

Análisis técnico de los movimientos básicos del futbolista sin el balón

*Luis Alberto Pareja Castro**

En el terreno de juego los futbolistas realizan toda una amplia gama de movimientos sin tener posesión del balón. Estas acciones les permiten desarrollar destrezas motoras que les posibilitan interactuar de manera más dinámica y eficiente en el terreno de juego y se basan en habilidades básicas de movimiento que varían constantemente de acuerdo con las circunstancias del juego.

Al igual que las acciones técnicas con el balón, como recepcionar, patear, conducir, y cabecear, los movimientos sin él también deben ser analizados y descritos técnicamente, de manera que los profesores de educación física y los entrenadores de fútbol los incluyan en sus clases y entrenamientos y, de esta forma, se le dé una formación integral más adecuada al niño y al futbolista

En este artículo se hace un análisis descriptivo y sintético de estas destrezas motrices básicas sin el balón, especialmente de los jugadores de campo, ya que el arquero modifica en su acción técnica algunas de ellas.

* Licenciado en educación física en la Universidad de Antioquia y profesor en la misma institución.

Además, se recomienda a profesores y entrenadores de fútbol utilizar esta información como guía para elaborar ejercicios de entrenamiento.

Acciones técnicas sin balón

Las diferentes acciones motrices que realiza el futbolista sin el balón se pueden clasificar, para su estudio y análisis por separado, así:

1. Posiciones
2. Partidas
3. Desplazamientos
4. Paradas
5. Cambios de dirección
6. Amagues y fintas, y
7. Saltos

Posiciones

Las posiciones que adopta el futbolista tienen las siguientes características. Normalmente, el futbolista está de pies en el puesto o desplazándose de forma natural, sin tensiones musculares rígidas, pero atento siempre a lo que sucede en el terreno. Cuando se apresta a participar en una acción de juego, semiflexiona las rodillas y separa ligeramente las piernas para bajar el centro de gravedad y ampliar su base de sustentación. Así, adquiere un equilibrio corporal más estable y una predisposición adecuada para saltar, cambiar de dirección, arrancar rápidamente, amagar frente a un contrario, etcétera. Su atención se centra en las diferentes acciones de juego, especialmente en las relativas a la posición del balón, de los jugadores contrarios y de su equipo, y toma como referencia para el movimiento la actitud, ofensiva o defensiva, en que éste último esté. Teóricamente se considera en actitud ofensiva al equipo que tiene control del balón y defensiva al que trata de recuperarlo.

Es importante desarrollar en el futbolista una buena visión periférica que le permita controlar las acciones de juego que se presentan dentro de su campo visual y aprender a

intuir lo que sucede en el espacio del terreno de juego que está fuera de éste. Esto es válido, también, si tiene posesión del balón; pues así tendrá más posibilidades para elegir la mejor acción tecnicotáctica en un momento determinado del juego.

Partidas

El futbolista no está sujeto a órdenes y posiciones básicas para iniciar una carrera; por el contrario, debe partir rápidamente y desde cualquier posición —aun desde estar caído en el piso—, para realizar una acción ofensiva o defensiva, como correr en busca del balón o evitar la acción ofensiva de un atacante.

En la práctica, es necesario ejercitar las partidas desde cualquier posición: de frente, de espaldas, arrodillado, en cuadrupedia, en decúbitos dorsal, ventral y lateral, en la posición de reposo o en movimiento.

Desplazamientos

El futbolista se desplaza por el terreno de juego en forma variada: caminando, brotando o corriendo, de acuerdo con las necesidades que se le planteen o para ubicarse según los sistemas tácticos del equipo. Según el sentido de desplazamiento éste puede ser hacia adelante, hacia atrás, diagonal y lateral.

Desplazamientos hacia adelante. Las estructuras de movimiento al caminar y al trotar corresponden a las formas naturales, pero la carrera del futbolista, comparada con la del velocista en atletismo, presenta una serie de diferencias, entre las que se destacan:

1. Las técnicas para la carrera del futbolista no son fijas.
2. La carrera se inicia casi siempre con un arranque rápido y sin tener una posición de salida determinada.
3. Los pasos de carrera pueden ser cortos o largos; y la posición del cuerpo, ligeramente vertical, lo que le permite parar o modificar rápidamente la forma de desplazamiento.
4. El braceo amplio no existe en esta carrera, y los antebrazos permanecen algo paralelos al piso.
5. La carrera puede alterarse variando la velocidad de desplazamiento, ya sea aumentándola, disminuyéndola o cambiando de dirección.

10 Luis Alberto Pareja Castro

6. El futbolista debe estar predispuesto mientras se desplaza a absorber posibles golpes sin perder el equilibrio, puesto que en el fútbol puede haber contacto entre los jugadores.

Desplazamientos hacia atrás. Normalmente se realizan en acciones defensivas o para no perder de vista el balón o a un contrario. Pueden ser hacia atrás, caminando, trotando o corriendo, pero sin apoyar los talones en el piso para evitar caerse; diagonal, variando la orientación constantemente según las circunstancias de juego; o en forma lateral (perfilado), manteniendo siempre la misma orientación al desplazarse. Tácticamente, este último es empleado por las defensas en línea para "agrandar" la cancha.

Desplazamientos laterales. En este tipo de desplazamiento es necesario tener presente que el movimiento debe hacerse por pasos laterales (paso-junto-paso), sin unir completamente las piernas en la fase intermedia y sin cruzar una sobre la otra.

Cuando los desplazamientos diagonales y laterales se realizan en acciones defensivas, es incorrecto hacerlos por saltos. Además, la acción de unir las piernas no debe ser completa para evitar así la disminución excesiva de la base de sustentación y, por esta causa, la aparición de una situación momentánea de equilibrio inestable, por ejemplo, frente a un atacante que realiza una finta.

Paradas

El jugador que se desplaza debe detenerse constantemente, de acuerdo con las circunstancias de juego, para cambiar de dirección, saltar, amagar, etcétera. Según como se detenga con los pies se distinguen dos formas de parar, en un tiempo y en dos tiempos o por pasos.

Parada en un tiempo. Antes de parar se da un salto corto en el aire y se cae apoyando los dos pies al mismo tiempo en el piso. Una vez que se hace contacto con el terreno de juego se semiflexionan las rodillas para absorber el impacto y predisponer el cuerpo para la acción siguiente.

Parada en dos tiempos o por pasos. Antes de parar se disminuyen los pasos de carrera, se lleva ligeramente el tronco hacia atrás y se desplaza el peso del cuerpo hacia la pierna que frena el movimiento, bajando el centro de gravedad; la otra pierna se avanza y se apoya en el piso para finalizar la acción de parar. El pie de freno o de parada es el que queda atrás del cuerpo. Este pie que detiene el movimiento se puede elegir voluntariamente.

En la práctica, y para mejor comprensión en el proceso de aprendizaje, ésta se designa como *parada en dos tiempos sobre el pie derecho* cuando es éste el que frena y además queda atrás; y *parada en dos tiempos sobre el pie izquierdo* en el caso contrario.

Es importante que el futbolista aprenda a parar en dos tiempos y, sobre todo, que lo haga sobre cualquiera de los dos pies. De esta manera, se posibilita que sus cambios de dirección, amagues, fintas, y demás, sean más efectivas y económicas porque siempre se elegirá la pierna de freno que corresponda a las necesidades motrices y de juego.

Cambios de dirección

Permiten modificar el sentido de desplazamiento. De acuerdo con la nueva dirección en que se salga, luego de parar en uno o en dos tiempos, se pueden realizar cambios de dirección diagonales, laterales o con giro completo del cuerpo, para regresar en la dirección contraria.

Cuando el objetivo es cambiar de dirección a la derecha y se realiza la parada en dos tiempos, el pie de freno será el derecho. Lo contrario ocurre con el cambio de dirección a la izquierda.

La carrera en zigzag es un buen ejemplo de los desplazamientos con cambios de dirección diagonales, efectuados en forma constante a derecha e izquierda.

Amagues y fintas

En el fútbol se entiende por *amagues* los engaños que con el cuerpo, o con partes de él, hace un jugador para evitar la marcación de un adversario; y por *fintas*, las acciones técnicas sin el balón que se componen de uno o de varios amagues, seguidos de una acción motriz rápida e inesperada, como una parada, una partida, un cambio de velocidad, o de dirección, con el objetivo de liberarse del contrario. Cuando esta misma acción se realiza con el balón se denomina *regate* o *dribling*.

Es posible realizar una gran variedad de fintas para evitar la marcación del contrario y por esto es necesario que el jugador sea creativo y recursivo. Sin embargo, en el proceso de aprendizaje es correcto enseñar unas fintas básicas a partir de unas situaciones de marcación concretas. En la práctica, se presentan las siguientes:

Fintas enfretando al contrario (frente a frente). El jugador que va a fintar se desplaza de frente hacia el contrario o está parado frente a él. Se denominaría *sencilla* la que consta de un amague hacia el lado contrario a la dirección final de salida en relación con el jugador enfretado, como en el caso de amagar a la derecha y salir por la izquierda. Se llama *finta*

12 Luis Alberto Pareja Castro

doble a la que consta de dos amagues y salida en la dirección que se pretendía seguir en el primer amague, como en el caso de amagar a la derecha, después a la izquierda y salir por la derecha.

Fintas desplazándose adelante o al lado del contrario. En este caso, el jugador contrario se desplaza atrás o a un lado del jugador que hará la finta según las circunstancias de juego y que puede ser: cambiando la velocidad de desplazamiento, por ejemplo: pasar de trotar a correr; o cambiando de dirección, por ejemplo: parar, amagar hacia la derecha y cambiar rápidamente de dirección hacia la izquierda.

Fintas a un contrario que, parado, marca por detrás. Incluyen fintas sencillas, dobles, y partidas rápidas, que se pueden elegir según la intención táctica para liberarse del contrario.

Salto

El futbolista salta constantemente para evitar choques con otros jugadores, pero hay saltos que corresponden a acciones técnicas y que realiza para ir en pos del balón, especialmente para cabecear. En este sentido, se distinguen dos formas de saltos: 1) con impulso en una pierna y 2) con impulso en las dos; y a su vez pueden ser analizados a partir de la posición del jugador: parado o en movimiento.

Salto con impulso en dos piernas. Se realizan despegando al mismo tiempo los dos pies del piso y proyectándose verticalmente en el aire. Cuando el jugador salta luego de haber estado parado, el movimiento se inicia con una semiflexión de rodillas como fase preparatoria a la acción motriz principal. Cuando al salto en un tiempo lo antecede un desplazamiento, el gesto motriz inicial corresponde a una parada en un tiempo, seguida de una semiflexión simultánea de ambas rodillas.

Salto con impulso en una pierna. Se designan así porque la pierna de impulso, que corresponde al primer tiempo del salto, se flexiona en la rodilla y la cadera con una contracción muscular explosiva. Por efecto de esta fuerza, la otra pierna también se impulsa en un segundo tiempo, proyectando el cuerpo verticalmente en el aire. Estando así, la pierna de impulso se extiende, y quedan ambas a la misma altura del piso.

Cuando el jugador está parado, puede impulsarse con cualquiera de las dos piernas, pero normalmente lo hace con la que pueda desarrollar más fuerza dinámica para levantar el cuerpo del piso. Además, si en la posición en el puesto tiene una pierna adelantada con respecto a la otra, la que se impulsa primero es la que está atrás, por la mayor ventaja mecánica para aplicar fuerza. También se puede saltar con impulso en una pierna luego de

un desplazamiento sin que antes haya habido una parada. En este caso, el impulso se hace con la pierna de freno.

Bibliografía

Alvarez C. *La preparación física del futbolista basada en el atletismo*. Madrid. Gymnos. 1985.

CsanádiA. *El fútbol*. La Habana. Pueblo y educación. 1981.