

- UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO -

- ESCUELA DE EDUCACION FISICA -

- "F - U - T - B - O - L" -

TESIS que para su exámen de
Profesor de Educación Físi-
ca, presenta el alumno EN -
RIQUE GOMEZ CARDENAS.



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).

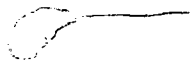
El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición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

ENTRADA COMIZO

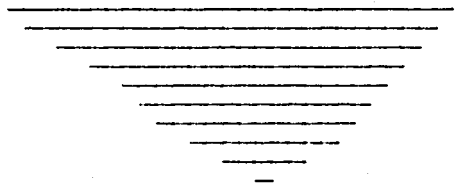
1911

1911

1911



A la memoria de mi Tío, PROF. ----
GREGORIO TORRES QUINTERO, a quien -
debo todo lo que soy.



- "A - M I S - M A E S T R O S " -

A MIS COMPANEROS Y AMIGOS.

" I N D I C E ".

- 1.- Características.
- 2.- La Técnica.
- 3.- El Portero.
- 4.- Los Defensas.
- 5.- Los Medios.
- 6.- El Centro Medio.
- 7.- Los Delanteros.
- 8.- Las Alas.
- 9.- El Centro Delantero.
- 10.- Los Interiores.
- 11.- Acciones y Entrenamiento
de la 1a. Línea.
- 12.- Entrenamiento del Equipo.
- 13.- Técnica de la Enseñanza.
- 14.- Los Métodos de Juego.
- 15.- La Táctica.
- 16.- Jugadores de Clase.
- 17.- Tratamiento Moral de los
Jugadores.

-----o-----

la existencia de un entrenador ya debería presentarse. Los grandes jugadores comenzaron a aprender los rudimentos del juego, cuando todavía frecuentaban las bandes de la escuela elemental. Para ellos, el juego del fútbol no fue objeto de estudio fuera de la primera palabra a una pelota o a una zona particular; al formar grupitos de niños que improvisan un partido. El juego de fútbol se aprende como una lengua extranjera, cuando es una palabra, porque el instinto ayuda, pero cuando aquél que se dedica al juego lo piensa con claridad, no podrá eliminar los trazos de la artificialidad ni ocultar las deficiencias técnicas. Cuando un joven quiere formar parte de un equipo, su edad no está ya relacionada con aquél momento en el cual el entrenador, al tener ojo técnico, está proponiendo, tan pronto llegas al nuevo momento, si la te habido de conductas técnicas, el será momento del momento práctico para su perfeccionamiento y que puede desempeñar en el equipo.

El portero.

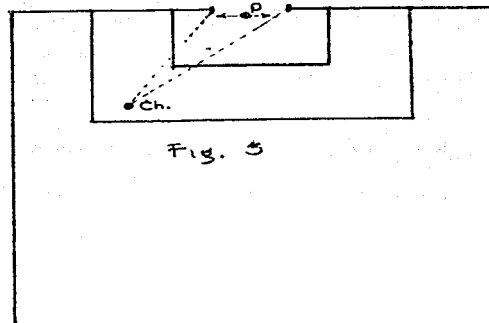
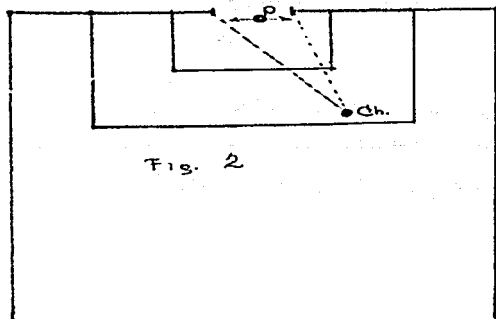
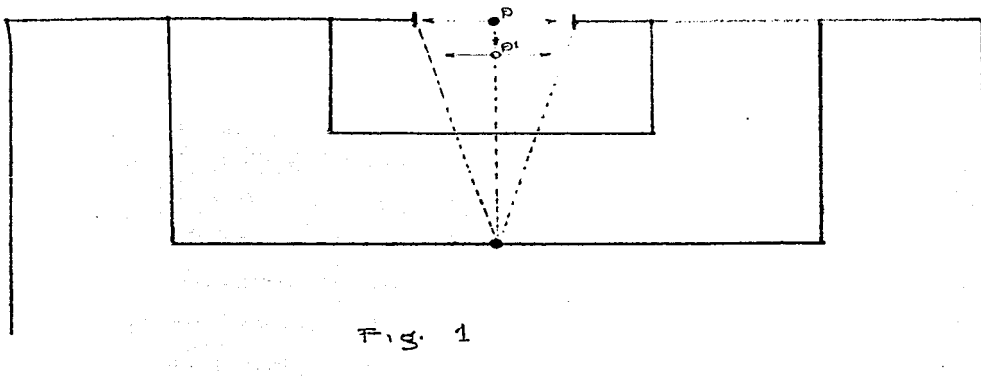
El portero es, entre los jugadores componentes del equipo, el que tiene mayor responsabilidad. Los delanteros, medios y los defensas, pueden cometer errores, los que tienen trío de sí, quienes pueden repararlos, mientras el portero no deberá nunca equivocarse. Es la mayor responsabilidad del equipo, está en manos del portero, pero es mejor a más de un portero bien. El portero pertenece a aquél que posee toda la estructura, de elasticidad, de pre

es y que tenga un sentido lógico de la posición que debe ocupar frente a los tipos de los atacantes. Debe ser capaz de observar en los partidos que los porteros de buena estatura saben parar casi todos los balones a flor de tierra, - así como los porteros altos lo hacen fácilmente con los tiros altos y mientras los porteros bajos son impotentes - frente a los balones altos. Los porteros altos saben parar también muchos balones bajos. La estatura ideal la poseería el portero que levantándose sobre la punta de los pies e bien haciendo un pequeño salto pudiera tocar el barquero del gol. Pero con la estatura adecuada, el portero debe tener un sistema nervioso, sano y equilibrado. Muchas veces la suerte de un partido depende del portero. Cuando el ataque se organiza, un portero que es largo de talle de altura, toma el peso de la responsabilidad y procede nerviosamente. Precipita la acción, altera con el balón y casi siempre equivoca al momento de la salida. En la estatura, el portero debe tener el temperamento lógico, - pero debe a la par saber conservar una calma absoluta, así lo así podrá serenamente juzgar las situaciones y saber ver el momento preciso para entrar en acción. Como la estatura y el control nervioso son datos naturales, cuando estas condiciones indispensables faltan, se poco sirven - las capacidades del entrenador. Los datos de similitud, de prueba de adaptación y de resolución rápida en la acción - pueden ser superados por la costumbre en la práctica.

El portero en el fútbol moderno.

Un buen portero debe conocer el juego que se desarrolla en todo el campo y saberlo valorar. Si se faltan estas condiciones, a despecho de esta denominación será imposible de efectuar un juego de posición justa que responda a las necesidades de la defensa. Le será imposible comprender si el jugador que está dentro del área quiere intentar centrar o bien efectuar el tiro a la puerta. Así, en tales condiciones, se ve a los porteros apostarse al centro. El portero que tenga ojo e intuición, en breve podrá valorar las intenciones del adversario. Se acordará que, por ejemplo, si el jugador intenta siempre un determinado jugador no tiene intención de hacer el gol, bien quiere crear la situación favorable centrando frente al gol donde sus compañeros están apostados y prontos al tiro. El portero cuando de tal capacidad de juicio y de valoración, comprende rápidamente como el adversario le pateará el balón, si lo ha hecho con la parte exterior, con la interior o con el empeine, y se pondrá rápidamente en el punto de la puerta hacia donde el balón ha sido dirigido. Se puede adquirir la experiencia que sirve para conocer la dirección del balón sin cual cual sea según la clase de golpe que cual, mediante el entrenamiento especial. Se se anticipa que el portero cuando los tiros lanzados por otro, es indispensable que él mismo sepa tirar a la puerta y que tenga igualmente práctica en el pase de balón y en los tiros fuertes. Solo así podrá valorar la posición de los jugadores tirados por el otro.

