

La acción técnico-táctica en el fútbol

Introducción

La acción técnico-táctica metodológicamente tiene una estructura psicomotora basada en la biomecánica de las acciones deportivas: la estructura cinética del movimiento deportivo. Esta estructura configura un conjunto autónomo de funciones, un sistema biomecánico. La composición del sistema biomecánico de la acción técnico-táctica la forman sus elementos. En el fútbol también se pueden diferenciar dos tipos de elementos: básicos y técnico-tácticos⁽¹⁾.

1 La acción técnico-táctica

La acción técnico-táctica tomada como "modelo ideal" es el resultado de un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos, fundamentado en conocimientos científicos y empíricos.

Para la enseñanza de una acción técnico-táctica habrá que basarse en las capacidades y condiciones individuales de cada futbolista, sin olvidar las características principales y condiciones intrínsecas (biomecánicas, anatómico-fisiológicas, neurofisiológicas, etc.) del "modelo ideal" o patrón psicomotor de la acción técnico-táctica.

La acción técnico-táctica "personal" o "individual" es el estilo del futbolista y se fundamenta en el aprendizaje de los elementos técnico-tácticos: posición, postura, contacto, desplazamiento, distancia, presa, control, impacto y caída. Mediante la práctica, se produce una deformación de estos elementos con una ejecución muy particular de la acción técnico-táctica, que no deberá tomarse como "modelo ideal" de aprendizaje.

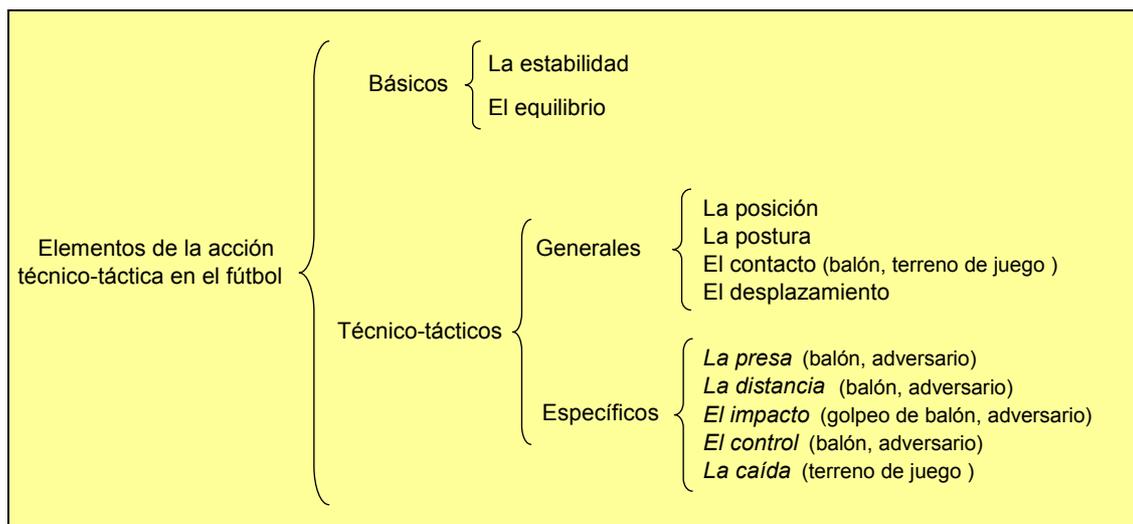


Fig. 1. Clasificación de los elementos de la acción técnico-táctica en el fútbol.

2.1 Elementos básicos

Los elementos básicos son la estabilidad y el equilibrio (diferentes tipos de equilibrio), omnipresentes en cualquier movimiento de los seres vivos.

La función de los elementos básicos consiste en garantizar una correcta ejecución de las acciones deportivas y mantener el nivel de maestría técnico-táctica durante la conservación y variación de las posiciones del cuerpo del futbolista con o sin variar el apoyo.

A) **LA ESTABILIDAD:** es la conservación (equilibrio estático) y la recuperación (equilibrio dinámico) de las posiciones del cuerpo humano.

La ejecución cualitativa de las acciones técnico-tácticas en el fútbol depende siempre de la estabilidad de la posición del futbolista en situaciones estáticas y dinámicas.

