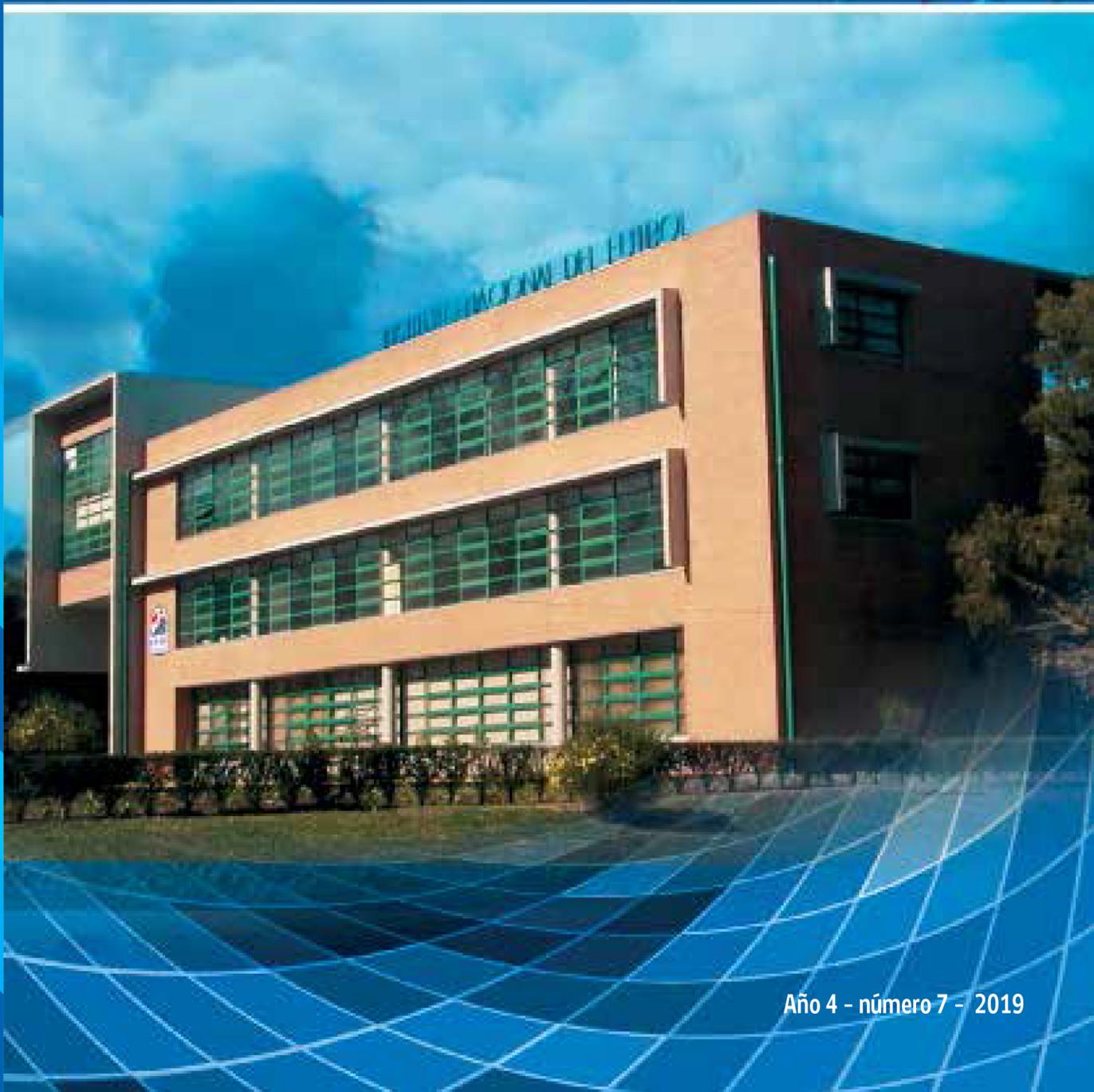


REVISTA
INAF



ISSN 0719-8429

CIENCIA Y TECNOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE



Año 4 - número 7 - 2019

Director **Martín Mihovilovic Contreras**
Editor responsable **Sergio Guarda Etcheverry**
Comité Editor **Edgardo Merino Pantoja**
 Juan Carlos Vegas Heredia

Consultores **Antonio Bores Cerezal**
 Héctor Trujillo Galindo

Colaborador **Ricardo Tapia Sáez**
 Docente INAF

Derechos reservados, prohibida su reproducción

® es propiedad del Instituto Nacional del Fútbol, Deporte y Actividad Física

Las expresiones de los autores son de su exclusiva responsabilidad y no representan necesariamente la opinión de la Institución.

Dirección Av. Quilín 5635 A, Peñalolén, Santiago, Chile
Fono 56 - 2 - 222 807 900
Correo electrónico revista@inaf.cl
Diseño portada Mauricio Hormazábal Palma
Impresa en PRINTECH.
 Santiago, CHILE

Revista semestral de distribución gratuita

SUMARIO

	Página
EDITORIAL	
Martín Mihovilovic Contreras, Magíster, Rector INAF	3
“EL DESARROLLO DEL FÚTSAL DE LA FIFA”	
Brent Rahim, Responsable de Desarrollo de Fútbol y Fútbol de la FIFA	5
“INFLUENCIA DE LA COMUNICACIÓN EN EL LIDERAZGO DEPORTIVO”	
MCs. Javier Carrera, Catedrático Instituto Superior Tecnológico de Fútbol de Quito, Ecuador	13
“PROPUESTA DE UNA ESTRATEGIA PARA EL DESARROLLO DEL FÚTBOL BASE”	
Dr. Luis Daniel Mozo Cañete, Gerente de Proyectos de la Federación Puertorriqueña de Fútbol.	18
“ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA FÍSICA Y FUNCIONES EJECUTIVAS DURANTE LA APLICACIÓN DEL EJERCICIO YO-YO TEST EN ÁRBITROS PROFESIONALES DE FÚTBOL”	
Mg. Cristián Díaz Escobar, Profesor de Educación Física; Francisco Caamaño Calderón, Entrenador de Fútbol; Máster Juan Pablo Astudillo, Master en Alto Rendimiento Deportivo.	25
“HIDRATACIÓN CORRECTA”	
DR. Juan Eduardo Huidobro, Catedrático en Medicina Deportiva del Instituto Superior Tecnológico de Fútbol de Quito, Ecuador	31
“MATCH EUROPA VS USA Y CAMPEONATO MUNDIAL DE ATLETISMO 2019”	
Lic. Sergio Guarda Etcheverry, Profesor de Educación Física, Entrenador de Atletismo.	34
CONVENIOS INSTITUCIONALES VIGENTES	
Alfredo Muñoz Obando, Secretario General	40

Transcurridos 22 años desde que se consolidó la idea de crear una institución de Educación Superior que tuviera el propósito medular de formar recursos humanos calificados que contribuyeran al desarrollo del deporte nacional, y en particular del fútbol, hoy resulta evidente que el INAF puede mostrar con legítimo orgullo, que una cohorte importante de nuestros egresados a lo largo de todos estos años, y formados en las distintas carreras que nuestra institución ofrece, ejercen hoy funciones relevantes, tanto en Chile como en el extranjero, en responsabilidades relacionadas con estas disciplinas deportivas, y cuyo eje, tanto profesional como valórico, responde al modelo formativo de esta institución, por una parte, y por otra, a las exigencias propias de los desafíos actuales y futuros que tiene el deporte formativo y de competencia, cuestión que se ha visto reflejada en el desempeño social y deportivo de nuestros egresados en el campo laboral.