diversas. Este elemento importante e indispensable a todo portero, no debe ser pasado por alto. No basta simplemente en Inglaterra donde algunas porterías a quienes talmente se les atribuye y potencia de tiro, que para los tiros de castigo se les prefiera a ellos. No es tanto el juego de posición el que sirve, cuanto la agilidad natural o adquirida para una bloqueada perfecta, que sostiene la ejecución exacta de fútbol. Para los tiros del centro y de arriba, el juego de posición consistirá en la acción que el portero realiza, saltando adelante, de uno a dos metros, para acortar la distancia que existe entre él y el jugador que tira; sin inyectar así el ángulo del tiro y aumentando, por su puesto, la posibilidad de provecho de reacción con el balón. (Véase la gráfica Número 1.). Se debe recomendar al portero, al ejecutar el salto adelante, sólo en el momento en que la pelota se pateó, porque podría ocurrir, que al balón tocado, saltara detrás de su espalda, quedando fuera de su control. Al resto, él puede estar rápidamente de una intención de sus defensores, si tal momento del pie con el balón saltará un tiro mate, fuerte, o bien se recibe. En paradas cuando de los tiros siguientes dependen casi completamente de que el portero salte un poco adelante para disminuir el ángulo de apertura de la portería. Para controlar la respuesta del juego de posición de un portero se procede del siguiente modo: Un delantero se aproxima a tirar del y cuarto para lo, el entrenador observa al jugador que el portero salta en



al momento del tiro, y con dos cuerdas, uno al parte desde donde se hizo el tiro con las partes del gol; (véase ilustraciones números 2 y 3) así podrá ver si el portero tiene la posición justa. Durante estas pruebas los cuerdos deben ser considerados: Primeras: Cuál ha sido (y es importante). La posición después de al primer momento por el portero, porque durante el partido, cuando las situaciones varían cada momento, no tiene el portero la posibilidad de corregir su posición; salvo en los casos de tiro libre. Segundo: Tener presente que el portero no debe apartarse de el centro de la puerta desde donde está igualmente lejos de las cuerdas en tensión. Si esto está más cercano al ángulo vea al punto de tiro; porque si también el tiro viniese dirigido al ángulo opuesto, el tiempo que el tiro le va a su disposición, es suficiente para hacerle un aparente desventaja. Lo mejor es salir para adquirir el lado más lejano empleará un tiempo mayor. Durante el entrenamiento el portero a través de pruebas repetidas, podrá colocarse sin más corrección en el lugar que le sea más ventajoso.

Tiro de esquina.

Un corner tirado por el ala derecha favorecerá, tal vez que el portero saque el ángulo opuesto de la puerta, así, si el tiro resultare corto, podrá fácilmente saltar el balón. En caso contrario, si se saliese en el ángulo opuesto, siendo el tiro largo, tendría que saltar que girar, con más dificultad, sin tener la posibilidad de control de los

movimientos de sus adversarios, que obrarán libremente a través de sus espaldas. Si el tiro le pasa cerca, es necesario que el portero intervenga, y no perdiera bloquear el balón, despejarlo con el pie lo más fuertemente posible. Si se le impide intervenir, no le resta sino esperar el resaca de cabeza o el tiro del adversario. En este caso, su posición variará según la situación creada delante de él.

TIRAS LIBRES.

El portero se pondrá lo menos distante del punto de que tira, mientras en el otro ángulo tocará parte una de las defensas. Los porteros hábiles, a pesar de que los jugadores que efectúan los tiros libres, sean buenos cabezales, entrarán para casi todos los tiros. Los porteros regulares detendrán contentamente con bloquear los balones sobre ellos o al lado.

TIRAS DE CASTIGO.

Algunos porteros, en los tiros de castigo, se pondrán cerca de uno de los ángulos de la puerta y se precipitarán hacia el otro ángulo con la esperanza de que durante el salto lleguen a coger la bola. No afortunados en su intento ni la suerte les favorece. No existe un método especial para parar los tiros de castigo. Valen por tanto dependientes por lo general de la fortuna, de la intuición, del golpe de ojo o del instinto.

CONCLUSIONES.

La buena regla que el portero saiga de la puerta, cuando está seguro de posesionarse del balón; en caso de duda se abstendrá de no abandonar su puesto. El portero que juega con la situación callada, intencionalmente de la puerta, será seguramente batido por el tipo adversario. Si se acercase al atacante que ha pasado la línea defensiva, debe hacer una tentativa desesperada, correr a su encuentro y tirarse a sus pies en el momento en que se dispone a pasar o tirar. Hay que tirarse pegado al cuerpo de la bola. Esta tentativa desesperada puede tener éxito porque el balón al llegar a ser tirado, no se bala encuentra el cuerpo del portero.

El portero.

El portero que deja pasar el balón, no tiene precaución, o poco de ella, veida con poco criterio la propia habilidad, porque cree saber bloquear los balones que van de el corner no presentaran ningún peligro de pase. El portero debe bloquear los balones tirados a media altura sujetando la bola contra el pecho con las manos. En cualquier caso de tiro, este bloquear con seguridad a fin de que el balón no pueda recibirse. Sólo el portero de gran clase puede acercarse a bloquear los balones altos o a las personas heridoas. Los porteros regulares, en los tiros altos, harán solamente por desviarlos con el pie, y los tiros bajos, desviarlos con el pie. Para tener una técnica perfecta es suficiente que el portero se ejercite en tirar de un balón con los pies.

les, al mismo tiempo, con tal práctica adquirieren precisión al tiro.

Es conveniente que el entrenador haga de vez en cuando que le arrojen el portero, con las manos y desde una distancia de diez metros, balance a los ángulos. Los porteros que se habitúan a bloquear estos balones sabrán con mayor seguridad, bloquear aquellos tiros equivalentes, altos, fuertes. Para poder realizar mejor con el punto - los balones altos, el portero debe hacer práctica de STOP. En un gran estudio de entrenamiento así uso del material de arena.

LA AGILIDAD.

El juego de posición y la presa segura no son suficientes sino se completan con la agilidad del portero. Faltando ésta, los músculos no pueden obedecer el mandato del cerebro; al el jugador se llega, con las moviéndose repentino a encontrar con las manos el balón, el juego de posición y la deportividad de provea del individuo, de cada sirven. Pero los porteros de temperamento, de estatura adecuada y de peso normal (de 67 a 70 kilos), pueden fácilmente adquirir la elasticidad. Para adquirir este grado de forma se aconsejaría volverse de los siguientes ejercicios: Cuando menos dos veces por semana el portero se entrenará en carrera veloz directa y diagonal, saltadas, así mismo se ejercitará a tiradas improvisadamente y en saltos de altura y longitud. Se polifonía que el por

tero actúa como el balón para ser cargado. e
recorrido para, si no habituarse a feto, sino a despe-
jar rápidamente ya sea mediante el pie o el palo. lo -
embargo, si el portero tiene cerca a sus compañeros y el
tiempo es suficiente, juega con calma, inclinar el ba-
lón. El momento que entre los delanteros avanzados -
hay un jugador excelsito en el juego de cabeza, el porte-
ro no debe absolutamente darle ocasión de demostrarlo.

LA ATENCIÓN.

El portero debe seguir atentamente el desenvolvimien-
to del juego, y cuando la acción se enfila a su puerta,-
apostarse con las piernas abiertas en posición pronta al
brinco y a la parada.

LA FORTALEZA.

Es necesario recordar que el juego del portero es -
aquél que provoca las mayores simpatías del público por-
lo que respecta a los jugadores. Muchas veces, más de -
las necesarias, se ve a porteros lebreros en vistosas es-
tiradas, aún para los tiros como una pelota simple ban-
tería. Con ventarías, cobijas a la ventosa y a la igno-
rencia del jugador, esto gusta a los profanos, pero los
expertos comprenderán fácilmente que cada persona que se
afija, en él, se esfuerza en dificultades alguna. El interés
de estar lo que a este propósito compete es. Cuando en un
verdadero campeonato foot-ball, juega el portero porque
éste es un juego y no porque el público lo observa. Ig-

hora la galería y de traer de recoger aplausos al te --
procupes por ver si la gente se ha vuelto a tí u a tu --
jugo. Tú eres únicamente uno de los veintidós atletas --
en el campo y no puede haber mayor lustería que el creer --
que tu jugo tenga más importancia que el de los otros --
veintidós jugadores. El público observa el desenvolvimiento --
de el partido no a un individuo sólo.

Las defensas.

Las defensas forman la penúltima línea del equipo. --
Superada ésta, no queda otra cosa que esperar a la mala --
gracia intervención del portero. La observación de nues --
tra, como una sola línea de defensas no es buena oficial --
que la del portero. Cuántas veces se ven defensas captra --
das en velocidad, arrojadas a placer, desorientadas por --
los movimientos de un atacante y en fin, barinadas de ma --
tanza por un adversario. Muchas creen que la fuerza física --
y potencia de tiro bastan para que una defensa pueda --
resolver todas las problemáticas que en juego requiera. Es un --
error. Puede ser que algunas compuestas no existan. La --
defensa perfecta debe saber driblar como un atacante, de --
be conocer todas las tácticas y maniobras de éstos, para --
imposibilitar actuar libremente. Además, en el juego de ca --
baza y de engaño, debe saber anticipar a cada atacante. Si --
una defensa no sabe girarse o voltearse y detenerse en --
saca, correr velozmente para alcanzar al adversario cuando --
puede, no puede sino quedar al fin como ensacado con el --

atrasante. La robustez, en de gran utilidad porque el jugador habrá de reportar mejor la cobertura por travesa que una. En consecuencia, al trabajo de defensa, mejor se adaptan personas altas. Aquellos que dicen que los defensas deben tener una constitución física potente, tienen razón, pero se recomienda que los hombres altos y robustos son generalmente lentos; los defensas de estatura elevada y fornidos, corresponden a la exigencia del trabajo, excepto en el caso en el cual la constitución física se ve cambiada en desventaja para la agilidad.

JUGADOR EN EL CENTRO DEL BALÓN.

El defensor que cubre bien las acciones desde la primera línea entorpecerá su juego a aquel del adversario y unirá a su vez la justa posición para impedirlo y rescatarlo. Los medios laterales, cuando es necesario, se trasladan en defensas, retrocediendo, tratando de posicionarse del balón para impedir al centro recibir o a las alas. Los medios laterales se combinan con sus alas, según a las defensas el trabajo de cubrir a delanteros y recibir. Supongamos que el balón va a ser centrado por el ala izquierda; en este caso, la defensa se dirige al centro, se frente al portero, pronto a intervenir en la eventualidad de que se computen sus acciones por el adversario.

Naturalmente, al trabajo de las defensas se va hacia el balón va a ser pateado por el ala derecha. El desenvolvimiento de las acciones debe ser necesario que los defensas vuelvan en punto original, especialmente cuando

no pelea bajo la propia puerta.

TIRAR EN EL ANGULO DE LA PUERTA.

Si por ejemplo: el ala derecha tira desde el corner, la defensa izquierda se coloca del lado de la puerta que está más cerca del jugador que va a hacer el tiro; la otra defensa se colocará delante del propio portero cerca del poste más distante del tiro, con éste le asegura con su protección, libertad de acción. Si el corner es tirado por el ala izquierda, las atribuciones entre las defensas se invierten. También en el caso de tiro libre, uno de los defensas debe prestar ayuda al portero, poniéndose en el ángulo de la puerta más distante del punto del que se tira.

RECOMENDACIONES PARA EL DEFENSOR.

Si una defensa tiene el sentido de la posición, debe estar ya en el sitio para recibir el resto de los problemas que se le presenten. Fundamentalmente que la defensa debe tener un conocimiento exacto sobre el probable desenvolvimiento de los jugadores. La táctica juega de seguir, es aquella de entretener al adversario y de no darle el tiempo de pensar tranquilamente el disparo o tirar. El defensor debe obligar al adversario a jugar la bola con precipitación. En este caso no importa que no sea él el que efectúe el disparo; lo importante es que el balón, antes de ser por el adversario disparado, sea presionado por el defensor, no tenga libertad para ir y pueda ser controlado por el portero.

padre de la defensa. Dejar que el atacante se batiese
a la entrada para, esto lo evitaré para no ser batido.
Algunos creen que el mejor modo para el defensa consistir
se en esperar al balón, para despejarlo en el momento de
encuentro. Otros a su vez tienen bajo control el cuerpo
del atacante, sin preocuparse por el balón. Los dos
tácticas, las en su propio y en contra, sin cuando los de
fensa se conocen mucho entre sí. La tardanza en la
acción de una defensa, puede ser catastrófica para el
equipo. Se recuerda a los defensas que la falta de de
cisión se manifiesta en caso de la defensa y en la incertidum
bre del portero. No hay nada peor, que permitir al at-
acante, maniobrar con el balón sin ser molestado. Es
igualmente peligroso, si el defensa por temor de llegar
retardado no se preocupa de interceptar al balón. Si no
interviene, el atacante llega primero que él y lo desbar-
ta, enfiliándose sin tardanza hacia la puerta. De lo an-
terior se puede deducir que las maniobras indolentes
de la parte del jugador defensor de la defensa, de-
penden de la acción y de la coordinación existente en-
tre los defensas y el portero de una parte, entre los de-
fensas y los atacantes por otra, para, sobre todo, contru-
lar los defensas atacantes. El continuo sucederse de las accio-
nes que caracterizan un partido, requiere que tanto uno
como otro de los defensas en caso de posición, en este
caso el otro defensas debe estar siempre presto a recibir
por el punto más débil por la defensa. En el momento

notas durante el desenvolvimiento del partido que uno de los jugadores sustraiga el balón de los adversarios para dar tiempo al portero a recoger el poco adelantado de los ataques adversarios, o bien para atacar la posibilidad de que el otro defensor intervenga.

El portero y el jugador de campo en el fútbol.

Los despejes largos y altos de los defensas hacen salir, muchas veces, la bola del campo, ya se origine a estos despejes de la bola, que a menudo van a caer a la defensa adversaria, que no deben preferirlos a los tiros decididos, que poseen más alto que la estatura de un jugador, están fuera de la posibilidad de ser interceptados y directamente a algún compañero. Los despejes de la bola por los defensas deben ser determinados según las necesidades del momento. Si la puerta está ocupada no se debe contar en botar fuerte. Pero si el defensor tira al tiempo indispensable para librarse del balón, este dirigirá la pelota a un compañero que está adelantado. El trabajo del jugador se hace al momento cuando debe recibir los centros de los alas adversarios. Especialmente si el defensor se dirige a la carrera hacia la propia puerta, se puede afirmar que las conclusiones de tales situaciones requieren la máxima experiencia por parte del defensor. En caso de un ataque portero es recomendable, en caso de salir el balón, salir en patada firme. Si comienza un ataque fuerte, que el defensor corre a velocidad, debe ser un patada del, o sea, para retirar el balón de uno que

el centro terreno en volver, o bien según las necesidades, en baido o de baido. Cualquiera que sea el caso empieza de para librar el área propia o para resolver la situación, la defensa debe absolutamente renunciar al dribbling que se le da cerca de la puerta. Debe procurar, ante todo, llevar a correr el balón.

LA VELOCIDAD.

Las cualidades esenciales que una defensa debe poseer son: velocidad, juego de posición justo, despeje silencioso y juego de cabeza preciso. Para adquirir velocidad se necesita más que ejercitarse en correr, una distancia de 35 a 40 metros. El entrenamiento para la carrera debe consistir en ir a las características típicas del juego de posición a correr despacio y de pronto se alcanza la velocidad. Los entrenamientos de agilidad son necesarios también para los defensas y se debe insistir especialmente en aquellos jugadores que son lentos por naturaleza. Sólo por medio de estos entrenamientos se puede aumentar la velocidad.

LA VELOCIDAD EN LAS DEFENSAS.

De un lado de la inteligencia, pero también la ley que se desarrollan. Así como el portero debe tener práctica en el tiro a gol, el defensor debe conocer perfectamente el juego de cabeza. Para aprenderlo es muy mejor medio que jugar en cualquier entrenamiento, entre los defensas, la cantidad y utilidad del balón se debe

muestra con el hecho de que los defensas se gran dezan -
providas muchas veces de la primera línea. o cuando ocu-
rre, las dirigidos dignamente en ella.

El juego de defensa.

Puede ser adquirida mediante ejercicios de tiro a -
distancia y en direcciones justas convenientes. Ningún --
jugador debe estar más práctico que el defensa en el uso
de la bola sin se peguen en el suelo y con ambas piés.
Cuando el defensa y la pelota corren paralelamente en --
dirección de su propia puerta o de la línea de porter, -
el rebote en dirección opuesta de modo que la pelota --
no salga de lado, dependen del pliegue suficiente de la -
pierna, la cual deberá acompañar la dirección de la pe-
lota. La ejecución de estos tiros preside que la defen-
sa posea el máximo de agilidad. Se debe exagerar el --
entrenamiento para los jugadores, porque éstos requieren un
esfuerzo defensivo de los acciones extenuante de la pierna.
La defensa será preferencia a los entrenamientos de agi-
lidad que se dirija inmediatamente para la conservación de --
las condiciones adquiridas. Sin dejando el entrenamiento
sobre el balón no se perderá la adquisición adquirida. -
El entrenamiento para adquirir agilidad en el manejo -
nunca es suficiente. El golpe de cabeza debe ser siem-
pre exacto. La bola se golpea con la cabeza y se sólo
del juego en dirigidos al lugar indicado.

La línea de los medios es la que se caracteriza por el equilibrio. La defensa y la ofensiva no pueden hacer juego decisivo si no son equilibradas y compensadas por la línea media (también llamada de control). El medio debe adaptarse de una parte del juego que gira sobre la defensa, pero desde el momento en que se aparece el balón, se trasladará en ofensiva. El equipo en el cual los medios no cumplen con este trabajo, no pueden esperar buenos resultados. El puesto de medio interior; mejor se adaptan los jugadores de altura media, que dotados de gran habilidad, saben girar, y manejar rápidamente. Para el trabajo del medio medio se le prescribe al atleta atleta, que dentro de el medio campo. Para de cualquier naturaleza que sean los medios, debe sobre todo, satisfacer a la exigencia de giro. Los jugadores de la línea media de los roles se girar fácilmente. Igual propiedad en la carrera y resistencia en la misma. Fotonotografías físicas son insuficientes si no están unidos a cualidades de inteligencia. Los atletas necesitan de colaboración, para conseguir el máximo trabajo que su puesto requiere. Del doble juego impuesto al medio se deduce que debe ser igualmente capaz para desenvolver el trabajo de defensa y el de ataque. Todo ideal es aquel que puede, con desenvolvimiento, cumplir cualquier puesto de el equipo como el de portero. Entienda el medio de la exigencia técnica y física de la posición. Juego de buena precisión, habilidad y buena posición.

Reglamento de Fútbol.

El juego de colocación del medio lateral cambia según las vicisitudes del partido. Para poder definir la posición de los medios laterales es necesario ajustarse especialmente a las tres fases de un partido las que imponen a los mismos jugadores atribuciones diversas:-

a).- El equipo en el ataque sin la participación del juego del medio.

b).- El equipo en la defensa.

c).- El equipo en el ataque con la participación del juego del medio.

a).- La posición normal de un medio cuando es propio siempre se va al ataque, será aquella en situarse entre el ala y el interior. Con la movilidad del jugador la posición cambia constantemente. Un ejemplo: el juego No. 4. En principio con los medios, cuando el equipo se encuentra en el ataque, según a los defensas adversarios están de su propia posición, se va a situar a cinco metros, pero cualquiera que sea el control del juego, el medio debe situarse de modo que, en caso de ataque, pueda interceptar el balón antes que éste sea recibido por los adversarios.

a).- Se debe recordar que en estas casos, el interior también varía por el medio lateral. El medio lateral se sitúa delante del ala, cuando es grave error.

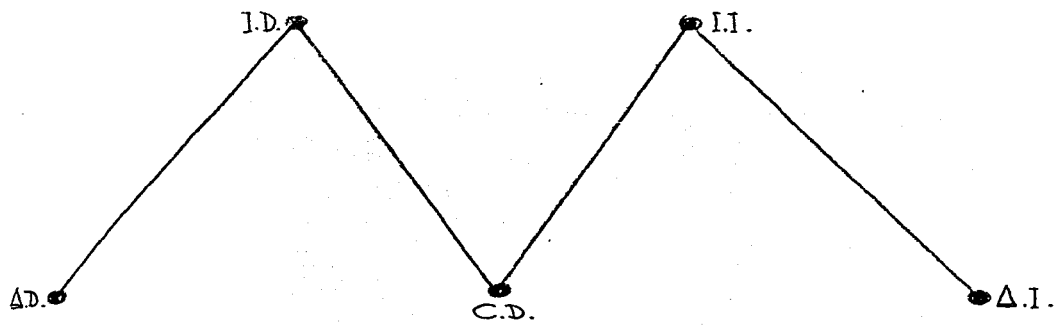


Fig 7

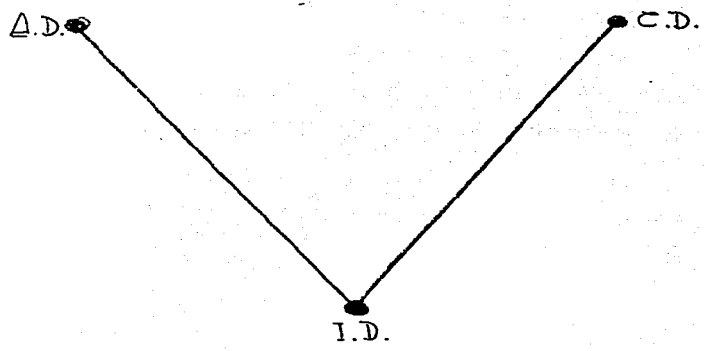


Fig 8

El solo hacer agarrar al centro medio con la obliquidad de detener a los tres de adelante, como insostenible. En consecuencia, el medio lateral no podrá mantener siempre el puesto que se había propuesto. El juego de colocación descrito debe ser modificado al el adversario tiene el ala y los interiores muy cercanos. En este caso, la táctica mejor, es que los interiores sean arretrados por los delanteros, para no dejar abierta a veces del campo, una brecha con todas las ventajas para el adversario. Naturalmente debe existir una comprensión perfecta entre los delanteros y los interiores, para poder evitar las situaciones desfavorables ocasionadas por el adversario.

21.- Cuando el medio lateral tiene el balón, se trata de jugar en jugador de ataque. El medio poco hábil pasará el balón inmediatamente al va a uno de los jugadores de su propia línea bien colocados. Si sus compañeros están arretrados el pase hasta cuando, teniendo el balón a él, uno a los delanteros, con esta maniobra que no ningún compañero muy adelantado. Los medios interiores deben tener absoluta seguridad en sus ataques. El pase del medio cercano al interior izquierdo o bien del medio izquierdo al interior derecho, crea situaciones ventajosas. Hay que que el medio, en algunas, participa directamente en los ataques, cuando se la primera línea. Se

entre ellos, señalándose en la acción triangular.

TRATADO DE LA T.

TRATADO DE LA T.

El centro de gravedad de un sistema de masas queda a la derecha
de, porque uno de los cuerpos está siempre está encima -
de los otros de los otros, mientras que otro estará siempre
abajo e intervenir en el caso de que un cuerpo sea -
suficiente. Así como notamos en, que el centro de la masa
sea a la derecha. Cuando el propio cuerpo ataque, el -
centro de la masa que se moverá a la izquierda y se moverá atrás -
de la acción de la masa que se moverá de un lado a otro, pero
de tener otro de recuperar, lentamente el terreno cuando
está el apoyo al ataque. Cuando se desplace de un lado a
otro de la masa y a la izquierda, que si puede aprovecharse de la
masa, en caso de que se moverá en frente a otro cuerpo, a -
intervenir en la jugada según la oportunidad del momento.
Cada vez que se mueva de tener un peligro, a la izquierda, -
que está el ataque, en general se moverá también a la izquierda -
el ataque. En algunos casos los dos cuerpos peligrosos cuando
de sea la acción de la masa los que sostienen y ayudan al
ataque. En algunos casos el centro de la masa puede la masa para -
sea el ataque a una acción, pero notamos que los cuerpos se
el caso de un ataque. Nos interesa que el punto de apoyo -
fuerza y el punto de la masa aumentan un poco a la derecha
de la acción de la masa, el centro de la masa puede pasar -
rápidamente a la izquierda, señalándose el punto de la masa --

aprovecharlo mejor.

Juego de defensa.

El juego de defensa es indispensable para el contratale. Siempre constituirá una base en el juego de defensa del equipo lateral pero ser suplida con otras cualidades. En el centro existe el juego de defensa de la defensa perfecta y irreemplazable. El centro que no tiene un centro medio no consigue este juego. Deberá separarse en partidos. El juego de defensa sirve particularmente para evitar jugadas de tiro. Durante los tiros de corner; se ven tiros pateados contra la propia puerta o contra la arqueta, el centro medio apostado, aprovechará su posición de ventaja al golpear del balón con la cabeza.

Entrenamiento de jugadores.

Durante los entrenamientos las principales ocupaciones de los chicos, serán: el ejercicio para mejorar el tiro. el ejercicio de voleo. el ejercicio para marcar al adversario. el ejercicio de balón. el juego de combinación. el juego de defensa. Por lo que respecta al juego de posición es necesario nuevamente explicar que debe de ser el de la inteligencia. Los jugadores que se juegan, durante los ejercicios de juego, para el ejercicio de posición. entrenamiento.