El grado de estabilidad depende de los siguientes factores:

- a) La superficie de sostén (base de sustentación).
- b) La distancia vertical (línea de gravedad): entre el centro de gravedad del cuerpo y la superficie de sostén.
- c) La distancia horizontal: del centro de gravedad del cuerpo al borde de la superficie de sostén orientada en la misma dirección.
- d) El peso corporal.

B) **EL EQUILIBRIO:** es la capacidad de mantener la estabilidad del cuerpo en una posición estática y/o dinámica.

En las acciones del cuerpo humano sólo se distinguen dos tipos de equilibrio:

- a) El equilibrio estático: es la capacidad de mantener la estabilidad del cuerpo desde posturas estáticas, sin modificar su posición en el espacio.
- b) El equilibrio dinámico: es la capacidad de mantener la estabilidad del cuerpo desde posturas estables e inestables, modificando su posición en el espacio.

2.2 Elementos técnico-tácticos

Cualquier acción futbolística presenta una estructura psicomotora del movimiento compuesta de elementos técnico-tácticos. Los elementos técnico-tácticos se definen como las partes esenciales e imprescindibles de la acción técnico-táctica, que interrelacionadas en un sistema didáctico-metodológico de entrenamiento son la base del aprendizaje psicomotor. Además, estos elementos pueden clasificarse en generales y específicos.

Los elementos técnico-tácticos generales, comunes a todas las acciones deportivas, son: la posición, la postura, el contacto y el desplazamiento.

Los elementos técnico-tácticos específicos son variaciones diferenciales de la propia acción deportiva, según cada deporte. En el fútbol los elementos técnico-tácticos específicos son: la distancia (adversario), la presa (balón), el control (balón), el impacto (golpeo del balón), la caída (suelo).

Es preciso recordar también que los elementos técnico-tácticos se convierten en elementos tácticos en el momento que se aplican y se adaptan inteligentemente en situaciones de oposición competitiva, en las que existe una anticipación.

2.2.1 Elementos técnico-tácticos generales

A) **LA POSICIÓN:** es la forma de colocar recíprocamente los segmentos corporales y todo el cuerpo.

La posición está determinada por los siguientes factores:

- a) La postura (ordenación mutua de los segmentos corporales).
- b) La situación (lugar donde se encuentra ubicado el cuerpo del futbolista, especialmente en relación con otros).
- c) La orientación (disposición del cuerpo del futbolista en relación con los sentidos de aplicación de fuerzas).
- d) La relación con el apoyo (segmento/s corporal/es de soporte, que mantiene/n y asegura/n el cuerpo del futbolista en una determinada estabilidad).

B) **LA POSTURA:** es una actitud técnico-táctica aprendida y preestablecida del cuerpo del futbolista en relación con las interacciones y variaciones de sus segmentos corporales. Según cada acción psicomotora, el futbolista deberá regular su grado de estabilidad desde posiciones de equilibrio estático y dinámico.

En el fútbol, como en cualquier deporte, se distinguen tres tipos de posturas fundamentales:

- a) Postura de equilibrio estático: es la caída perpendicular de la línea de gravedad del cuerpo del futbolista, apoyado sobre un plano horizontal, dentro de su base de sustentación.
- b) Postura de equilibrio estable: es la caída perpendicular de la línea de gravedad del cuerpo del futbolista, apoyado sobre un plano horizontal, en el límite mismo de su base de sustentación con tendencia a volver a su posición inicial.
- c) Postura de equilibrio inestable: es la caída perpendicular de la línea de gravedad del cuerpo del futbolista, apoyado sobre un plano horizontal, fuera de su base de sustentación con tendencia a alejarse cada vez más de su posición inicial.

El aprendizaje de las posturas en el fútbol se desarrolla y adquiere, si el planteamiento metodológico se adapta al futbolista. Su didáctica debe permitir establecer una adecuada comunicación y la mejor organización de los medios, durante todo el proceso de aprendizaje (sesiones de entrenamiento y competiciones).