Ejemplos al respecto son, para prestigio del INAF, varios a lo largo de todos estos años como una prueba de lo aquí señalado, y que se manifiesta a diario en cada una de las actividades profesionales de hombres y mujeres que llevan consigo el sello propio de una institución, que no ha eludido ninguno de los múltiples desafíos que se le han presentado en sus distintas etapas de desarrollo

No es nuestra intención presentar acá un listado con nombres de tantos técnicos y profesionales que han salido de nuestras aulas de clase. Ello sería injusto de entrada, pues toda lista de esa naturaleza termina dejando fuera a más de alguno que merecía ser parte de la misma. Sin embargo, si es importante enunciar las actividades profesionales que hoy realizan mujeres y hombres a lo largo de todo Chile y también allende a nuestras fronteras; es una realidad tangible que funge de reflejo de lo que aquí realizamos diariamente.

Sólo a modo de ejemplo, y porque no decirlo, también de orgullo para todos los que nos desempeñamos en el INAF, el mercado de trabajo asociado al deporte en sus múltiples formas y disciplinas, ha recibido a nuestros egresados de la mejor manera, y a modo de ejemplo, nos es grato reconocer que la mayoría de ellos hoy trabajan en los más variados espacios y organizaciones ligadas al mundo del deporte formativo y profesional.

A quienes cumplen funciones como Técnico, Entrenador, Preparador Físico o Analista de Fútbol; Árbitros de prestigio nacional e internacional y comentaristas deportivos de radio y televisión, entre otros profesionales del área, se debe sumar un grupo significativo de Docentes del INAF que en la actualidad son instructores certificados por la CONMEBOL en los distintos Programas que esta Confederación imparte en los países del área sudamericana.

Por último, queremos ratificar ante ustedes, nuestros fieles lectores, que este nuevo número que hoy tienen frente a sí, da cuenta de la permanente intención editorial de ofrecerles un panorama variado y de actualidad sobre aquellos temas asociados a las distintas disciplinas y actividades ligadas al deporte, donde destacados profesionales nos privilegian con sus colaboraciones, presentan sus puntos de vista en torno a investigaciones y/o miradas que explican y amplían la visión personal o colectiva sobre temas de interés para el mundo deportivo actual.

En tal sentido, y al mismo tiempo que intentamos como revista, seguir siendo un vínculo académico de conexión y discusión de ideas, buscamos seguir contribuyendo al desarrollo del deporte de nuestra región.



Martín Mihovilovic Contreras
Rector INAF



EL DESARROLLO DEL FUTSAL DE LA FIFA (*)

THE DEVELOPMENT OF FIFA'S FUTSAL



Brent Rahim,
Responsable de Desarrollo de Futsal
y Fútbol Playa de la FIFA

Reseña de la exposición realizada por el Sr. Brent Rahim en el marco del Congreso de Futsal organizado por el INAF en alianza con la Federación de Fútbol de Chile, el que tuvo lugar en el auditorio de la Asociación Nacional de Fútbol Profesional (ANFP) el sábado 17 de julio de 2019.

Resumen

El presente artículo resume los resultados más importantes de la Encuesta de Futsal realizada por la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA) en el año 2016, enviada vía on line a 211 países miembros, que comprendió preguntas cuantitativas y cualitativas a la que respondieron 191 federaciones nacionales. Los resultados, que muestran el nivel de desarrollo del Futsal en ese año, permitieron ser comparados con los obtenidos el año 2011, y dan muestra del interés y gran potencial alcanzado por esta disciplina deportiva.

Palabras claves: FIFA, futsal, fútbol, federaciones miembros, entrenadores, árbitros

Abstract

This article summarizes the most important results of the Futsal Survey conducted by the International Federation of Associated Football (FIFA) in 2016, sent online to 211 member countries, which included quantitative and qualitative questions, and to which they answered 191 national federations. The results, which show the level of development of Futsal in that year, allowed to be compared with those obtained in 2011, and show the interest and great potential achieved by this sports discipline.

Keywords: FIFA, futsal, football, member federations, coaches, referees.



Mesa de expertos



Autoridades de INAF y expositores del Congreso

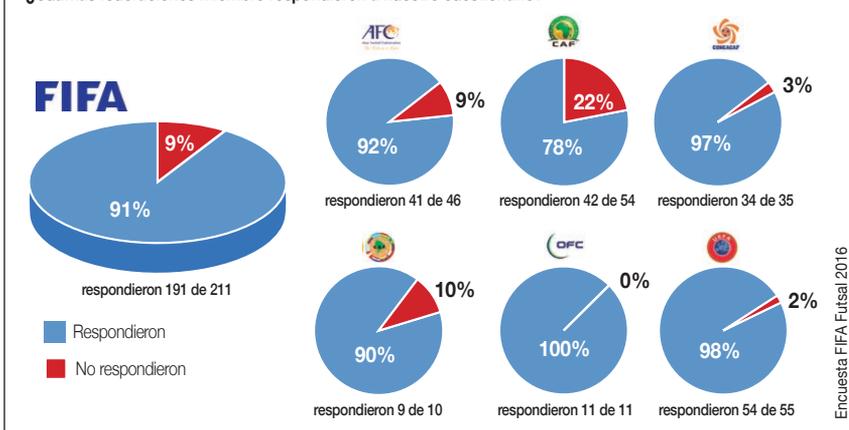
RESPUESTAS DE LAS FEDERACIONES A LAS CONSULTAS FORMULADAS

¿Cuántas federaciones miembros (FM) respondieron a la encuesta FIFA?

De los 211 países a que fue enviada la encuesta FIFA Futsal 2016, respondieron 192 FM (91%) registrándose la abstención de 19 países (9%). De las respuestas recibidas 41 correspondieron a la Confederación Asiática de Fútbol - AFC (92% de las 46 federaciones miembros); 42 a la Confederación Africana

de Fútbol - CAF (78% de un total de 54); 34 a la Confederación del Norte, Centroamérica y del Caribe de Asociaciones de Fútbol - CONCACAF (97% de un total de 35); 9 a la Confederación Sudamericana de Fútbol

¿Cuántas federaciones miembro respondieron a nuestro cuestionario?