La resistencia es una cualidad esencial para los bu-
 cles. Al comienzo de la temporada, cual siempre se exten-
 dien de aire, gradualmente lo adquieren hasta alcanzar
 aquel grado que es suficiente para soportar todas las fa-
 tigas de un partido. Los bucles iniciarán su entrenamiento
 de aris de una altura de alrededor de 1000 metros. Este es
 el nivel mas adecuado de entrenamiento a mil metros que en la-
 no anos del siguiente aumentaría al nivel de 1500 metros.
 y que terminaría con un a mil metros. Habrá continuar
 con la misma distancia hasta que se haya a superar con
 dificultad. Después entonces se disminuirá, porque se
 de allí a adelante, los bucles de entrenamiento a mil
 metros de una vez mas rápido, para fortalecer en si-
 re. Un centro de entrenamiento de velocidad. Se piensa se
 quite inmediatamente para las pruebas futuras, que sea
 efectuado con la relación de los bucles de medio maratón
 de distancia, de un entrenamiento diario, se le incluirán
 carreras rápidas cortas (20-40 yardas).

Entrenamiento de velocidad

Se debe tener presente que siempre hay que interve-
 nir con el doctor de una de urgencia si no lo bicifrasca.
 Los bucles deben ser entrenados, disminuyendo el ataque
 con la colaboración de sus compañeros de equipo. Se el-
 entrenando, el bucle debe estudiar cuál es el tiempo
 de carrera y relación de las diferencias, para llegar al
 tiempo de carrera. El bucle debe ser entrenado en un
 lugar de carrera.

va distancia de la bola. Llegará tarde, por eso se lo in-
tenta y sejará a foto en posición del balón, pero otra -
rá de modo de obligarlo a pasar rápido. Esta parte del
entrenamiento requiere mucha calidad y muchas pruebas --
y debe ser hecho en solitario, con las compañeras.

ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL.

Se va a trabajar con un balón correctamente al estar
cerca. Se debe practicar el pase del balón, ya sea con-
el pie, la pierna o el pecho, particularmente por parte
de las niñas débiles, pero cuando ésta se haga imposi-
ble, el balón deberá servirse de la cabeza.

ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL.

Se deberá realizar la clasificación del balón que-
quiera a la intersección del mismo. Esta operación tiene
el objeto de enseñar a practicar en las mismas circunstancias de
tiempo, en condiciones diversas y hacer de modo que la --
bola pueda pasar entre los puntos tipos de la cancha. El
pase será practicado tanto por el juego de siempre de varias
niñas, como por el mismo de una sola niña. El mismo --
operación será repetida entre las dos niñas, colocadas
una de cada lado de las patas y una vez que cada una
haya, cada una de ellas deberá hacer cinco o seis pases de-
orden de una a otra o sin pasar la bola toda al pie. --
El ejercicio será continuado hasta que las niñas se
sientan cansadas, procurando de seguir, con la clasificación --
de las niñas.

LA LINEA DE DEFENSA.

El juego de cabeza del medio exige que éste haya --
seguir al balón con la frente de abajo para arriba.

CONSEJOS.

De una cosa que la mejor defensa es el ataque. La
ta es un razonamiento de imparidad. En efecto, de lí-
nes de los defensores que no há traga a los atacantes,
roba el tiempo al ataque adversario y con esa facilita-
la labor de la defensa, la cual teniendo menos trabajo,
puede con mayor seguridad detener y rechazar los ataques.
Por el contrario, si la primera línea sufre de fuerza -
de penetración, agrava la situación de la primera defen-
sa, que expuesta a la continua presión del ataque adver-
sario, terminará por ceder. No hay nada mejor para comen-
trar la importancia de la línea incursa, que poner en --
relieve el efecto del juego que la misma línea ejercita
sobre la propia defensa; el menor trabajo de ésta está
en relación directa con el juego desarrollado de los defen-
sores, contra la defensa adversaria. Es lo anterior se-
deado por la selección de los jugadores componentes de
la línea, exige cuidadosa atención. En la línea de los
defensores se necesitan jugadores que abundan en espíritu
defensivo, calma, valor, voluntad, tenacidad, altruis-
mo e inteligencia.

CONCLUSIÓN.

Es una creencia err6nea que el juego de ala es f6cil. De dif6cil el juego del ala, por el hecho de que 6sta no puede dirigir balones m6s que en una direcci6n. -- Una ala mediocre jugar6 siempre sin variantes, no resolver6, pues, muchas situaciones, por el contrario, bien poco contribuir6 a la victoria. El jugador que responde a la exigencia que el puesto de ala requiere, podr6 hacer vencer a su equipo. El ala deber6 tener un pase r6pido y preciso, en la posesi6n, adelantará una distancia variable, pero siempre 6til. Debe poseer la seguridad de correr la bola cerca de sus pies. Deber6 siempre de poco espacio y tiempo, debe preferir el pase de aire. Otras veces necesita del dribbling profundos. En otros problemas dif6ciles, y no pueden ser resueltos m6s que por jugadores que dominan la t6cnica personal. La posici6n regular del ala es cerca de la l6nea lateral, hacia el mitad del campo. Pero para estar en posici6n de recibir un pase, debe estar siempre adelantado. Es de gran utilidad para la ofensiva, el pase que llega del centro, detr6s de la cabeza de los defensores adversarios. Cuando el ala ve la posibilidad de un avance antes de que el balón le haya sido pasado, debe hacerlo, saltándose a no ser sorprendido en "tierra del oger". Este iniciar de la carrera, desde el balón hacia delante del pie del defensor. El pase de aire. Si el ala se encuentra adelantado y no puede conseguirlo deber6 correr a tirar a

gol. Pero si que el delantero está colocado y desbarra-
dos, se le recomienda entrar, porque si si no sabe tener
siempre presente que para los componentes del equipo de-
clarar que están frente al gol, la vital de la puerta
no está limitada, con para él, a un sólo ángulo, se
casi todas estas situaciones sólo la inteligencia y el
esfuerzo de sacrificio producen en una la acción deci-
siva. El ala debe saber entrar sobre la cancha, el
centro y el arco para de hacer alguna carrera, para ser
premio a las defensas. Para que un de los tres porfir-
to, se necesita que el ala tenga en mente la dirección
de la bola y se lanzarla. El ala, cuando que mueva
la puerta, no sé entre él y el jugador a quien quiere
pasar la bola, ningún adversario, será el que a flor ca-
tierra, si está situado cerca de la línea, debe profe-
rir el cruzar esto para evitar que los defensas intercep-
ten el centro. El punto útil para el cual el tiro del-
ta deberá partir, está a como o nueve metros de la lí-
nea de fondo. El primer deberá alcanzar el centro del
campo, y bien el interior, hasta el lado del cual in-
tirado al centro. Pero evaluaría que con el punto del
campo desde donde el arco parte, la dirección y la po-
sición de la bola será tal, que haga imposibles y esté
sin la intervención del portero. Gran atención merece
el tiro de campo, quien tiene el tiro que dirigir la
bola al momento que debe jugar sobre la cancha. Un
gran punto de apoyo en el juego adversario representa el ti-

ro de correr, si del lado derecho se bateado con el pie izquierdo y viceversa. La pelota así colocada, describirá su segmento de círculo cuyo centro estaría fuera del campo, entre el portero y el que tira el corner. Los jugadores perfectos que juegan en el club, saben jugar regularmente bien con los dos pies.

El Centro delantero.

De los jugadores que están en la primera línea, pero que sólo marchan y funcionan únicamente, es el centro delantero en un jugador de gran iniciativa, y desempeña el trabajo de destrucción y de creación. Del estilo del centro delantero depende la dirección e intención y de la voluntad de no conseguir la victoria. Hay dos tipos de centros delanteros: el que hace trabajar a todos los jugadores de la primera línea en acciones simultáneas y el que, situado en entre los defensas, espera recibir el balón, trata de recibirlo bien y tirar a gol. Es el preferido el primer tipo de centro delantero, el verdadero conductor de la primera línea; ya que, el juego de fútbol es un juego colectivo. Mientras el centro delantero desempeña acciones de línea, como atacante no debe enfrentar la defensa, tendrá la impresión de estar jugando contra cinco hombres. Los centros delanteros están entre los jugadores que afirman que el centro delantero debe ser un jugador absolutamente completo, que debe jugar con el juego con los pies como con la

cubera. No saber driblar, pasar el balón tanto de un
re como de otro pronto y rebatir de todas las maneras po-
sibles (a la media vuelta, de cabeza, de bote-pronto de
cabeza, etc.)

Los interiores.

El punto de contacto entre las alas y el centro de
lantero, está constituido por los interiores. Ya se ha afir-
mado que los interiores, retroceden para aguar a la de-
fensa, y cuando llegan a posesionarse del balón, regresan
a su puesto de ataque. Para el trabajo de interior es pre-
ciso tener allí nombres tenaces y resistentes, ya que de-
ste puesto implica un trabajo muy fatigoso, por lo que
respecto a la insatigabilidad se quiere decir que los in-
teriores achen como locos por el campo ya no admitan en-
juicio o una viva inteligencia, terminarán por agotarse
inútilmente. No deben replegarse a cada momento a la de-
fensa, esto será indispensable solo en los casos en los
cuales la propia puerta está amenazada, ya sea por fuer-
za propia, en caso de tiro libre, y también en el tiro
de esquina contra la propia puerta. En este último caso los
interiores deberán ayudar a los alas, no hay que olvi-
dar que el trabajo preciso de los interiores es el de ata-
car con fútbol los que proveen la balanza a su propio ala
y si los jugadores interiores son hábiles, también la ha-
rán a el ala aguar con cruces largos y alías. Un inte-
rior también crea situaciones favorables para el ala, de-
staca al ala cuando se profundiza a el ala interior.

también en el interior izquierdo lo hace con la derecha. Los interiores deben ser ambidiestros. Hay ciertas partes o partes que deben ser lanzadas o recibidas al vuelo al ángulo opuesto y precisamente con el pié contrario. Esto requiere en el jugador el uso perfecto de los dos piés.

ANÁLISIS Y DESCRIPCIÓN DE LA PRÁCTICA DEL JUEGO.

Cualquier elemento de la primera línea debe jugar siempre adelantado de modo de poder recibir el pase del centrocampista delantero. Así, la colocación debe ser tal, que reciba el balón el jugador lo pueda pasar a otro compañero detrás de la espalda del defensor. La forma original del ataque. Figura 1, describe la línea p de los puntos avanzados al encuentro, los dos alas con el centro delantero. Así adelante están los dos interiores. Esta situación es la típica cuando los delanteros están en posición del pase de sus compañeros de la defensa. Cuando la bola llega al centro delantero o a los alas, según los interiores los que avanzan rápidamente, se coloca una situación en la cual la línea del ataque queda en una posición que se muestra en la letra V. Esta posición es la llamada triangulación. La acción triangular es la verticalización del juego. Así se describe en la letra W. Desde los delanteros hacer las mismas jugadas también hacia el interior y el centro delantero. Figura 2. - Entre el ala y el centro delantero. Figura 3. - Entre el interior y el centro delantero. Figura 4. - En-

esta importante que parte del lat rior. figura ...
cambio de puesto entre ella e interior. figura ...

del caso los jugadores de estas líneas, también --
los delanteros del y hacer repetidos ejercicios que sir-
van para completar su perfeccionamiento. Si las barras --
en las entrenamientos sucesivos pruebas de carrera y co-
ordinación y ya sea con el balón o sin él. Cuando el ele-
vado el balón se hacen ejercicios entre postes fijos --
colocados en altura y distancias entre sí tres metros. --
Con este entrenamiento el niño se habituara a hacer correr --
el balón cerca de los pies aprovechando la sola de impu-
sion de la velocidad de posesión. El mismo sistema de ent-
renamiento servirá para hacer aprender y perfeccionar --
el niño en dribbling. Hacer un partido con el --
balón, utilizando para él contrarios, cerca con el balón --
a la altura de la línea lateral. En este caso no se neces-
saria que el jugador tenga la pelota cerca de los pies --
del para aumentar su velocidad, a veces con el balón sea --
interesa con poco tiempo pero no tanto para ser interrumpir --
algún ejercicio. Como consecuencia de esto mismo con la --
el uso del balón se debe tener en cuenta la posición --
del balón en el momento de recibirlo y de lanzarlo a la lí-
nea lateral. El jugador que sea dirigido por el entrenador --
de que se encuentre la bola a cualquier momento en interior --
de la cancha, sea correr o pararse de ser interrumpido por --
el contrario. A estos ejercicios se les debe dar un --
valor de importancia y demostrar que el balón se debe manejar --

survivamente la dificultad del tiro cuando el jugador se es precipitado por el receptor. Si es ala derecha eligiendo un peso de la propia cadena trata de pasar sobre la cadena conviene tratar de asienar la bola con el pié izquierdo y al momento patearla adelante con el pié derecho. Se conviene que el ala izquierda debe rá elevar la cadena en sentido contrario. Los componentes del staff central se elevan deberán también cuidar los entrecruzamientos de la cadena y de la velocidad, no olvidando las e iraciones de agilidad. Naturalmente los intereses que tienen necesidad de mucho aire, refieren al principio de la temporada cumplir los mismos entrecruzamientos de pista indicados para los recibos. Al iniciarse con igualmente necesarias las pruebas de tiro al gol. Para el jugador debe recordar que conforme avanza la temporada, los músculos se estiran y que los continuos tiros a gol provocan fácilmente los entrecruzamientos musculares, reduciéndose notablemente la potencia en el tiro. conseguir la mejor condición, sólo con el entrenamiento que desarrolle la agilidad el jugador podrá conseguir la potencia y la precisión en el tiro. El tiro al gol debe practicarse al voleo, y con los dos piés. Los jugadores se colocan en éste frente a dos marcas que forman un ángulo recto. Tienen y de vuelta vuelven a hacerlo, la pelota es siempre dirigida al vértice del ángulo. En tratamiento, durante un partido, que sigue a los tiros al gol patrar a gol sobre la cadena. En parte así

entrenamiento tendrá por objeto de estos cambios a fin de que el tiro resulte preciso. Los pases entre los defensores e la carrera, se practican, desviados para la bola entre partes enteras de el terreno y separadas entre sí, en otros y a intervalos de quince metros. Tales los jugadores de un equipo deben saber driblar. No hay una altura de él. No se crea que debe adoptarse como regla durante un partido, sólo en los casos en los cuales el jugador pasa al jugador o a su compañero en un movimiento ventajoso. La regla oficial lo eleva el tiempo para los pases, esto depende de la institución. No puede utilizarse sin embargo, que el jugador debe pasar el balón antes de ser marcado por el adversario. La regla debe ser dirigida hacia aquél jugador que atacar, luego cuando se encuentra en apuro. La regla también se aplica cuando se va a tirar para tirar al adversario, lo que esto definitivamente provoca el desmoronamiento de los jugadores. El jugador que ataca tiene el deber de la pelota al modo de la defensa adversaria de defenderse.

LA REGLA DEL TIRAR AL ADVERARIO.

El número de los entrenamientos de esta clase, varía según el sistema del entrenador. En Italia se practica generalmente dos veces por semana una sesión al tiro y otra con el balón, continúa con el partido, el jueves. En Inglaterra, desde el foot ball se usa pro-

loción, por lo que los jugadores no tienen una carga -
 ción, no tienen contraentrenamiento a la semana. El -
 criterio que debe regir es el de cada día para establecer -
 el número de sets o unidades de trabajo de cada grupo de los
 jugadores de los equipos del equipo. Sería -
 un error pensar que los jugadores o una misma cla -
 se de entrenamientos. Habrá jugadores que pasen y deban -
 tener cuatro o cinco sets o días que no se repetirán más -
 de una vez. En el equipo de jugadores habrá varias categorías -
 de jugadores, así como en el número de los entrenamientos.
 El jugador que algunas veces tiene por su propia voluntad,
 se puede adquirir la agilidad necesaria en cuatro se -
 semanas. Se cuatro entrenamientos por semana, será buena -
 adquirir una quinta semana. Se sigue para los entrenam -
 ientos los días martes, miércoles y viernes de cada -
 se para la disposición de los jugadores para el reposo,
 un día entre los días de los días para entrenar, el jueves -
 y un día antes del juego, el sábado, y un día después -
 del juego, el domingo. El descanso de la temporada no pue -
 de quitar uno de los días de descanso, el martes, para -
 así como se puede hacer un entrenamiento adicional. Se -
 la intensidad de los entrenamientos de los jugadores de estas -
 categorías de los jugadores. Se sigue el trabajo de los
 jugadores de los jugadores, pero a menudo el estado -
 de los jugadores y la intensidad. En el primer día -
 después de un entrenamiento de los jugadores se prepara la clasificación
 en los días de los días, de los jugadores, de los jugadores

o se que seguirá con marchas de los alrededores. En el
segundo día (miércoles) harán ejercicios atléticos lige-
ros. Se principiará con una carrera lenta de 500 mts.,
que se transformará en una marcha de otros 500 mts., --
tras un descanso, carreras rápidas de 20 a 30 mts. y --
saltos, con o sin obstáculos. El tercer día, (viernes),
se agruparán los dos ejercicios, el de galletitas y --
el de saltos ligeros. Como es ya, en esta primer sema-
na, interpusimos un día de reposo entre los dos prime-
ros entrenamientos. El trabajo hecho en la primer semana
se evitará que en los jugadores se produzcan estrambien-
tos en los músculos que son los tendones de aquellos --
que interesan los entrenamientos desde luego con balón. --
El primer entrenamiento de la semana es una (cuarta), --
se comienza por patear el balón, suave, balloneses pre-
ferir los golpes de cabeza y los pases. En parte --
seberá correr tres cuartos de hora. Seguirán ejercicios
de paso veloz y saltos de interrupciones, correrán desde
luego 1500 metros. En el segundo entrenamiento, (miércoles)
se jugará un partido de entrenamiento, que durará
de 45 a 60 minutos con un descanso de 15 minutos de --
15 mts. En el tercer entrenamiento se volverá a --
los ejercicios de carrera y saltos y se continuará las
prácticas con el balón. Se volverá a patear los pases --
y los golpes con la cabeza. El domingo siguiente, el --
cuarto día de la semana se jugará con un equipo más --
fuer. En el día de la semana siguiente, se jugará en la tercer-

ra misma de preparación se recibe el programa de trabajo de la precedente sesión, con la diferencia de que el ritmo de ésta deberá ser adecuado para con los jugadores "propietarios" y o de "plata". Ninguna de estas entrenamientos deberá interrumpirse antes de una hora. En provisión de que tal siguiente domingo, el equipo deberá enfrentarse con un adversario de valer y en un partido de duración normal, el juego observado por el equipo durante la partida de práctica, dará todo al entrenador de conseguir las observaciones para establecer los defectos del juego de cada uno, y de el equipo en conjunto. En el entrenamiento del martes subsiguiente, se establecerán las modificaciones en la alineación que el responsable del partido del domingo ante el día de ser de un tipo adecuada. Después el equipo para la prueba, el entrenador, dirigiéndose del jugador no, llegará la atención del juego como una jugada no se debió realizarse, interrumpiendo la acción y corrigiendo el error, acción de repetir la jugada. Después que el partido de entrenamiento ha terminado, todo cuanto ha sido objeto de observación deberá ser repetido. A estas pruebas, tales como haber los mismos jugadores a fin de que la repetición de las pruebas presente la misma dificultad. Con tal sistema será posible eliminar todas las deficiencias del juego del equipo. La tercer semana se cierra con un partido de prueba definitiva contra --

adversarios de respeto. Durante la cuarta semana el --
trabajo sigue como en la anterior. Los jugadores en --
fin de ésta, deberán haber ya adquirido la mejor condi-
ción física y técnica.- Iniciado el campeonato, los en-
trenamientos se hacen tres veces por semana con el pro-
grama que sigue: martes: Tiro y golpes de cabeza. --
Miércoles: Tiro y correcciones de aquellos jugadores
que durante el partido social demostraron ser así --
efectivos.- Viernes: Dinámica, pruebas de velocidad y
fuerza.- El primer día es el programa de trabajo que
tal se efectuará, cuando el entrenador aprecie que el
equipo muestra los primeros signos de estiramiento. --
Al día siguiente, se ya adquiere la coordinación definitiva.-
Avilirá el partido de entrenamiento con miembros y las
carreras de media fondo.- El procedimiento en el campo
debe, el equipo comienza fuerte el partido y lo termina
arraigándose, significará que los jugadores entran en
el período máximo de sobre-entrenamiento. Se deberá
pues, suspender el entrenamiento del día. En un día
semana largo y difícil el sobre-entrenamiento es casi
inevitable. Se disminuirá en efectos y las graves con-
secuencias, impidiendo a los jugadores el trabajo con
la pelota frente la red. Se harán más carreras cor-
tas y saltos. Durante ésta práctica se harán sobre-
entrenamientos.

razón los jugadores que hacen uso de balones de "tajo" o cortados deben estar muy prácticos en los tiros de efecto, para llegar a ser precisos en éstos. Quien patea el balón con la punta no puede regular la dirección ni la intencionalidad y por esto, los jugadores deben abstenerse del tiro de punterazo.

PARAR LA BOLA.

El dominio del balón, está incompleto, si el jugador no posee un pare de bola perfecta. De cualquier altura que provenga la pelota, es necesario que el jugador la sepa detener perfectamente. Naturalmente la técnica varía, con la diversa altura que la pelota trae. También, si el adversario está cerca, se detendrá la pelota, lo más cerca posible. Si, por el contrario, el jugador no está marcado el pare podrá hacerse un poco lejano del pie, de esto modo se podrá volver prontamente en acción, apenas el pare ha sido hecho. Hay que recomendar a quien efectúa el pare, que trate de detener la bola en el preciso momento en que ésta toca el pie. Cuando se trata de parar un balón de puntada alta, sea, o piqueo adelantando la punta del pie. Los tiros de altura media, deben ser parados con el interior del pie. Si el jugador recibe un balón que por su altura debe ser detenido al aire, deberá, según la contingencia, servirse del pecho, del abdomen o de la cabeza y de modo que el balón caiga de arriba

abajo a sus pies. Si el tiro es fuerte, el paro deberá ser hecho con la pierna ligeramente atrasada, para evitar que la bola rebote lejos.

LOS SISTEMAS DE JUEGO Y LA TACTICA.

A menudo se oyen discusiones sobre diversos sistemas de juego:— J sistema latino, sistema alemán, inglés, húngaro, etc. Esto es un error. No es la raza ni el temperamento los que determinan los métodos de juego.— Se puede afirmar, además, que la raza y el temperamento contribuyen a acelerar el ritmo de los jugadores.— Hay sólo dos métodos:— el de pases cortos y el de pases largos. El primero es llamado sistema escocés; el segundo es llamado sistema inglés. Este sistema, usa construir generalmente sus jugadas por medio de pases largos y cortos. Los equipos escoceses, con mucha honra reconocidos por su juego corto y bajo. Los ingleses según las circunstancias y las conveniencias hacen uso de los dos sistemas. El mundo futbolístico ha copiado estos dos sistemas de juego. En Italia, se ve practicar tanto el inglés como el escocés. En otros países ven tajadas y desventajas. El estilo inglés requiere una precisión de pase absoluta, al que es difícil obtener dada la longitud del pase. El sistema escocés pone como condición a su aplicación, el dominio completo del balón, y una resistencia y habilidad completas por parte de los jugadores que lo practican. Se puede afirmar, que es —

errado adoptar el uno o el otro sistema cada uno de ellos. Es necesario practicar los dos y saber usar el que me -
jor convenga en determinada ocasión. Si durante un par -
tido por ejemplo, el centro medio adversario de modo re -
gular, se rasca el pelo, es razonable que el trío central emplee el sis -
tema de pases cortos y bajos. Si el centro medio con -
trario, se buña o seoy buña, se usará el pase largo y -
alto. Citamos, también, el sistema de "TACTICUS SYSTEM" que han adoptado últimamente los equipos profesional -
ingleses durante los partidos por la copa de Inglaterra (por esto llaman también "TACTICUS SYSTEM"). Es el estilo -
de combate, que como lo indica su nombre, quiere decir: "pases y correr".

LA TACTICA.

Las consideraciones que precedieron son parte de -
la táctica que debe adoptarse para obtener la victoria. Cuando un equipo entra en un campo para la disputa de -
un partido, todos y cada uno deben ya saber de que mo -
do convenirá jugar. En cada contingencia serán tomadas
en consideración, las factores siguientes:

- a).- El estado del terreno.
- b).- Las condiciones del tiempo.
- c).- Las dimensiones del campo.
- d).- El valor del adversario.
- e).- El valor del propio equipo.

Se necesitará, según que el terreno sea duro o blando, seco o húmedo, con pasto o desnudo, adoptar para los jugadores en sus zapatos tacón bajos o altos; pero más que todo, el estado del terreno indicará el método de juego que debe emplearse. Sobre un terreno duro, con viento preferir el juego basado en pesca a flor de tierra y evitar absolutamente los juegos altos, por-que de otra manera resultaría incierto el control de la bola y su posesión, aún jugando con adversario de clase inferior. Los mismos criterios guiarán al equipo cuando juegue en terrenos pastosos o sembrados. Con campos en tales condiciones la superioridad técnica acabarán con la resistencia adversaria. Si el terreno es húmedo y pesado, sería un grave perjuicio el uso de pasteos cortos nutritivos y a flor de tierra, la bola, en su carrera, sería semicónica por el lado, antes de llegar al lugar hacia donde está dirigida, y esto redundaría en ventaja para el adversario, aunque este fuera inferior. Sobre terrenos pesados sirven los pasteos semialtos, esto es, a la altura de los jugadores.

Los efectos del viento.

El viento debe ser considerado de un modo particular desde el punto de vista de la dirección del viento. Si le suerte favorable al equipo, y el enemigo es fuerte, se encajará siempre al primer tiempo a favor del viento. Los equipos fuertes y resistentes prefieren comenzar el par-

tido contra el viento. En el primer tiempo, cuando los jugadores están frescos, sabrán resistir el ataque del adversario, mientras que al revés y con el adversario -- extenuado por el esfuerzo precedente, jugando a favor -- del viento sabrá fácilmente atacarlo y vencerlo. Cuando se juega contra el viento, se evitan los balones altos porque la fuerza del viento aumenta la altura y -- disminuye la longitud del pase. Cuando con el viento -- a la espalda, hay que tener en cuenta, que luego los pases altos carecen de precisión y son estériles, porque -- el viento aumenta considerablemente la velocidad de la pelota. Es frecuente ver, en condiciones de tiempo similar -- con, pases salir de la línea de fondo o de las laterales -- que con tiempo normal serían de resultados precisos. El viento aumenta la trayectoria del balón alto, resultando siempre inciertos los pases.

Las dimensiones del terreno.

Las dimensiones del campo indicarán a los jugadores si será posible practicar la tática de pases cortos y -- precisos sin encontrarse en constantes contactos con los adversarios, o bien si se deberán preferir los pases largos. Es axiomático que sobre campos de bastantes dimensiones -- se hace valer mejor el juego de pases cortos y bajos, mientras sobre campos de dimensiones reducidas servirán -- mejor el juego alto.

El viento y el juego.

Para poder esperar un éxito seguro debe conocerse siempre con anterioridad el valor del adversario con el que se va a jugar. Cuando el equipo contrario es regular o malo, el trabajo de la defensa y de la delantera se facilita mucho. Lo difícil que se incierta en el ataque, el adversario tiene una defensa sólida e incierta. Será prudente reformar la propia defensa, con el retroceso de cualquiera de sus líneas laterales, cuando no se está tranquilo sobre la efectividad de las propias defensas. (Respeja y resistencia a los ataques adversarios). Cuando el equipo es adversario desconocido, la situación del partido debe considerarse incierta y conviene iniciarla muy cautelosamente, más defendiéndose que atacando, para estudiar en el primer cuarto de hora de juego, la posibilidad defensiva del otro equipo. Sólo después de haber valorado éste, conviene en condiciones de adaptar el juego adversario, al propio juego. En la observación del primer tiempo, podremos dar órden a cualquiera de los jugadores, de marcar en particular a determinado adversario que es el más peligroso que los otros. Procedimiento justo, pero que debe ser hecho con sabros criterio para no correr el riesgo que para limitar el atacante más peligroso, se deje en libertad a los otros jugadores que, sin ser molestados en sus maniobras, podrían obrar efectivamente.

De la misma valoración del equipo adversario, se deriva el reconocimiento sereno de las posibilidades del propio equipo. La línea fuerte o débil del adversario, servirá para indicar la táctica mejor para superarlos. La formación de un equipo es siempre objeto de discusiones vivísimas. En realidad, encontrar una colocación cuyo conjunto ilene todas las condiciones, es una cosa muy, difícilísima. En el estudio de la mejor colocación, sucede que se experimentan cambios de trabajo y de puesto entre los jugadores, o bien que se hace caso omiso de éstos. Hay que proceder con cautela en los cambios, porque las variaciones no bien estudiadas, corren el riesgo de ser fatales porque alteran la cohesión y el afinamiento adquiridos, sin los cuales, ningún equipo podrá esperar resultados satisfactorios.

EL JUGADOR CLASE.

Los jugadores de clase o geniales, emergen de la multitud por sus propias manifestaciones y son pocos. Se ve a jugadores físicos y técnicamente completos, que en el momento decisivo, cuando deben demostrarlo, fallan completamente, porque a la preparación muscular y técnica no responde la órden del cerebro; y al revés, se ven muchas veces hombres con muy viva inteligencia y técnica en el juego y que, sin embargo, carecen de los medios físicos necesarios. Para que un jugador sea considerado como de clase, debe reunir a los medios físicos, y téc-

nicos superiores, una inteligencia adecuada, a fin de --
que en cada concepción constructiva de juego, demuestre --
la capacidad y revele en el juego un espíritu superior.

TRATAMIENTO SOCIAL DE LOS JUGADORES.

El mayor cuidado en el entrenamiento físico del jugador no lo llevará a adquirir la mejor condición y el más alto rendimiento, si éste, fuera del rectángulo, no sabe imponerse un régimen de vida ordenado. Deberá tenerse en cuenta la naturaleza en los atletas, las dotes naturales de talento futbolero encuentran respuesta en sus condiciones físicas, pero serán débiles, porque de intemperancia en el tener de la vida, harán perder al atleta, en los períodos grises y de inactividad de forma. Se ve a muchos jugadores a quienes la naturaleza ha favorecido con todas las dotes necesarias para brillar en el medio futbolístico, arruinados por la irregularidad de la vida privada. El alcohol, el tabaco y Venus, son los más grandes enemigos de los jóvenes en general y de los atletas en particular. Cuando un jugador es aficionado al alcohol, suya la consecuencia a la prisión de las lesiones, -- una irreversibilidad de físico y arruina su moral. Con todo el alcohol no le podrá llegar a la meta -- ninguna de su carrera. El por abstenciones es una fortuna. -- No se puede olvidar que el jugador no debe ser un jugador, sino un hombre, un hombre que los jóvenes -- y los padres -- deben procurar, lo a --

nian voluntariamente en la mesa de una cantina. El alcohol intoxica el organismo y lo hace incapaz de soportar los esfuerzos físicos que un jugador de fútbol debe afrontar. Igualmente nocivo al fútbol y en especial a los jugadores es la nicotina. El jugador durante el partido sujeta su aparato respiratorio a un intenso trabajo; la nicotina perjudica los pulmones y los vasos sanguíneos para recuperar las fuerzas prolongadas. Además se refiere a la vida social. No se pretender que los jugadores sean santos. También, en los arranques sexuales, el desfogue natural no es nocivo. A más el abuso, tan como lo más que el alcohol y el tabaco. Una actividad fisiológica extenua el organismo y lo hace incapaz de soportar los fatigas de entrenamientos y juegos. El jugador participará en el partido desganado y estará imposibilitado para el empleo de toda su energía y su rendimiento natural no sólo se presentará reducido, sino que será nulo. Para ser explícitos, debemos afirmar que los arranques sexuales deben cesar cuando desconocidos días antes del juego. Toda la importancia que la vida privada ejerce en el rendimiento de un jugador, la actividad de el entrenador no deberá limitarse a la esfera técnica. Tiene capital importancia la influencia moral que él pueda ejercer en los jugadores puesto que en la práctica, el entrenador deberá cuidar a los jugadores, no solamente en el campo de juego o de entrenamiento sino también en su vida privada.

Quienes se dediquen a las funciones de entrenador con -- una comprensión exacta de los deberes a que se debe im -- poner, debe saber, con cordura y tacto, captarse consi -- deraciones, confianza y estima de sus hombres, y deshe -- char cualquier pensamiento que perturbe el ánimo de sus -- atletas. Tal función de control y cuidado, se hace con -- mucho tacto, a fin de que el jugador no tenga la impre -- sión de que un extraño se mezcla en su vida privada. -- Las condiciones familiares del jugador serán también ob -- jeto de consideraciones por parte del entrenador, el que -- observará con mucha cautela para que una vez abierta la -- puerta, su intervención no altere sus relaciones con el -- jugador que podría degenerar en reprensias o rencores. -- Autoridad y consideración derivan al entrenador, no del -- empleo de medios coercitivos, sino de la estima y respec -- to que debe obtener de sus atletas. Se necesita enton -- ces, para guiar tan delicado una persona que posea estas -- cualidades. No se agota que no sea ejercer influencias -- morales benéficas en los hombres que debe instruir. Cual -- quiera que sea su habilidad técnica, no será suficiente -- a mostrar resultados apreciables. Si el entrenador obtie -- ne la confianza de sus hombres, se establecerán con es -- ta relaciones de camaradería; si llega a ser lo que es el -- maestro en la escuela, habrá facilitado grandemente su -- trabajo. En la implantación del orden, debe relajarse -- la forma autoritaria bruta, por aquella de la persona --

ción, siempre yendo a la finalidad de hacerse querer de sus discípulos. Los componentes de un equipo de fútbol deben formar una familia en la que todos cooperen: -- relaciones amigables entre los jugadores, comprensión-cortés entre éstos y su entrenador, intervenciones directas en las cuestiones familiares y privadas. El uso de medios enérgicos, deben ser adoptados por el entrenador, solo cuando otra forma de mandar no sea de resultado.