Una metodología aplicada para el aprendizaje de las posturas y, en general, para el aprendizaje de los elementos técnico-tácticos del fútbol se fundamenta en sistemas de trabajo agrupados en conjuntos de ejercicios afines. Con una progresión fásica en el aspecto psicomotor, de menor a mayor dificultad, se irán consiguiendo los objetivos prefijados en el programa de entrenamiento.

Además, evaluar el resultado en cada fase de entrenamiento significará poder corregir posibles errores, concretando puntualmente los siguientes requisitos: dónde, cuándo, qué, cómo, por qué.

C) **EL CONTACTO:** es la unión móvil de las diferentes partes del cuerpo del futbolista con el balón y/o adversario y el terreno de juego. De esta forma, se logra la transmisión del movimiento y el control de la misma acción deportiva, generando la continuidad de las acciones segmentarias y globales.

Las fuerzas aplicadas (brazos, manos, piernas, pies y la energía cinética producida por la aceleración en el desplazamiento) a través del contacto, además del control sobre el balón o sobre el adversario, van a provocar deformaciones y variaciones del movimiento global,

mediante la superficie de contacto en una determinada dirección y sentido con rapidez y amplitud.

D) **EL DESPLAZAMIENTO**: es un movimiento acíclico de locomoción en una determinada dirección y sentido, respecto al apoyo en el terreno de juego y/o en el adversario. Este movimiento se logra mediante el impulso en forma de pasos o zancadas y/o contracciones musculares de la cintura pelviana y de los segmentos corporales, según las diferentes formas de desplazamiento en el fútbol.

El impulso desde el apoyo se efectúa mediante:

a) La cantidad de movimiento, que producen las piernas, desde el apoyo en el terreno de juego y/o en el adversario.

b) Los diferentes movimientos de empuje (cargas reglamentarias) con los miembros superiores y de otras partes del cuerpo sobre el adversario.

En el fútbol el desplazamiento, como movimiento de locomoción, tiene el objetivo de producir energía con un cambio de situación del centro de gravedad del cuerpo.

2.2.2 Elementos técnico-tácticos específicos

A) **LA DISTANCIA**: es el espacio imprescindible, donde el futbolista tiene a su alcance el balón y/o el adversario, que le va a permitir realizar acciones deportivas con gran eficacia técnica y táctica.

La distancia está condicionada por las características antropométricas del futbolista (segmentos corporales) y es determinante para conseguir un alto grado de efectividad.

La postura también juega un papel fundamental para determinar la llamada área de vulnerabilidad, que va cambiando constantemente, alternándose las situaciones ventajosas entre los adversarios. Cada futbolista tiene su propia distancia y no es igual a la del adversario. Además, existen situaciones, en las que ambos deportistas se encuentran dentro de ese área de vulnerabilidad, donde sus acciones técnico-tácticas y tácticas resultan eficaces para los dos.

B) **LA PRESA**: es sujetar con la/s mano/s el balón o adversario/s, según el reglamento del fútbol.

Cada futbolista irá afianzándose, poco a poco, en su propia forma de coger el balón en los saques de banda y, especialmente, el portero debe disponer de gran cantidad de formas de bloquear el balón, así como de contacto para desviarlo de su trayectoria. Durante este proceso, la presa va adaptándose a la morfología del futbolista y a las necesidades tácticas de la competición. De todas formas, en los porteros se produce una inevitable evolución, diferenciándose ostensiblemente de la forma inicial, porque el guardameta ha creado su propio estilo. En situaciones tácticas, se puede dar el caso de que la presa quede reducida a una sola mano.

C) **EL CONTROL**: es el dominio del futbolista sobre el balón y/o el adversario, mediante la acción de los brazos y/o de las piernas, utilizando los siguientes elementos técnico-tácticos: la presa y el contacto.

El control es imprescindible para lograr dominar perfectamente el balón o tener supremacía sobre el adversario en cualquier acción futbolística. El control no debe efectuarse exclusivamente con la fuerza muscular de los brazos, sino como consecuencia de una

acción integral y sincronizada de la posición, la postura, el desplazamiento, la presa y el contacto. Un contacto deficiente con el balón limita el aprovechamiento de las fuerzas y reduce la energía cinética producida en el desplazamiento.