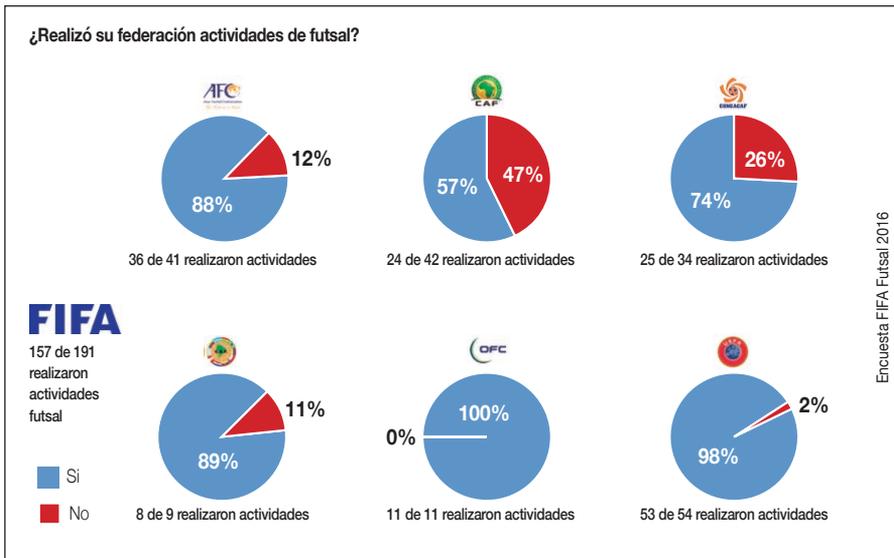


- CONMEBOL (90% de un total de 10); 11 a la Confederación de Fútbol de Oceanía - OFC (100% de un total de 11); y 54 a la Unión de Asociaciones Europeas de Fútbol - UEFA (98% de un total de 55).

Encuesta FIFA Futsal 2016

¿Realiza su federación actividades de fútbol?

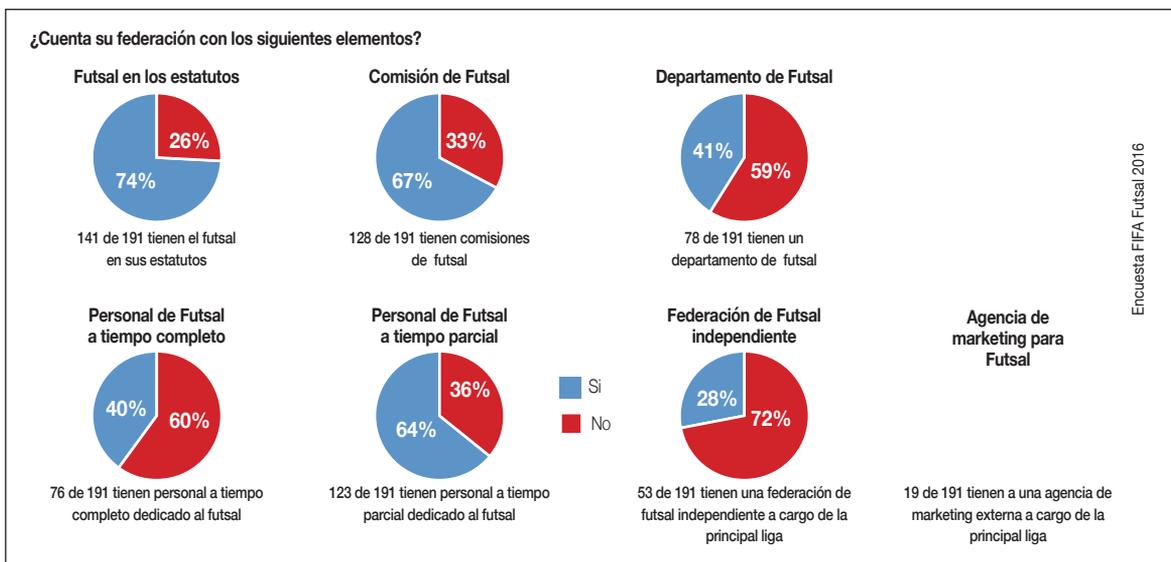
De las 191 FM que dieron respuesta a esta encuesta, 157 (72%) declararon que realizan actividades de fútbol. De las que respondieron afirmativamente, 38 pertenecieron a la AFC; 24 a la CAF; 25 a la CONCACAF; 8 a la CONMEBOL; 11 a la OFC y 53 a la UEFA.



¿Cuenta su federación con los siguientes elementos?

De las 191 FM que dieron respuesta a esta consulta, el 74% (141) declaró que el fútbol forma parte de sus estatutos; el 67% (128) que cuenta con una comisión de fútbol; el 41% (78) que dispone de un departamento de fútbol; el 40% (76) que tiene personal de fútbol con-

tratado a tiempo completo y el 64% (123) a tiempo parcial. De las 191 FM, 53 (28%) respondieron tener la existencia de una federación de fútbol independiente a cargo de la principal liga y 19 (10%) que delegan la liga principal a una agencia de marketing externa.



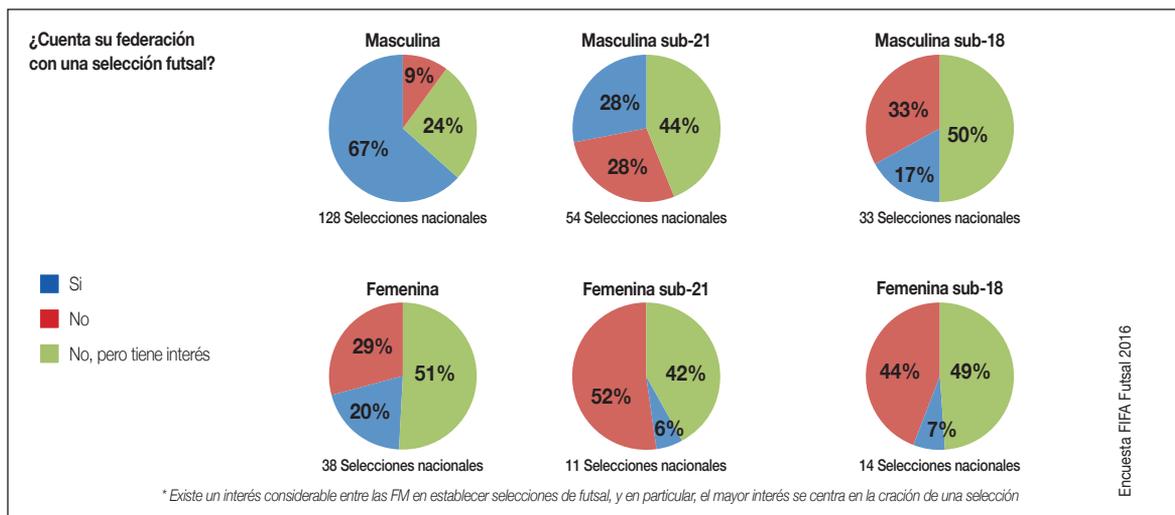
¿Cuenta su federación con una selección de fútbol?

De las 191 FM que dieron respuesta a esta encuesta, 128 (67%) declararon contar con selecciones nacionales masculinas; 54 (28%) con selecciones masculinas de la categoría sub 21 y 33 (33%) con selecciones masculinas

de la categoría sub 18. De las federaciones que respondieron tener representaciones nacionales femeninas, 38 (20%) disponen de selecciones mayores; 11 (6%) de selecciones sub 21 y 14 (7%) de selecciones sub 18.

Llama la atención que un alto porcentaje de las federaciones manifestó no tener interés en fomentar el desarrollo de selecciones de fútbol, especialmente en el sector

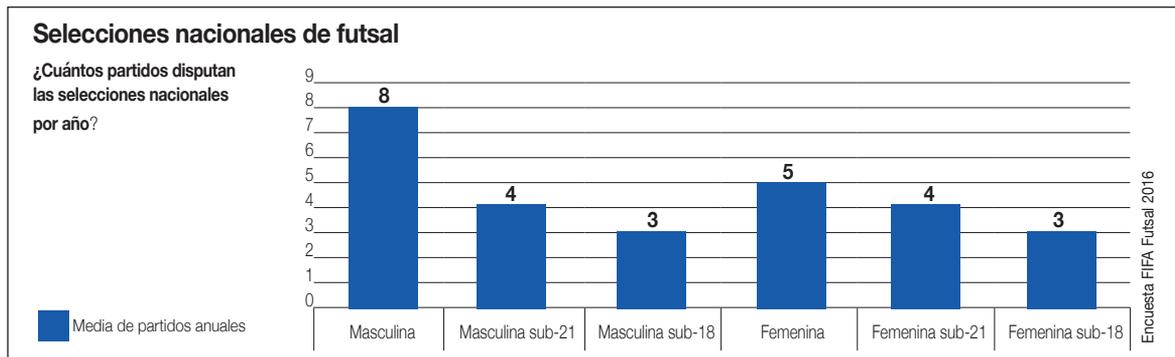
femenino (51% categoría superior, 54% Sub 21 y 44% Sub 18) y en las categorías de hombres sub 21 (44%) y sub 18 (50%); así se demuestra en el cuadro adjunto.



¿Cuántos partidos disputan las selecciones nacionales por año?

El cuadro resumen adjunto demuestra que son las representaciones nacionales de la categoría mayores de hombres y mujeres las que disputan la mayor cantidad de partidos; registran una media de 8 partidos los hombres y

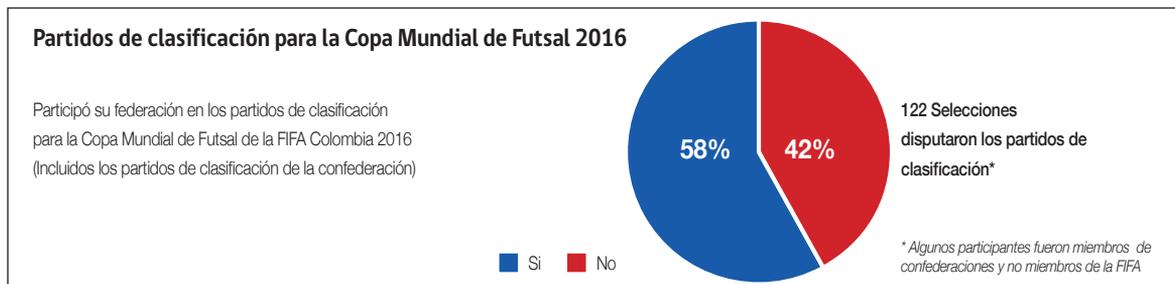
5 las mujeres. Menor cantidad se realizan en las categoría sub 21 y sub 18, lo que refleja que aun existe un incipiente desarrollo competitivo en estos niveles..



Participó su federación en los partidos de clasificación para la Copa Mundial de Fútbol de la FIFA, Colombia 2016?

Solo 122 selecciones nacionales (58%) de las 191 FM disputaron partidos de clasificación para la Copa Mundial de Fútbol celebrado en Colombia el 2016; las 69 selec-

ciones restantes (42%) no tomaron parte en esta instancia competitiva.



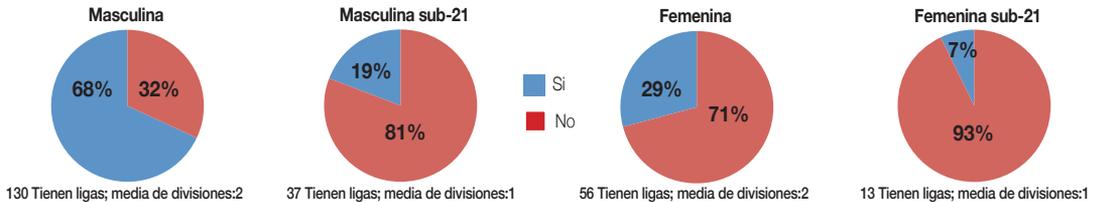
¿Existe una liga de fútbol? ¿Cuántas divisiones tiene?

La respuesta a esta consulta fue: 130 federaciones nacionales declararon tener una liga masculina de mayores con una media de dos divisiones y 37 una liga masculina

sub 21 con una sola división. El sector femenino declaró tener 56 ligas nacionales con una media de dos divisiones y 13 con una liga de sólo una división.

Ligas: información general

¿Existe una liga nacional de fútbol? ¿Cuántas divisiones tiene?



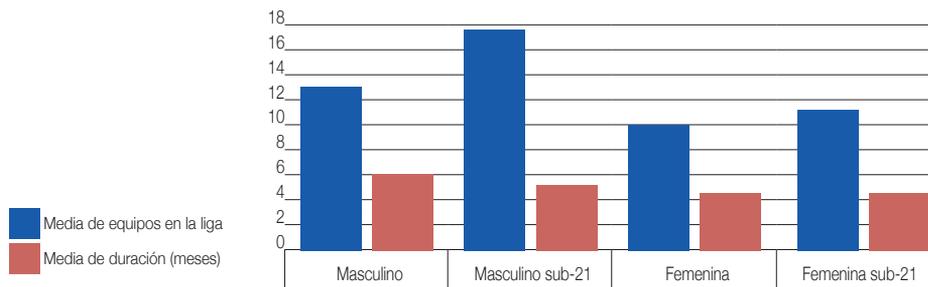
Encuesta FIFA Fútbol 2016

¿Cuántos equipos hay en la primera división? ¿Qué duración tiene la liga nacional de primera división?

El cuadro adjunto que resume las respuestas recibidas a esta interrogante demuestra una buena concurrencia de equipos en cada categoría de hombres y mujeres, pero a la

vez, refleja que estas competencias tienen lugar solo durante algunos meses del año, programación de competencias que se registran entre 4 y 6 de los 12 meses del año.

¿Cuántos equipos hay en la primera división? / ¿Qué duración tiene la liga nacional de primera división?



Encuesta FIFA Fútbol 2016

¿Quién organiza la liga de primera división masculina? ¿Cuenta con patrocinadores y se emite por televisión?

Las respuestas recibidas a esta consulta permitieron establecer que en el 72% de las FM la liga de primera división es gestionada por la misma federación; que sólo

el 28% de las ellas cuenta con un patrocinador de la liga y que apenas el 38% los partidos son emitidos por televisión.

Ligas: primera división masculina

¿Quién organiza la liga primera división masculina?
¿Cuenta con patrocinadores y se emite por televisión?



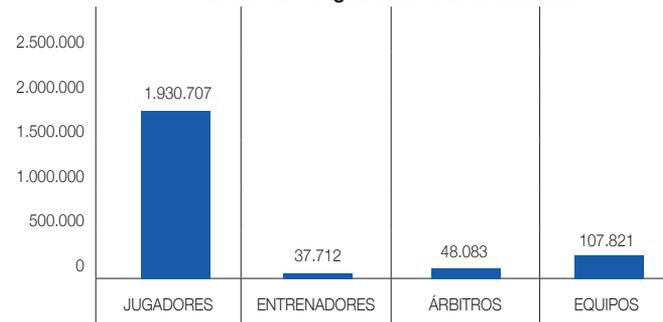
Encuesta FIFA Fútbol 2016

Un catastro referido al desarrollo alcanzado por el futsal en las FM en cuanto a jugadores, equipos, entrenadores y árbitros registrados al año 2016 a nivel mundial, permitió contabilizar un total 1.930.707 jugadores, 107.821 equipos, 48.083 árbitros y 37.712 entrenadores

A modo de resumen y en base a las respuestas de 191 de las 211 FM, Bent Rahim sintetizó lo expuesto en tres ítemes, destacando lo siguiente en cada uno de ellos:

Jugadores, entrenadores, árbitros y equipos (masculinos y femeninos)

Cifras totales registradas en todo el mundo



Personas

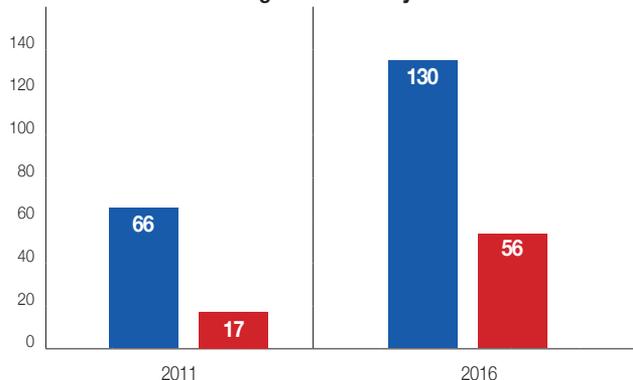
Comparación de las Encuestas FIFA Futsal 2011 y 2016

Hacia el término de su exposición, Brent Rahim presentó algunos cuadros comparativos de los resultados registrados con la aplicación de este mismo instrumento encuesta los años 2011 y 2016, lo que permitió observar el desarrollo alcanzado por el futsal a nivel mundial.

En primer término, destacó el aumento de ligas masculinas y femeninas. De 66 ligas masculinas registradas el 2011 se incrementó a 130 en el 2016 y de 17 ligas femeninas a 56 en el mismo período de años.

FM con ligas nacionales

Número de ligas masculinas y femeninas



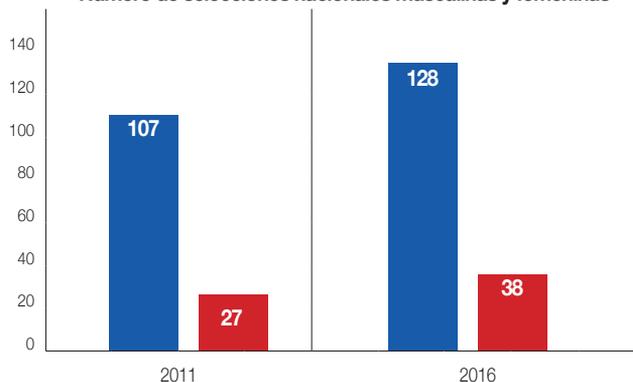
Masculinas Femeninas

Comparación de las Encuestas FIFA Futsal 2011 y 2016

En segundo término, señaló el crecimiento en cuanto al número de selecciones nacionales masculinas y femeninas en el mismo período de 4 años; de 107 en el 2011 aumento a 128 en hombres al 2016 y en mujeres de 27 a 38.

FM con selecciones nacionales

Número de selecciones nacionales masculinas y femeninas



Masculinas Femeninas

Comparación de las Encuestas FIFA Futsal 2011 y 2016

I. EL FUTSAL ES MUY POPULAR EN TODO EL MUNDO

- El 82% de las federaciones miembros (FM) cuenta con actividad de futsal
- El 67% tiene comisiones de futsal
- El 64% dispone de personal específico de futsal
- Más de 1,9 millones de jugadores registrados
- El 67% de la FM tiene una selección nacional masculina y otro 24% tiene interés en formar una
- El 20% de la FM tiene una selección nacional femenina y otro 51% tiene interés en formar una.

II. GRAN ACTIVIDAD INTERNACIONAL DE FUTSAL

- 122 FM participaron en los últimos partidos de clasificación de la Copa Mundial de Futsal de la FIFA.
- Desde 2011, se registra un 20% de crecimiento de las selecciones nacionales masculinas y 10% de crecimiento de las femeninas.
- La media anual de partidos disputados por las selecciones masculinas de futsal es 8 y por las selecciones femeninas es 5

III. ACTIVIDAD CONSIDERABLE DE LAS LIGAS DE FUTSAL

- Más de 510 ligas en todo el mundo.
- Desde el 2011 se ha duplicado el número de ligas nacionales de futsal femenino de la FM y triplicado el número de ligas nacionales de futsal masculino.
- La media de equipos en primera división es 13 en la masculina y 10 en la femenina.
- El 38% de las ligas masculinas de primera división se transmiten por televisión

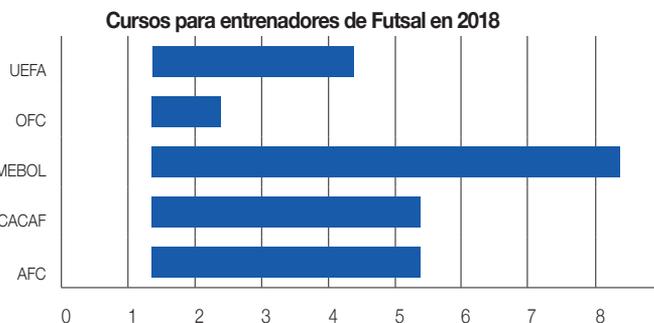
Reforzando lo anterior, mencionó cinco principios claves para incrementar el desarrollo del futsal

- Apoyar a esta disciplina que complementa al fútbol, pero que también es un deporte por su propio derecho.
- Fomentar su práctica como medio de desarrollo de los jugadores.
- Sustentar el crecimiento mediante el desarrollo de ligas (profesionales) y competidores.
- Respalda el desarrollo de jugadores, entrenadores y árbitros.
- Garantizar la igualdad de mujeres y hombres al practicar el futsal.

También destacó las diversas actividades que ha venido ofreciendo la FIFA a las confederaciones miembros con el objeto de contribuir al desarrollo del futsal; ellas son:

1. Consultorías
2. Formación de instructores
3. Formación de entrenadores y árbitros
4. Proyecto de futsal base "Futsal para todos"
5. Programas de legado

Destacó el expositor que durante el año 2018 las federaciones miembros de la FIFA realizaron un total de 19 cursos de futsal, siendo la CONMEBOL la que registró la mayor cantidad de ellos (7)



El invitado concluyó puntualizando las estrategias prioritarias que deberían contribuir al desarrollo del futsal en el período 2018 - 2022

- Integrar el Futsal en el programa del fútbol escolar de la FIFA, 2018/2022
- Organizar cursos “reactivos” para entrenadores de futsal que se puedan adaptar a diferentes públicos y contextos (futsal base, juvenil, élite y femenino), 2018/2022
- Crear los nuevos contenidos estandarizados que se utilizarán en cursos tanto “proactivos” como “reactivos”, 2018/2022
- Crear y probar un nuevo curso de desarrollo del Futsal en el ámbito de la formación para formadores, 2018/2022



Participantes en el Congreso de Futsal

INFLUENCIA DE LA COMUNICACIÓN EN EL LIDERAZGO DEPORTIVO (1)

INFLUENCE OF COMMUNICATION IN SPORTS LEADERSHIP

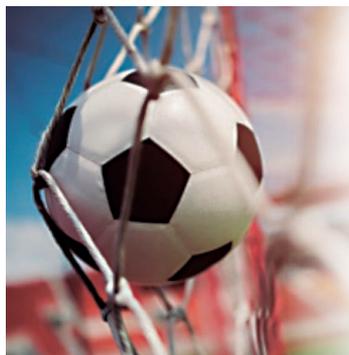


MSc. Javier Carrera

Catedrático Expresión Oral, Escrita y Lingüística
Instituto Superior Tecnológico de Fútbol de Quito
ISTFQ

En las siguientes líneas se presenta un análisis sobre la comunicación eficiente en el campo de la semántica deportiva y la forma en la que se expresa y utiliza el significado de las palabras para persuadir los diferentes receptores, como: atletas de élite, grupos de jóvenes deportistas y demás sectores que se encuentran dentro del contexto socio-deportivo. Partiendo del discurso comunicativo como base del trabajo y de la formación de un nuevo líder, así mismo se intentará explicar la actitud escondida de las palabras o el reflejo de las expresiones corporales. Entenderemos el porqué del éxito del entrenador de fútbol grande cuando tomaron en serio un proceso comunicativo, tomando especialmente como referencia el modelo comunicativo de Pep Guardiola.

En la actualidad se observan grandes íconos comunicativos dentro de la sociedad en la que vivimos, a los cuales se puede acoger como referentes comunicativos y considerarlos líderes a seguir. Comunicar es una disciplina, un ejercicio, algo que se aprende y que se



debe estudiar y ejercitar. Todos nos comunicamos de diversas maneras, acorde a diferentes contextos sociales, pero pocas personas saben explotar todas las estrategias que la comunicación brinda: voz, ritmo, silencio, gestos, expresividad, léxico; además de utilizarlas como un recurso para obtener o transmitir lo que se desea en el día a día.

Un entrenador generalmente es valorado por sus conocimientos de táctica o por cómo trabaja la estrategia, la técnica, etc. Evidentemente estos son aspectos importantes, pero ¿cómo maneja la comunicación el entrenador con sus jugadores?, ¿tiene mucha importancia la forma en la que se comunica un entrenador con su plantilla? Si partimos del hecho evidente de que un entrenador tiene que gestionar un grupo de personas día a día, tiene que dirigir un equipo, la comunicación va a ser un aspecto básico y fundamental para liderar personas diferentes. Para que un entrenador pueda dirigir eficazmente a un grupo de jugadores debe saber comunicarse correctamente. La capacidad de comunicación del entrenador es tan importante porque no menos de un 70% de su trabajo consiste en comunicarse con sus jugadores.

La comunicación no consiste en dar solamente información, tiene que generarse además un intercambio de ideas, una interacción entre las partes (jugadores y cuerpo técnico). Unas veces los jugadores serán elementos pasivos, y otras, elementos activos de la comunicación. En jugadores muy a un equipo está precisamente en la comunicación, porque van a tener la oportunidad de ser elementos activos de la comunicación.

¿Qué tipo de comunicación demanda la actividad deportiva?

Los modelos tradicionales de comunicación hablan de un emisor (sujeto), un mensaje y un receptor (objeto). En este paradigma, la comunicación tiene como objetivo que el receptor aprenda y haga: es el emisor el que sabe, piensa, decide y el mensaje es elaborado por él; el receptor recibe pasivamente.

Esta comunicación se caracteriza por ser dominadora, vertical, unidireccional, concentrada en la minoría y tendiente a producir monólogos. Por supuesto, esta comunicación no favorece el desarrollo de la actividad deportiva. Es el modelo en el que tanto el emisor como el receptor son considerados sujetos, y el mensaje es construido por ambos en una comunicación de diálogo, el que realmente conduce al éxito.

Es necesario que el atleta aprenda, haga, pero para eso también debe pensar. El proceso de comunicación que favorece el desempeño del atleta en la actividad deportiva debe caracterizarse por:

- Elaboración participativa del mensaje, en la que el atleta juega un papel importante.
- Emisión de un mensaje con una intencionalidad manifiesta, congruente.
- Emisión de un mensaje claro, sencillo, conciso, preciso y orientado.
- Comunicación bidireccional, que permita la doble vía, información y retroalimentación.
- Comunicación conflictiva, que genere reflexión, con preguntas abiertas.
- Utilización de habilidades comunicativas tales como: uso del nombre del atleta, empleo de elogios adecuados, reforzamiento positivo, órdenes afirmativas.



taron el alto seguimiento por parte de los lectores de la sección deportiva, "especialmente de clase media, y esto fue crucial para conseguir ingresos de publicidad".

También Paniagua (2003) apoya el papel del deporte a lo largo de la historia del periodismo como "una de las facetas de la actualidad más atractivas para lectores, oyentes y espectadores", lo que ha permitido que la información deportiva sea una de las especializaciones periodísticas "con una mayor antigüedad como parcela potenciadora de la difusión de un medio (...) desde que Hearst, a finales del siglo XIX, se dedicara a reclutar campeones deportivos para que escribieran en su New York Journal".

La evolución tecnológica de los medios de comunicación ha influido siempre sobre el deporte, pero varios autores (Billings, 2010; Moragas, 2008) resaltan cómo la televisión supuso un cambio trascendental. Así, Moragas (2008) afirma lo siguiente referente al deporte y la comunicación:

Evolución de la relación entre comunicación y deporte

La descripción del deporte como fenómeno comunicativo de gran carga simbólica se remonta a sus orígenes. Según Billings (2010): "Las primeras referencias escritas sobre el deporte son anteriores a Cristo, destacando en las culturas griegas. Pero nos concierne aquí referirnos a la importancia económica del deporte dentro de la comunicación de masas, que comienza a ser descrita en las primeras décadas del siglo XIX en Estados Unidos". Billings encontró publicaciones de resultados deportivos en medios de comunicación de la década de 1830, que aparecieron "acompañados de relatos de los eventos y luego los distribuían a las masas". Pero esta sección de deportes dentro los periódicos generalistas no gozaba de una gran valoración, sino que era denominada, desde otras secciones informativas, como el "departamento de juguete". Esta situación fue cambiando conforme los periódicos no-



La relación entre deporte y comunicación (imagen, fotografía, cine, prensa) ha sido una constante en el último siglo, desde la reinstauración de los Juegos Olímpicos modernos en 1894, destacando que primero la fotografía y el cine, posteriormente la radiodifusión y, finalmente, un medio que debía transformar las condiciones del deporte: la televisión. Y tras la televisión, ha sido internet el medio de comunicación que ha provocado un nuevo punto de inflexión en la relación entre comunicación y deporte, como señalan diversos autores.

Por ejemplo, Moragas (2008) describe cómo la aceleración de los cambios tecnológicos propia del siglo XXI ha desembocado en una nueva etapa "pasando del estadio de la colaboración entre comunicación y deporte a un nuevo estadio de plena integración, con múltiples sinergias". Por lo tanto, se debe entender la existencia de una interacción de doble sentido, ya que el deporte ejerce una influencia sobre el desarrollo de las nuevas tecnologías y formatos de la comunicación, a la vez que los cambios en el proceso de la comunicación inciden sobre la evolución del deporte.

La comunicación verbal y no verbal

Existen dos tipos de comunicación: verbal y no verbal. Ambas son necesarias y se complementan. La comunicación verbal se establece a través de la palabra, los pensamientos. La comunicación no verbal se lleva a cabo mediante los gestos, los movimientos del cuerpo, las emociones, los sentimientos.

En el lenguaje corporal interviene la postura corporal, el contacto corporal, el contacto visual, la expresión facial, los gestos, la apariencia física, la distancia física. Muy importante también en la comunicación es lo que se denomina paralenguaje: cómo se dice algo; el tono de voz, los cambios de voz, articulación, ritmo, velocidad. Es más importante cómo se dice lo que se dice. Se ha investigado sobre la influencia que tiene el tipo de comunicación sobre los mensajes que da un entrenador a sus jugadores, y el resultado ha sido el siguiente: Comunicación verbal: 7%, comunicación no verbal: 55%, paralenguaje: 38%. Puede sorprender que la comunicación verbal presente el porcentaje más bajo, pero así lo demuestran los estudios realizados.

Giménez, en su obra *Análisis de la comunicación verbal y no verbal de Josep Guardiola y su influencia pública* (2014), afirma lo siguiente:



Eusebio Sacristán, en su época de jugador del F.C. Barcelona que entrenaba Johan Cruyff, manifestó que en un equipo es más importante el diálogo que el entrenamiento. Hoy en día el látigo ya no se lleva y el jugador demanda información, diálogo, llama

a la puerta del vestuario del entrenador porque necesita comunicarse con él y si no le atiende, su crédito se irá acabando como director del grupo, perderán la confianza en él y les decepcionará muchísimo; por tanto entrenadores, valorar muchísimo vuestra forma de comunicaros con vuestros jugadores tanto a nivel individual como grupal,

formaros en comunicación si lo necesitáis ya que uno de los roles muy importantes que tenéis que asumir en vuestra profesión, es tener y ejercer una buena aptitud comunicadora. Esto no quiere decir que el entrenador tenga que estar haciendo todos los días reuniones, charlas, con su plantilla. Incluso sería contraproducente. Pero simplemente al estar con sus jugadores en un entrenamiento, ya se está comunicando bien verbalmente o no verbalmente o ambas.

¿Qué es lo que le da credibilidad a un entrenador ante sus jugadores?

Su conducta verbal y no verbal diaria. El entrenador no solamente debe saber comunicarse, sino también escuchar, tratar de entender al jugador desde su punto de vista, aunque sea discrepante.

Pero debe ser una escucha activa, es decir, prestar atención a lo que dice el jugador, no interrumpirle, observarle, asegurarse de que ha sido entendido correctamente, pidiendo aclaraciones si es necesario, intentar comprender lo que dice, no estar a la defensiva, no anticiparse ni hacer juicios de valor.

El mejor entrenador es aquel que sabe manejar a veinticinco jugadores todos los días. El mejor entrenador no es el que más sabe, el que mayor conocimiento tiene de su profesión, sino el que sabe transmitir sus conocimientos y sus ideas a sus jugadores.

La semántica y el deporte

La semántica según Niño (2010) refiere a todo aquello que está vinculado o pertenece a la significación de las palabras. La misma está vinculada o pertenece a la significación de las palabras. La misma está asociada al significado, interpretación y sentido de las palabras, de los símbolos y expresiones", por ello es que semántica se llama también a la parte de la lingüística que se ocupa justamente de estudiar el significado de los signos lingüísticos y sus combinaciones; o sea, se trata de la disciplina o ciencia que estudia el significado de las palabras.

En relación a los signos, la semántica estudiará el origen y el significado de las palabras y de otros tantos símbolos en relación a los objetos que representan, es por esto que se hace imperiosa la necesidad de que la comunicación deportiva tenga un alto conocimiento de las palabras, del significado de léxicos y afijos que, a su vez, permitan persuadir entre los emisores y receptores de los mensajes. Si todos logran codificar lo que dice el entrenador es más fácil cumplir los objetivos propuestos dentro del trabajo en equipo o en deportes netamente individuales.

Las relaciones semánticas entre signos

La sinonimia determina que un solo significado se puede expresar mediante varios significantes: lecho, cama; contestar, responder. Podemos distinguir entre:

1. Sinonimia conceptual: Los significados denotativos son plenamente coincidentes.

Ej: **Listo = inteligente**

2. Sinonimia connotativa: Puede, en ocasiones, no haber coincidencia denotativa; sin embargo, esto no impide que se consideren sinónimos por los valores connotativos que encierran.

Ej: **listo = zorro**

3. Sinonimia contextual: En determinados contextos, se pueden establecer ciertas sinonimias que serían impensables en otros:

Ej.: **listo = preparado**, en contextos como ¿Estás listo?

Niño, en su obra *Semiótica y Lingüística* (2010), afirma que:

La polisemia una palabra es polisémica cuando podemos expresar con ella varios significados. En la polisemia, frente a la homonimia, los diferentes significados de una palabra tienen o han tenido, un origen común. Contrariedad o Antonimia: se llama contrariedad a la relación que establece entre unidades de significado opuesto; tradicionalmente se llamaba antónimas a las palabras que significaban lo contrario: masculino - femenino; caliente - frío; vender - comprar. Sin embargo, la oposición de significado puede ser de varias clases.

Guardiola y su estilo de comunicación. Líder comunicativo

Guardiola sabe cómo lograr una sonrisa de su público gracias a sus acciones, y sobre todo, a su manera de expresarse y comunicarse. No olvidemos que la forma cómo un espectador recibe un cambio en la alineación, una actitud en el campo, un aplauso, un grito, entre otros, también es comunicación. Según Giménez (2014): "En el dos a seis contra el Real Madrid Guardiola dijo: estoy muy contento. Es uno de los días más felices de mi vida. Venir aquí y hacer un gran partido como el que hemos hecho no es sencillo. Me emociona saber que esta noche hemos hecho feliz a mucha gente. Siento una alegría inmensa".

Con esta cita podemos reflejar el lenguaje emocional que se desprende del entrenador como modo para conquistar los corazones y, a su vez, una forma de persuasión. Guardiola sabe acercarse a su entorno para que este se sienta más cómodo con él, y así conseguir sus objetivos. En estas palabras podemos ver cómo utiliza términos positivos, como: contento, felices, emociona, alegría. Son pa-

labras que forman parte de la comunicación verbal y que bien implementadas en un discurso, llegan y calan profundamente en la mente del receptor. Utiliza las palabras "vida", "gente" e "inmenso" como palabras poco concretas pero que dan un sentido muy profundo. El adjetivo "inmenso" describe que no puede cuantificar cual es el rango de alegría, pero es muy alto.

El entrenador quería entrar en su nuevo equipo con el idioma propio del club aprendido para poder responder todas las preguntas y gestionar sus discursos. La comunicación directa es una de las claves de Josep Guardiola, y de ese modo, podría hablar de tú a tú con la directiva, el staff técnico y los jugadores. Guardiola es consciente que la comunicación es compleja, que se debe estudiar. Queremos destacar otra vez la importancia de controlar al 100% todos los aspectos de la comunicación: no sólo no verbal (gestos, voz, etc.) sino también el verbal (tipo de vocabulario, expresiones lingüísticas, pronunciación, etc.).

Dando ejemplo

La dimensión mediática del fútbol condiciona los comportamientos públicos de la sociedad, ya que, al ser un deporte con muchos seguidores y mucha trascendencia mediática, el público puede captar el estilo de sus referentes e imitarlos. Se puede imitar desde comportamientos comunicativos hasta estilos de liderazgo. Es por eso que nos gustaría aplicar el método Guardiola y la manera cómo ha gestionado el vestuario blaugrana a la coyuntura de crisis actual, y en cómo los individuos pueden afrontarla.

El ex entrenador Pep Guardiola era y es una persona que se compromete con los valores deportivos tanto del club como los extradeportivos, que no pertenecían a la entidad. Lo lleva en la sangre, se nota simplemente cuando habla, ya que utiliza unas palabras siempre de orgullo, satisfacción y sentimiento cuando se refiere a todo el entorno barcelonista.

Sus gestos y micro expresiones faciales, como las pequeñas sonrisas, denotaban la estima por su club. Ha sido barcelonista desde que tenía 13 años y ha llegado a convertirse en una referencia de toda una institución, de la cual se siente muy orgulloso. En sus actuaciones en público siempre lo muestra como algo innato en él, haciendo referencia a que forma parte del mejor equipo del mundo perteneciente a un pequeño país.

Para Giménez, V. (2014) en su libro *Análisis de la comunicación verbal y no verbal de Josep Guardiola y su influencia pública*, afirma que:

Guardiola es pura convicción comunicando al decir: "el

líder soy yo, si los jugadores me siguen, que lo harán, seguro que lo conseguiremos”, apuntaba.

Con esta frase reafirma que quiere el control del vestuario, que, aunque sea joven, compañero de algunos jugadores y debute como entrenador de primera división, él será el referente. Utiliza un lenguaje seguro, claro y firme, sin inseguridad, sin elevar el volumen de tono al pronunciar sus palabras, pero enfatizando la palabra líder, con decisión y firmeza de aprender, de absorber aquello que le gusta. Esta habilidad para admirar le ha llevado a convertirse en un modelo.

Características y valores de un líder comunicativo revolucionario e innovador

Una auténtica revolución a todos los niveles de comunicación y dirección deportivos es lo que ha supuesto la irrupción de Josep Guardiola como entrenador en el mundo del fútbol profesional. En apenas dos años frente al primer equipo del FC Barcelona, despertó más interés que cualquier otro entrenador de la historia del fútbol. Todo ello fue gracias a un estilo comunicativo propio, diferente, y a los éxitos cosechados. Fascinados por unos gestos cercanos, unas palabras claras, un lenguaje coloquial y un carácter comunicativo carismático, en poco tiempo se han

publicado muchos artículos, estudios e incluso libros sobre Josep Guardiola y su forma de trabajar y comunicar, mostrándose como un referente digno de imitar para muchas personas que pueden impregnarse de estos rasgos comunicativos.

Guardiola utiliza la inteligencia emocional y ha sabido integrar estas emociones en la dirección de su equipo y pulsar el botón de los sentimientos para que afecten positivamente al comportamiento de sus jugadores mediante discursos de todos los tipos, como veremos próximamente. El mensaje que se desprende de estas palabras fue un claro ejemplo de motivación. Las palabras eran tranquilizadoras, pero a la vez, sabía que les estaba pidiendo ganar.



Referencias bibliográficas.

1. Billings, A. (2010). La comunicación en el deporte. Barcelona: Editorial UOC-Aresta.
2. Castañón, J. (2004). El lenguaje deportivo como generador de expresiones para otras áreas informativas. Idioma y deporte, 47. Recuperado el 11 de marzo de 2011 desde www.idiomaydeporte.com.
3. CNNExpansión. (2014). El mundial superó todo. Recuperado el 2 de septiembre de 2014 desde <http://www.cnnexpansion.com/tecnologia/2014/07/14/el-mundial-supero-todo>- Facebook
4. FIFA. (2014). FIFA World Cup Brasil in numbers. Recuperado el 12 de septiembre de 2014
5. brazil2014/Marketing- Highlights/The- Tournament/In-Numbers/index.htm
6. Gallardo, L. y Jiménez, A. (2004). La Gestión de los Servicios Deportivos Municipales: Vías para la Excelencia. Barcelona: INDE.
7. Gambau, V. (2006). Deporte y Comunicación. Introducción al libro de actas. Investigación Social y Deporte, 8, 11-12.
8. Giménez, V. (2014). Análisis de la comunicación verbal y no verbal de Josep Guardiola y su influencia pública,
9. Mestre, JA. (2004). Estrategias de gestión deportiva local. Barcelona: INDE.
10. Moragas, M. (1999). Comunicación y deporte en la era digital. Sinergias, contradicciones y responsabilidades educativas. Revista de la Facultad de Comunicación de Lima, 12, 73-92.
11. Moragas, M. (2008). Comunicación y deporte en la era digital. Investigación Social y Deporte, 8, 15-24.
12. Niño Rojas V. (2010). Fundamentos de semiótica y lingüística. ECOE
13. Paniagua, P. (2003). Información deportiva. Madrid: Editorial Fragua.
14. