balance entre la defensiva y la ofensiva.

En 1895 Las reglas obligan a que siete hombres permanezcan alineados frente al balón hasta que este sea centrado.

En 1896 Las reglas obligan a que al menos cinco hombres permanezcan alineados frente al balón hasta que este sea centrado.

Aparece una regla que limitaba el movimiento de los jugadores ofensivos hasta que el balón fuera centrado, evitando así, las jugadas basadas en un ímpetu brutal.

En 1897 La regla que indicara el valor de las anotaciones, fuera nuevamente para disminuir el valor del gol de campo de 2 a 1 punto, y aumentando el touchdown de 4 a 5 puntos, manteniéndose el valor del gol de campo y del safety en 5 y 2 puntos respectivamente.

En 1899 John Heisman fue el coach de la Universidad de Auburn, por 5 años y fuera aquí en donde desarrollara la jugada del balón fantasma (El quarterback lo escondía pegado a su cadera), logrando durante esta época un récord de 12 partidos ganados, cuatro empates y

dos derrotas. En honor a este hombre, se instituye el Heisman, como premio para el mejor jugador del año.

En 1902 Se reglamenta que el punto extra debería intentarse después de anotar un gol de campo o un touchdown.

En 1903 Las reglas obligan a que a los menos cinco y máximo siete hombres permanezcan alineados frente al balón hasta que este sea centrado. Además, se modifica una vez más, el valor del gol de campo, para dejarlo en tres puntos, como hasta ahora.

En 1904 En los principios del football todos los bloqueos y escoltas se hacían usando tan solo los hombros, por lo que rara vez podían tumbar a su adversario, pero en las épocas más recientes, se autorizó el bloqueo con todo el cuerpo, "Indian Block", nombrado así porque los indios de Carlisle fueron los primeros en usarlo. Además, la copa Tiempos-Union perteneciente al campeonato estatal de Florida, se juega por primera vez, además, fuera este campeonato, el primero en usar el doble juego durante la final, jugados entre Florida State y la Universidad de Florida, ganando esta última como local y visitante, adjudicándose el título. Además se reduce una vez más el valor del gol de campo de 5 a 4 puntos.

En 1906 Se legaliza el pase adelantado, siendo esta modificación la más importante desde

En 1876. Este cambio le dio al football un balance casi perfecto entre la defensiva y la ofensiva, reduciendo con ello la importancia de penetrar para evitar la corrida o la patada, ya que al penetrar se dejan las áreas descuidadas y se facilita la realización de un pase. La razón más importante por la que se permitiera el pase, fue para reducir las lesiones causadas por el ímpetu brutal de los defensivos al embestir a los bloqueadores ofensivos. También en este año se reduce el tiempo de juego a 60 minutos, y se modifica la planilla arbitral a un referí, 2 umpires y un juez de línea. Estas modificaciones se conservan hasta nuestros días. También, se reglamenta el primero y diez, pero este consistía en lograr diez yardas en cada avance, para poder recibir otra oportunidad, de lo contrario, se debería entregar el balón al equipo contrario.

En 1907 Es reorganizada la planilla arbitral, se elimina uno de los umpires y se instala un juez de campo

En 1908 Durante un juego entre la Universidad de Washington y la de Jefferson, se usarían por primera vez los jerseys numerados.

En 1909 Se reduce el gol de campo de 4 a 3 puntos.

En 1910 El comité de reglas determinó que deberían permanecer siete hombres alineados antes de que la bola fuera centrada, esta regla se conserva hasta nuestros días. Además, se reglamenta la sustitución de jugadores y se permite el reingreso unas jugadas más tarde, del jugador sustituido, y también, se reglamenta la división de cada medio tiempo de 30 minutos, en dos mitades o cuartos de 15 minutos cada uno, separados estos por un minuto de tiempo, a excepción del tiempo entre el tercer y cuarto cuarto, el que sería de treinta minutos.

En 1912 Se modifica el reglamento para instituir los cuatro downs ú oportunidades para lograr un avance de diez yardas, para de lograrlo, repetir el primero y diez nuevamente. También se reduce el campo de juego a 100 yardas y se establecen las zonas de diagonales, de diez yardas cada una, en la que un jugador podría cachar legalmente un pase, Además, se modifica el punto para patear de kickoff, reglamentándose la patada desde la yarda cuarenta, perteneciente al equipo que patea. Y por último, se aumenta el valor de un touchdown de cinco a seis puntos. El espíritu que motivo todos estos cambios, sería el de dar una mayor posibilidad al desarrollo de jugadas ofensivas.

En 1917 Se les prohíbe a los jugadores sustitutos hablar con los demás compañeros durante la primera jugada, más podrían hacerlo después de concluida esta.

En 1920 Se legaliza la Asociación Americana de Football Profesional (AAFP), la que después pasaría a ser la Liga Nacional de Football (NFL). En 1921 Los puntos extras se intentarán desde el lugar en que el balón había cruzado la línea de gol al momento de conseguir la anotación.

En 1922 Un cambio en las reglas, obligaría a poner en juego la pelota al intentar el punto extra, desde la yarda cinco. En 1924 La Asociación Americana de Football Profesional (AAFP), cambia de nombre y sede, y pasa a ser la Liga Nacional de Football (NFL).

En 1925 Se instituye el volado, (moneda lanzada al aire para que los capitanes intenten adivinar qué lado de esta, quedara a la vista) para de acertar, escoger si su equipo patea o recibe el balón. También, se reglamenta la prohibición del bloqueo o tackleo por la espalda, conocido como clipping.

En 1926 Se establece un castigo de 5 yardas y pérdida de down, para cualquier pase lanzado hacia delante que fuera incompleto, después de no haber logrado completar el primer pase durante la serie ofensiva.

En 1927 Se limita a 15 segundos el tiempo para el huddle y a 30 segundos para poner en juego la pelota, y se declara que un balón suelto durante una patada de despeje, sería una bola muerta.

En 1929 Se modifica nuevamente el inicio para los puntos extras, de la yarda 5 a la yarda 2.

En 1930 Se incluye una regla para darle posesión de balón, al equipo del último hombre, que toque la pelota durante un pase lanzado hacia atrás o fumble que abandone el terreno de juego. Además, fuera modificada la regla sobre brazos y manos, para establecer el concepto de uso ilegal de manos y los brazos por el equipo con la posesión del balón, en la que se incluyeron los siguientes apartados, que se consideraban faltas:

1. Agarrar al adversario con las manos o los brazos.
2. Colocar las manos sobre el adversario para empujarlo lejos de la jugada.
3. Rodear con los brazos “abrazar” en cualquier grado o parte al adversario

4. Bloquear, usando los brazos de cualquier forma con la intención de levantar al adversario.

El jugador Harry Gilmer de la Universidad de Alabama y con el número 52, se convierte en el pasador más impactante, debido a la manera por demás peculiar de pasar saltando, que se volviera muy popular por estas fechas.

Además, se reglamenta para que el centro entregara el balón con ambas manos y conservara al menos un pie a no más de treinta centímetros de la línea de scrimmage.

En 1931 La regla referente al uso ilegal de manos y brazos, autorizaba tan solo a los corredores con el balón, a usar sus manos o brazos para contra bloquear a manera de defensa. Más ningún otro jugador del equipo en posesión del balón podría obstruir a un adversario usando sus manos o brazos, a menos que estos se mantuvieran junto al cuerpo. Un jugador no podría ayudar a su corredor bloqueando con su cuerpo, salvo aquellos hombres que formaban parte de su escolta e incluso, ninguno de ellos podría bloquear a contra flujo.

En 1932 La Federación Nacional de Preparatorias publica su reglamento de juego, que a partir de esta fecha cubre esta categoría. También en este año, John Heisman, famoso entrenador de football y con una gran inventiva, fuera el primero en introducir un programa de entrenamiento para la Universidad de Yale y Princeton.

En 1933 Se define como clipping, golpear por la espalda a un jugador sin balón, lo que restringe las posibilidades de bloqueo.

En 1934 La N.F.L. legalizaría cualquier pase adelantado, lanzado desde atrás de la línea de scrimmage.

En 1937 Se define que si dos patadas de kickoff consecutivas, abandonan el terreno de juego, automáticamente el equipo regresador inicia con su ofensiva desde su propia yarda veinte, además, a partir de esta fecha se obliga al uso de numeración en los jugadores, tanto al frente como en la espalda.

En 1938 El término de “bola perdida” es cambiado por el de “bola suelta”, y también se reglamentan 15 yardas de castigo, para el equipo de quien pateo o empuje intencionalmente una bola suelta.

En 1940 El tiempo para poner la pelota en juego incluyendo el huddle es limitado a 25 segundos.

En 1941 Se autoriza la libre sustitución, excepto durante los dos últimos minutos de cada medio tiempo.

En 1943 La N.F.L. adopta la regla de libre sustitución.

En 1945 Se modifica y penaliza al equipo que en dos ocasiones consecutivas lance la patada de kickoff fuera del terreno de juego, con entregarle el balón a la ofensiva del equipo

contrario en su propia yarda 40, pero se autoriza el uso de un tee para patear, construido de tierra y de no más de tres pulgadas de altura.

En 1946 La N.F.L. aumenta de 3 a 4 los tiempos fuera para cada equipo en cada medio tiempo y vuelve a limitar la libre sustitución, a no más de tres cambios al mismo tiempo. Además, la comisión de reglamentos modificó la definición del uso ilegal de manos y brazos, considerando que a partir de esta fecha, sería ilegal usar las manos cerradas sin importar la posición de las mismas si se tratara del bloqueo efectuado sobre el defensivo que pudiese interferir en la trayectoria del corredor. Sin embargo, el uso de manos y brazos para los jugadores ofensivos sería legal cuando:

1. Cuando se bloquee mediante un contacto legítimo con las hombreras y el jugador defensivo es desplazado hacia atrás, se permitirá que las manos sean despegadas del cuerpo.
2. Durante un bloqueo pasivo para proteger una patada o un pase, el ofensivo podrá proteger su cabeza con las manos o brazos mientras detiene a su adversario.
3. Cuando se bloquee con el cuerpo “cangrejo o de cadera” las manos y brazos no deberán estar pegados o cerca del cuerpo.

En 1947 Se revisan las reglas de bloqueo, para exigir que el bloqueador mantenga las manos a la altura y en contacto con el pecho, además, de no permitir que los linieros ofensivos salieran de la zona neutral durante un pase adelantado, sino hasta que el balón fuera tocado por un receptor elegible.

En 1948 Se permite el uso de un tee construido con un material flexible (plástico) para patear de kickoff.

En 1949 Se adopta nuevamente la regla de libre sustitución, se permite a los jugadores el uso de cascos de plástico. Además, se contempló un cambio en la regla sobre la ayuda al corredor y el uso del cuerpo, este permitiría que mientras se bloqueaba, los pies del ofensivo pudieran salir al terreno de juego el instante justo para hacer contacto con el adversario. También se estipuló el castigo para el uso ilegal de manos y brazos a la pérdida de 15 yardas a partir de la línea de scrimmage.

En 1950 Las reglas sobre el uso de las manos y brazos sufrieron cambios nuevamente para obligar a los ofensivos a mantenerlas en contacto con el cuerpo al estar bloqueando, se deberían mantener por delante de los hombros del adversario y durante todo el tiempo que durase el bloqueo. Nota: Si durante un bloqueo legal, la mano o brazo de un jugador ofensivo, era colocada fuera de posición, con la finalidad de mantener al adversario en contacto con las hombreras antes que este acuchillara, esquivara o se agachara, se consideraba que en este contacto no era violación si las manos o brazos se usaban de otra manera.

En 1952 La N.F.L. autoriza el uso de balones blancos o de colores brillantes, para juegos nocturnos. En 1955 Durante un juego de pretemporada entre Los Ángeles y Nueva York, por primera vez se determina al ganador, mediante la muerte súbita en tiempos extras.

En 1958 La N.C.A.A. modifica su reglamento para la categoría colegial, para incluir la conversión como una opción durante la ejecución de un punto extra, dicha conversión consistiría en culminar una jugada de corrida o pase en el interior de la zona de anotación, y obtener dos puntos, pero aún se admitiría el efectuar el punto extra acertando una patada, para continuar obteniendo un punto. Pero ahora el intento del punto extra se haría desde la yarda tres, como se hace hasta la fecha.

En 1960 La N.F.L incluye la conversión a dos puntos para el punto extra, tal y como lo haría un año antes la N.C.A.A. En 1965 Se autoriza el uso de vendajes en las manos o antebrazos para dar una mayor protección. Además, se prohíbe que el centro levante o incline más de 45 grados el balón.

En 1966 La A.F.L. y la N.F.L. acuerdan un proceso para fusionarse, al tiempo que modifican la ubicación de los postes de gol, los que se rebuscarían por fuera de la línea de gol y además, medirían veinte pies por sobre el travesaño.

En 1967 Se estandariza un espacio de seis pies alrededor del campo de juego, con el objetivo de evitar que jugadores y espectadores pisaran las líneas limítrofes.

En 1970 Se reconoce el reloj del estadio como oficial, siempre que el control del mismo estuviera a cargo de los oficiales. En 1971 Se determina que la aplicación del castigo para un pase ilegalmente lanzado, dependería de si el pasador lo tiraba deliberadamente para evitar perder yardas.

En 1972 Se establecen las líneas de hatch a 23 yardas 1 pie 9 pulgadas para todos los juegos.

En 1974 Se vuelven a ubicar los postes de gol, pero esta vez, para colocarse al final de la zona de anotación, es decir, a diez yardas por detrás de las líneas de gol. También, se patearán los kickoff desde la yarda 35 en vez de la 40, y después de un gol de campo fallado, la pelota se colocará sobre la línea de scrimmage desde la que se intentó el mismo, o en la yarda 20, dependiendo de cuál sea la mayor distancia hasta la línea de gol.

En 1976 La regla referente al uso ilegal de manos y brazos se había modificado, para permitir extender las manos o brazos por fuera del cuerpo. La regla estipulaba que cuando un miembro del equipo ofensivo en situación de pase podría usar una mano(s) o brazo(s) al bloquear o para complementar un bloque de hombro, siempre que:

1. La mano(s) permanezca siempre situada por delante del codo.
2. La mano(s) forme parte de una estructura compacta del cuerpo al bloquear.
3. La mano(s) y brazo(s) se mantengan paralelos al terreno de juego.
4. El brazo(s) no se extenderá más de la mitad de su extensión total.
5. La mano(s) al cerrarla sobre la palma(s) no contenga partes del adversario.

6. La mano(s) y brazo(s) no podrán usarse para golpear.
7. La mano(s) y el brazo(s) no se usará para agarrar, tirar, rodear o levantar un adversario.
8. La mano(s) o el brazo(s) no se usará para enganchar, cerrar o sujetar un adversario.
9. Durante ninguno bloque las manos se podrán cerrar.

Se vuelve a efectuar un cambio en la regla, para permitir que las manos o brazos perdieran el paralelismo contra el terreno de juego mientras se estaba bloqueando. Los brazos podrían extenderse la mitad de su extensión total mientras se bloqueaba para un pase, pero las manos deberían permanecer por dentro de la estructura del cuerpo. Cuando los linieros ofensivos ejecutan bloqueos diferentes a la protección para un pase, los brazos deberán permanecer paralelos al terreno. Pero se prohíbe el hacer contacto inicial para tacklear o bloquear con la máscara o casco.

En 1977 Se hace ilegal golpear a un oponente por arriba de los hombros durante la carga inicial de los linieros defensivos. En 1978 La N.F.L. autoriza a los defensivos para tener contacto con un receptor potencial, dentro de las primeras cinco yardas a partir de la línea de scrimmage.

En 1979 A finales de la década de los 70's, se retira Paul "El Oso" Bryant, después de 25 temporadas como entrenador en jefe de la Universidad de Alabama (uno de los grandes del Football Americano), con un récord de 232 partidos ganados, 46 perdidos y 9 empates y la obtención de 7 títulos de Campeonato Nacional. En 1980 Los linieros ofensivos pueden usar los brazos totalmente extendidos mientras protege un pase, siempre y cuando el liniero se encuentre por detrás de la zona neutral o línea de scrimmage. El bloqueo de retirada se agregó para facilitar la extensión total mientras se protege un pase, esto significa que los linieros ofensivos deberán moverse hacia atrás de la línea de scrimmage, entrando en su zona o terreno mientras bloquea usando los brazos extendidos.

La N.F.L. prohíbe a los jugadores del equipo especial de devolución de patada, bloquear por debajo de la cintura. En 1985 Se modifica una vez más el reglamento y su interpretación, para ahora permitir a los linieros ofensivos extender los brazos mientras bloquean, sin importar en donde estén ubicados ni el tipo de jugada, ya fuera corrida o pase. Este nuevo cambio, permitió que los linieros ofensivos olvidaran la técnica de bloqueo en retirada, ya que les permiten ahora usar sus brazos y manos totalmente extendidos para bloquear a su adversario.

El cambio de regla antes mencionado, permite ahora a los linieros ofensivos usar sus brazos extendidos y rebasar la línea de scrimmage para bloquear a su oponente, con lo que ahora podremos ver como arremeten agresivamente contra su adversario aun en condición de corrida. En 1991 Las reglas de la N.C.A.A. sobre el uso de manos y brazos que afectan a los jugadores ofensivos, dicen que si se trata de un corredor o pasador legalmente declarado, este podrá usar sus brazos y manos o cualquier parte de su cuerpo para bloquear, siempre que las manos:

1.- Estén por delante del codo

2.- Se coloquen al lado del cuerpo del adversario con la excepción de cuando este se voltea de espalda.

3.- Lleguen a ó debajo del hombro del bloqueador o del adversario siempre que este último no acuchille, gatee o se agache; y

4.- Este abierta con la palma apoyada sobre el adversario o bien cerrada pero hueca, es decir que sin agarrar al adversario o sus ropas.

En 1993 Las reglas de la N.C.A.A. especifican que en cuarto down el único que puede correr la bola después de haberla fuombleado es el jugador que la ufomblea, los demás compañeros de su equipo solo la pueden recuperar (bola muerta cuando cualquier miembro del equipo que la fuombleo la recupera).

En 1994 Las reglas de la N.C.A.A. sobre la línea de restricción de la patada se colocan en la línea de la yarda 35, se prohíben todos los artículos electrónicos faxes, videos, computadoras, filmaciones, comunicación inalámbrica desde o en la caja de coucheo.

Interferencia ofensiva al receptor no es posible si el pase no es cachable.

En 1995 Las reglas de la N.C.A.A. hacen hincapié de manera más estricta en los artículos como los jerseys, que deberán ser largos para fajarse dentro de los pantalones y se establece un límite para el tamaño de los números. Los cascos deberán ser del mismo color. A los jugadores se les prohíbe quitarse el casco dentro del terreno de juego. Se introduce la regla de expulsión después que un jugador comete dos castigos por conducta antideportiva.

En 1996 Las reglas de la N.C.A.A. de desempate son establecidas para todos los juegos y se especifican las condiciones que deberán ser observadas cuando un juego termina empatado en el tiempo normal de juego. Se establece que la bola se declara muerta en posesión de un jugador si se cae el casco. Se protege al centro de cualquier contacto inmediato en una jugada de patada. Se establece que los jugadores no deberán emplear tacos de más de ½ pulgada de alto, restricciones severas tal como la expulsión del juego y del juego siguiente para el infractor de esta regla son impuestas.

En 1997 Las reglas de la N.C.A.A. desde ahora prohíben el uso de cualquier derivado del tabaco dentro del campo de juego. Se hacen más estrictas las reglas de los jerseys, pants, y medias. El bloqueo debajo de la rodilla es restringido para jugadores posesionados a más de 7 yardas del punto medio de donde fue centrado el balón.

En 1998 Las reglas de la N.C.A.A. concernientes a la recuperación de un foumble o pase atrasado atrás de la línea de scrimmage se modifican. Sí el equipo defensivo recupera la bola esta continua en juego. Solo se permitirá usar mascararas para cubrir los ojos transparentes.

En 1999 Las reglas de la N.C.A.A. prohíben que el equipo ofensivo rompa su huddle con más de 11 jugadores. Fouls personales, actitudes antideportivas cometidos por ambos equipos en bola muerta se cancelan bajo ciertas condiciones.

En 2000 Las reglas de la N.C.A.A. prohíben de manera más estricta la combinación de bloqueos por dos jugadores ofensivos en la zona neutral, se hace más estricto el bloqueo del hombre posesionado a más de 7 yardas. En 2001 Las reglas de la N.C.A.A. implantan el tiempo fuera con duración de 30 segundos con determinadas condiciones. Al corredor se le exenta de la regla de no poder saltar. Las faltas cometidas por el equipo en posesión y que la bola termine atrás o en la zona neutral se aplicaran desde el punto anterior si son aceptadas.

Football Profesional. El origen del fútbol americano profesional puede ser rastreado hasta 1892, con el contrato de 500 dólares firmado por William "Pudge" Heffelfinger para jugar en un partido de la Allegheny Athletic Association en contra del Pittsburgh Athletic Club. En 1920 fue formada la American Professional Football Association.

El primer partido fue jugado en Dayton, Ohio, el día 3 de octubre de 1920 con el equipo local, los Dayton Triangles venciendo a los Columbus Panhandles por marcador de 14-0. La liga cambió después su nombre al actual, la National Football League, dos años después, para convertirse eventualmente en la liga profesional de más influencia en el fútbol americano y sea considerada la liga deportiva más lucrativa del mundo. [5] Después de haber comenzado en las ciudades industriales del Medio Oeste de Estados Unidos, el fútbol americano se ha convertido en un fenómeno mediático no solo en los Estados Unidos. La creciente popularidad del deporte puede ser rastreada generalmente hasta el Juego de Campeonato de 1958 de la NFL.

Una liga rival de la NFL, la American Football League (AFL), se comenzó a jugar en 1960. La competencia que representaba esta nueva competición llevó a una fusión entre ambas ligas en 1970 y al eventual surgimiento de un campeonato unificado, en el que las antiguas ligas separadas pasaban a ser sendas Conferencias (Nacional y Americana respectivamente) de la nueva NFL y cuyos campeones se enfrentan en una final llamada Super Bowl, el cual se ha convertido en el evento deportivo más visto en los Estados Unidos, con cifras que aumentan de año en año.

### **2.3 Reglas del Football Americano**

***Es necesario mencionar que las Reglas del Football Americano que se describen a continuación, se obtuvieron de la página oficial de la Federación Mexicana de Football Americano y sitio [www. Oficiales.org](http://www.Oficiales.org).***

Objetivo general del juego. El fútbol americano es jugado por dos equipos, de forma que 11 jugadores ofensivos de uno de los equipos juegan contra 11 defensivos del otro equipo. El equipo atacante intenta llevar el balón bien mediante la carrera o mediante el pase, hacia la zona de anotación rival y así anotar puntos. La defensa tiene que evitar que esto ocurra y tratar de impedir el avance del equipo rival hacia la anotación.

El juego consiste en que la escuadra ofensiva logre un touchdown (con valor de 6 puntos) como objetivo principal o un field goal (con valor de 3 puntos) en su defecto. Para hacerlo deben avanzar al menos diez yardas (9,144 metros) en un máximo de cuatro oportunidades o downs. Así, por cada diez yardas recorridas como mínimo, se tiene derecho a otras cuatro oportunidades para buscar el mismo objetivo de diez yardas, y así sucesivamente hasta llevar o acercar el ovoide a la zona final del campo del equipo rival y lograr la anotación.

Inicio de un partido. Para decidir qué equipo comienza atacando y cuál defendiendo se realiza un sorteo mediante un volado, un lanzamiento de moneda, con la presencia de uno o varios jugadores de cada equipo (normalmente los capitanes). El equipo ganador del volado podrá elegir para el inicio del partido o para el inicio de la segunda mitad (declinando su elección):

Designar el equipo que realizará el kickoff. Designar qué lado del campo defenderá su equipo.

El equipo perdedor del volado realizará su elección en la mitad que el ganador no haya seleccionado. El inicio de un partido viene marcado siempre por el kickoff y su retorno, una jugada de equipos especiales en la que un jugador del equipo atacante (el regresador de kickoff) recibe el balón, pateado antes por el rival lo más lejos posible. El regresador intenta acarrearlo de regreso buscando avanzar la mayor cantidad de yardas que pueda mediante la carrera. Si se le presenta la oportunidad tratará de llegar a la zona de anotación en el otro extremo para lograr un touchdown, pero comúnmente es derribado antes de que pueda conseguirlo. El equipo que recibe el balón inicia su ataque en el punto donde el regresador haya sido derribado.

Para el inicio de la segunda mitad del partido se repite el proceso de la patada de salida, pero a la inversa. El equipo que recibió el balón al inicio del juego tendrá que entregarlo pateándolo.

Tiempo de juego. Un encuentro se divide en cuatro cuartos de 15 minutos cada uno con un descanso de la misma duración al término de los dos primeros. Entre el primer y el segundo cuartos, y entre el tercero y el cuarto, se hace una pequeña pausa para que los equipos cambien de campo, pero no se modifica la continuidad del juego.

Al inicio del nuevo periodo el equipo que se encontraba atacando conserva su posición en el terreno de juego, pero del lado opuesto del campo. Al término de la primera mitad el juego se detiene y al reanudarse después del descanso iniciará con una nueva patada de inicio.

El reloj corre en cuenta regresiva y se detiene bajo distintas circunstancias, pero básicamente seguirá consumiéndose si el balón permanece dentro del campo después de cada jugada válida. Los equipos tienen un tiempo permitido de 40 segundos entre jugada y jugada para poner en juego el balón nuevamente. Cuando se tiene ventaja en el marcador y posesión del balón en los últimos minutos del juego se utilizan estos segundos como una estrategia para consumir tiempo.

Cuando faltan dos minutos para que terminen el segundo y cuarto periodo el reloj se detiene en una pausa obligatoria conocida como la pausa de los dos minutos o Two-minute warning. Esta regla solamente es válida en la NFL.

El partido termina cuando se consume el último segundo del cuarto periodo. Si el reloj llega a cero, pero todavía hay una jugada en desarrollo esta jugada continúa y es válida hasta que termine.

Final de un partido. El equipo que al término de los cuatro periodos haya conseguido la mayor cantidad de puntos será el vencedor. Si al término de los cuatro cuartos el marcador está en empate se jugará una prórroga de 15 minutos. El primer equipo que consiga sumar puntos dentro de este tiempo ganará el partido. Si al término del tiempo extra ningún equipo ha conseguido puntos el partido terminará definitivamente en empate.

A partir de la temporada 2010 de la NFL entrará en vigor un nuevo formato de tiempo extra en el cual, en los partidos de play-off, el equipo perdedor del volado (o lanzamiento de moneda) tendrá derecho a una serie ofensiva en caso de que el equipo que lo ganó consiguiera un gol de campo (field goal) como anotación.

Los empates no suelen ser muy comunes en este deporte. En la temporada 2008 de la NFL se dio el más reciente de ellos después de seis años en que no ocurría ninguno.

Lo que solía evitar los juegos finalizados en empate aún después del tiempo extra es que los equipos buscan generalmente el desempate mediante un field goal por la relativa facilidad y rapidez que implica conseguirlo a diferencia del touchdown. Con el nuevo formato de desempate en la NFL ya no será posible desempatar así un partido en los play-offs por el título (sí en la temporada regular), cuando menos con la primera serie ofensiva que tenga cada equipo.

Conceptos principales. Down (fútbol americano). Se entiende por down u oportunidad el periodo comprendido entre la puesta en juego del balón y el fin de la jugada. Las dos formas básicas de desarrollar una jugada en el fútbol americano son con ataques terrestres (acarreado el balón) o con ataques aéreos (lanzando pases).

El fin de una jugada está condicionado a diferentes circunstancias, siendo las comunes cuando un pase no tiene éxito (pase incompleto), cuando el jugador que lleva el balón es derribado por un contrario dentro del terreno de juego o bien cuando sale del mismo por las bandas ya sea por decisión propia o por ser empujado por un contrario.

Si un jugador cae sin que algún jugador contrario lo haya derribado o por lo menos tocado, puede levantarse y continuar con la jugada. Si cae solo y antes de que se levante un jugador contrario lo toca entonces la jugada termina debido a un down por contacto.

Primer down o primero y diez. Un equipo dispone de cuatro oportunidades para mover el balón al menos diez yardas y así lograr el derecho de conservar el balón por al menos otros cuatro downs. Cuando un equipo consigue el avance mínimo de diez yardas dentro de su bloque de cuatro downs, obtiene automáticamente un nuevo primer down para avanzar de

nueva cuenta diez yardas, es decir consigue un Primero y Diez. Buscando conservar la posesión del balón mediante la obtención de primeros y dieses y tratando de avanzar la mayor cantidad de yardas posibles en cada jugada, el equipo se desplazará hacia la zona de anotación contraria hasta encontrar la oportunidad de usar uno de sus downs para anotar.

Durante el transcurso de las jugadas de un equipo (serie ofensiva) se escucharán términos como segunda y cinco, tercera y ocho, cuarta y dos, etc. Esto se refiere a la oportunidad o down que el equipo ofensivo esté utilizando y las yardas que le faltan para conseguir una nueva serie de cuatro downs o un nuevo primero y diez. Así por ejemplo segunda y cinco significa que el equipo está jugando su segunda oportunidad y aún necesita avanzar cinco yardas para completar el avance que le dé cuatro nuevas oportunidades. Si se emplea el término inches significa que apenas faltan unas pocas pulgadas para llegar al objetivo. Si al inicio del primero y diez el balón está a diez yardas o menos de la zona de anotación a las cuatro jugadas se les añadirá el término gol, o gol en español (primero y gol, segundo y gol).

Equipos universitarios de fútbol americano. El conteo de las yardas puede ser positivo, en avance, o negativo, en retroceso, y éste conteo aplica desde la ubicación del balón al inicio de cada jugada. Éste punto del campo se llama línea de scrimmage. Las yardas conseguidas cruzando ésta línea son avance y se restan de las yardas faltantes para el primero y diez. Si el balón queda al término de una jugada detrás de este punto entonces es un retroceso y las yardas retrocedidas se suman. Siendo así, es posible que después de uno o más retrocesos el equipo tenga que avanzar más de las diez yardas exigidas en un primer down.

Por ejemplo, si al inicio de un primero y diez el balón está en la yarda 30 del propio campo, forzosamente se tiene que llegar a la yarda 40 como mínimo para conseguir otras cuatro oportunidades (un nuevo primero y diez). Si en la primera oportunidad se avanzan cinco yardas para llegar a la yarda 35 pero en la segunda oportunidad se retroceden 10, el balón quedará al inicio de la tercera oportunidad en la yarda 25 lo que representa un retroceso de 5 yardas respecto a su posición original. Para conseguir el primero y diez será necesario recuperar esas 5 yardas retrocedidas y después avanzar las diez yardas exigidas en un principio. Con esto a partir de la tercera oportunidad el equipo tendría que buscar un avance de 15 yardas (tercera y quince), y llegar así a la yarda 40 que le era requerida en un principio ( $25 + 15 = 40$ ).

Cuarto down. Si un equipo no lograra conseguir la posición de campo requerida para tener derecho a otras 4 jugadas en los cuatro intentos de los que dispone, el equipo contrario tomaría posesión del balón en el mismo punto donde el primer equipo haya finalizado su serie ofensiva.

Las probabilidades de conseguir las yardas faltantes para el primero y diez en la cuarta oportunidad son pocas, por este motivo los equipos suelen utilizar únicamente tres oportunidades para buscar este objetivo. En su cuarta oportunidad, el equipo puede arriesgarse y realizar una jugada para intentar ganar las yardas que le faltan, o bien recurrir a una de las opciones siguientes:

Punt (Patada de despeje): Se usa cuando un equipo llega al cuarto down y se encuentra muy alejado de la zona de anotación rival para intentar anotar un field goal o está demasiado cerca de su propia zona de anotación, por lo que sería arriesgado desperdiciar su último down y entregar el balón en ese punto del terreno de juego. En este caso la patada de despeje sirve para entregar el balón lo más alejado posible de su propio campo de juego y provocar así que el equipo que recibe el balón tenga que recorrer de nuevo una gran parte del campo para buscar una anotación. Cuanta mayor sea la distancia que un equipo debe recorrer, más jugadas requerirá y más difícil será anotar.

Field goal (Gol de campo): Si un equipo llega a un cuarto down y se encuentra cerca de la zona de anotación rival entonces tiene la opción de buscar un gol de campo pateando el balón para introducirlo entre los postes de gol. Esta jugada es para no desperdiciar del todo una serie ofensiva y conseguir al menos tres puntos de los seis que se buscaron originalmente. A diferencia del touchdown, el field goal no otorga el derecho de buscar puntos extra.

No existe una regla que obligue a los equipos a usar sus oportunidades de alguna manera en particular así que cada equipo decide lo que hace con cada una de ellas. Las decisiones que toman los equipos dependen de varios factores entre los que se encuentran el marcador, el tiempo restante del que disponen y la posición en el campo, entre otras.

Huddle. Reunión que realiza el equipo ofensivo sobre el terreno de juego en donde uno de los jugadores (normalmente el quarterback) le explica a sus compañeros la jugada que el entrenador ha decidido poner en práctica. Después del huddle los dos equipos se colocan en formación para iniciar la jugada. Una vez que el equipo se ha formado para iniciar una jugada ya no pueden reunirse otra vez a menos que hagan uso de un tiempo fuera"

Pases. En el fútbol americano el principal pasador es el quarterback. Su función principal es la de entregar el balón al halfback o fullback para ataques terrestres o realizar pases a los wide receivers para ataques aéreos.

Aunque la gran mayoría de las jugadas se realizan con un solo pase del quarterback, cualquier jugador de la ofensiva puede enviar uno o más pases. Los pases hacia adelante pueden realizarse siempre y cuando no sean consecutivos y el jugador que hace el envío se encuentre detrás de la línea de scrimmage, que es la línea imaginaria donde se situaba el balón al inicio de la jugada. Una vez cruzando este punto, el balón solo puede ser enviado en pases laterales o hacia atrás.

Para dar validez o no a una jugada se consideran los siguientes tipos de pase: Pase completo: se considera un pase completo cuando el jugador receptor atrapa el balón completamente y asegura su posesión dentro del campo. Puede tener los dos pies dentro al mismo tiempo o si acaso brinca para recibir un pase es válido que sus dos pies toquen el terreno de juego a destiempo pero siempre y cuando ambos lo hayan hecho tras recibir el pase. En este caso la jugada continúa hasta que el jugador sea detenido.

Pase incompleto: se le llama pase incompleto a todo aquel balón que toca el suelo sin ser recibido por jugador alguno o bien, tratando de ser recibido, nunca llega a ser asegurado completamente por el receptor y cae al suelo o sale del campo sin que el receptor lo abrigue convincentemente. Si un receptor recibe el balón pero no toca con ambas plantas de los pies el terreno de juego, se considera pase incompleto y en ese instante toda la jugada se invalida consumiendo el down utilizado por la ofensiva.

Centro (fútbol americano). Es la acción que realiza el roal pasar el balón entre sus piernas desde la línea de scrimmage al quarterback y existen dos modos de entrega: centro corto (directamente de la mano del centro a la mano del quarterback) y largo (el balón es lanzado hacia atrás) en formaciones shotgun. La mayoría de las jugadas comienzan con un centro.

Línea de scrimmage: línea de escaramuza, línea de golpeo.

Conocida también en México como línea de golpeo, es la línea imaginaria por la cual los dos equipos quedan separados. Lo que determina su ubicación es el punto donde haya quedado el balón en la jugada anterior. Ningún jugador puede estar sobre la línea de scrimmage o sobrepasarla antes del inicio de una jugada.

Esta línea también marca el punto desde donde una jugada se considera avance o retroceso. Todas las yardas que se consigan cruzando la línea de scrimmage se consideran avance y se restan de las yardas que faltan para conseguir un nuevo primer down o primero y diez. Si al término de una jugada el equipo ofensivo es detenido detrás de la línea de golpeo se considera un retroceso y las yardas retrocedidas se suman a las yardas faltantes para conseguir una nueva serie de cuatro oportunidades.

Para el equipo ofensivo la línea de scrimmage marca el límite donde el balón puede ser pasado hacia adelante. Una vez cruzando este punto los pases sólo pueden ser enviados lateralmente o hacia atrás.

Intercepción. Junto con el fuomble es una de las jugadas conocidas como turnover (pérdida de balón) y una de las jugadas más eficaces del equipo defensivo. Cuando un jugador defensivo atrapa un pase del quarterback rival antes de que el balón toque el suelo o salga del campo se consigue una intercepción y su equipo obtiene automáticamente la posesión del balón, teniendo la oportunidad de continuar esa misma jugada para buscar la anotación o como mínimo iniciar una serie ofensiva en el punto donde sea derribado.

Fuomble o balón suelto. Cuando el portador de la pelota pierde la posesión de ésta involuntariamente o se le cae tras haber recibido un pase completo (o antes de enviarla en el caso de los quarterbacks) y antes de que la jugada se dé por terminada se produce un fuomble o balón suelto. Si el pase se marca como incompleto o la jugada termina antes de que el jugador suelte el ovoide no se considera balón suelto.

Cuando ocurre un fuomble el equipo que recupere el balón obtendrá la posesión del mismo. Si el mismo equipo que soltó el balón lo recupera entonces continúa su serie ofensiva a partir del punto donde lo hayan recuperado consumiendo ése down. Si quien recupera el balón es

el equipo contrario entonces ese equipo comienza su ofensiva en esa misma jugada o con un primero y diez en cuanto sean detenidos tras la recuperación del balón.

Tiempo fuera, tiempo fuera o tiempo muerto. Las reglas del juego otorgan a cada equipo tres oportunidades de detener el reloj por cada mitad de juego. Estas oportunidades se llaman tiempos fuera o tiempo fueras y solamente el coach y el quarterback pueden pedirlos. Los tiempos fuera pueden ser solicitados tanto por el equipo ofensivo como el defensivo, pero siempre y cuando el balón no esté en juego. No se puede pedir un tiempo fuera para interrumpir una jugada.

Los motivos más comunes para pedir un Tiempo fuera son:

A la ofensiva.

Congelar el reloj para tener más tiempo de planear la siguiente jugada

Evitar una penalización por retraso deliberado de juego en caso de llegar al límite de la tolerancia de 40 segundos y no iniciar una nueva jugada

A la defensiva.

Evitar que el equipo rival haga uso de su tolerancia para continuar su ofensiva

Presionar al pateador del equipo ofensivo alterando el ritmo de juego instantes antes de un intento de gol de campo decisivo

Challenge o desafío (sólo en la NFL y la NCAA)

Challenge (fútbol americano)

Ambos equipos tienen derecho a pedir la revisión de una jugada o la rectificación de alguna marcación arbitral hasta tres veces por cada mitad del juego.

Las condiciones para pedir un challenge son: Contar con al menos un tiempo fuera que será restado en caso de perder el desafío que la jugada a revisar no sea una penalización que sea pedido antes del inicio de una nueva jugada pedirlo antes de la señal de los últimos dos minutos

Para pedir el desafío el entrenador del equipo lanza un pañuelo rojo al terreno de juego. Una vez hecho esto el árbitro principal tiene un minuto para hacer la revisión en un monitor de televisión. Sólo si la evidencia es clara e irrefutable se cambia la decisión arbitral tomada en el campo o se marca algo que los árbitros no habían advertido en primera instancia. Si la evidencia no es clara, la decisión se ratifica y se castiga al equipo desafiante restándole el tiempo fuera que puso en juego.

Si un equipo pide dos desafíos que eventualmente resultaron exitosos y aún cuentan con un tiempo fuera tienen el derecho pedir un tercer y último challenge.

Después de la señal de los últimos dos minutos (advertencia) sólo los oficiales deciden si una jugada en particular debe ser revisada.

Posiciones de los jugadores ofensivos.

Quarterback (QB): En primer lugar el quarterback es el jugador sobre el campo que recibe directamente las instrucciones del entrenador sobre la jugada a realizar por radio a través de un pequeño altavoz dentro de su casco. El quarterback es el jugador que explica a sus compañeros de equipo la jugada que van a poner en práctica. Una vez formados, el QB se coloca siempre detrás del centro para recibir el balón mediante un centro.

Después de recibir el balón, el quarteback sólo puede hacer 3 cosas:

Correr él mismo con el balón.

Poner el balón directamente en las manos de un corredor para que inicie una carrera.

Realizar un pase.

Nombre de los jugadores en la línea.

Offensive tackle (OT); Guard (G); Centro (C): estos 5 jugadores conforman la línea ofensiva y deberán de portar una numeración del 50 al 79. Se destacan por su envergadura y peso (algunos pesan más de 150 kilos) y sus siluetas no son nada atléticas, sin embargo son ágiles y fuertes. El objetivo de estos hombres es simplemente formar una barrera para que ningún hombre de la defensa les sobrepase y llegue hasta el quaterback o el portador del balón. En las jugadas de carrera, además de bloquear también se encargan de abrir huecos para que pueda pasar el corredor. Estos cinco jugadores reglamentariamente son inelegibles para recibir un pase del quarterback. Son jugadores muy importantes ya que si no abren huecos para el corredor no se puede correr con el balón y si no protegen al quarterback no se puede pasar el balón.

Running back (RB): se colocan habitualmente detrás del quarterback, en lo que se llama backfield. Todos los corredores se llaman genéricamente running backs, pero los hay de varios tipos:

El halfback (HB) es el corredor que recibe la mayoría de los balones y que lleva todo el peso del juego de carrera. De todos los hombres en el backfield suelen ser quienes se ubican al fondo y son útiles para carreras largas ya que al recibir el balón varias yardas detrás de la línea de golpeo tienen mejor visión del campo y más fuerza en su carrera. Físicamente tienden a ser jugadores de corta estatura pero muy rápidos y ágiles.

El fullback (FB) es un corredor que se ubica muy cerca de la línea de golpeo o justo detrás del quarterback. No suele recibir el balón sino que tiene como misión principal realizar bloqueos para abrir paso al halfback. Físicamente son más pesados y grandes que los halfbacks, y normalmente solo corren con el balón en jugadas de poco yardaje debido a su gran fuerza y potencia.

Wide receiver (WR): son los encargados de recibir los pases del quarterback. Son jugadores que se alinean en las bandas y al iniciar la jugada inician la carrera hacia el campo rival esperando en el camino recibir un pase. Físicamente suelen ser altos y muy rápidos, no necesariamente los más fuertes.

Tight end (TE): es un jugador versátil porque puede fungir como un bloqueador más o como un receptor de emergencia, generalmente en jugadas de improvisación. El tight end o ala cerrada en México, se sitúa siempre junto a la línea ofensiva junto a uno de los tackles. El tight end suele quedarse cerca del área de influencia del quarterback para apoyarlo ya sea bloqueando a los rivales o recibiendo un pase corto, razón por la cual se le considera una válvula de seguridad.

Formaciones de las jugadas en ataque.

Estrategia de fútbol americano.

Pro-Set: (También llamado Split-T o Split-Back) es la formación estándar y más clásica del ataque. Para una defensa es difícil adivinar con esta formación si se va a jugar al pase o a la carrera ya que la posición de los corredores les permite avanzar rápidamente.

Formación I: la formación en I es una formación que se utiliza básicamente para las jugadas de carrera. Se llama así porque la columna que forma el quarterback, el fullback y el halfback recuerda la letra i mayúscula.

Offset I: esta formación es una variante de la I-Formation y también se utiliza normalmente para la carrera, la diferencia estriba en que el fullback se coloca a la derecha o a la izquierda del halfback.

Singleback: se utiliza normalmente para el pase, con solo un running back.

Shotgun: la formación en shotgun tiene también muchas variantes. El quarterback se coloca a 5 yardas del centro para ahorrarse el tener que echarse hacia atrás el quarterback para buscar el pase así ganar un par de segundos, además de tener una mejor visión del campo.

Goal Line: se llama así porque se suele utilizar cuando el ataque está a una yarda o menos de la goal line. Obviamente es una formación de carrera porque pone a dos tight ends para ayudar a bloquear a la línea ofensiva y a los corredores.

Defensiva.

Objetivo.

No permitir que el equipo rival avance hacia zona de anotación o de field goal, atacando al que tiene el balón, al que va a recibirlo o al que lo va a pasar. Llevarlo a que retroceda, no dejar que avance para nada. Forzarlo a que suelte el balón o que pierda yardas. Proteger la zona de anotación o de gol de campo de los puntos enemigos en la medida de lo posible.

Posiciones de los jugadores defensivos.

Posiciones de fútbol americano.

Defensive end (DE) y Defensive tackle (DT): conforman la línea defensiva, formada por dos de cada tipo. La función de estos hombres es la de sobrepasar a la línea ofensiva y llegar hasta el portador del balón. En las jugadas de carrera deben llegar hasta los running backs y derribarlos. En las jugadas de pase intentan llegar hasta el quarterback e impedir que logre lanzar el balón.

Linebackers (LB): en las jugadas de carrera deben tapar los huecos por los que puedan pasar los running backs y derribarlos además de estar atentos a los receptores en las jugadas de pase.

Cornerbacks (CB): son los hombres más veloces de la línea secundaria. Se encargan de marcar a los wide receivers personalmente o a las zonas de mayor peligro de pase profundo.

Safeties (S): los últimos hombres de la defensa. Su trabajo consiste en parar al atacante que haya logrado superar a todos sus compañeros y evitar así el touchdown rival.

Formaciones de las jugadas en defensiva.

Estrategia de fútbol americano.

Formación 4-3: es la clásica. Se caracteriza por tener cuatro hombres en la línea defensiva y tres linebackers. Es una defensa sólida contra todo tipo de situaciones y no exige jugadores de gran calidad en el aspecto defensivo.

Formación 3-4: se caracteriza por tener a tres hombres en la línea defensiva y cuatro linebackers. Por lo general dos de los linebackers los externos presionan al quarterback por lo que se dice que genera más presión

Nikel y Dime: son dos formaciones defensivas pensadas para parar el juego de pase. Suelen utilizarse para contraatacar formaciones ofensivas con más de dos wide receivers. La característica principal de estas formaciones es que se sustituyen los linebackers por defensive backs.

Over y Under: son dos variaciones de la defensa 4-3, estas formaciones se caracterizan en que la línea defensiva y los linebackers basculan hacia un lado del campo.

Equipos Especiales.

Los equipos especiales están formados por jugadores de las otras líneas, tanto ofensiva como defensiva, más algún jugador que únicamente se emplea para estas jugadas particulares:

Kickoff Patada de salida.

Punt Patada de despeje.

Field goal Intento de gol de campo.

Punto Extra.

La mayor parte de los jugadores juegan además en otro puesto durante el partido. Los equipos especiales pueden servir como unidades de ataque o defensa y solo se ven esporádicamente durante el partido.

En los equipos especiales existen jugadores especializados:

Kicker (K): Es el encargado de los kickoffs y field goals, y en otras ligas también de los Punt (patada de despeje).

Holder (H): Normalmente se coloca a unas 7-8 yardas de la línea de scrimmage, sujeta el balón para el golpeo del kicker. Suele ser un punter o un quarterback suplente.

Long centro per (LS): Un centro especializado que hace un centro largo directamente al punter o al holder. Suele ser un hombre de la línea ofensiva o un tight end.

Regresador de kickoff (KR): Retorna los kickoffs, generalmente es también un wide receiver o un cornerback.

Kicker Long o Pateador de despeje (P): Golpea los punts (patadas de despeje).

Upback: Situándose unas 3 yardas por detrás de la línea de scrimmage, actúa como una segunda línea de defensa para la patada. Puede recibir un centro directo en jugadas de fake.

Regresador de patada (PR): Retorna los punts. Suele ser el mismo que retorna los kickoffs, aunque no tiene por qué.

Gunner: Un jugador especializado en correr rápidamente a intentar derribar al retornador del equipo contrario.

Wedge Buster: Su objetivo es romper la barrera de defensas que abren el camino para el retorno de un kickoff y poder llegar al propio retornador si es posible.

Hands Team: Empleado solo para onside kicks, los miembros del hands team son responsables de evitar que el equipo que patea recupere el balón, normalmente recuperándolo ellos mismos.

Aunque son pocos los puntos que se pueden lograr con los equipos especiales comparados con el resto del ataque, la labor de estos determina el lugar desde donde comienza el drive de ataque del equipo contrario, algo muy importante en cuánto de fácil o difícil lo tendrán estos para marcar.

Anotaciones.

Touchdown (TD): Es la forma más valiosa de anotación y se consigue cuando un jugador del equipo ofensivo, entra a la zona de anotación contraria con el balón o recibe un pase completo en ese lugar. Al equipo que consigue un touchdown se le otorgan 6 puntos.

Además, el equipo que anota un touchdown tiene derecho a realizar una jugada desde la yarda 2 y puede incrementar su cuenta de puntos mediante un:

Punto extra: consiste en pasar el balón por el goalpost mediante una patada y se suma 1 punto al equipo atacante.

Conversión de dos puntos: consiste en intentar llevar de nuevo el balón hasta la zona de anotación en una sola jugada, bien mediante la carrera o el pase, y se le suman 2 puntos.

Field goal (FG): Consiste en meter el balón entre el goalpost mediante una patada y se conceden 3 puntos en el caso de conseguirlo. Generalmente se intenta un field goal cuando el equipo llega al cuarto down o quedan pocos segundos en el reloj y se encuentra cerca de la zona de anotación contraria (normalmente entre la yarda 40 y la zona de anotación).

Safety (ST): Realmente se da el nombre de jugada de seguridad, ya que en los inicios del football había una jugada de seguridad, que cuando un equipo se veía acorralado en cuarto down pedía la jugada de "SEGURIDAD" y esta consistía que podría despejar la bola sin que jugadores del equipo defensivo penetrara para apresurarlo y el pateador podía hacer su despeje sin que lo molestaran, similar a lo que ahora se ve en una patada de Safety. Desde la línea de la yarda 20.

Actualmente esta jugada se produce cuando la defensa logra derribar al jugador atacante que está en posesión del balón dentro de su propia zona de anotación, o bloquea una patada en la zona de anotación. Otra forma de anotar un safety es si el jugador atacante se sale del campo por las líneas laterales de su propia zona de anotación. Se conceden 2 puntos al equipo defensor.

Arbitraje.

Siete árbitros controlan todas las acciones que realizan los jugadores:

Referee (R): Es el árbitro principal. Se coloca por detrás del quarterback y los corredores. Se distingue del resto de los árbitros en que lleva una gorra de color blanco (los otros árbitros llevan una gorra de color negro). Su misión es observar que la jugada sea legal, siguiendo todas las acciones del quarterback. En caso de desacuerdo entre los árbitros tiene la última palabra.

Umpire (U): Se coloca unas yardas por detrás de la línea defensiva y se encarga principalmente de vigilar los movimientos y acciones que realizan las líneas defensiva y ofensiva. También se encarga de comprobar que los uniformes y equipamiento de los jugadores sean reglamentarios.

Head Linesman (HL): Se coloca en uno de los extremos de la línea de golpeo y se encarga de vigilar las acciones antes y después de la jugada. También vigila las recepciones y carreras que pasan por su lado. Suele ser el que señala el punto exacto donde se ha quedado el balón al finalizar la jugada.

Line Judge (LJ): Se coloca en el extremo contrario al Head Linesman y, al igual que este, se encarga de vigilar la línea de golpeo y las jugadas de su lado. También se encarga de llevar el cronometraje del partido en caso de que falle el reloj del estadio.

Back Judge (BJ): Se coloca unas 20 yardas por detrás de la defensa en el lado del Line Judge y se encarga de vigilar las recepciones que se producen por su zona. También es el que controla el número de jugadores que hay sobre el campo.

Field Judge (FJ): Se coloca a unas 25 yardas en profundidad por detrás de la defensa en el lado del tight end. Se encarga de vigilar todas las acciones que involucran al tight end y las recepciones que se producen por su zona.

Side Judge (SJ): Sus funciones son prácticamente las mismas que el Back Judge pero se coloca en el lado contrario a este.

Penalizaciones o castigos.

Cuando un árbitro observa que se ha cometido una infracción, lo primero que hace es lanzar al terreno de juego un pañuelo amarillo que lleva en el bolsillo (todos los árbitros lo llevan).

Cuando el árbitro principal detecta el pañuelo amarillo hace sonar su silbato y detiene inmediatamente la jugada, aunque en otras ocasiones se espera a que finalice la jugada. Una vez parado el juego, el árbitro que ha lanzado el pañuelo se dirige al árbitro principal y le informa de la infracción. Acto seguido el principal anuncia a todos los asistentes al partido la infracción cometida, el equipo penalizado y el número del jugador o jugadores que la han cometido, mediante un micrófono que lleva adherido a su uniforme.

El equipo que recibe la falta (el que no la provocó) puede declinar la penalización en caso de que la cantidad de yardas sea menor a la avanzada.

La anunciación de la falta por parte del árbitro principal se hace simultáneamente de dos maneras diferentes: verbalmente a través del micrófono y mediante una serie de gestos corporales.

Los principales castigo son: Holding (Agarrando o sujetando): es probablemente la falta más cometida. Se señala cuando un jugador ofensivo agarra o atenaza al defensor o bien, cuando el defensivo sujeto a un ofensivo que no es el portador del balón. Los jugadores ofensivos pueden empujar, obstaculizar o bloquear, pero no se permite que cierren sus manos sobre el defensor y de la misma manera los defensivos solamente pueden sujetar al portador del balón. El holding ofensivo es más común y lo suelen cometer los hombres de la línea ofensiva. El árbitro lo señala agarrándose la muñeca. Diez yardas de penalización si es ofensivo o cinco yardas si es defensivo.

False Start: (Salida en Falso) se comete cuando un jugador ofensivo se mueve antes del comienzo de la jugada, (exceptuando los que realizan un motion). Cinco yardas de penalización.

Off-Side: (Fuera de Juego) se señala cuando un jugador defensivo invade la línea de golpeo en el momento justo del comienzo de la jugada. Si el jugador logra retroceder a su posición inicial antes de que se produzca la jugada no se considera falta. Cinco yardas de penalización.

Encroachment: cuando un jugador comete una de las dos faltas anteriores pero con la diferencia de que se produce un contacto físico con el contrario se señala encroachment. Se indica igual que el offside. Cinco yardas de penalización.

Personal Foul: (Falta Personal) quince yardas de penalización y en algunas ocasiones además, supone un primer down automático para el equipo que ha sufrido la penalización.

Los fouls personales son:

a) Roughing the Passer: se produce cuando se derriba al quarterback a destiempo cuando ya se ha desprendido del balón. Quince yardas de penalización.

b) Facemask (Sujetando de las barras, o de la máscara): se comete cuando un jugador agarra intencionadamente la rejilla del casco de un contrario. Quince yardas de penalización y expulsión si es flagrante.

c) Unnecessary Roughness (rudeza innecesaria): se señala cuando el árbitro considera que un jugador se ha empleado con excesiva dureza innecesariamente. También se señala cuando se produce algún tipo de bloqueo o tackleo ilegal que pone en peligro la integridad física del jugador. Quince yardas de penalización y expulsión si es flagrante.

Pass Interference (Interferencia de pase): se produce cuando un defensa obstaculiza mediante contacto físico a un receptor para impedirle recibir un pase. El balón se pone en juego en el lugar de la falta. Quince yardas de penalización.

Striking Helmet (golpeo al área del casco): se produce cuando cualquier parte del cuerpo del ofensivo o defensivo golpean arriba de los hombros a un adversario. Quince yardas de penalización y expulsión si es flagrante.

Intentional Grounding: se produce cuando el quarterback está dentro del pocket y lanza deliberadamente un pase incompleto para evitar ser derribado y perder yardas, o bien, está fuera del pocket pero el lanzamiento deliberado para deshacerse del balón no cruza la línea de scrimmage antes de salir del campo o caer al suelo. Cinco yardas de penalización y pérdida de down. En caso de que en Quarterback se encuentre en su propia zona de anotación en el momento de lanzar el pase incompleto, se le otorgara un Safety al equipo rival.

Tripping: es la típica zancadilla. Quince yardas de penalización.

Delay of Game: (Retraso de Juego) si la ofensiva no pone el balón en juego en el tiempo establecido se señala esta falta o cuando un jugador del equipo defensivo levanta el balón del suelo, pues tienen prohibido tomar el balón cuando la jugada termina. Cinco yardas de penalización.

Illegal use of Hands: (Uso ilegal de las manos) consiste en usar ilegalmente las manos, brazos o el cuerpo por parte de algún jugador ofensivo, como por ejemplo poner las manos sobre la cara del contrario para impedirle la visión. Diez yardas de penalización.

Chop Block: Se cobra cuando un jugador ofensivo bloquea por debajo de la cintura a uno defensivo que, al mismo tiempo, está siendo bloqueado arriba por otro jugador ofensivo. Quince yardas de penalización.

Clipping: Es cuando un jugador tacklea por debajo de la cintura a un jugador que no posee el balón. Quince yardas de penalización y expulsión si es flagrante.

Popularidad.

El fútbol americano es extremadamente popular en Estados Unidos. Desde los años 90 su nivel de popularidad sobrepasa al del béisbol, logrando con ello la clasificación como el deporte más popular de esa nación. La liga profesional, la National Football League (NFL), formada por 32 equipos es muy popular. El Super Bowl es el partido final de la temporada en donde los dos mejores equipos de la liga disputan el Trofeo Vince Lombardi.

El fútbol americano a nivel universitario es también muy popular. Muchos colegios y universidades participan de la NCAA, primera división del fútbol americano universitario, la cual llena una y otra vez enormes estadios. Los partidos universitarios son retransmitidos por televisión. Otras universidades compiten en el NAIA. Además de estas ligas y equipos, existe también la Copa Mundial de Fútbol Americano.

En México el fútbol americano es quizás el tercer o cuarto deporte más popular del país. El partido entre las dos universidades públicas más grandes del país, la Universidad Nacional Autónoma de México y el Instituto Politécnico Nacional es considerado el clásico nacional y se ha disputado desde hace más de 70 años convirtiéndolo en el partido clásico más antiguo a nivel nacional de cualquier deporte. La ciudad de Monterrey, en la actualidad la principal plaza de este deporte, cuenta también con su clásico Borregos del ITESM - Auténticos Tigres de la UANL, además del gran interés en la NFL.

Fuera de Estados Unidos, México, Canadá y Japón, el fútbol americano nunca ha ejercido una enorme influencia en el mundo. La NFL experimentó durante más de 10 años con una liga europea (la NFL Europa), teniendo franquicias en Ámsterdam, Colonia, Rhein, Barcelona, Fráncfort, Londres, Edimburgo, Hamburgo y Berlín. La franquicia española, los Barcelona Dragons existió hasta 2003. No obstante, en julio de 2007 se anunció la desaparición de la NFL Europa.

La NFL ha llevado partidos profesionales (el American Bowl) a París, Tokio, Osaka, Londres, Monterrey y la Ciudad de México entre otros lugares. En esta última localidad se efectuó el

primer partido de temporada regular jugado fuera de Estados Unidos, el 2 de octubre del 2005 en el Estadio Azteca. Esa noche, los Arizona Cardinals vencieron a los San Francisco 49ers. En octubre de 2006 la NFL anunció que llevaría a cabo al menos dos partidos cada año en otros países. En 2007 se jugó en el estadio de Wembley el primer partido de la NFL de temporada regular fuera de Norteamérica, el segundo en su historia, que enfrentó a los New York Giants y los Miami Dolphins, con victoria para los primeros.

Esta disciplina también se practica, a nivel amateur o colegial, en México, Paraguay, Alemania, España, Francia, Italia, Finlandia, Australia, Uruguay, Argentina, Colombia, Chile, Panamá, Honduras, Guatemala, Nicaragua, Costa Rica y Puerto Rico, entre otros países.

Ligas profesionales y colegiales

En los Estados Unidos, se juega fútbol americano en muchos niveles:

Fútbol profesional.

Fútbol americano en campo cubierto – profesional (Arena Football League) jugado en recinto techado.

Fútbol americano universitario – jugado por muchas instituciones de enseñanza superior.

Fútbol americano escolar – jugado por la mayoría de las escuelas secundarias.

Fútbol americano amateur y juvenil.

Flag football – sin contacto, casi exclusivamente amateur.

Touch football – sin contacto.

Las reglas profesionales, universitarias, escolares y amateur son semejantes. La pequeña Arena Football League, (desde 1987) juega una adaptación del fútbol americano para recintos techados, con 9 jugadores, jugando a un ritmo más rápido, en un campo más pequeño con líneas laterales incorporadas, los extremos de los campos de juego tienen paredes acolchonadas semejantes a las que se encuentran en el fuerafield de un campo de béisbol. El flag football y el touch football son versiones del fútbol americano sin tackleos.

En México, existe la Liga Mayor de la ONEFA, un campeonato universitario fundado en 1930, y que desde entonces hasta la actualidad, representa la competencia más importante de Fútbol Americano en Latinoamérica. También existe la Conferencia Infantil (FADEMAC), donde agrupa al mayor número de participantes a nivel de 8 a 16 años. A pesar de que no existe liga profesional, el fútbol americano es el cuarto deporte más popular de ese país.

Desde el año 1990, han aparecido ligas femeniles México que han ganado diversos campeonatos a nivel internacional inclusive jugando contra equipos formados por hombres.

Reconocimientos a los jugadores

All American “Mejor Americano” Cada año los comentaristas y entrenadores de football colegial seleccionan al mejor jugador universitario y lo distinguen con el título de (All American).

All Pro “Mejor profesional” Cada año los expertos, comisionados y entrenadores de football americano profesional seleccionan al mejor jugador y lo distinguen con el título de (All Pro).

All the Way “Mejor camino” Se refiere a cualquier jugada mediante la cual un jugador logra alcanzar la línea de gol y atestarles a sus adversarios un touchdown.

Audible “Dar voces” Se refiere al cambio de jugada que comúnmente se hace sobre la línea de scrimmage. El equipo en posesión de la pelota (ofensivo) determina que la jugada que ellos usarán mientras los jugadores se agrupa en el hall. Sin embargo, cuando se acomodan sobre la línea de scrimmage el quarterback repentinamente observa una zona o área débil en la defensa. Él podría desear cambiar la jugada que se acordó en el hall. Por lo tanto, mientras su equipo se acomoda para comenzar la acción, el quarterback gritará una señal para una nueva jugada.

Backfield “La parte de atrás” Se refiere al jugador de un equipo, que por su posición durante el juego, no pertenece a la línea del mismo, por lo que se acomoda por detrás de los linieros. En el Football Americano se emplean cuatro traseros en cada equipo.

Deffensive “Defensivo” Trasero perteneciente al equipo que no tiene la pelota, y este podrá ser uno de los dos corners o halfbacks o uno de los dos safetys.

Offensive “Ofensivo” Trasero perteneciente al equipo en posesión de la pelota, quien podrá ser el quarterback, halfback, fullback, o el flanker o winback.

In Motion “En movimiento” Se refiere al jugador ofensivo (Solo uno) que efectúa un movimiento antes de que se realice el centro, más no podrá detenerse ni acercarse a la línea de scrimmage, por lo que se deberá mover hacia atrás o a los lados. En el caso de no cumplir con estas reglas, el árbitro marcará un procedimiento ilegal, que se castiga con cinco yardas.

Judge line “Juez Líniero” Uno de los oficiales presente durante un juego de Football Americano es el "Back Judge". Este se acomoda a un lado de la línea de scrimmage, y su trabajo consiste en ver que no se cometa offside, o uso ilegal de manos. También pueden apoyar a otros oficiales e incluso, pueden ser quienes llevan el tiempo oficial del partido.

Backside “Parte de atras” Área o zona justo atrás de los linieros y por uno de los lados, es aquí, donde inicia una corrida, se pateo o lanza un pase.

Backup Man “Hombre de más atrás” Así se le conoce al jugador defensivo que se ubica unas yardas por detrás de sus compañeros de equipo, el será el último hombre en posición para tacklear de frente.

**Backward Pass “Pase atrasado”** Se dice que cuando el receptor este ubicado más atrás o lejos que el pasador, en relación con la línea de gol del adversario, se está lanzando un pase atrasado.

**Balanced Line “Línea balanceada”** Cuando el equipo en posesión de la pelota “ofensivo” se acomoda sobre la línea de scrimmage, (todos los jugadores excepto los del backfield) serán siete los jugadores, mejor conocidos como linieros ofensivos. Un guardia, un tackle, y un ala acomodados a cada lado del centro, darán como resultado una línea balanceada, es decir, que habrá el mismo número de jugadores a cada lado del centro. También se permite que la ofensiva emplee una línea desbalanceada.

**Balanced Offense “Ofensiva balanceada”** Con la finalidad de proveer un ataque eficiente, una ofensiva será capaz de atacar y ganar terreno usando corridas o pases. Cuando esto se ha logrado, se podrá decir que se posee una ofensiva balanceada.

**Ball Carrier (B.C.) “Acarreador del balón”** Jugador que tiene la posesión del balón, mientras sigue siendo una bola viva y se encuentra dentro del campo de juego.

**Ball Control “Control del balón”** Se dice del equipo ofensivo que es capaz de conseguir varios primeros y diez consecutivos, recorriendo el total del campo y terminar anotando.

**Ball Holder (B.H.) “Poseedor del balón”** Jugador que tiene la posesión del balón, mientras sigue siendo una bola viva y se encuentra dentro del campo de juego.

**Ball ready for play “ Bola lista para ser jugada “** Esto sucede cuando el oficial baja la mano para señalar la pelota mientras silva, y hasta que esto suceda, la pelota no puede ser centrada. Después de esta señal, se inicia la cuenta de 25 segundos para sacar la jugada o recibir un castigo al transcurrir estos, por retraso de juego.

**Base Block “Bloqueo básico”** Nombre con el que se conoce a la forma mas sencilla para bloquear, en la que se deberá mantener la cabeza arriba.

**Big Man “Gran hombre”** Esquema para bloquear en situación de pase, que describe las responsabilidades de los corredores y linieros.

**Bird Cage “Jaula de pájaro, pijo, barra”** Es el nombre que se le da a la barra plástica o metálica, que se sujeta al casco con la finalidad de dar protección a la cara del jugador de Football Americano. Igual a: Face Mask.

**Blade Block “Bloqueo en cuchilla”** Acción de bloquear en la que el ofensivo se esfuerza por tomar a un defensivo con la cabeza abajo y antes de que este cruce la línea de scrimmage, colocando su cara justo a la altura de su frente, evitando que penetre y usando las manos abiertas y los brazos extendidos para cerrarlo.

**Blitz “Blitz”** Vocablo defensivo usado para indicar una carga lateral del corner, linebackers y safety, quienes intentaran alcanzar la línea de scrimmage lo antes posible con la intención de

penetrar y tacklear detrás de esta. Un blitz, significa también que un jugador del backfield defensivo se abalanzará sobre el quarterback. Se le conoce también como “Red Dog”

Block “Bloquear” Los jugadores del equipo en posesión de la pelota, deberán ser capaces para detener, redirigir, desviar o al menos estorbar a los jugadores defensivos, quienes violentamente intentaran penetrar la línea de scrimmage por encima o entre ellos. Esta acción ofensiva para evitar que un defensivo se interponga y destruya una jugada o detenga al corredor, es conocido como bloqueo, y a la acción de los defensivos por evitarlo, se le conoce como contrabloqueo.

Block in the back “ Bloqueo por la espalda “Contacto contra un oponente cualquiera que no sea el que lleva la pelota, el que se inicia por atrás y por arriba de la cintura, a manera de empujon.

Block With Frame “Bloqueando con el cuerpo” Es la acción de bloquear con el cuerpo y consiste en colocarse entre el receptor y el quarterback sin emplear las manos.

Blocker (BL.) “Bloqueador “Jugador ofensivo que ejecuta un bloqueo legal determinado.

Blocking “Bloqueo” Impedir legalmente el progreso de un oponente, contactando con cualquier parte del cuerpo; Sin embargo el bloqueo abajo de la cintura está limitado en mucha de las acciones (en algunas de las categorías infantiles esta prohibido).

Blocking Assignment “Asignación de bloqueo” Es el nombre que recibe la tarea de un liniero ofensivo para una jugada en especial, y se refiere al hombre que deberá bloquear, para donde moverlo y que defensivo será suyo como segunda responsabilidad.

Bomb “Bomba” Nombre dado a un pase largo y alto, lanzado con la finalidad de anotar o de ganar muchas yardas.

Bootleg “Contrabando” Nombre que se le da al engaño realizado por el quarterback, quien pretende haberle entregado el balón a uno de sus corredores, quien simula llevarlo hacia la línea de scrimmage, mientras el quarterback lo esconde por detrás de la pierna y a la altura de su cadera, mientras corre al lado contrario. Se le llama también keeper “guardiaada”.

Boundary Lines “Líneas limítrofes” Son las líneas marcadas sobre los cuatro lados del campo y que representan el límite máximo de la extensión del campo, ya sea a lo largo o ancho.

Box “Caja de coucheo” Lugar de reunión para los jugadores defensivos en donde acuerdan la próxima jugada, generalmente se ubican sobre el balón después de que el oficial lo coloca y declara listo para jugar.

Boxman “Hombre del dado” Es el nombre con que se conoce a la persona que durante un juego señala el down, lo que hace portando un juego de carteles enumerados del uno al cuatro, seleccionando el que muestra el numero del down que se juega y manteniéndolo en alto, lo muestra hacia el interior del campo. Se recomienda usar un poste metálico y ligero

que sostenga los carteles, más deberá soltarlo de inmediato si los jugadores se aproximan a este.

Bread and Butter Play “Mejor jugada” Toda ofensiva tiene una jugada ideal, con la que normalmente ganan con cierta seguridad algunas yardas, lo que la convierte en la jugada mas confiable.

Brush Block “Bloqueo de Cepillo” Se refiere a la técnica de bloqueo empleada para aquellas jugadas en que cierto defensivo, solo requiere de un ligero empujón para perder toda posibilidad de intervención, así que el ofensivo lo cepilla y deja, para ir a cumplir su segunda asignación.

Bubble “Burbuja” Área sobre el frente defensivo, en la que generalmente se acomoda el linebacker.

Build The Wall “Fabricando el muro” Es la acción de bloquear a los defensivos que están ubicados por arriba y hacia adentro de los jugadores ofensivos.

Bump “Golpeando” Back defensivo o linebacker que presiona al extremo o ala cerrado, para seguirlo y hacer la cobertura.

Bumpe “Golpe” Es el dar un empujón agresivo a un oponente adyacente al bloqueo que le corresponde, con la intención de acomodárselo lateralmente al compañero, se emplea comúnmente en tareas de bloqueo asistido tipo trenza.

Buttonhook “Trayectoria de botón y gancho o Rizo “ Trayectoria para recibir un pase, en la que se desplaza hacia el frente unas 10 o 12 yardas, se detiene repentinamente y pivotea con un rápido movimiento de pies, y gira para estar en posición de recibir el envío. A esta trayectoria se le conoce también con el nombre de Comeback.

Bunch Block “Bloqueo en manojo” Se trata de un bloqueo estrecho (Aprox. El ancho de los hombros) que permite controlarlo caminando.

Callside “Llamado de lado” Lado de la dirección de protección de un pase.

Catch “ Cachar “ Acción mediante la cual un jugador adquiere posesión del balón cuando este ha sido legalmente lanzado, pero si ha levantado los pies, deberá tener el balón antes de que estos toquen el piso.

Center (C) “Centro” Jugador ofensivo de la línea, que dará inicio a una jugada. El centro, se acomoda sobre la línea de scrimmage, con las piernas separadas ampliamente, echara su cuerpo al frente hasta que sus brazos extendidos lleguen al piso, tomara la pelota con una o con las dos manos y al escuchar la voz, previamente acordada con todos los demás jugadores ofensivos, llevara la bola rápidamente por entre sus piernas, para entregársela al quarterback, que estará de pie detrás de este, quien para esperar el balón, podrá colocar sus manos pegadas a las caderas del centro o bien, podrá separarse algunas yardas para cachar un centro largo.

Center the Ball “Centrando el balón” Se dice de la acción efectuada por el centro, en la que con un movimiento rápido y preciso pasa la pelota por entre las piernas y la entrega al quarterback.

Chain Crew “Cadeneros” Serán las dos personas que sostienen un par de balizas o estacas altas, unidas entre ellas por una cadena que mide exactamente diez yardas, que mantendrán alineadas y separadas lo más posible, colocándolas sobre una de las líneas limítrofes del campo. Una de estas balizas deberá estar alineada con la posición del balón cuando se declara el primer down, y la otra estará diez yardas más adelante, considerando que el avance se hará hacia el frente del equipo con la posesión del balón (ofensivo). Las balizas, no podrán cambiar de posición sino hasta que se declare otro primer down. Los cadeneros deberán mantenerse alertas para soltarlas inmediatamente y evitar que los jugadores se golpeen con estas.

Check Off “Checar fuera” Voz dada para indicar que la jugada acordada en el hall, se ha cancelado y las indicaciones para una nueva jugada serán dados a continuación. Usualmente se emplea para cambiar las jugadas cuando la ofensiva se encuentra ya alineada.

Chip “Astilla” Se refiere al movimiento de un lado a otro, que efectúa un liniero ofensivo con la intención de bloquear al adversario que supuestamente le toca a su vecino.

Chop “Chuleta” Tackleo para el corredor o receptor abierto, tomando ambas piernas desde abajo.

Circle “Circular” Trayectoria acordada para ser cumplida por un receptor quien pasando por la línea de scrimmage la cumple con la intención de recibir un pase. En este caso, se indica que el receptor deberá moverse de tal manera que su trayectoria de forma a una circunferencia.

(In) “Dentro” La curvatura de la circunferencia será tal que el jugador se dirige hacia el centro del campo.

(Out) “Fuera” La curvatura de la circunferencia será tal que el jugador se dirige hacia una de las bandas ó laterales del campo.

Cleats “Tacos” Son los pequeños botones o protuberancias que contienen los zapatos apropiados para jugar al football y que sirven para afianzar al jugador contra el campo y evitar que resbalé.

Clip o Clipping “Golpeo por la espalda debajo de la cintura” Bloqueo ilegal, durante el cual, un liniero ofensivo golpea, empuja o bloquea por detrás a un adversario que no lleva la pelota, incluso si lo toca cuando se deja caer, arrastra o gatea por detrás del mismo. Este tipo de bloqueo se castiga con quince yardas a partir del punto en que se cometió.

Coach “Entrenador” Persona dedicada a impartir los conocimientos necesarios para jugar Football Americano, y será quien administre las sesiones de práctica, la estrategia a seguir y decidirá quién, cuándo y en qué posición deberá participar.

Coaching Point (C.P.) “Punto de coucheo” Lugar en que se ubican los entrenadores

Coffin Corner “Arrinconados en el Ataúd” Se dice que una ofensiva que se encuentra en cuarto down, y entre su línea de gol y su yarda diez esperando poder patear de despeje, se encuentra arrinconado en el ataúd.

Combo Block “Orquestando bloqueo” Es la técnica mediante la cual, dos o mas linieros ofensivos se coordinan para bloquear a un solo defensivo.

Comeback “Regresar” Trayectoria para recibir un pase, en la que se desplaza hacia el frente unas 10 o 12 yardas, se detiene repentinamente y pivotea con un rápido movimiento de pies, y gira para estar en posición de recibir el envío. A esta trayectoria se le conoce también con el nombre de Buttonhook “Botón y gancho”.

Contain “Contenedor” Linebacker o back defensivo que controla la jugada por dentro de su alineación.

Conversion “Conversión” Después de que se ha efectuado un touchdown, el equipo que anota, recibe una oportunidad para intentar otra anotación, la que podrá valer uno o dos puntos; Valdrá un punto, si el equipo logra “mediante una patada de gol de campo” hacer que el balón cruce por arriba del travesaño y entre las dos verticales de la portería; Valdrá dos puntos, si efectúan la conversión, es decir que logran cruzar la línea de gol mediante una corrida o un pase, que puede este ultimo, ser atrapado en el interior de las diagonales.

Cornerback “Esquinero” Jugador defensivo que se coloca como a diez yardas por detrás de la línea de scrimmage y a unas cuantas yardas de la banda lateral. Comúnmente un equipo defensivo presenta a dos hombres que cubren esta posición y los coloca uno a cada lado del campo. También se le conoce con el nombre de Halfback.

Corner Linebacker “Linebacker lateral” Los equipos defensivos comúnmente usan tres linebackers, uno central y dos más colocados a cada lado, estos dos últimos serán los corner linebacker o linebacker laterales.

Corner Up (CUP) Los “Esquineros suben” a la línea de scrimmage.

Counter “Counter” Se dice que cuando un jugador ofensivo da un paso hacia una dirección, para inmediatamente girar y moverse en otra, ha efectuado un counter.

Covered “Cubriendo” Es cuando se colocan jugadores opuestos, frente a frente sobre la línea de scrimmage.

Cowboy “Vaquero” Terminó usado para describir una carga del corner sobre el quarterback.

Crack “Crack” (sonido que hacen los huesos cuando se rompen) Bloqueo realizado por el extremo o ala abierto, desde fuera, sobre un defensivo que será bloqueado a la altura de la cintura, golpeando con la frente.

Crack back block “Bloqueo atrás de la línea de scrimmage” Se emplea para describir un bloqueo realizado por detrás de la línea de scrimmage.

Crack Block “Bloqueo en crack” Desde 1974 este tipo o técnica de bloqueo es ilegal, pero la técnica o bloqueo se hacía cuando un liniero ofensivo salía desde la línea de scrimmage y regresaba nuevamente con la intención de bloquear desde afuera (lado ciego) a un defensivo.

Cross Block “Bloqueo cruzado” Es la acción de bloqueo acordada entre dos linieros adyacentes, para bloquear cada uno al adversario del otro.

Cross Over Stepping “Cruzándose al paso” Se trata de una técnica de uso limitado, en la que el liniero ofensivo no explotara hacia el defensivo, sino que se acercara con un paso corto y utilizara una técnica apropiada para bloquearlo.

Cross Your Face “Cruzando por el frente” Es una regla mediante la cual se declara como adversario a aquel defensivo que primero cruce ante el liniero ofensivo, con la base de que el ofensivo no se gire.

Cross Pattern “Patrón cruzado” Cruce de trayectorias realizado entre dos receptores cuando avanzan por pase, con la intención de confundir al backfield defensivo.

Cup “Copa o bolsa de protección” Cuando varios jugadores ofensivos rápidamente se agrupan y alinean de espaldas al quarterback, sobre un semicírculo con la intención de protegerlo mientras lanza un pase. Se le conoce también como “Pocket”.

Curl Pass “Pase bucle” Trayectoria de pase en la que el receptor avanza derecho por diez o doce yardas, para regresar bruscamente mientras voltea a ver al quarterback, listo para recibir el envío.

Cut “Cortada” Técnica mediante la cual el ofensivo buscara bloquear a la altura de la ingle o muslo al defensivo, con la intención de parar su carrera, se emplea para prevenir una penetración o a campo abierto.

Cut “Corte” Cuando un corredor cambia intempestivamente su trayectoria.

Cut-Off “Cortada fuera” Es la técnica o tarea de bloqueo mediante la cual se elimina a un defensivo colocado entre el liniero ofensivo y el corredor, buscando su ingle o muslo, jugando hacia dentro quien piensa en el 1° nivel y hacia fuera quien piense en el 2°.

Cutting Off “Cortando hacia fuera” Es la acción ofensiva de cortar hacia fuera a un jugador defensivo, para permitir que el corredor pase por esa área.

Dead Ball “Bola muerta” Se dice de un balón que no puede ser tocado por nadie, excepto un oficial y que esta situación se dio gracias a que termino una jugada, lo que será una vez que el arbitro haya dado un silbatazo.

Deep Fourth “Cuarto profundo” Es el cuarto defensivo que defiende la parte trasera del campo de juego.

Deep Third “Tercer profundo” Es el tercer defensivo que defiende la parte trasera del campo de juego.

Defense “Defensiva” Se denomina de esta manera, al equipo o grupo de jugadores dentro del campo, que no tienen la posesión del balón.

Defensive End (DE) “Ala defensiva” Posición de la línea defensiva correspondiente a los dos jugadores colocados en los extremos, esto, cuando están alineados y listos para jugar, sobre la línea de scrimmage.

Defensive Halfback (D.HB.) “Medio trasero defensivo” Jugador del backfield, que se coloca en los extremos, por detrás de los linebackers y por delante de los safetys.

Defensive Tackle (DT) “Tackle defensivo” Posición de la línea defensiva que corresponde a los dos jugadores colocados uno a cada lado y a un lugar por dentro de los alas defensivas, esto, cuando están alineados y listos para jugar, sobre la línea de scrimmage.

Delay of Game “Retraso de juego” Cuando una jugada se finaliza, el árbitro tomara el balón y lo ubicara en la posición desde la cual será centrado nuevamente, dando un silbatazo que indicara que el balón esté listo para ser jugado, a partir de este instante y solo que algún equipo u oficial hayan solicitado un tiempo fuera, la ofensiva dispondrá de 25 o 30 segundos (según sea la categoría en que se juega) para que la pelota sea puesta en juego, en contrario, la ofensiva se hará acreedora a un castigo de cinco yardas por el retraso de juego.

Delayed Pass “Pase retrasado” Después de que la pelota ha sido centrada, a propósito uno o más de los receptores, pierden unos segundos antes de iniciar su movimiento y pasar por la línea de scrimmage, al salir en una trayectoria para recibir un pase.

Diagram “Diagrama” Es la forma de interpretación gráfica, usada comúnmente por los entrenadores de football americano, para explicarle a sus jugadores los detalles de una jugada en especial, los cuales generalmente son muy sencillos de hacer e interpretar, con lo que se podría decir, que un jugador medianamente capaz, podrá efectuar una jugada después de ver por unos segundos el diagrama de esta.

Dime Cuando hay seis back defensivos.

Dive “Zambullida” Es una jugada muy rápida y precisa, usada por la ofensiva cuando requiere avanzar una o dos yardas a lo sumo, ya sea para lograr un primero y diez o un touchdown. En esta jugada, el quarterback entrega la pelota rápidamente a un corredor que se abalanza sobre un hueco que presumiblemente se abrirá sobre la línea de scrimmage.

Dog “Perro” El linebacker se abalanza sobre el quarterback.

Double Foul “Doble foul” Si los dos equipos cometen un foul durante la misma jugada, se tratara de un doble foul, por lo que los árbitros no procederán a castigar ninguno de ellos, y volverá a repetirse el down.

Double Team “Dos en equipo” Es la técnica mediante la cual dos linieros ofensivos bloquearan al mismo defensivo, o bien, dos defensivos se unen para tacklear a un corredor o contrabloquear a un liniero. También conocido como Two on one.

Double Wing “Doble ala” Una formación ofensiva en la que dos de los cuatro corredores se acomodan media yarda por detrás y una yarda más abiertos que las alas o extremos, que jugaran cerrados, y tanto el quarterback como el fullback, se alinearan por detrás del centro.

Down “Down” Nombre que se da a cada una de las cuatro oportunidad ofensiva para jugar la pelota e intentar avanzar sobre el terreno de juego, con lo que cada vez que se declare un primer down, el equipo ofensivo tendrá otras cuatro oportunidades para avanzar diez yardas y recibir al lograrlo, otro primer down, y así sucesivamente, hasta que se logre una anotación o se pierda la posesión del balón. El down empieza cuando la pelota es centrada o pateada y termina cuando es declarada bola muerta.

(And In) “Abajo y adentro” Trayectoria de pase, en la que el receptor corre en línea recta y perpendicularmente con respecto a la línea de scrimmage, para después de recorrer siete u ocho yardas, cortar intempestivamente hacia el centro del campo listo para atrapar el balón.

(And out) “Abajo y afuera” Trayectoria de pase, en la que el receptor corre en línea recta y perpendicularmente con respecto a la línea de scrimmage, para después de recorrer siete u ocho yardas, cortar intempestivamente hacia la banda más cercana, listo para atrapar el balón.

Down Block “Bloqueo abajo” Este es un bloqueo angular hacia dentro que se efectúa a un defensivo sobre la L.O.S.

Downfield “Fuera del área” Una vez que un jugador ofensivo se mueve más de tres yardas por delante de la línea de scrimmage, se considera como un hombre fuera del área.

Downfield Block “Abajo del campo” Se refiere al bloqueo efectuado por fuera de un liniero y conseguido en la parte del campo perteneciente al adversario para crear un callejón o hueco con la intención de correr por él.

Downing The Ball “Deponer la pelota” Durante la recepción de una patada de kickoff, la cual será capeada dentro de la zona de diagonales y el receptor indica a un oficial que desea una atrapada libre (ya no podrá correrla) o bien, este toca el suelo ya en posesión del balón, se declara un touchback y la pelota será colocada sobre la yarda veinte del equipo que patea. A esto, se le conoce como la acción de deponer la pelota.

**Draw Play “Sacar jugada”** Jugada ofensiva de engaño rápida, en la que el quarterback pretende haber salido en trayectoria para tirar un pase, y de repente se inclina para entregarla a un corredor que se abalanza rápidamente sobre el centro de la línea.

**Dropkick “Patada de bote pronto”** Este tipo de patada se usa muy rara vez durante un juego de football de la época moderna, pero hace algunos años era una jugada común, en la que el pateador hace botar la pelota en el suelo, la toma y la pateo, esta pelota puede ser cachada por un ofensivo y se considera como un pase completo, mas al votar sin que un ofensivo la toque, se tratara como si fuera una patada de despeje.

**Drop Step “Soltar el paso”** Se refiere al pequeño paso dado por un jugador ofensivo por delante de la línea de scrimmage y con la finalidad de provocar un cambio en la alineación o formación de su adversario para tomar ventaja y bloquearlo.

**Duck Step “Paso de pato”** Se refiere a el paso o manera de caminar de un ofensivo (semejante al de un pato), que modula sus pasos para avanzar corto y con la puntas de los pies abiertos cómodamente hacia fuera, quien avanzara mas hacia un lado que hacia el frente.

**Eat “Comer”** Plan de bloqueo entre el extremo y el tackle.

**Eat The Ball “Comerse la bola”** Habrá muchas ocasiones en las que el pasador no encuentre a un receptor libre, y decida no tirar debido al riesgo de ser interceptado, entonces abrazara el balón sobre su pecho, e intentara avanzar lo mas posible antes de entregarse, colocando una rodilla sobre el suelo.

**Eligible Receiver “Receptor elegible”** Solamente cinco de los once jugadores ofensivos podrán salir libremente en una trayectoria con la intención de atrapar un pase adelantado, y estos son los miembros del backfield y los extremos de línea.

**Encroachment “ Invasión “** Falta cometida por un jugador ofensivo que se encuentra sobre o delante de la zona neutral justo antes de que la pelota haya sido centrada.

**End (Defensive) “Ala defensiva”** Son los dos jugadores defensivos que se acomodan en ambos extremos de la línea de scrimmage.

**End (Offensive) “Ala ofensiva”** Son los dos jugadores ofensivos que se acomodan en ambos extremos de la línea de scrimmage y que podrán salir por pase.

**End Line “línea final”** Será la línea que marca el final de la zona de touchdown, la que deberá estar claramente señalada con un color resaltante con el terreno.

**End Sweep “Barriendo hacia el extremo”** Es una jugada ofensiva de corrida, que se desarrolla cuando un corredor sale a máxima velocidad con el balón, e intenta tomar la banda, ya sea izquierda o derecha, pero ira escoltado por un liniero que sale de trampa y el quarterback que correrá a su lado.

End Zone “Zona final” Será el área localizada después de cruzar la línea de gol y antes de la línea final (diez yardas), la que se conoce también con el nombre de zona de touchdown.

End Man on Line of Scrimmage (EMLOS) “Ultimo hombre sobre la línea de scrimmage”

Even Front “Emparejando en frente” Defensivo que se alinea con el centro cuando esta descubierto.

Extra period “Tiempo extra” Se declara cuando un juego se iguala en el marcador y este, por competencia deberá ser desempatado. De hecho, ambos equipos deberán tener la misma oportunidad para definir el juego y salvo que en donde el réferi determine lo contrario, la NCAA establece que comenzaran desde la línea de la yarda 25.

Extra Point “Punto extra” Es el nombre dado a la oportunidad ganada por un equipo al efectuar una anotación, durante la cual, intentara anotar de nuevo, pero ahora saldrá desde la yarda dos del adversario. Esta anotación será de un punto, si se acierta al intentar un gol de campo, pero si se toma la decisión de efectuar una conversión, podrá obtener dos puntos, si logran cruzar la línea de gol corriendo o pasando.

Face Mask “Mascara o Barra” Es el nombre que se le da a la barra plástica o metálica, que se sujeta al casco con la finalidad de dar protección a la cara del jugador de Football Americano. Igual a: Bird Cage.

Fade Back “Desvanecerse atrás” Es el movimiento con balón, en que el quarterback se desplaza hacia atrás, alejándose de la línea de scrimmage.

Fair Catch “Cachar libre” Es una garantía reglamentada que se brindada a un regresador de patada, la que puede solicitar con solo levantar un brazo y lo mueve más de una vez de lado a lado, mientras se acomoda para cachar la pelota, y los oficiales castigaran con quince yardas si algún jugador contrario lo toca. Pero una vez solicitada esta garantía, no podrá correr, pero si la bola se le cae en el intento, esta se considerara como una bola libre (Fumble).

Fake “Falso” Cualquier movimiento corporal efectuado para engañar a uno o varios jugadores del otro equipo.

False start “Salida en falso” Es un movimiento efectuado por cualquier jugador de la ofensiva que simule el principio de la jugada.

Field Goal “Gol de campo” Es la anotación hecha cuando se logra pasar el balón por dentro de los postes de gol, usando un pie para lanzarla, y tendrá un valor de tres puntos, más no se refiere a la oportunidad extra para anotar, recibida después de una anotación de seis puntos.

Field-Goal Range “Rango para Gol de campo” Se dice que un equipo ofensivo está dentro del “rango para gol de campo”, cuando está ubicado a una distancia tal de la zona de anotación, que su pateador fácilmente podrá anotar un gol de campo.

Field Judge “Juez Baqueador o de campo” Nombre que recibe uno de los oficiales o árbitros en el Football Americano, y será este quien regule el tiempo entre periodos, los tiempos fuera, el tiempo para sacar la bola y además, cubrirá receptores y regresadores de patada, se ubica generalmente por detrás de la defensiva.

Fill the Gap “Llena el hueco” Cuando un liniero ofensivo se mueve por delante de la línea de scrimmage, con la finalidad de bloquear a un hombre del backfield defensivo, un miembro del equipo ofensivo tendrá que llenar el hueco.

First Down “Primer Down” Este se declara cuando un equipo ofensivo inicia su ataque, o bien, cuando ha logrado avanzar diez yardas o más, antes de tener que entregar el balón. Cuando se declara un Primer Down, el equipo en posesión del balón, tendrá cuatro oportunidades para avanzar o anotar.

First Sound “Primer sonido” Termina que indica el plazo para centrar la pelota.

Flag “Bandera” Sobre las cuatro esquinas que enmarcan cada una de las zonas de touchdown, se colocaran unas banderas o pilones para resaltarlas claramente. También se usa para nombrar el pañuelo que generalmente es de color amarillo y que usan los oficiales para lanzarlo en señal de que se ha cometido una falta.

Flag on the Play “Pañuelo en la Jugada” Cada oficial de Football Americano portan un pañuelo de color resaltante, que lo usa para señalar el lugar en que fuera cometida alguna falta, cuando al término de una jugada existen pañuelos sobre el terreno de juego, se dirá que hay un pañuelo en la jugada, por lo que alguno de los equipos recibirá un castigo.

Flank “Flanco” Se dice del área de terreno de juego existente por fuera del ultimo jugador de la línea y la línea lateral. También se le conoce como Flat.

Flanker “ Flanqueador “ Jugador que se coloca atrás de la línea, ya sea a la izquierda o a la derecha del QB, portando un numero legible para receptor y que debería ser considerado como posible receptor.

Flare Pass “Pase Incomodo” Un pase tirado a uno de los backfield ofensivos que generalmente se ha ubicado por detrás la línea de scrimmage. También llamado pase flat o pase swing.

Flat (Zone) “Plano” Se dice del área de terreno de juego existente por fuera del ultimo jugador de la línea y la línea lateral. También se le conoce como Flank.

Flat Back “Espalda plana” Para un liniero ofensivo se refiere a la posición que deberá guardar su espalda al momento de bloquear, la que se mantendrá paralela a la superficie del campo

de juego, con lo que aumentara la potencia y eficiencia de su bloqueo al reducir el ángulo de contacto con el adversario.

Fly Pattern “Patrón de sobrevuelo o profundo” Trayectoria de pase para la que el posible receptor se entremete profundamente hacia la línea de gol del equipo contrario.

Fold “Pliegue” Plan de bloqueo entre el centro y el guardia.

Foul “Faul o Violación” Si se declara un foul, se toma como una infracción a las reglas y es sujeto a un castigo en yardas y en algunos casos con la pérdida del down y expulsión. Si se considera como una violación, esta no causara castigo en yardas.

Force “Forzando” Cuando la secundaria defensiva o el linebacker suben de inmediato para contener una corrida.

Formation Goal Line “Formación de línea de gol” Formación para avanzar pocas yardas en la que se ubican dos alas cerradas y los jugadores del backfield se acomodan agrupados tras la línea.

Formation “I” “Formación I” Una formación ofensiva, en la que los tres corredores se alinean tras el centro, uno detrás de otro.

Formation Punt “Formación para despejar” Cuando el equipo ofensivo esta sobre su cuarta oportunidad para lograr un primero y diez, es común que decidan despejar el balón, para lo que usualmente el quarterback abandona el terreno de juego y en su lugar, entra el pateador, quien se acomoda unas yardas por detrás del centro para recibir el balón y patearlo, con la intención de entregarlo a sus adversarios lo más lejos posible de la línea de gol. La manera especial en que se acomodan los jugadores de la ofensiva mientras patean el balón, se le conoce como formación para despejar.

Formation Shotgun “Formación escopeta” Esta es una formación que no se usa frecuentemente, porque se dificulta efectuar las corridas, debido principalmente a que el quarterback toma posición como a cinco yardas por detrás del centro, pero para situaciones de pase, es ideal, debido principalmente al tiempo que la defensiva toma para penetrar y a la facilidad que tienen los linieros para bloquear.

Formation Single Wing “Formación de ala simple” Se trata de una formación ofensiva que no se emplea muy comúnmente, ya que el quarterback se alinea una yarda por detrás del guardia derecho; un corredor (que será el ala), se coloca una yarda detrás y media yarda por fuera del extremo derecho; los otros dos corredores se alinean a cinco yardas por detrás del centro y del tackle derecho respectivamente.

Formation “T” “Formación T” La “T” es una de las formaciones más antiguas del Football Americano, se usó hace muchos años, pero los entrenadores buscando formaciones más abiertas para facilitar los pases, la olvidaron por décadas. A fines de los 1930's, los Osos de

Chicago usaron la formación "T" con excelentes resultados, lo que la rescato del olvido y definitivamente la ha regresado a los emparrillados.

Hay varias formaciones "T" diferentes, pero básicamente en estas, el quarterback se acomoda directamente detrás el centro; el fullback, halfback, y winback se colocan en una línea posterior a una o dos yardas por detrás del quarterback. Debido a que el centro el quarterback y los corredores forman una letra "T", se le da este nombre a la formación. Existen variantes a la formación básica, como la T Split, la T Slot, la T Wing o la Doble wing, etc.

Forward pass "Pase adelantado" Se dice de aquel lanzamiento legal del balón que se dirige hacia la línea de gol del adversario, y será declarado como tal, dependiendo del punto donde la pelota toca el suelo, a un jugador, oficial o cualquier cosa por delante del punto de donde fuera lanzada.

Front Four "Los cuatro de frente" Se dice de la formación en la que cuatro linieros defensivos se colocan de igual manera, ya sea en tres o cuatro puntos.

Frotside "Lado delantero" Se refiere al área de terreno frente a un jugador, indicando un punto específico de ataque, ya sea para bloquear o para recibir un pase.

Flanker Back (FL.B) "Flanker back" Corredor que se coloca por fuera y atrás de las alas ofensivas.

Flood "Inundar" Con la finalidad de confundir a la defensiva, la ofensiva puede acomodar dos, tres o cuatro receptores potenciales del mismo lado (izquierdo o derecho), por lo que de ese lado habrá más receptores que defensivos.

Flow Of Play "Flujo de la jugada" La dirección en que la jugada se moverá o mueve.

Fly "Volando" Un pase para el que el receptor tomara la pelota sin cortar o detenerse. Por lo que para que este salga bien, se requiere de hombres muy rápidos.

Forward Motion "Avanzando" El movimiento de un corredor de pelota hacia la línea de gol del equipo contrario.

Foreward Pass "Pase adelantado" Cualquier pase que es tirado por un jugador ofensivo en la dirección de la línea de gol del equipo contrario. No importa si el pase se atrapa detrás la línea de scrimmage o más allá. Si la pelota es lanzada hacia delante, se trata de un pase adelantado.

Foul "Falta" Cualquier incumplimiento a las reglas del football, para dar origen a una falta.

Free Ball "Bola libre" Aquella pelota que fuera soltada por un jugador que la traía, habiendo logrado una posesión legal y permanece dentro del terreno de juego o bien, aquella pelota que al ser despejada, fuera tocada por algún jugador del equipo que regresa; ambas, se convierten en una bola libre.

Free Kick “Patada libre” Hay Jugadas seguras para patear la pelota, durante la cual, los defensivos deberán colocarse a una distancia de 10 yardas, con lo que se garantiza que ningún equipo o jugador podrá interferir o bloquearla sino hasta después de ser pateada, es conocida como patada libre y se harán en las siguientes situaciones:

1).- Al iniciar un partido o reiniciar después del intermedio, y después de una anotación o gol de campo, el equipo que patea (anotador), (Según la NCAA) colocara la pelota en su yarda 35 para efectuar una patada libre.

2).- Después de ser declarado un touchback o un safety, (captura de balón lograda tras la línea de gol) el equipo beneficiado con la marcación, coloca (Según la NCAA) el balón en su yarda 20 para efectuar una patada libre.

Free Safety (FS) “Safety libre” Generalmente, cada defensiva integra a dos safetys, uno de los cuales, no tendrá la responsabilidad de cubrir a un receptor en especial, sino que más bien se mueve hacia donde piensa que vendrá la jugada, y la mayoría del tiempo se coloca del lado débil, a este hombre se le conoce como el safety libre.

Front Four “Base cuarenta” Una defensiva que presente una línea frontal integrada con dos alas y dos tackles, se dice que es una defensiva base cuarenta.

Fire “Fuego” Voz dada para ordenar un ajuste de ambos lados.

Fullback (FB) “Fullback” Uno de los cuatro jugadores del backfield ofensivo. Que generalmente es el corredor más fuerte y pesado, ya que será quien corra la pelota en acarreo cortos pero muy importantes para anotar o completar el primero y diez. Estos corredores son capaces de avanzar dos o tres yardas con seguridad, sin importar a cuantos defensivos lleve encima.

Fumble “Fumble” Cuando un jugador en posesión legal de una pelota, la suelta sin que esta abandone el terreno de juego, será declarado un fumble, pudiendo cualquier jugador hacer por el balón, y si lo atrapa, será su equipo quien continúe o inicie el ataque.

Fundamentals “Fundamental” Dígase de las capacidades básicas de los jugadores para poder jugar al Football Americano.

G “Git” Llamada o voz dada durante el conteo sobre la línea, que indica al centro que deberá entregar el balón, por lo que se ha dado inicio a la jugada.

G “ G ” El guardia empuja hacia fuera, o sale en trampa hacia adentro.

Gang Tackle “Grupo de Tackleo” Dos o más jugadores defensivos que se combinan para agarrar y tacklear al corredor.

Gap “Hueco” El espacio entre dos linieros ofensivo o defensivo.

Gap Responsibility “Responsable del hueco” Jugador defensivo asignado para cuidar un hueco entre dos linieros ofensivos determinados.

Goal Line “Línea de gol” La línea final que marca la yarda cero, y de la que inician las diagonales.

Goalpost “Portería” La "H" formada por dos postes verticales y un horizontal. En el Football Profesional los postes de gol forman como una "Y"

Gridiron “Emparrillado” Un campo de Football Americano es comúnmente llamado emparrillado.

Grounding The Ball “Abortando el balón” Cuando un pasador no encuentra receptor libre, es común que lance la pelota hacia un receptor aun en estas condiciones, pero lo sobrepasa o queda corto, ya que la verdadera intención es que la defensiva no la pueda interceptar ni que lo atrapen atrás con la pelota, por lo que decide abortar el balón de esta manera.

Guard “Guard” Jugador de la línea; El Offensive Guard (OG) se coloca por ambos lados del centro, y cuya función principal consiste en evitar una penetración rápida por parte de algún defensivo sobre los huecos de su responsabilidad. El Deffensive Guard (DG) se colocan frente a los ofensivos y su función principal es contra bloquear y evitar las corridas por el centro.

Gun Termino usado para indicar al quarterback que se coloque cinco yardas por detrás del centro.

Gut “Destripe” Plan de bloqueo entre el guardia y el tackle.

Half “Medio” Un juego de Football Americano está dividido en cuatro segmentos de quince minutos cada uno, llamados cuartos, dándose un minuto de tiempo entre el segundo y tercero y otro minuto entre el tercero y el cuarto, con la finalidad de permitir a los equipos cambiar de lado. Pero entre el segundo y tercer cuarto, se presenta el Half del juego, en el cual se darán quince minutos de tiempo, que podrá ser usado por los equipos para descansar, incluso se permite que porristas y bandas entren al campo para realizar un espectáculo de medio tiempo.

Halfback (Defensivo) “Halfback” Jugador defensivo que se coloca como a diez yardas por detrás de la línea de scrimmage y a unas cuantas yardas de la banda lateral. Comúnmente un equipo defensivo presenta a dos hombres que cubren esta posición y los coloca uno a cada lado del campo. También se le conoce con el nombre de Cornerback.

(Ofensivo) (HB) “Halfback” Jugador del backfield ofensivo que comúnmente es el más liviano y rápido, por lo que generalmente será quien lleve el balón en las jugadas en que se requiere un gran avance.

Half Field Safety “Asegurar el medio campo” Termino usado para indicar que un liniero ofensivo hizo o hará un bloqueo secundario en el interior del campo enemigo.

Hand off “Entrega de balón” Se refiere a la técnica para que el quarterback haga entrega (mano a mano y tras la línea de scrimmage) del balón a uno de sus corredores.

Hashmarks “Marcas de campo” Se refiere a las pequeñas líneas trazadas sobre las líneas de tercios, y que están espaciados una yarda entre ellos.

H Back slot “H trasero” Jugador ofensivo que se coloca detrás del tackle o del ala cerrada para suplantar a un corredor.

Head On Swivel “Girando la cabeza” Término empleado para indicarle a un liniero ofensivo que deberá girar la cabeza, para buscar un defensivo descubierto o bien, a quien puede ayudar a bloquear.

Helmet “Casco” Se refiere a la protección rígida colocada sobre y alrededor de la cabeza con la finalidad de protegerla y que se usa para jugar al Football Americano.

Help Block “Ayudando a bloquear” Una tarea para cualquier liniero ofensivo cuyo hombre se ha puesto o colocado fuera del área o zona de peligro (auto bloqueo), para lo que el liniero deberá encontrar a quien bloquear o a quien ayudar.

High Low “Alto- Bajo” Cuando un jugador defensivo es bloqueado (o agarrado) por dos jugadores ofensivos (Double Team), generalmente uno de ellos bloquea o golpea "alto," a la altura del pecho u hombros, mientras su compañero de equipo, bloquea o golpea "bajo", a la altura de las piernas o de las rodillas. A esta acción se le conoce como un bloqueo alto-bajo.

Hinge swicht “Bisagra” Término usado para indicar la acción ofensiva de un liniero que intenta asegurar el hueco lateral por el que se correrá, mientras llega el apoyador o escolta del corredor (Girar un poco la espalda con la intención de soportar una jugada por el hueco adyacente).

Hitch Pattern “Patrón ligado” Trayectoria de pase en la que el receptor avanza hacia el frente cinco yardas y voltea para recibir el envío.

Hitter “Golpeador” Efecto causado por la muchedumbre, provocando que la ofensiva no sepa o escuche la voz de mando.

Hopping “Brincando” Se refiere a un caminando inadecuado de un liniero ofensivo, que se ve forzado a dar pequeños brincos sobre los pies y acomodarse para poder bloquear. El Hopping casi siempre se podrá observar cuando la línea ofensiva se coloca demasiado abierta.

Huddle “Hall” A fin de discutir la estrategia de una jugada, los jugadores ofensivos frecuentemente se reúnen en un círculo pequeño detrás de la línea de scrimmage. A veces ellos no forman un círculo, para acomodarse en dos filas, una detrás de la otra, encarando al quarterback, mientras explica u ordena la jugada que sigue. Los jugadores defensivos también discuten su estrategia en un hall, más lo hacen justo encima del balón, para evitar sorpresas.

Illegal Motion “Movimiento ilegal” Una vez que la ofensiva ha tomado su posición sobre la línea de scrimmage, solo un jugador del backfield podrá moverse además del quarterback,

pero este solo podrá moverse en una trayectoria paralela a la línea de scrimmage, o en una en que se aleje levemente de esta, más tampoco podrá detener su paso ni cambiar de dirección, sino hasta que la bola se haya centrado. Si este jugador no cumple con estas indicaciones, recibirá un castigo de cinco yardas por haber realizado un movimiento ilegal.

Inbound lines “Línea de Tercios” Estas son dos líneas longitudinales trazadas de tal forma que dividen el campo en tres secciones a todo lo largo, y sirven para indicar en donde será colocado el balón al inicio de cada jugada, lo que será, justo sobre la línea de tercio o media más cercana al punto en donde quedo el balón durante la última jugada. En el Football Colegial, las líneas de tercios estarán ubicadas a cincuenta y tres pies cuatro pulgadas por dentro de cada una de las líneas laterales o bandas. En el Football Profesional, las líneas de tercios se ubican a setenta pies nueve pulgadas medidos desde cada una de las líneas laterales o bandas.

Ineligible Receiver “Receptor inelegible” La ofensiva tendrá la opción de convertir en receptores a cinco de sus hombres, declarándolos por su posición y por el número que llevan en su jersey. Ningún otro jugador podrá salir de la zona de scrimmage y de hacerlo se convertirá en un receptor inelegible.

Influence “Influencia” Medida o método usado por un liniero ofensivo para provocar al defensivo a reaccionar de tal o cual forma, mientras se bloquea o arrastra.

In Motion “En movimiento” Una vez que la ofensiva ha tomado su posición sobre la línea de scrimmage, solo un jugador del backfield podrá moverse además del quarterback, pero este solo podrá moverse en una trayectoria paralela a la línea de scrimmage, o en una en que se aleje levemente de esta, más no podrá detener su paso ni cambiar la dirección, sino hasta que la bola se haya centrado.

Innermost “Intimo” Vocablo que se usa para indicar al más peligroso hombre o jugador.

Innerline “Línea interior” Las dos líneas de tercios y a la línea central, son consideradas como las líneas interiores de un campo de Football Americano, y estas tres, dividen el campo a lo largo, las primeras en tres partes o áreas iguales y la segunda justo a la mitad.

In Tackle Play “Jugada por dentro del tackle” Será una jugada durante la cual el corredor pasa la línea de scrimmage, por el hueco formado entre el guardia y tackle del mismo lado.

Interception “Intercepción” Esta se declara cuando un defensivo logra atrapar una pelota fumbleada o lanzada hacia un receptor, ya sea durante una jugada de pase adelantado o lateral.

Interference “Interferencia” Hay dos tipos de interferencia. (1) Esta se presenta cuando un jugador ofensivo se mueve por delante del corredor bloqueando a los jugadores defensivos. Este bloqueo se conoce como “interferencia” al corredor. (2) Sucede cuando un jugador impide ilegalmente atrapar un balón que viaja por el aire. Frecuentemente la mayoría de estas interferencias suceden durante una jugada de pase, cuando un receptor (defensivo u ofensivo) trata de tomar un pase mientras un jugador contrario lo empuja, jala o estorba con

la única intención de que no lo atrape (cualquier jugador legible puede hacer por el balón, pero no con la única y clara intención de estorbar a su adversario).

Interior Lineman “Liniero interior” Generalmente se refiere a los guardias ofensivos, tackles y al centro.

Jam “Enredar” Una o dos entregas o pases de balón o bien, una combinación consecutiva de estos, usada por la ofensiva para asegurar un hueco o para desorganizar una carga defensiva.

Juking “Juking” Frecuentemente y con la intención de confundir a los jugadores ofensivos, los cuatro linieros defensivos y los linebackers cambian de posición. Así pues, algún liniero se levanta violentamente y se jala para atrás, mientras un linebacker se mueve rápidamente hacia el lugar de este, y otra vez, etc. También se conocen como Stunting.

Jump Pass “Brinca y pasa” Este tipo de pase no es frecuentemente efectuado por el quarterback, el que deberá brincar lo más alto que pueda y tira un pase adelantado, mientras todavía está en el aire.

Keeper “Guardada” Nombre que se le da al engaño realizado por el quarterback, quien pretende haberle entregado el balón a uno de sus corredores, quien simula llevarlo hacia la línea de scrimmage, mientras el quarterback lo esconde por detrás de la pierna y a la altura de su cadera, mientras corre al lado contrario. También conocida como bootleg “contrabando”.

Key “Llave” Se refiere a la manera planeada y estructurada para que un jugador (ofensivo o defensivo) reaccione o realice una trayectoria durante o para una jugada, la cual tendrá un punto definido al que deberá transportarse en un tiempo previamente establecido y efectuando giros, saltos, revires, etc.

Kicker (K) “Pateador” Nombre dado a un jugador ofensivo cuya especialidad consiste en patear el balón. Algunos equipos tienen divididos a estos en varias especialidades como pueden ser pateador de: Kickoff, Despeje, Gol de campo y de Vote pronto. Esta última rara vez usada últimamente.

Kicking Tee “Tee para patear” En el Football Americano moderno se usan dos tipos de Tee, uno es el que se emplea para las patadas de kickoff, el cual proporciona apoyo a la pelota en tres puntos, con la intención de mantenerla en equilibrio mientras es pateada, el otro, se usa con la intención de levantar el balón del suelo mientras se patea un gol de campo, mas con este tee, tendrá un jugador que sujetar el balón una vez que lo coloca sobre él.

Kicking Unit “Equipo de patada” Últimamente se le ha dado mucha importancia a los equipos especiales, uno para patear y evitar que el adversario regrese el balón, y otro que se especializa en regresar el balón que el adversario ha pateado. Ambos equipos especiales son equipos de patada.

Kickoff “patada de salida” Después de cada anotación o al comienzo de cada mitad del juego, la pelota será puesta en juego mediante una patada libre o de kickoff, para lo que si no hay castigos, la pelota será colocada en la yarda 35 del equipo que patea.

Kick out Block “Bloqueando fuera en la patada” Es la acción de mover a un defensivo hacia la banda, con la intención de abrir un carril para que pase el corredor.

Lateral Pass “Pase lateral” Siempre que se esté detrás de la línea de scrimmage se podrán lanzar balones lateralmente, hacia delante o hacia atrás, una vez cruzando la línea, solo se podrá pasar un balón siempre que el receptor este ubicado más atrás que el pasador, esto en relación con la línea de gol del adversario. Se usa generalmente para nombrar pases atrasados.

Launch Point “Punto de lanzamiento” Se refiere a la posición aproximada desde la cual el quarterback tirará un pase.

Lead “Dirigido” Cuando el quarterback es capaz de colocar un balón de tal manera que el receptor no detenga su marcha y sobre la carrera lo pueda atrapar, se dice que ese pase fue dirigido.

Leaning Block “Bloqueo empujado” Es una técnica de bloqueo en situación de pase, que se logra cuando un liniero ofensivo se tiende a gatas frente a su adversario. Se hace cuando el defensivo es muy pesado y se combina comúnmente con una línea ofensiva estrecha.

Leverage “Apalancado” El mantener la posición en una jugada y alinear, entre el defensivo siendo bloqueado y el corredor o quarterback.

Level One “Nivel uno o primario” se refiere a la línea defensiva.

Level Two “Nivel dos o secundario” Se nombra al nivel de ataque para bloquear, si el liniero ofensivo no tiene a quien bloquear en Level 1, podrá hacerlo en o sobre el nivel 2.

Linebacker (LB) “Apoyador” Los equipos defensivos tienen tres linebackers, quienes comúnmente se acomodan a dos o tres yardas por detrás de la línea defensiva. En ocasiones los linebackers se adelantan y acomodan más cerca de la línea de scrimmage, en especial cuando sienten que la jugada será una corrida por la línea y apoyan a los linieros, pero también se pueden jalar hacia atrás y cubrir una trayectoria de pase. Según su posición serán denominados como Center Linebacker (C.LB) o Middle Linebacker (M.LB) si esta al centro, Left Linebacker

(L.LB) si está a la izquierda y Right Linebacker (R.LB) si está a la derecha de la formación.

Lineman “Liniero” Nombre que reciben los jugadores que formaran parte de la línea ofensiva o defensiva.

Line of Scrimmage (LOS) “Línea de scrimmage” Esta línea imaginaria trazada de tal manera que cruce por el centro del balón, (que colocado sobre el campo una vez declarado listo para jugar) y que será paralela a las líneas de yardaje o a las de gol. Y que con respecto a ella, se

alinean los linieros defensivos frente a los ofensivos, a esperar que el balón sea centrado e inicie la jugada.

Linesman Judge “Juez de línea” Oficial responsable de supervisar y sancionar las acciones efectuadas sobre la línea de scrimmage, también es responsable del personal a cargo del dado y de las cadenas, así como de las acciones que se ejecuten de su lado.

Lion Expresión usada para indicar que una corrida pasara a la izquierda del centro.

Liz Expresión usada para indicar que un pase se lanzara a la izquierda del centro.

Load “Carga” Bloqueo de un corredor que comúnmente hace sobre un linebacker, al que golpea con la parte interior de los hombros a la altura de las rodillas, para cortarlo hacia fuera.

Loft a Pass “Pase desván” Es un pase lanzado de tal manera que resulta largo y alto.

Log “Ajuste” Es la técnica usada por el hombre que sale en segundo lugar durante un bloqueo de trampa, el cual tomara a su adversario una vez que este ha cerrado el hueco, aprovechando el ímpetu del defensivo el liniero ofensivo lo maneja sobre la misma dirección en que penetra.

Long Man “Hombre largo” Es el receptor de pase que llega más lejos en una jugada.

Long Side “Lado largo” Será el lado de la línea ofensiva sobre el que se coloque el ala abierto.

Look In Pass “Mirando el pase” Para este pase, el quarterback toma la pelota, se endereza y tira inmediatamente hacia el receptor que ubicado como ala derecha, dará un paso al frente y doblara en escuadra (45°) hacia dentro, listo para recibirla.

Looping “Enlazado” La mayoría de las veces un liniero defensivo o un linebacker buscara penetrar lo antes posible para romper la jugada o atrapar al quarterback antes de que tenga la oportunidad de lanzar el pase. Pero a veces, los jugadores defensivos cambiarán posiciones a fin de confundir al bloqueador ofensivo, El ala izquierda puede penetrar todo derecho, mientras el tackle izquierdo podrá moverse hacia la izquierda para tomar la posición del ala. Esto es muy semejante al juking, pero un looping se desarrolla después de que la jugada ha comenzado, mientras juking se realiza antes que la jugada de comienzo.

Loose Ball “Balón suelto” Cuando ocurre un fumble y alguien puede tomar el balón.

Lucky “Lucky” Voz dada para ordenar un ajuste al lado izquierdo.

Louie Linero que desliza a la izquierda, para disminuir la protección trasera contra pase.

Mack Hacia dentro el backer fuerte.

Man for Man “Hombre a hombre” Cuando a cada jugador defensivo se le asigna un jugador ofensivo, pero es más común que se refiera a las obligaciones defensivas secundarias, en donde cada receptor estará protegido por un defensivo previamente definido.

Man in Motion “Hombre en movimiento” Se refiere a un jugador ofensivo del backfield que podrá moverse en una trayectoria paralela a la línea de scrimmage, o en una en que se aleje levemente de esta, más no podrá detener su paso ni cambiar la dirección, sino hasta que la bola se haya centrado

Match Up “Luchando” Es la contienda entre un jugador defensivo y un ofensivo.

Max “Máximo” Cuando se usa al ala cerrada o a un corredor en conjunto con el fullback para darle la protección máxima al pase.

Measuring Chain “Medir la cadena” Es la acción efectuada por los oficiales, quienes mueven las cadenas hacia el interior del campo, con la intención de revisar la posición del balón, se hace siempre que al ver el avance y la posición de la cadena, existan dudas al respecto de que si el balón paso o no la línea del primero y diez.

Midfield “Medio campo” Será la línea ubicada a cincuenta yardas de cada línea de gol, la que también divide el campo por la mitad.

Mike Hacia dentro el backer débil.

Monster “Monstruo” Se denomina así al apoyador o linebacker que se recorre casi siempre hacia el lado largo del campo o bien al lado contrario al que se coloca el ala cerrada ofensiva.

Motion “Movimiento” La iniciación del movimiento en un receptor o corredor antes de que la bola sea centrada.

Multiple Foul “Varios Foules” Dos o más los foules cometidos por un equipo durante la misma jugada.

Muf “Mof” Se declara cuando se falla al intentar cazar o recuperar una pelota y que se toca durante el intento.

Nasty “Nasty” Voz dada para cancelar cualquier ajuste o dejar la jugada al natural.

Neutral Zone “Zona neutral” Esta zona, será el área entre las líneas ofensivas y defensivas, cuando están unos frente a otros sobre la línea de scrimmage. La zona neutra tendrá de ancho lo mismo que un balón de Football Americano tiene de largo.

Neutralize “Neutralizar” Acción de parar eficientemente a la ofensiva.

Nickel Cuando haya cinco backs defensivos.

Noise guardia “Guardia nariz” Defensivo que se alinea frente al centro.

Numbering System “Sistema de Numeración” El sistema de numeración no es realmente funcional y no hay ninguna regla escrita que seguir, a excepto de aquella que menciona los

números para los receptores y corredores, pero tradicionalmente los equipos usan un sistema casi universal:

Los números del 1 al 19 se emplean para distinguir al quarterback y del 20 al 49 se reservan para los corredores, donde usualmente los 20's se dan a los halfbacks, los 30's a los fullbacks y los 40's para el winbacks, y del 50 al 59 serán para el centro y los guardias, del 60 al 69 para los tackles, y los receptores y corners llevaran los números del 80 al 99.

Tramp "trampa" Salida del guardia para empujar soportando la jugada.

Odd Front "Frente impar" Alineación defensiva con el centro cubierto.

Off "Fuera" Se refiere al vocablo usado por el quarterback durante el conteo, con el que cancela el ajuste dado con anterioridad.

Offense "Ofensiva" Será el equipo formado por once jugadores que tendrán la posesión del balón para intentar avanzar sobre el terreno enemigo.

Offside "Fuera de lugar" Falta cometida cuando un jugador defensivo está sobre o adelante de la zona neutral cuando la bola es centrada, o cuando se mueve amenazante mente y provoca que un ofensivo reaccione.

Officials' Signals "Señales del oficial" Los oficiales del Football Americano usan un conjunto de gestos, movimientos y posturas corporales para informar a los jugadores, entrenadores y espectadores del progreso del juego y de las faltas cometidas durante este.

Offset "Compensado" Alineación defensiva en la que el guardia nariz se acomoda ligeramente cargado hacia un lado de la mitad del centro.

Offside "Offside" Antes de la pelota sea centrada, ninguno jugador puede cruzar la línea de scrimmage. Si un jugador se mueve a través de la línea de scrimmage, entonces, el jugador que se movió ha cometido un offside y su equipo será multado con cinco yardas.

Offside "Lado de afuera" Lado lejos y hacia fuera del hueco de ataque, pase o punto de lanzamiento.

Offside "Lado contrario" Lado contrario al que corresponda al receptor primario.

Off Tackle Play "Jugada por fuera del Tackle" Una corrida que pasara la línea de scrimmage por el hueco existente entre un tackle y el ala del mismo lado.

Off the Ball "Sobre la bola" Esta expresión en el argot del Football Americano se refiere al jugador (Nouse Guard) de la línea defensiva que estalla estrepitosa y rápidamente sobre el centro y el quarterback. Si este hombre tiene buenos reflejos y se mueve justo una fracción de segundo después de que la bola se ha puesto en juego, será un hombre por demás valioso para su equipo.

One Half "Una mitad" Se refiere a un jugador del backfield defensivo que protege la mitad del campo, a partir de los hashmarks.

Onside “En el lado” Dígase cuando se está colocado del lado de la corrida, pase o punto de lanzamiento.

Onside Kick “Hacia la patada o Patada Corta” Algunas veces el equipo especial de patada, intentara recuperar el balón después de patearlo, lo que podrá hacer una vez que el balón sobrepase diez yardas más allá del punto en que fuera pateado. De Lograr esta recuperación, el equipo recibirá entonces un primer down, y podrá iniciar el ataque con la finalidad de avanzar el balón.

Open side “Lado abierto” Será el lado de la línea ofensiva sobre el que se coloque el ala abierto.

Option “Opción” Plan de bloqueo para el guardia del lado de la jugada, usado contra una defensiva base 50.

Option Play “Jugada de opción” La mayoría de los jugadores de Football Americano colegial usan la jugada de opción, pero los jugadores profesionales la usan solo algunas veces, pero en una manera diferente, ya que el corredor que intente la opción, deberá ser también un buen pasador. Esta jugada funciona así:

En el Football colegial, el quarterback toma el balón desde el centro y corre por detrás de la línea de scrimmage. Un corredor se le empareja una yarda más arriba. Si el quarterback piensa que puede ganar varias yardas corriendo, lo hace, pero si él está en peligro de ser agarrado, le lanza el balón al corredor que lo sigue, mientras bloquea al jugador defensivo que ha logrado penetrar, para que el corredor con el balón, continúe con la carrera.

En el Football profesional, el quarterback entregará el balón a su corredor, quien correrá hacia la banda, para ser este quien tome la opción de correr si el hueco esta libre, más si el linebacker está ahí para tacklearlo, eso queda decir que un receptor esta libre, lo busca y le tira el balón.

Out in the Open “Abierto y libre” Se dice del receptor que ha logrado burlar a su hombre y que no tiene a ningún otro defensivo que pueda interferir en su recepción, se dice que este receptor está abierto y libre, por lo que deberá ser este el que reciba el envío.

Out of Bounds “Fuera del campo” Cuando el balón sale o es acarreado más allá de las líneas limítrofes, el reloj se deberá detener, para volver a echarse andar cuando el balón sea puesto en juego al ser centrado nuevamente. Cuando esto sucede, se dice que el balón esta fuera del campo.

Fuera Pattern “Patrón afuera” Trayectoria de pase en la que el receptor sale y avanza diez o quince yardas antes de cortar hacia la banda.

Over “Sobre” Plan de bloqueo hacia el lado de la jugada efectuado entre dos linieros ofensivos.

Overblock "Sobre-bloqueo" Un bloqueo adicional empleado para sellar o bloquear a un defensivo que amenaza penetrar después de contra-bloquear.

Overshift "Compensando" Si el equipo ofensivo se acomoda de tal forma que dos receptores se acomodan de un lado, la defensiva cambiará a sus jugadores hacia el mismo lado, buscando que sus jugadores estén listos para cuidar a los receptores y corredores sobre ese lado. A esto se le conoce como compensar la formación.

Over the Top "Hacia la cima" Se dice del corredor o receptor que rápidamente se desplaza hacia el frente o atrás del campo enemigo.

Pad "Cojín" Distancia o separación entre el corredor y un bloqueo, que le permita lanzar un pase antes de apoyar en el mismo bloqueo.

Pass "Pase" Se presenta cuando un jugador le lanza el balón a otro.

Pass Pattern "Patrón pantalla" La trayectoria que realiza un receptor que se mueve en línea recta y perpendicular con respecto a la línea de scrimmage, para después, efectuar bruscamente un rápido giro para continuar hacia la banda para volver por donde venía, se le conoce como la trayectoria para un pase pantalla.

Passing Situation "Situación de pase" Cuando se está en segundo o tercer down, mientras a la ofensiva le reste una cantidad considerable de yardas por ganar, para conseguir el primero y diez, y la mejor forma para lograr recorrer esta distancia, sería con un pase, se dice que el juego está en una situación de pase.

Penalty "Castigo" Es la sanción o yardaje perdido por un equipo por quebrar las reglas del Football Americano.

Penalty Marker "Marcador de castigos" Es el pañuelo o bandera que usan los oficiales durante los juegos de Football Americano, para hacerlos caer visiblemente al atestiguar una falta a los reglamentos.

Period "Periodo" Un juego de Football Americano colegial o profesional, se divide en cuatro periodos de quince minutos efectivos de tiempo para jugar. También conocido como quarter.

Personal Foul "Foul personal" Se refiere a la terminología para distinguir la falta cometida por un jugador que ha demostrado poco deportivismo y que ha arremetido contra un adversario de una manera ilegal y antideportiva.

Pile on "Remachar, apilar" Después de que el corredor ha sido tackleado o bien se encuentra sobre el terreno de juego y algún oficial ha dado un silbatazo para declarar la bola muerta, podrá llegar un jugador adversario y arremeter sobre este para remacharlo, para lo que el oficial tendrá que decidir si este golpe fue dado con toda intención o bien, se trata de un golpe accidental dado por la imposibilidad del jugador para detener o desviar su acción después del silbatazo. Para el caso de que se considere un accidente, no habrá castigo, pero si el oficial determina que el remache fue intencional, castigara con 15 yardas.

Pitch Man "Hombre del pitch" Jugador ofensivo que recibe el pitch, enviado por el quarterback durante una opción.

Pitch out "Pitch fuera" Un pase corto tirado por el quarterback a un corredor de manera lateral o ligeramente atrasado o adelantado, pero legalmente lanzado. Se entiende por pitch fuera al pase que se entrega sin que el lanzador levante el brazo, sino que solamente lo extiende lateralmente para lanzar el balón.

Pivoting "Pivote" La acción incorrecta al proteger un pase, que se hace al dar un paso hacia atrás o regresar, en vez de hacer un rápido movimiento lateral que le permita efectuar el bloqueo con un ajuste.

Place Kick "Lugar para patear" Se considera que el lugar para patear el balón, estará confinado a la parte trasera protegida por los jugadores de la línea o bien al punto donde se ha colocado el tee o el jugador que la detendrá, por lo que para una patada en movimiento, el pateador será protegido por las reglas, considerando la posición desde la que patee, ya que hacerlo con la sola intención de buscar un castigo, podría resultar en una frustración.

Play Action Pass "Jugada del pase activo" En vez de que el quarterback se voltee y mueva con la intención de pasar, primero ejecuta un engaño con algún corredor, incluso los linieros cargan al frente, como lo hacen durante una corrida, y repentinamente el quarterback, lanza un pase...

Play Book "Libro de juego" Es un libro que lamentablemente no todos los coaches son capaces de generar, en el que se agrupa una colección de diagramas que contienen las jugadas, llaves, trayectorias, bloqueos, técnicas, etc. que debería ser del dominio de todos los jugadores y coaches con la intención de facilitar su memorización y evitar confusiones. Este libro debería contener toda la información, tanto defensiva y ofensiva como de los equipos especiales, mostrando y explicando claramente cada jugada hombre por hombre.

Playside "Lado del juego" Lado hacia donde se correrá, pasara o en donde será el punto de lanzamiento.

Plug in "Enchufar" Linebacker que penetra en línea recta.

Pocket "Bolsa o Concha" Cuando varios jugadores ofensivos rápidamente se agrupan y alinean de espaldas al quarterback, sobre un semicírculo con la intención de protegerlo mientras lanza un pase. Se le conoce también como "Cup".

Point After Touchdown (PAT) "Punto después de la anotación" Después de que se ha efectuado un touchdown, el equipo que anota, recibe una oportunidad para intentar otra anotación, la que recibe el nombre de punto después de la anotación.

Point of Attack (POA) "Punto de ataque" Se refiere al hueco por donde se correrá o el lugar de donde será lanzado un pase o bien donde se recibirá este.

Pop Pull "Empuja estira" Acción rápida efectuada por un liniero ofensivo, al desplazarse con los hombros paralelos a la línea de scrimmage de tal manera que le permita girar libremente y moverse hacia arriba para bloquear al linebacker.

Post Blocker "Bloqueo de poste" Es un bloqueo de dos hombres, en el cual uno será el que espere la acción del defensivo, para una vez que este aplica fuerza para contra bloquear, el segundo liniero ofensivo lo toma agresivamente por el costado y entre los dos lo mueven sobre sí mismo.

Post Pattern "Patrón poste" Se trata de una trayectoria de pase tal que el receptor se desplazara hacia delante por una distancia previamente acordada, para luego hacer un rápido giro y dirigir sus pasos hacia las postes de gol de campo.

Power "Poder" Corredor que ataca la línea de scrimmage, portando el balón.

Power Sweep "Barriendo con poder" Es una jugada ofensiva de corrida, que se desarrolla cuando un corredor sale a máxima velocidad con el balón, e intenta tomar la banda, ya sea izquierda o derecha, pero ira escoltado al menos por dos linieros que sale de trampa y el quarterback que correrá a su lado. La diferencia con una end sweep, radicara en la doble escolta.

Power Technique "Técnica de Potencia" Una técnica de bloqueo para la protección de pase en que los linieros ofensivos intentaran detener a los defensivos por debajo de la línea lateral de la ofensiva, formando una baya con las hombreras colocadas a escuadra con respecto a la línea de scrimmage, e intentan colocar el pie entre las piernas del adversario para apoyarse y empujarlo hacia atrás.

Pre-snap "Antes de centrar" Lo que sucede antes de centrar la pelota.

Pre-snap Read "Lee antes de centrar" Se refiere a la lectura efectuada antes de que la pelota sea centrada.

Press "Aprieta" Se refiere a la manera en que un defensivo debe golpear y demorar que un receptor salga por pase.

Prevent Defense "Prevenir a la defensiva" Esta es una táctica defensiva que se aplica cuando la ofensiva se ve obligada para efectuar una jugada para gran yardaje o para anotar, a sabiendas que un pequeño avance no sirve de mucho. Entonces la defensiva decide descuidar las zonas para pases o corridas cortas y reforzar la protección para evitar un pase largo o una anotación.

Primary Receiver "Receptor primario" Cuando una jugada de pase se diseña de tal manera que el quarterback tendrá que revisar como primera acción a un receptor en especial, se dice que ese jugador es el receptor primario, y al que tendrá como última opción, se le conoce como la válvula de seguridad.

Pull out of the Line "Retirada de la línea" Se dice que un liniero ofensivo se retira de la línea,

Pulling lineman “ Liniero Jalado o Sacado “ Liniero ofensivo que se deja llevar o sacar de la línea de scrimmage mediante un bloqueo de trampa o un bloqueo de barrida, que permitirá abrir cuando se desplaza dando la espalda a la línea de scrimmage durante una jugada de corrida para generar un hueco para el corredor.

Punch “Punzón” Es un paso firme y apoyado sobre los talones, que usaran los bloqueadores que con las manos están empujando, parando o desorganizar la actuación de un empujador defensivo.

Punch and Run “Empuja y corre” Terminó usado para indicarla a un liniero ofensivo que deberá empujar fuertemente al defensivo, para soltarlo inmediatamente y correr en busca del linebacker.

Punt "Patear" Cuando un equipo ofensivo ha tratado de avanzar en tres ocasiones para lograr un primero y diez sin obtenerlo, tendrá la opción de patear el balón para despejarlo, pero como aquí la pelota deberá ser centrada y además, la defensiva si podrá intentar bloquear la patada, la ofensiva tendrá solo unos instantes para deshacerse de la pelota, por lo que generalmente se coloca un pateador de despeje por detrás del centro, pero retirado de este algunas yardas, que serán las que den al pateador el tiempo necesario para despejar el balón, y a una señal de este, se realiza un centro largo, que cachara el pateador que avanza para patear.

Punt Return “Regresador de patada” Nombre que recibe el jugador que intentara cachar la pelota después de ser pateada, con la intención de regresarla avanzando lo más posible.

Pursuit “Seguimiento” Se dice de la acción defensiva que consiste en seguir al corredor a toda velocidad y sin detenerse, hasta que se escuche el silbatazo del árbitro.

Pushing “Empujar” se dice que sucede cuando se toca a un adversario con las manos abiertas, como queriendo empujarlo.

Quarter “Cuarto” Un juego de Football Americano colegial o profesional, se divide en cuatro cuartos de quince minutos efectivos de tiempo para jugar. También conocidos como periodo.

Quarterback (QB) “Quarterback” Jugador del backfield ofensivo que generalmente liderea al equipo, y regularmente recibe los balones del centro y los pone en juego, ya sea entregándolo al corredor o pasándolo hacia un receptor. También puede correr la pelota.

Quarterback Draw “Atracción al quarterback” Cuando el quarterback se mueve como si fuera a lanzar un pase “atrae” y de repente se mete el balón bajo el brazo y corre hacia la línea, ya sea por uno de los huecos frente a él o hacia un costado, se dice que la jugada fue una atracción al quarterback.

Quarterback Sneak “Quarterback Sneak” Esta jugada normalmente se efectúa cuando se requiere avanzar una yarda o menos, para lo que el quarterback tomara el balón, y se lanzara inmediatamente sobre la línea de scrimmage, por uno de los huecos a los lados del centro. Generalmente el quarterback explota sobre su hueco a la derecha.

Quick Opener “Abriendo rápido” Para esta jugada, el quarterback deberá entregar el balón a uno de sus corredores, que ya vendrá desplazándose rápidamente hacia la línea de scrimmage, no podrá hacer giros ni engaños, ya que el corredor se mueve en línea recta y llegara en un instante. Los linieros que están a los lados del hueco por el que pasara el corredor, deberán abrir a sus hombres con rapidez y precisión, despejando el hueco de inmediato.

Quick Release “Soltando rápido” El término tiene dos significados diferentes. (1) El primero se emplea para referir un tipo de conducta en un bloqueador, el cual deberá golpear a su adversario y soltarlo rápidamente para tomar un segundo hombre. (2) El segundo significado se refiere a la manera en que un quarterback se desase del balón, ya que la mayoría se toma más de dos segundos en localizar un receptor, pero si tira un pase antes de este tiempo, se dice que el quarterback soltó rápido la pelota, ya que no da tiempo a sus receptores para desmarcarse.

Ram Expresión usada para indicar que una corrida pasara a la derecha del centro.

Reach “Alcance” Tercer paso del plan de bloqueo usado, para una jugada de pitch.

Read the Defense “Leer la defensiva” Frecuentemente un quarterback experimentado mira hacia la defensiva mientras da la jugada, tratando de descifrarla, observando cómo se van acomodando los jugadores defensivos e intenta detectar áreas débiles o de oportunidad, para atacarlas, a esta facilidad de algunos quarterbacks se le conoce como leer la defensiva.

Read the Offense “Leer la Ofensiva” Un jugador defensivo experimentado podrá deducir la jugada que pondrá en práctica la ofensiva, tan solo con observar a los jugadores, los que a veces inconscientemente observan hacia donde será la jugada o al jugador que llevara la pelota, o también, puede ser que algún ofensivo se acomode de tal manera que indica con la postura, si saldrá a la izquierda o a la derecha, en fin, el defensivo que ha desarrollado esta habilidad, adquiere prestigio gracias a que él puede leer la ofensiva.

Reach Block “El Bloqueo de alcance” Un bloqueo en movimiento que se usa para cerrar y bloquear a un defensivo ya sea hacia dentro o fuera pero estrechamente cubierto con los hombros del bloqueador.

Receiver “Receptor” Es un jugador ofensivo que está habilitado conforme a las reglas, para recibir un pase adelantado, en donde la ofensiva podrá tener un máximo de cinco receptores a la vez, que son tres de los cuatro jugadores del backfield (el otro es el lanzador) y los dos extremos o alas ofensivas, pero podrá también el quarterback salir por pase, siempre que el pase sea lanzado por algún jugador de la línea. También se puede denominar como receptor, a los regresadores de patada.

Red Dog “Perro rojo” Instrucción defensiva que indica una carga lateral o penetración del corner, linebackers y safety, quienes intentaran alcanzar y tacklear a quien traiga la pelota, por detrás de la línea de scrimmage. También se le conoce como “Blitz”

Red Zone “Zona roja” Veinte yardas al frente de la zona de gol y por dentro del terreno defensivo.

Referee “Réferi” Es el funcionario que será responsable de la buena conducción de un juego de Fútbol Americano. Lo que hará basándose en el reglamento correspondiente y sancionando las faltas para el equipo, jugador, coach o a cualquier persona que de alguna manera falte a este, aplicando los castigos a que se hagan merecedores. En pocas palabras, serán las personas con más autoridad (en cuanto al juego) presentes durante un juego.

Cut-back “Re direccionar” Acción de cambiar la dirección del corredor.

Reverse “Reversible” Se dice que una jugada ofensiva en la que un corredor se desplaza hacia un lado con el balón, (durante un tiempo o distancia razonablemente largo) y que de repente se regresa o entrega la pelota para que otro jugador se desplace en sentido contrario. Esta jugada se ejecuta con la intención de confundir a la defensiva, provocando que se muevan en una dirección y después, cuando los bloqueadores los están esperando, tengan que regresar.

Reverse Shoulder Block “Contra el bloqueo de hombro” Básicamente se usa contra un defensivo de hueco. El principio básico será el de poner su cuerpo entre el corredor y el defensivo.

Ringo “Ringo” Voz dada para ordenar un ajuste a la derecha.

Rip Expresión usada para indicar que un pase se lanzara a la derecha del centro.

Ripping “Desgarrar” Forma o manera de usar los brazos para romper un bloqueo.

Robber(Rob) “Ladrón(roba)” Hombre del backfield defensivo que corta hacia fuera las trayectorias de los receptores.

Rodmen “Hombre de la Varilla” Nombre dado a los hombres que durante el juego sostienen el dado y las cadenas. También se les llama Chain crew “Cadeneros”

Roger Linero que se desliza a la derecha, para disminuir la protección trasera contra pase.

Roll “Enrollar” Rotación secundaria del corner hacia arriba.

Roll out “Girando hacia fuera” Se refiere a uno de los tipos de trayectorias que un quarterback tiene que hacer para entregar el balón tras la línea o para desmarcarse y tirar un pase.

Roughing the Kicker or Passer “Golpeando al pateador o pasador” Una vez que el pateador o pasador han soltado el balón, ningún jugador adversario podrá tocarlos, el jugador que lo haga comete un foul que se castiga con quince yardas más un primero y diez automáticos.

Runback “Corredor trasero” Es el jugador que regresa un pase interceptado, una patada de despeje o de kickoff.

Running Back “Corredores de atrás” Se refiere a los jugadores del backfield ofensivo, que cubren las posiciones de halfback, fullback, winback e incluso al quarterback, cuando este también corre la pelota.

Running Lane “Carril del corredor” Espacio existente entre una banda y la otra, por la que puede atacar un corredor.

Run Support “Soportar al corredor” Acción de un backfield defensivo mediante la cual ataca sobre la línea de scrimmage y detiene al corredor.

Run to the Ball “Correr a la pelota” Persiguiendo a un defensivo, el liniero ofensivo es incapaz de cortar, cerrar o bloquearlo una vez que acelera para hacer la tackleada.

Rusher “Empujador” Nombre con que se conoce al defensivo que embiste y empuja a un liniero ofensivo con la intención de desplazarlo hacia atrás y penetrar.

Rushing “Acarreo” Se refiere a las yardas ganadas por un corredor al acarrear el balón a través del terreno de juego, más solo se aplica a las jugadas de los running backs.

Rusty “Oxidado” Llamada de alerta efectuada en la línea de scrimmage, para prevenir una posible carga o penetración por dentro de los tackles.

Sack “Atrapada” Terminó usado por los oficiales para determinar cuándo un jugador adquiere posesión legal del balón. También se usa para señalar que un jugador defensivo ha penetrado y logrado atrapar al quarter back o pateador cuando este aún tiene posesión del balón.

Safety “Safety” Anotación de dos puntos, lograda cuando un jugador ofensivo en posesión de la pelota, es atrapado por detrás de su línea de gol. Para que después, la misma ofensiva patee el balón desde su yarda veinte.

“Safety” (S) Jugadores defensivos que forman parte del back field y que se colocan como los últimos jugadores entre su línea de gol y la ofensiva, por lo que se dice, que una vez rebasado el safety, ya tienes un touchdown.

Safety Blitz “Safety Blitz” Normalmente, el safety se ubica como a diez o quince yardas por detrás de su propia línea. En ocasiones hará una maniobra sorpresiva en la que comenzará a moverse hacia la línea de scrimmage, justo antes de que la pelota sea centrada. El safety penetrará rápidamente por un lado e intentará tacklear al quarterback o a cualquier otro corredor que lleve la pelota.

Safety Man “Hombre seguro” Normalmente una defensiva coloca dos safetys como a diez o quince yardas por detrás de su línea de scrimmage, y su función principal consiste en cubrir los pases. Pero cuando se está casi seguro de que la ofensiva efectuara una patada de despeje, normalmente se colocan cuatro hombres o safetys, quienes protegerán contra pase y en su caso, intentarán efectuar un regreso de patada. Pero existen algunas alineaciones

defensivas en que se coloca un solo safety, y es justo este el que se conoce como el safety man “hombre seguro”.

Safety Valve “Válvula de seguridad” Casi en todas las jugadas de pase, se emplea al menos un hombre del backfield, para que proteja al quarterback de una eventual penetración, pero cuando los receptores no se han podido desmarcar y un defensivo ha logrado pasar la protección y está a punto de atrapar al quarterback, este podrá intentar un pase hacia el jugador del backfield. Este pase de último momento es conocido como válvula de seguridad.

Sam Hacia fuera el linebacker fuerte.

Scheme “Plan” Paquete de estrategias defensivas que incluye; frentes, coberturas, engaños y cargas.

Scoop “Cuchara” Esta es una técnica coordinada de bloqueo hacia fuera para dos linieros ofensivos, ya sea entre el centro y el guardia o entre el tackle y el guardia.

Scramble “Luchar” En el Football Americano profesional la mayoría de los quarterback tratan de tirar un pase desde la bolsa de protección, sin embargo, hay veces en que los jugadores defensivos logran penetrarla, entonces, el quarterback se verá obligado a tratar de encontrar un receptor desmarcado, pero esto, generalmente lo hace mientras se desplaza de un lado a otro, moviéndose desesperadamente por detrás de la línea de scrimmage. A este hecho, se le conoce como luchar tras la línea.

Screen Pass “Pase pantalla” Este pase estará basado en el engaño, por lo que la ofensiva requerirá de verdaderos magos para ejecutarla.

El éxito de un pase pantalla dependerá principalmente de una ejecución cronometrada, ya que no habrá tiempo para corregir equivocaciones. Así pues, el quarterback toma el balón al ser centrado y se mueve como si fuera a tirar un pase, mientras sus hombres se preparan para escoltar en grupo, a un corredor que estará esperando un pase a la altura de la línea de scrimmage y cargado hacia la banda derecha. El quarterback aguantará lo más posible la penetración enemiga, para sobre los defensivos que se abalanzan sobre él, lanzarle el pase al receptor parapetado por detrás de su numerosa escolta, quien lo toma y corre libremente si todos cumplen su función a tiempo.

Scrimmage “Scrimmage” La definición oficial se le daría a toda aquella jugada que comienza con un centro legal. Pero también se usa para definir juegos de entrenamiento entre la ofensiva y la defensiva del mismo equipo o bien para juegos sin validez oficial pactados con la finalidad de practicar.

Scrimmage kick formation “Formación de patada” Para que una formación se considere de patada de despeje, cuando menos un jugador deberá estar colocado por detrás del balón (7 yardas según la NCAA) y garantizar que ningún jugador este en una posición tal que pueda recibir la pelota, siendo obvio que se intentara una patada.

Scrimmage line “Línea de scrimmage” Es la línea imaginaria que viajara de banda a banda del terreno de juego, pasando por el centro del balón, una vez que este ha sido declarado listo para jugar. Sobre esta línea y sobre una de las líneas de banda se colocara el dado (instrumento usado para indicar el down).

Seal “Selloa” La medida de (acción) bloquear para cerrar hacia fuera a un defensivo desde el punto de ataque.

Seam “Costura” Se dice de la línea imaginaria entre dos o más zonas de cobertura defensiva, que son atacadas con la intención de buscar la confusión de los defensivos para determinar a quién le correspondería cubrir esa trayectoria o zona.

Seam Pattern “Patrones cosidos” Patrones de trayectorias de pase que se efectúa entre los hashmark.

Second Effort “Segundo esfuerzo” La fortaleza del corredor y su determinación, son las que hacen posible “el segundo esfuerzo”. Cuando parece que ha sido atrapado, repentinamente, y con una exhibición de nueva fortaleza continua corriendo y avanzando evitando las tackleadas. Lo mismo sucede con los demás jugadores, que aparentemente han sido sometidos, pero siguen luchando y nunca abandonan la lucha. A esta acción heroica, se le conoce como dar su segundo esfuerzo.

Secondary Defensive “Defensiva secundaria” Generalmente se usa para describir al backfield defensivo, a quienes en ocasiones se les menciona como la defensiva secundaria.

Secondary Receiver “Receptor secundario” Cuando el primer receptor está bien cubierto como para recibir un pase, el quarterback buscara otra persona para lanzarle la pelota, a este jugador se le conoce como el receptor secundario.

Series of Downs “Serie de downs” Son las cuatro oportunidades que recibe la ofensiva para tratar sacar jugadas con la intención de alcanzar un primero y diez.

Set “Conjunto” Un paso momentáneo para influir en la posición de influencia de un defensivo o defensivos y desplazarse hacia arriba del campo, girando y engañándolo para bloquearlo.

Set Back “Grupo de corredores” A los corredores o miembros del backfield ofensivo, se les menciona como grupo, cuando se alinean casi juntos por detrás del quarterback.

Shift “Cambio” Movimiento simultáneo de posición en dos o más jugadores ofensivos realizado después de que el oficial ha señalado la bola lista para jugar y antes de que sea centrada.

Shoestring Catch “Cachar sobre la cinta del zapato” Es cuando se logra atrapar un pase o patada que casi está en contacto con el suelo (a la altura de las cinta del zapato).

Shoestring Tackle “Tacklear sobre las cintas de los zapatos” Se dice cuando un defensivo tacklea al corredor, golpeándolo entre la rodilla y el tobillo.

Shoot the Gap “Cerrar la brecha” Cuando los linieros ofensivos han logrado abrir un hueco o brecha sobre la línea de scrimmage, el que obviamente se pretende usar para correr, los linebackers o cualquier jugador del backfield que detecta esta anomalía, deberá cerrar la brecha.

Short Side “Lado corto” Será el lado de la línea ofensiva sobre el que se coloque el ala cerrado.

Shotgun “Formación escopeta” Se emplea para identificar la formación ofensiva en la que se coloca el QB se coloca a 5 yardas o más por detrás del centro y dos corredores por detrás de este y ligeramente abiertos hacia las bandas. Esta formación podría ser usada para patear.

Sideline Pass “Pase banda” Se trata de una jugada de pase, en la cual el receptor se dirige a la banda y corre sobre esta en espera del pase.

Sift “Separar” La tarea de bloquear asignada al tackle para cerrar de fuera a dentro con la mayor brevedad y evitando que el defensivo acose de adentro hacia fuera.

Sink ó Sit “Sumirse o Sentarse” La acción de distribuir el peso hacia atrás y apoyarlo sobre los talones, curvando un poco las piernas a la altura de la rodilla, con la intención de lanzar un pase.

Sky “Cielo” Safetys que participan en la cobertura de zona.

Slam “Golpe” Termina que describe una carga del safety fuerte.

Slant “Sesgo” Es un movimiento diagonal que se hace con la intención de cumplir una trayectoria de corrida o pase.

Slide “Filmina” Vocablo usado para nombrar una técnica para protección de pase, en donde se reacomoda el extremo para detener al defensivo que penetra lateralmente, bloqueándolo usando el cuerpo.

Slot “Ranura” Es la apertura sobre la línea ofensiva entre el tackle y el extremo.

Slot back “Corredor abierto” Jugador ofensivo del backfield que se coloca por detrás de la línea y entre el tackle y el extremo o ala.

Snap “Centro” Oficialmente se dice del movimiento rápido mediante el cual la bola es pasada o centrada hacia atrás y se considera cuando el centro deja de tocar la pelota.

Snap Climb “Arriba al Instante” Acción de explotar intempestivamente con la intención de alcanzar el pecho del adversario para bloquearlo.

Snap from Center “Centrando” Se refiere a la acción o movimiento de los brazos realizado por el centro, mientras se lleva el balón entre las piernas para entregárselo al quarterback, ya sea en las manos o lanzándoselo.

Spearing “Cascazo” Se dice cuando intencionalmente se usa el casco para golpear o rematar a un adversario, y se declara siempre que el primer contacto sea con el casco o barra.

Special Team “Equipo especial” Se refiere a los equipos especialistas en patear el balón o en regresar las patadas, para más detalles lee en Kicking unit y Suicide squad.

Split End (S.E) “Ala abierto” Uno de los extremos o ala ofensivo, se acomoda sobre la línea de scrimmage seis o siete yardas mas lejos que su compañero de equipo ofensivo más cercano.

Split T “T Split” Formación “T” en la que uno de los extremos o alas se coloca seis o siete yardas más abierto que su compañero de línea.

Spot “Punto” Es la línea o punto donde será colocada la pelota para ser declarada lista para ser jugada.

Spread End “Ala abierto” Uno de los extremos o ala ofensivo, se acomoda sobre la línea de scrimmage seis o siete yardas más lejos que su compañero de equipo ofensivo más cercano.

Square In “Escuadra dentro” Trayectoria de pase en la que el receptor avanza hacia el frente unas diez yardas, para repentinamente cortar en escuadra para dirigirse hacia adentro del campo.

Square Fuera “Escuadra fuera” Trayectoria de pase en la que el receptor avanza hacia el frente unas diez yardas, para repentinamente cortar en escuadra para dirigirse hacia una de las bandas.

Square Shoulder “Hombros a escuadra” Vocablo para indicar que las hombreras deberán mantenerse paralelas a la línea de scrimmage para obtener un área mayor de bloqueo cuando aparezca el defensivo.

Status of Liberty Play “Jugada de la estatua de la libertad” Esta es una jugada ofensiva muy antigua, pero que siempre ha dado un buen resultado cuando los defensivos no se la esperan. Al ejecutarla, el quarterback se retira de la línea de scrimmage simulando que lanzara un pase, se coloca el balón a la altura de su oreja y finge buscar receptor, mientras un corredor que se desplaza por detrás de este, toma el balón y corre hacia una de las bandas.

Step on Toes “Caminar de puntas” El concepto de mejorar el control (hunde los tacos, separa los pies) una vez que se está bloqueando (caminando sobre las puntas) estrechamente a un defensivo.

Step to Technique “Caminar técnicamente” La medida o manera para tomar control de la dirección en los pasos o movimientos dados, una vez que se está bloqueando estrechamente a un defensivo, para moverlo hacia donde se habrá el hueco o se mejora el bloqueo.

Step Up “Caminar arriba” Acción mediante la cual los linebackers atacan sobre o a la línea de scrimmage.

Stiff Arm “Brazo firme” Esta expresión se usa para indicar la manera en que se deberán usar los brazos al momento de bloquear, ya que no es permitido agarrar al adversario, pero se pueden colocar los brazos firmes a la altura del pecho y con los codos hacia fuera, con la intención de ampliar la base de bloqueo, además de facilitar el control del adversario.

Sting “Pique” Término que describe una carga del safety libre.

Stock “Abastecer” Bloqueo para el receptor abierto que aplicara contra un back defensivo ejecutado sobre su parte trasera del campo.

Straight Ahead Block “Bloquear todo derecho” Cuando un liniero ofensivo explota sobre su adversario colocado al frente.

Straight Arm “Enderezando el brazo” A un jugador ofensivo no le es permitido usar sus manos o brazos para bloquear a un jugador defensivo. Sin embargo, cuando un corredor está en peligro de ser agarrado, se le permite empujar con la mano en un movimiento para torear y evitar la tackleada. Entonces, “Enderezar el brazo” sería usar esta técnica de contrabloqueo.

Strip “Despojar” Acción efectuada por un defensivo con la intención de provocar un fumble.

Strong Safety (S.S.) “Safety fuerte” Safety que será responsable de una cobertura personal de pase.

Strong Safety Up (SUP) El “Safety fuerte sube” a la línea de scrimmage.

Strong Side “Lado fuerte” En una formación ofensiva o defensiva en la que se colocan más jugadores de un lado con respecto al centro. A la ofensiva, generalmente se le denomina lado fuerte al lado hacia el cual se coloca el extremo cerrado y uno de los corredores o el slotback.

Stuning “Aturdir” Se dice cuando un jugador defensivo se mueve rápidamente hacia una posición inusual que fuera preparada con anticipación, con la finalidad de aturdir o confundir al ofensivo.

Stunting “Acrobacia” Frecuentemente y con la intención de confundir a los jugadores ofensivos, los cuatro linieros defensivos y los linebackers cambiaran de posición. Así pues, algún liniero se levanta violentamente y se jala para atrás, mientras un linebacker se mueve rápidamente hacia el lugar de este, y otra vez, etc. También se le conoce como Juking.

Sucker Wham “Succionar” Jalón dado por un liniero ofensivo y el bloqueo del ala cerrada sobre un jugador de la línea defensiva.

Submarine “Submarino” Cuando un jugador explota al frente y mantiene su cuerpo cerca del terreno de juego, se dice que es un submarino.

Substitute “Substituto” Un jugador que no es el titular en la posición en la que se está desempeñando.

Sudden Death “Muerte súbita” En los juegos de campeonato del Fútbol Americano no puede haber empates, por lo que al término del cuarto cuarto y en el caso de que los dos equipos contendientes se encuentren empatados, los oficiales darán un tiempo fuera para descansar, se volverá a efectuar el volado para determinar qué equipo patea, y se dará inicio a una serie adicional, durante el cual, ganara el partido aquel equipo que anote más puntos en esa serie.

Suicide Squad “Batallón suicida” El equipo especial de patada de kickoff, se integra generalmente con jugadores novatos o sustitutos, quienes tratan de mostrarle al entrenador sus dotes para ser seleccionados como jugadores titulares en la ofensiva o en la defensiva. Estos jugadores cachan y corren la bola, tratando de hacer bloqueos duros, con lo que se han ganado el mote de ser miembros del batallón suicida.

Sustain “Mantener” Permanecer en la jugada o bloqueo hasta el silbatazo.

Swipe “Golpeando” Jugada ofensiva con movimientos hacia una lateral en la que se efectúan bloqueos hacia el interior, cuando los jugadores ofensivos están en movimiento.

Swing Pass “Pase balanceado” Un pase tirado a uno de los backfield ofensivos que generalmente se ha ubicado por detrás de la línea de scrimmage. También llamado pase flat o pase flare.

Switch “Conmutar” La medida mediante la cual dos linieros adyacente intercambian sus tareas de bloqueo.

Tackle “Tackle” La palabra "tackle" puede referirse a una posición sobre la línea, siendo Defensive Tackle (DT) los defensivos que cubren esta posición y Offensive Tackle (OT) los que lo hacen pero en la ofensiva. También, puede referirse a la manera en que un defensivo detiene al corredor, agarrándolo y derribándolo sobre el terreno de juego. Una tackleada se realiza al agarrar al corredor alrededor de las piernas ó saltando por la espalda para abrazarlo a la altura del pecho, o del cuello.

Tackling “Tacklear” Se dice de la acción de agarrar o abrazar a un oponente, evitando que avance.

Tailback (TB) “Tailback” Es el nombre de la posición tomada por un corredor cuando se acomoda hasta el fondo (el último) de la formación, tal es el caso del fullback cuando se efectúa la formación single wing. También se le conoce como corredor escolta.

Taxi Squad “Batallón taxi” En el Football Americano profesional, existen muchos jugadores contratados y que entrenan diariamente, pero que no son agregados en la lista de jugadores que participaran en los juegos, estos jugadores practican y se esfuerzan por mejorar y tener una oportunidad para suplantar a algún elemento que se lastima, retira o cambia de equipo. A estos jugadores se les menciona constantemente como miembros del batallón taxi.

Third Line “Línea del tercio” Sol dos líneas longitudinales que dividen un campo de Football Americano en tres partes iguales, y que en ellas trazan pequeñas marcas perpendiculares (hashmarks) colocadas a cada yarda de distancia. Son las dos líneas de tercio y la del centro (líneas interiores), las que se usan para colocar el balón después de cada jugada para ser centrado de nuevo, y este se colocara sobre la línea interior mas próxima a la posición en que quedo el balón.

Three Point Stance “Postura en tres puntos” Esta es la postura básica inicial para un jugador de Football Americano, para la que colocara sus pies separados, y se agachara hasta colocar una mano sobre el terreno frente a él.

Tight End (TE) “Ala cerrada” Un jugador ofensivo ubicado al lado exterior del tackle, el cual comúnmente bloqueara para algunas corridas y en ocasiones sale por pase.

Tight Safety “Safety ajustado” Es el jugador defensivo que protegerá al ala cerrada cuando sale por pase.

Time in “Corre tiempo” Es cuando el reloj corre, el juego progresa y el final del partido se acerca.

Time out “Tiempo fuera” Existen varias razones para detener el tiempo oficial de juego efectivo, incluyendo cuando la pelota sale del terreno de juego, cuando se comete un foul, después de un pase incompleto, y cuando se termina cada cuarto o periodo. También, el capitán de algún equipo puede pedir hasta tres tiempos fuera por cada medio juego y disponer de un minuto en cada uno de estos, para coordinar a sus jugadores.

Touchback “Touchback” Será declarado un touchback, cuando la ofensiva sea responsable de que bola salga por detrás de la línea de gol de su adversario, exceptuando los pases incompletos, o bien, cuando la ofensiva es responsable de que la bola en posesión de un jugador defensivo sea declarada muerta sobre, arriba o atrás de su propia línea de gol (si la bola estuviera en posesión de un ofensivo, seria touchdown). Para después, el equipo que defiende, podrá internar a su ofensiva e iniciar el ataque, centrando la bola desde su propia yarda veinte.

Touchdown “Touchdown” Un jugador que cruza la línea de gol de su adversario, llevando legalmente el balón, y siempre que no existan castigos que anules dicha osadía, habrá logrado hacer un touchdown y sumarle a su equipo seis puntos.

Track “Rastreador” Se refiere al backfield defensivo que cubre a un receptor.

Trap “Trampa” Una trampa o ratonera, es un tipo particular de bloqueo efectuado por los linieros ofensivos. Uno de ellos, explota en ángulo y toma al jugador de su compañero, esperando que el defensivo colocado frente a él, penetre, para lo que su compañero que salio hacia atrás lo estará esperando para tomarlo de lado.

Trap block “Bloqueo trampero” El liniero ofensivo se moverá ligeramente hacia atrás y a un lado, permitiendo a su adversario penetrar levemente a través de la línea de scrimmage, entonces lo embiste tomándolo de lado, para que el corredor pueda pasar por el hueco abierto.

Trenches “Trinchera” Otra manera de nombrar a la línea de scrimmage.

Triple opción “Triple opción” Jugada ofensiva durante la cual el QB tendrá que decidir de entre tres opciones, la que a su parecer, le proporcionara más avance.

Triple Threat “Triple amenaza” Un jugador del backfield ofensivo que puede correr con el balón, pasar muy bien y patear distancias largas, se le conoce como una triple amenaza.

Try for Point “Intentar el punto” Una vez que se ha logrado un touchdown, el equipo anotador recibirá una sola oportunidad para centrar desde la yarda dos de su adversario e intentar hacer otra anotación, la que si se realiza por medio de una patada, y suponiendo que la pelota pasa por arriba del travesaño y entre los postes, habrá logrado sumarse un punto, pero también podrá intentar una conversión, es decir, cruzar la línea de gol mediante un pase atrapado en las diagonales o logrando que alguno de sus corredores pase por arriba de la línea de gol portando el balón, con lo que se sumaran dos puntos.

Tug “Remolque” Plan de bloqueo entre el tackle y el guardia.

Turnover “Cambio de posición” Dícese del momento en que la posesión del balón cambia de un equipo a otro.

Turn the Corner “Doblar la esquina” Durante una jugada en la que un corredor se desplace hacia la banda lateral y paralelamente a la línea de scrimmage, tendrá que “doblar la esquina” para avanzar sobre el terreno enemigo, antes de salirse del campo.

Two on One “Dos para uno” Es la técnica mediante la cual dos linieros ofensivos bloquearan al mismo defensivo, o bien, dos defensivos se unen para tacklear a un corredor o contra bloquear a un liniero. También conocido como Double team.

Umpire “Oficial” Este oficial será quien lleve el registro de los tiempos fuera pedidos por cada contrincante, asistirá al referee en decisiones que involucran un fumble, asegurara que un jugador tiene el control absoluto del balón antes de declarar la posesión, también revisara el equipo de los jugadores y su comportamiento en la línea de scrimmage.

Unbalanced Line “Línea desbalanceada” Toda alineación ofensiva en la que el centro no tenga la misma cantidad de compañeros a cada lado, será una línea desbalanceada. Pero aun así, esta puede ser perfectamente legal, ya que el reglamento restringe el número más no la posición.

Uncovered “Descubierto” Vocablo usado para indicar que un defensivo ha logrado evitar la cobertura o se ha logrado escabullir. También se usa para indicarle a un liniero ofensivo la asignación para girar y buscar al jugador defensivo libre y bloquearlo.

Unit "Unidad" Cualquier equipo de once jugadores se considera una unidad del football, el equipo defensivo se llama "unidad defensiva," el equipo ofensivo es la "unidad ofensiva," el batallón de suicidio o equipos especiales, serán la "unidad de pateo".

V Pattern "Patrón en V" Una trayectoria de pase en la que los receptores salen al frente, para repentinamente dar un sesgo hacia el centro del campo y segundos después volver a sesgarse en la dirección opuesta, avanzando siempre al frente y de espalda a la línea de scrimmage. Generándose durante la trayectoria una "V" como el modelo. Los cruces y sesgos son dados con la intención de confundir a los defensivos que los cubren.

Weak Side "Lado débil" Lado del ala o extremo abierto.

Wide Receiver "Receptor abierto" Jugador o jugadores que son colocados por detrás de la línea de scrimmage, pero que por su posición tan alejada, se pudieran convertir en excelentes receptores.

Will Hacia fuera del backer débil.

Wing "Ala" (Ofensivo) Se refiere a los jugadores colocados en los extremos de la línea y son elegibles para salir por pase.

Wing "Ala" (Defensivo) Se refiere a los jugadores colocados en los extremos de la línea, y su responsabilidad radica en cuidar a su ala ofensiva correspondiente o bien, cerrar la posibilidad de que un corredor alcance la banda de su lado.

Winback (WB) "Winback" Es el nombre que recibe el cuarto corredor del backfield ofensivo, al que también llaman Flankerback (FB) en algunas ocasiones.

Weak Side "Lado débil" Es el lado de la línea ofensiva que cuenta con menos hombres, no obstante que algún miembro del backfield pueda bajar a bloquear.

Wedge "Cuña" Centro, guardia, tackle y ala, todos en conjunto y usando sus hombros, impulsen o muevan a su hombre a una posición designada. También se refiere al liniero ofensivo que golpeando las hombreras de su adversario con las suyas, lo bloquea hacia atrás y establecer la secuencia en cuña para el corredor.

Wish bone "Hueso del deseo" Formación ofensiva derivada de la formación I, y en la cual se acomoda un corredor por detrás del QB y cargado hacia uno de los lados, asemejando al huesito de pollo.

Wrapping "Envolviendo" Técnica para bloquear colocando la máscara sobre los números, mientras se meten los brazos uno a cada lado del adversario.

Yardage "Yardaje" El terreno que se gana o perdido durante las jugadas tomando en cuenta la posición de la línea de scrimmage.

Yard Chain "Cadena de Yardeo" Par de postes o balizas construidas con algún material ligero, rígido y resistente, que separadas mediante una cadena. Medirán exactamente diez

yardas entre ellos. Se usan durante el juego para medir el progreso del mismo, colocando una de la balizas sobre la línea de scrimmage en el primer down, y extendiendo la cadena en la dirección del avance, se colocara la segunda baliza diez yardas más adelante. Estas cadenas no podrán cambiar de posición, mientras no se declare otro primer down. Estas balizas podrán ser tomadas por los árbitros, con la intención de verificar en el interior del campo de juego, si con la posición del balón, se logra alcanzar el primero y diez, para lo que tomaran la cadena de tal forma que aseguren una correcta medición.

Yard Line “Línea de yardaje o Línea de la yarda” Los campos de football se dividen de tal suerte que a cada cinco yardas se deberá colocar una línea blanca que cruce de una banda a la otra. Entre estas líneas se sugiere trazar pequeñas líneas separadas una yarda entre ellas, a la altura de las líneas de tercios o inbounds. Todas estas líneas, se consideran como líneas de yardaje.

Zig In “Zig Interior” Trayectoria de pase para un receptor que deberá moverse hacia el frente por unas siete u ocho yardas, alcanzadas esta cortara violentamente hacia el interior, dará un paso y cortara hacia la banda, y continua diagonalmente por unas dos o tres yardas, para volver a cortar hacia el interior (describir una Z), listo para hacer la atrapada.

Zig Fuera “Zig Exterior” Trayectoria de pase para un receptor que deberá moverse hacia el frente por unas siete u ocho yardas, alcanzadas esta cortara violentamente hacia la banda, dará un paso y cortara hacia el interior, y continua diagonalmente por unas dos o tres yardas, para volver a cortar hacia la banda (describir una Z), listo para hacer la atrapada.

Zone “Zona” Se refiere a la tarea encomendada a los linieros ofensivos en la cual se les confiere la responsabilidad de cubrir un área o zona determinada, tomando para bloquear al primer defensivo que entre o pase por esta.

Zone coverage “Cobertura por zona” Estrategia defensiva en la que se le da una área o zona de responsabilidad a cada defensivo, en vez de la responsabilidad de cubrir a un jugador de manera individual. Es lo contraria a la (man for man) hombre a hombre.

## Historia de la NFL

Treinta y dos equipos a lo largo de Estados Unidos componen la NFL (National Football League), que es la liga de Fútbol Americano más importante y extensa del país. La NFL divide a Norteamérica en 4 divisiones, nombradas según los puntos cardinales, es decir, Norte, Sur, Este, y Oeste. A su vez, la liga está integrada por dos conferencias principales que agrupan a los equipos según su procedencia histórica. La AFC (conferencia americana) y la NFC (conferencia nacional). Cada año, las franquicias juegan dieciséis partidos entre los meses de enero y septiembre, lo que resulta en unas diecisiete semanas. Cuando termina la fase regular de la temporada, los seis mejores equipos de la AFC y la NFC se cruzan en los playoffs, donde se determina quienes serán los dos equipos que se enfrenten en el esperado

Súper Bowl, la gran final de la NFL. La particularidad de este partido único es que se juega en un estado o ciudad que no posea ningún equipo profesional en la liga. Luego de este choque, los mejores jugadores del año se reúnen en Hawai para jugar el Pro Bowl, lo que en otros deportes se conoce generalmente como el partido de las estrellas.

La liga de fútbol nació en 1920, y al principio fue llamada APFA (asociación americana de fútbol profesional). A partir de 1922 pasó a llamarse con el nombre que recibe hoy en día. La NFL, junto a las ligas de básquet, baseball, y hockey, es de la más grande de Estados Unidos. Por nombrar sólo un dato, es el espectáculo deportivo que cuenta con más seguidores alrededor del mundo con unos 67.593 por partido. Es casi el doble de los que tiene la Bundesliga Alemana de fútbol, que cuenta con 35.000 espectadores por partido.

La NFL creció en popularidad en los '60 Y '70, donde se produjo una verdadera explosión publicitaria. El crecimiento fue gracias a la emoción de los partidos, que se jugaban a un gran nivel atlético, y a la creación de la AFL (Liga de Fútbol Americana), que luego pasó a ser parte de la NFL misma. Antes de que el fútbol de Estados Unidos se profesionalice, las universidades tenían un papel fundamental en la formación y proyección de grandes jugadores que por razones económicas elegían marchar a Canadá luego de graduarse, ya que allí se les pagaba mucho más.

Existen dos oficinas principales de la NFL Una en la ciudad de New York, que es la principal, y hace unos años se construyó una en Nashville, Tennessee, aprovechando el furor por la liga que existe en los estados del sur de Norteamérica.

La final de la NFL, conocida como Súper Bowl, es el juego más importante del campeonato. Su transmisión en vivo por televisión generalmente es el evento deportivo con mayor cantidad de espectadores de todo el año, en el territorio de Estados Unidos. Conocido como Súper Sunday, éste programa que siempre se realiza un domingo de febrero, es uno de los encuentros deportivos más grande para los norteamericanos, y también para el mundo entero. Por supuesto que el fin de la transmisión no es sólo deportivo, ya que también se incluye a figuras del espectáculo, y publicidades millonarias en busca de un consumo mayor.

Este partido se creó en 1967, para medir al ganador de la NFL y la AFL, la vieja liga de fútbol que luego fue absorbida por la NFL. Este primer partido se disputó en enero de 1967, en el Memorial Stadium de Los Ángeles. El duelo fue entre los Green Bay Packers y los Kansas City Chiefs. Ganaron los Packers y se llevaron el premio tan ansiado, que por entonces se llamaba "El primer partido por el campeonato del mundo: AFL contra NFL". Bart Starr, el mariscal de Green Bay, fue coronado como Jugador Más Valioso. A partir de su cuarta edición, el súper bowl se jugó como en la actualidad.

Estos son algunos detalles de este gran partido:

NFL Helmets.135 millones de espectadores en más de 130 países siguen la competencia desde sus casas, y ya fue traducido a más de 31 lenguas. Sin embargo, la final del mundial de la FIFA de 2002, que superó esta marca con casi 1.100 millones de espectadores. A pesar de esto, es el evento deportivo más visto en los Estados Unidos.

NFL Memorabilia. Hay que pagar 2.500.000 dólares por medio minuto de publicidad.

NFL Schedule. Mientras dura la transmisión, se estima que se consume casi el 5% de toda la venta de cervezas norteamericanas.

NFL Jackets. Durante el entretiempo, y en el espectáculo previo, han sido invitadas estrellas como: Paul McCartney, U2, Sting, Aerosmith, Britney Spears, The Rolling Stones, Phill Collins, y Shania Twain.

NFL Store. En 1969, durante su tercera edición, el tazón fue nombrado como el entrenador Vince Lombardi de los Green Bay Packers, quién ganó el súper bowl dos veces con el mismo equipo y varios más con otras ciudades.

NFL Game Tickets. El equipo New York Jets fue el primero de los equipos de la AFL en ganar el trofeo en 1969, cuando vencieron a los Baltimore Colts.

NFL Wallpaper. De todas las demás ligas, la NFL fue la primera que eligió al jugador más valioso en el equipo perdedor. Éste fue Chuck Howley, de los Dallas Cowboys, quienes perdieron el Súper Bowl con Baltimore Colts. La Emoción duró hasta el cuarto tiempo del partido, cuando un gol de campo le dio la victoria a los Colts.

NFL Football. El primer equipo en terminar invicto y ganar el súper Bowl fue Miami Dolphins, que terminó con 14 victorias seguidas y derrotó en 1973 a los Washington Redskins en la gran final de la liga en su edición número 7.

NFL.com. En 1978 se jugó por primera vez una final en un estadio cerrado. Fue el Súper Dome de Luissiana, donde los Dallas Cowboys derrotaron a los Broncos de Denver.

NFL Draft. El primer equipo en ganar jugando para dos ciudades distintas fueron los Raiders. Primero para Oakland y luego para Los Ángeles, en 1984.

Joe Montana es el jugador con más menciones como jugador más valioso (3) y con cuatro victorias en el mismo equipo, los San Francisco 49ers.

### Capítulo 3. La formación moral e integral en el Fútbol Americano

Al deporte se le reconoce su capacidad como elemento integrador de colectivos inmigrantes (Heinemann, 2002; Medina, 2002), medio para enseñar responsabilidad a jóvenes en riesgo (Hellison, 1995), herramienta para la prevención y tratamiento de las drogodependencias (Martínez, 1999), mecanismo favorecedor de la reinserción en las instituciones penitenciarias (Negro, 1995), útil en la recuperación social de los barrios marginales (Balibrea, Santos y Lerma, 2002), favorecedor de la socialización de personas mayores, y activador de diversas funciones en las personas con discapacidad (Goldberg, 1995).

El deporte permite, por medio de una actividad física más o menos sistemática, recuperar las posibilidades funcionales originales y jugar un papel profiláctico y terapéutico para prevenir y eliminar estados de fatiga o de agotamiento psíquico debido a tensiones repetidas (Cecchini, 1998). Las demandas sociales obligan a las personas a que se integren en un contexto que exige dedicación y rendimiento. Como consecuencia de ello, el tiempo libre se ha convertido en una vía de realización que ayuda al individuo a desarrollarse social y personalmente. La actividad física nos es inmensamente útil para combatir las enfermedades de moda con alto nivel de mortalidad, como son las cardiovasculares, en cuya etiología se encuentra el sedentarismo y el desequilibrio, tensión física-inacción física como factores de alta responsabilidad (García Ferrando, 2001). Como señala Brandon (1999), la actividad física y el deporte son terapias no farmacológicas efectivas para reducir el estrés, los trastornos del sueño, depresión, ansiedad y otros deterioros que surgen a lo largo del proceso de envejecimiento.

También Biddle (1993b) expone que actualmente se reconoce que ciertas formas de actividad física pueden estar relacionadas con el bienestar psicológico y reducir el riesgo de algunos problemas de salud, tanto físicos como mentales y que la literatura especializada que contempla la investigación sobre los posibles beneficios de salud mental para las personas mayores que practican regularmente ejercicio físico es cada vez más abundante. Así, por ejemplo, existe un importante consenso en las afirmaciones hechas por el Instituto Nacional de Salud Mental de Estados Unidos (Morgan y Goldston, 1987) en cuanto a que el ejercicio: se encuentra asociado con la reducción de estados de ansiedad, a largo plazo, está asociado con reducciones de rasgos como el neuroticismo, puede ser un buen aliado para el tratamiento profesional de la depresión, favorece la reducción de varios índices de estrés, y • tiene efectos emocionales beneficiosos a lo largo de todas las edades y para todos los géneros. Stephens (1988), en un análisis de amplias investigaciones con población norteamericana, concluyó que el nivel de actividad física estaba positivamente relacionado con el humor, bienestar general y bajos niveles de depresión y ansiedad, principalmente para las mujeres de edad avanzada. Como un aspecto importante de la salud mental, investigadores y educadores vienen prestando cada vez mayor atención a la autoestima (Biddle, 1993b).

En este sentido, Gruber (1986), en una revisión sobre la actividad física y el desarrollo de la autoestima en niños, encontró evidencias de una repercusión positiva del ejercicio sobre esta

variable, siendo mayores sus efectos en personas con discapacidad y para actividades de fitness más que para las creativas, aunque todas las actividades físicas mostraron tener una positiva influencia sobre la autoestima de los sujetos analizados.

Psicólogos, pedagogos, sociólogos y educadores físicos vienen destacando el valor educativo del deporte para el desarrollo psicosocial del individuo y como medio de integración social y cultural. Quienes defienden este planteamiento, consideran el deporte como una herramienta apropiada para enseñar a todos, pero sobre todo a los más jóvenes, virtudes y cualidades positivas como justicia, lealtad, afán de superación, convivencia, respeto, compañerismo, trabajo en equipo, disciplina, responsabilidad, conformidad y otras (Cruz, 2004; Gutiérrez, 1994, 1995, 2003; Kleiber y Roberts, 1981; Sage, 1998). Pero a su vez, no podemos ignorar que cada día son más frecuentes las prácticas deportivas que se olvidan de esos valores y resaltan la vanidad personal, intolerancia, alineaciones ilegales, empleo de drogas para mejorar el rendimiento, conductas agresivas y abundancia de trampas (Shields y Bredemeier, 1995). También señalan algunos autores el excesivo empeño puesto en el triunfo, y que la competición reduce los comportamientos prosociales y promueve conductas antisociales (Bay-Hinitz y cols. 1994; Beller y Stoll, 1995; Priest y cols. 1999; Stephens y Bredemeier, 1996).

En este mismo sentido se expresaba Hardman (1998) al indicar que en los últimos años se ha producido una clara comercialización del deporte, por lo que algunas escuelas del Reino Unido, ejemplo tradicional del fair play, han juzgado necesario introducir un código deportivo de conducta para combatir el declive de la deportividad en las competiciones escolares, considerado una consecuencia del deporte de alto nivel. Pero seamos optimistas y abogemos por el lado bueno, el que permite obtener cualidades positivas a través de la práctica deportiva, sin olvidar, no obstante, que tanto los propios practicantes como los sistemas organizativos y educativos, a diferentes niveles, deberán mantenerse alerta y poner todos los medios a su alcance para evitar caer en la vertiente no deseable. Son muchos los valores que pueden trabajarse mediante la práctica deportiva. Por ejemplo, valores utilitarios (esfuerzo, dedicación, entrega), valores relacionados con la salud (cuidado del cuerpo, consolidación de hábitos alimentarios o higiénicos), valores morales (cooperación, respeto a las normas). Ahora bien, para educar en valores, el deporte debe plantearse de forma que permita: 1) fomentar el autoconocimiento y mejorar el autoconcepto, 2) potenciar el diálogo como mejor forma de resolución de conflictos, 3) la participación de todos, 4) potenciar la autonomía personal, 5) aprovechar el fracaso como elemento educativo, 6) promover el respeto y la aceptación de las diferencias individuales, y 7) aprovechar las situaciones de juego, entrenamiento y competición para trabajar las habilidades sociales encaminadas a favorecer la convivencia.

(Amat y Batalla, 2000) En consonancia con este planteamiento, podemos señalar que en las dos últimas décadas se han desarrollado diversos programas de intervención destinados al desarrollo de valores en los contextos de la actividad física y el deporte, entre los cuales Shields y Bredemeier (1995) y Weiss y Smith (2002) destacan como más significativos los

siguientes: «fair-play para niños» (Bredemeier y cols., 1986; Gibbons, Ebbeck y Weiss, 1995; Wandzilak et al., 1988); «desarrollo de habilidades para la vida» (Danish y Nellen, 1997); «enseñanza de responsabilidad social y personal» (Hastie y Buchanan, 2000; Hellison, 1995); «programas de educación sociomoral» (Miller, Bredemeier y Shields, 1997); y «deporte para la paz» (Ennis y cols., 1999), entre otros. Todos estos programas se basan en dos teorías principales: la teoría del aprendizaje social (Bandura, 1986), y la teoría del desarrollo estructural, fundamentada en el desarrollo del razonamiento moral (Haan, 1978; Kohlberg, 1969; Rest, 1984).

## Capítulo 4. Experiencia sobre innovación educativa en la formación del Deporte y su aplicación en el Fútbol Americano

La innovación es una **acción de cambio que supone una novedad**. Esta palabra procede del latín *innovatio*, *-ōnis* que a su vez se deriva del término *innovo*, *-are* “hacer nuevo”, “renovar”, que se forma con *in-* “hacia dentro” y *novus* “nuevo”. La innovación se acostumbra a asociar con la idea de progreso y búsqueda de nuevos métodos, partiendo de los conocimientos que le anteceden, a fin de mejorar algo que ya existe, dar solución a un problema o facilitar una actividad. En este sentido, la innovación dentro del área de la educación supone introducir cambios novedosos en esta área para mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje.

La innovación en el fútbol americano se va generando por medio de nuevas experiencias a través de las temporadas jugadas durante el año, esto implica nuevas técnicas durante algún partido y es ahí como se ven las directrices que afectan o que benefician a un jugador, de esta forma podemos potencializar el desarrollo integral del jugador. La formación integral consiste en el fomento de los valores que los diferentes coaches van enseñando durante la práctica diaria de este deporte, las innovaciones se perciben a través de la narrativa y el discurso que se va produciendo durante el entrenamiento y los encuentros que se dan con otro equipo durante la temporada.

El fomento de valores consiste en desarrollar:

- La capacidad del esfuerzo individual
- El trabajo en equipo (consiste en desprenderse de todo prejuicio existencial ya sea de raza, religión, credo o discriminación)
- La interculturalidad entendida como una transformación de pensamiento que emergen en las aptitudes y actitudes del jugador
- El honor se ve reflejado en la humildad del practicante de fútbol americano
- La disciplina se va desarrollando conforme a comportamientos que va adquiriendo a través del esfuerzo individual y al trabajo en equipo.
- La resiliencia que significa la tolerancia a ganar o perder. Es la resistencia y la capacidad de sobreponerte a las adversidades en el deporte. Si pierdes aprendes y si ganas también aprendes.

Otro aspecto en el que se refleja la innovación derivada del fútbol americano es en la vida cotidiana de los jugadores. La vida cotidiana es entendida como todos aquellos procesos de relación, de formación, de comunicación que se generan en los diferentes entornos sociales como son: la familia, la escuela, trabajo y el equipo.

En este sentido el entrenador es el mediador educativo que posibilita el desarrollo de esa innovación en el contexto del fútbol americano. Es así que el entrenador debe poseer

experiencia en la práctica como jugador o ex jugador, preparación deportiva o alguna formación ya sea formal o no formal.

También el liderazgo es un factor de innovación del entrenador ya que por medio de esto los jóvenes se sienten identificados y motivados para la práctica de este deporte, a pesar que durante las temporadas se ganen o se pierdan juegos. Los valores que fomenta el entrenador tradicionalmente es que no existen imposibles, trayendo en su formación el ser en primer lugar buen hijo, buen estudiante y al final buen jugador.

## Conclusiones

La innovación no es todo lo que versa o permea en la tecnología, la innovación es difícil de deducir, ya que es algo que no se ha descubierto, sin embargo, no quiere decir que no exista, algunas veces es lo más sencillo de aplicar, pero lo complicado es visualizar el objetivo y como puede resultar la inserción de cualquier innovación a lo ya preexistente.

El motivo de la innovación es romper paradigmas si es necesario y rehacer lo que esta pre disponible o lo que permanece, cuando una innovación es descubierta lo establecido se vuelve obsoleto y arcaico, pero no deja de ser un referente para lo que es la prospección de la nueva innovación, lo que es obsoleto fue alguna vez innovación, pero siempre hay que renovar, para poder innovar. La innovación como referente no solo está en la tecnología, porque se relaciona a esta sin razón alguna, aunque cabe destacar que si empre hay innovaciones la tecnología, pero no solo existe en este ámbito, esta confluye en todos los campos de conocimiento, inclusive en el pensar del ser humano.

Hasta hace algunos años, negábamos algunas cosas, como la potencialidad de un huracán, la destrucción masiva de un volcán, lo descontrolado que puede ser un tornado, esto visualizándolo desde los fenómenos naturales, pero como he entrado a la categorización de fenómenos, entonces destacare los fenómenos sociales: como las bodas entre personas del mismo sexo, prácticas en tribus donde el contacto con la civilización esta decretada como un hecho erróneo; la innovación se encuentra en todos los ámbitos donde exista una ignorancia, por lo tanto la innovación está en todas las dimensiones. Solo es cuestión de descubrir que es lo que hace falta para la mejora de esta dimensión.

Por lo tanto, la innovación en la dimensión del deporte debe de ser imprescindible, pues el ser humano se ha olvidado de la importancia de la disciplina para la mejora de la vida cotidiana. Es de suma importancia acentuar que el objetivo del deporte como actividad constante, debe ser memorable para cada ser humano, pues es fundamental para trascender dentro de la sociedad, porque dará valores para la evolución de la raza humana, dará nuevas visiones de la vida y mejor entendimiento de la existencia misma.

Es indispensable que la formación a través del deporte es fundamental, indispensable y necesaria, pero también estoy visualizando todas las alternativas de modo que la formación puede convertirse en deformación, transformación, transmutación o hasta en una retrospectiva deformante. Cabe destacar que para poder hacer alguna innovación se debe de rehacer el currículo, reconstruir un programa que está dentro de un plan o de una visualización ya sea en el ámbito formal, informal o no formal.

Esto abre las posibilidades a deducir más objetivos e hipótesis, de los cuales se abran de hacer progresivas conforme vaya avanzando la investigación para finalizar con la construcción de varios saberes hacia la innovación. Es indiscutible que cada día son más

numerosos los investigadores y expertos que abogan por la práctica deportiva como capaz de aportar al ser humano importantes beneficios físicos, psicológicos y sociales, su capacidad para la educación integral de la persona, también se oyen voces que resaltan el mal funcionamiento que el deporte viene arrastrando en los últimos tiempos. Por otro lado, a pesar de atribuírsele al deporte tantos beneficios, son pocas las personas que mantienen un estilo de vida activo y perdurable a lo largo de la vida adulta. Por todo ello, en este artículo presentamos algunas propuestas encaminadas a desarrollar la práctica físico-deportiva en su vertiente positiva, a la vez que reclamamos una mayor atención para la educación física y el deporte escolar en los planes educativos y formativos, puesto que, tal como se viene demostrando, son espacios especialmente apropiados para instaurar en niños y jóvenes los estilos de vida activos y saludables.

El ser humano es una entidad global formada por tres dimensiones, biológica, psicológica y social, que dan lugar a manifestaciones biosociales, psicobiológicas y psicosociales del desarrollo. Como soporte y puente entre la persona y el ambiente en el que ésta se desenvuelve, y también como conexión entre muchas de las operaciones humanas entre sí, se encuentra la motricidad (actividad física, deporte), la cual repercute en tres grandes áreas: biomotriz, psicomotriz y sociomotriz.

El deporte cuyo objetivo es mantener tanto el cuerpo como la mente en estándares sanos, no debe permanecer como moda, o como una segunda opción, sino, es indispensable que se mantenga en la vida del ser humano cotidiana, por el momento me enfocare en hablar del football americano como formación integral del SER. Es memorable todo lo que ha sucedido dentro del ámbito deportivo y en especial en el football americano, los supuestos hacia una metodología en la actividad física pueden ser de corte cualitativo y cuantitativo, dado que se van desarrollando relaciones entre seres humanos y también se deben de llevar estadísticas para poder saber dónde hay fallas y como poder solucionarlas, es por ejemplo desde el 2005 se han llevado los casos más controversiales sufridos dentro del football americano como las muertes, conmociones y un seguimiento a los ex jugadores para poder detectar trastornos o enfermedades mentales, por tal motivo se han desarrollado nuevos cascos aplicando la tecnología y pruebas para poder mejorar tanto el desempeño del jugador, como contrarrestar las consecuencias de practicar este deporte de contacto.

Además de ser un deporte con un índice de peligrosidad alta por los impactos y golpes que se generan dentro del campo de juego, debo retomar que para la práctica, enseñanza y el aprendizaje de esta disciplina hay algunos aspectos y valores muy importantes que se han ido perdiendo a lo largo de estos últimos años, estos son algunos de los más importantes: honorabilidad, honestidad, humildad, compañerismo, hermandad, trabajo en equipo, tolerancia a la frustración e interculturalidad.

Es indispensable que aquellos y aquellas que pretendan practicarlo deben de tener una capacidad mental muy elevada y algunas características necesarias como son: control del estrés, ordenamiento de la mente, control de la frustración, tolerancia a la discriminación, y una específica toma de decisiones para poder evaluar situaciones en cuanto a los que es

justo y lo que es injusto dentro de un juego, dado que el football americano ha ido evolucionando para que sea uno de los deportes más justos, a veces por dichas situaciones hay controversias en cuanto a jugadas o con los árbitros, hay que recordar que fungen como jueces y que a veces se pueden equivocar en algunas decisiones como todo ser humano.

Para poder recalcar el trabajo del pedagogo en la enseñanza de la educación física y en específico en el marco del football americano debemos resaltar que este deporte es de carácter formativo, aunque sabemos que también puede transformar o deformar al ser humano, lo que cabe rescatar es que se trabaja en equipo, pues es el deporte por excelencia en estrategia y en analizar al rival para poder llevar a cabo el objetivo el cual es ganar cada partido, pero dentro de todo lo esperado, también debemos de acentuar que este deporte enseña valores muy importantes que a veces en el día a día se están perdiendo, entre los años de 1970 y 1980 aun había desigualdad social, pues a los ciudadanos de raza afroamericana no se les permitía jugar y hasta hace algunos años aquí en México, las mujeres empezaron a jugar con equipo, y se empezaron a desarrollar las ligas femeniles hasta consolidar el football americano femenino en México.

Este trabajo me lleva a tener una posición en donde he encontrado la respuesta a varias problemáticas de la pedagogía, pues el caso es que soy entrenador de americano dentro de las categorías juvenil e infantil que abarcan las edades entre 14 a 18 años, para mí es muy importante esta edad y esta formación en los jóvenes, porque es donde podemos desmenuzar al máximo el potencial del jugador, aquí en México, además de transformarlo en un mejor ser humano para que él pueda incrustarse en la sociedad y poder así transformar su realidad a través de los valores que les inculca cada entrenador y cada institución o club en donde están practicando este deporte.

Psicólogos, pedagogos, sociólogos y educadores físicos vienen destacando el valor educativo del deporte para el desarrollo psicosocial del individuo y como medio de integración social y cultural. Quienes defienden este planteamiento, consideran el deporte como una herramienta apropiada para enseñar a todos, pero sobre todo a los más jóvenes, virtudes y cualidades positivas como justicia, lealtad, afán de superación, convivencia, respeto, compañerismo, trabajo en equipo, disciplina, responsabilidad, conformidad y otras. Esto es el resultado en lo particular del football americano, porque es un trabajo en equipo para lograr algún objetivo, anhelado por todos los miembros.

Muchos pensarán que el deporte y en lo particular el football americano es solo para complementar, pero en realidad no es así, y no hablo solo de este, sino de cualquier actividad deportiva, pues sirve para recrear, disciplinar, para socializar, para mejorar y se convierte en un estilo de vida, donde mejoras en muchos aspectos de tu vida, tanto en la salud, mente y espíritu, oscilamos entre el primer y el segundo lugar en obesidad en el mundo y es por la falta de reconstrucción de nuestro propio estilo de vida, la globalización ha alcanzado estándares muy altos, y si posiblemente hasta en el deporte y actividad física, pero aun así no la ha rebasado, porque no hay productos milagrosos para tener un cuerpo

saludable que el hacer una alguna actividad física y esto conlleva a una mente sana, proactiva y prospectiva.

Por medio de la práctica de este deporte como anteriormente propuse, he encontrado respuestas por medio de la claridad de la mente, si bien hay que romper esquemas, prejuicios y a veces paradigmas para encontrar esas respuestas que al menos a mí como pedagogo me inquietan, pues el motivo es que al trabajar con seres humanos vemos la subjetividad convertida a veces en controversia y daño, pues el ser humano no sabe manejar situaciones fatalistas o radicales y la objetividad a veces es perdida u ocupada para situaciones o fines equívocos, un ejemplo es la corrupción vivida aquí en México.

Si hablamos de subjetividad y objetividad, estamos deduciendo a una complejidad en el ser, esencia y existencialismo de la humanidad, al menos yo configuro y transmuto cada decisión, pensamiento y expectativa, dado que cada acontecimiento y actividad transforma o deforma la realidad y las múltiples dimensiones en las que vivimos y existimos.

Al referirme a diferentes dimensiones, estamos inmersos en diferentes cuestiones filosóficas, metafísicas y científicas, aunque parezca poco el detonar de la científicidad en la pedagogía, pareciera que al menos para mí, es de suma importancia el referirnos a la pedagogía como una ciencia, es en este momento en donde pretenderán cuestionarme sobre la científicidad y valoración del manejo de seres humanos como objetos, aunque no necesariamente es así, si deducimos que las ciencias exactas provienen de la mente y el pensamiento abstracto del ser humano, declaramos que solo le dio coherencia y lógica a los acontecimientos susceptibles por lo explicable de la ciencia, pero al menos no hemos ni siquiera profundizado, ni conocido el 100% de nuestro planeta, ni de nuestra mente, ni de los sistemas sociales que han existido a lo largo de la historia. Entonces como podremos juzgar a los desafiantes de los paradigmas como platón, Copérnico, Aristóteles, Sócrates, galileo, Kant, Freud, y sin decir de más, para no provocar cólera entre sus pensamientos y entre ustedes, el ser humano, solo cambia y se concientiza cuando hay algún catástrofe o algún cambio radical, como una guerra, una pandemia o una casi aniquilación humanitaria, pero aun así los seres humanos son seres tan complejos, tan insensibles y tan ególatras que permanecerán en este espacio-tiempo algunos siglos aunque se autodestruyan, simplemente existirán.

Todo esto explicado bajo una metodología cualitativa como es la observación vivencial, por medio de la investigación acción, el football americano, como todo deporte se deben de hacer por medio de anotaciones, estadísticas y un diario, además de fotos, videos o cualquier otra evidencia que pueda demostrar la actividad física o la disciplina.

No tengo con exactitud el instrumento que pueda implementar para una investigación de este tipo, realmente es muy complejo el deporte, así como lo es una actividad de lectura o de pensamiento abstracto, o la reinención o innovación de alguna teoría o paradigma, es la coordinación del cuerpo con el pensamiento y la logística de cada una de los movimientos implementados para cada disciplina. Es tan difícil una actividad física, que abruma la mente,

así como lo es el tocar un instrumento musical o lograr un experimento, pero todo es a través del tiempo, la experimentación y la constancia.

Es indiscutible que para lograr ser un experto en cualquier cosa que realice el ser humano, hay que tener cierta virtud por la disciplina, la perseverancia y la constancia, además de la automotivación y el gusto. Este es el motivo por el cual el ser humano se vuelve un ente tan complejo, e ilimitado en cuanto al pensamiento, su conducta y le comportamiento. La pregunta es ¿porque el motivo de vincular la mente con el cuerpo? es muy sencillo de contestar: el cuerpo hace lo que la mente designe y el cuerpo equilibra a la mente para fortalecerla, para lograr objetivos, para poder incrementar los conocimientos, y así restablecer los que ya se tienen, la mente y el cuerpo deben ir siempre juntos, la mente es un huésped el cual ocupa y desarrolla las potencialidades a quien habita.

## Referencias

Gutiérrez. S.M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano en <file:///E:/educacion%20fisica%20integral.pdf>

Federación Mexicana de Football Americano. Historia Cronológica en <http://www.fmfamericano.org.mx/index.php/federacion/historia-del-futbol-americano>

Historia de la Cultura Física y el Deporte en <http://memomt413.blogspot.com/2013/09/la-educacion-fisica-en-grecia-y-roma.html>

Jaramillo, L. (2003). La escuela, el señor juego y la formación. Un mundo escolar objetivado por el niño y la niña en torno a la clase de educación física. Una mirada desde la formación.

Kinesis, Revista en Ciencias del Deporte, Educación Física y Recreación, N° 37, 19-25.

Vargas, P. y Orozco, R. (2004). La importancia de la educación física en el currículum escolar. Revista Intercedes, 5(7). Consultado en 4 de julio del 2008 de [www.intersedes.ucr.ac.cr](http://www.intersedes.ucr.ac.cr)

Zaltman. G. Duncan, R. y Ilozbek. J. (1973). Innovations and Organizations. New York: J. Wiley & Sons.

## Anexos

Fotografías del Football Americano en la FES Acatlán