D) **EL IMPACTO**: es la interacción breve de dos cuerpos y como resultado varían bruscamente las velocidades de ambos.

En el impacto, al principio la fuerza se incrementa rápidamente hasta su valor máximo y después decrece hasta cero. Sin embargo, la medida fundamental de la interacción no es la fuerza, sino el impulso de choque. En el fútbol se pueden diferenciar tres tipos de choques: el golpeo del balón, el choque con desplazamiento propio y de un adversario y la caída después de un salto.

Biomecánicamente, en el impacto se distinguen: el impulso, el movimiento de choque, la interacción de choque y el movimiento posterior al choque. El impacto, como elemento técnico-táctico específico, se refiere a la interacción de choque o impacto propiamente dicho. Es la colisión de los cuerpos, que participan en el impacto.

Es importante resaltar que en el golpeo del balón o el choque con un adversario puede variar la cantidad de movimiento (impulso) durante la colisión, debido a la acción de las fuerzas externas no relacionadas con el impacto mismo. Mediante el desplazamiento se genera gran cantidad de energía cinética, pero si, además, se le suma la acción de los músculos del futbolista, la velocidad se incrementará considerablemente y, por lo tanto, la fuerza del impacto será mayor.

E) **LA CAÍDA**: es una acción de traslado del futbolista con inercia vertical u horizontal desde una posición de pie al suelo, manteniendo o variando la postura.

La caída con inercia vertical (caída propiamente dicha) describe una trayectoria de vuelo elevada del centro de gravedad. El impacto se absorbe mediante el movimiento de choque, la interacción de choque y el movimiento posterior al choque, reduciendo la magnitud de la fuerza en el cuerpo del futbolista.

La caída con inercia horizontal (cualquier tipo de voltereta) describe una trayectoria poco elevada del centro de gravedad y el impacto se absorbe mediante el rodado del cuerpo (mayoritariamente hacia adelante) por una superficie en continuo contacto con el terreno de juego para reducir (frenar) en lo posible la energía cinética.

Se debe distinguir entre "caer-se" y "ser derribado", sobre todo, por la diferencia de energía cinética, que se produce en una forma u otra. Al "caer-se" uno solo, la energía cinética producida es menor. En cambio, al "ser derribado" la energía cinética es mayor, porque se suma la fuerza muscular y la masa del cuerpo del adversario con la fuerza ejercida por el futbolista con el desplazamiento en el sentido de la caída.

3 La acción técnico-táctica y sus fases

La acción técnico-táctica en el fútbol es la elaboración sistemática de un movimiento deportivo. Basándose en las posibilidades de este movimiento deportivo y de la unión entre los segmentos corporales del cuerpo del futbolista, se forma un sistema coherente para conseguir desplazar o lanzar el balón a través del cual se aplicará una acción técnico-táctica del fútbol.

Las acciones técnico-tácticas en el fútbol (el pase, el disparo, el saque de banda, la conducción del balón, etc.) biomecánicamente poseen una estructura del movimiento en fases. Esta estructura, que se denomina cinética, forma un conjunto autónomo de

funciones, un sistema. Este sistema está compuesto por acciones elementales o subsistemas: los elementos básicos y técnico-tácticos explicados anteriormente.

Se debe considerar también que las acciones técnico-tácticas en el fútbol son movimientos acíclicos⁽²⁾. Éstos se dan por acabados al ejecutarlos una sola vez y todo movimiento acíclico presenta una disposición estructural en tres fases: preparatoria, inicial y final, susceptibles de ser claramente diferenciadas.

Por lo tanto, las acciones técnico-tácticas en el fútbol se definen mediante la organización racional de los elementos básicos y técnico-tácticos en las siguientes fases: preparatoria, inicial y final.

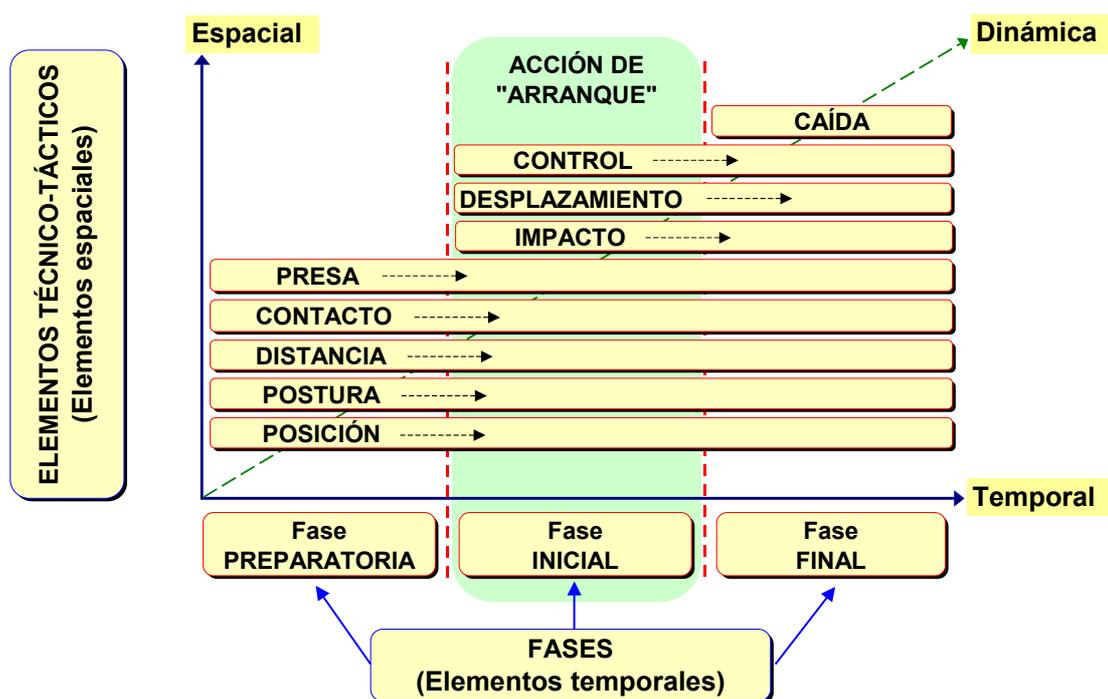


Fig. 2. Estructura cinética de la acción técnico-táctica en el fútbol.

3.1 Fases de la acción técnico-táctica

La enseñanza de cada fase de la acción técnico-táctica en el fútbol debe cimentarse en una transmisión fluida del movimiento. Si éste no es fluido, es casi imposible una transmisión correcta del ritmo del movimiento de una fase a otra.

A) **Fase PREPARATORIA:** es altamente decisiva en el proceso docente, su aprendizaje condicionará en el futuro el aumento del rendimiento y efectividad de las acciones técnico-tácticas del futbolista.

La fase preparatoria sirve para la predisposición óptima hacia la siguiente fase (inicial) y crea las condiciones de relación económica y efectiva mediante los siguientes elementos técnico-tácticos: la posición, la postura, la distancia, la presa (del balón: portero o jugador de campo en el saque de banda) y el contacto (terreno de juego).

B) **Fase INICIAL:** consiste fundamentalmente en una acción de "arranque" ejercida mediante los siguientes elementos técnico-tácticos: el control (balón), el desplazamiento y el impacto (balón).

Esta acción de "arranque" debe ser un movimiento potente y sincronizado de brazos y piernas para conseguir un contacto eficaz en el terreno de juego y a través de él transmitir el movimiento sobre el balón.

Una correcta posición, postura y distancia facilitan la acción de "arranque" y garantizan, desde el primer gesto, la aceleración del centro de gravedad del cuerpo en una dirección determinada.

C) **Fase FINAL:** se caracteriza por ser la "extinción" de la acción técnico-táctica del fútbol mediante la consecución de los siguientes elementos técnico-tácticos: el control y la caída.

Consiste en pasar precisamente del apogeo dinámico de la acción técnico-táctica a un reposo relativo. Significa una transición para el inicio de una nueva acción técnico-táctica. Por ejemplo, después de un pase a un compañero, se aprovecha el final de la acción técnico-táctica para iniciar un desplazamiento (correr o esprintar) para desmarcarse.

Referencias

⁽¹⁾ Se pueden distinguir elementos técnicos (no se plantean problemas tácticos de oposición directa) o técnico-tácticos (se plantean problemas tácticos de oposición directa) generales (comunes a todas las acciones deportivas) y específicos (variaciones diferenciales de la propia estructura de la acción deportiva en cada deporte).

⁽²⁾ Acíclicos. Los movimientos acíclicos son aquellos que, para cumplir su objetivo psicomotor, se ejecutan una sola vez. Poseen una estructura trifásica: fase preparatoria (fase de toma de impulso), fase inicial (acción de arranque) y fase final. La relación funcional entre las fases procura una unidad muy estrecha respecto al desarrollo de la fuerza en el movimiento. El impulso de la fase preparatoria se debe transformar directamente en la aceleración de la fase inicial. Este momento o acción de arranque es fundamental y el más importante de todos los procesos parciales del movimiento.

Bibliografía

- BÄUMLER, G. y SCHNEIDER, K. (1989). *Biomecánica deportiva. Fundamentos para el estudio y la práctica*. Ed. Martínez Roca, S/A. Barcelona.
- DÍAZ OTÁÑEZ, J. (1988). *Manual de entrenamiento*. Ediciones Jado, 3ª edición. Córdoba (Rep. Argentina).
- DONSKOI, D. y ZATSIORSKI, V. (1988). *Biomecánica de los ejercicios físicos. Manual*. Ed. Ráduga. Moscú, URSS.
- GROSSER, HERMANN, TUSKER y ZINTL (1991). *El movimiento deportivo. Bases anatómicas y biomecánicas*. Ed. Martínez Roca, S/A. Colección Deportes (técnicas). Barcelona.
- GROSSER/NEUMAIER (1986). *Técnicas de entrenamiento*. Ed. Martínez Roca, S/A. Barcelona.
- HARRE, D. (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Ed. Stadium. Buenos Aires (Rep. Argentina).
- HERNÁNDEZ CORVO, R. (1987). *Morfología funcional deportiva*. Ed. Científico-técnica. Ciudad de La Habana (Cuba).
- HERNÁNDEZ MORENO, J. (1998). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Ed. INDE Publicaciones, 2ª edición. Barcelona.
- HERNÁNDEZ MORENO, J. Factores que determinan la estructura funcional de los deportes de equipo. *APUNTS revista de l'Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya*, vol. XXI, 1984, nº 81, pp. 37-45. Ed. INEF. Espulgues de Llobregat (Barcelona).
- LASIERRA, G. Aproximación a una propuesta de aprendizaje de los elementos tácticos individuales en los deportes de equipo. *APUNTS de Educació Física y Deportes*, 1991, nº 24, pp. 59-68. Ed. INEFC, Barcelona.
- MANNO, R. (1991). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- MATVÉIEV, L. (1985). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Editorial Ráduga. Moscú (URSS).
- MEINEL, K. (1977). *Didáctica del movimiento*. Ed. Orbe, 3ª edición. Ciudad de La Habana (Cuba).
- MIRALLAS SARIOLA, J. A. (1996). *Bases didácticas del judo. Biomecánica para el estudio y el aprendizaje de la técnica y la táctica del judo*. Ed. JME Impresos gráficos. San Salvador (El Salvador).
- MIRALLAS SARIOLA, J. A. (2007). *El movimiento deportivo. Teoría general*. Ed. Ergon, Barcelona.
- PIERON, M. (1988). *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Ed. Gymnos, S/A. Madrid.
- PLATONOV, V. N. (1988). *El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología*. Ed. Paidotribo, S/A, Colección Deporte. Barcelona.
- RIEDER, H. y FISCHER, G. (1990). *Aprendizaje deportivo. Metodología y didáctica*. Ed. Martínez Roca, S/A. Colección Deportes (técnicas). Barcelona.
- RIERA RIERA, J. (1989). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*. Ed. INDE Publicaciones, 1ª edición. Barcelona.
- SEIRUL-LO VARGAS, F. La técnica y su entrenamiento. *APUNTS de medicina de l'esport*, vol. XXIV, 1987, nº 93, pp. 189-199. Ed. Direcció General de l'Esport. Espulgues de Llobregat (Barcelona).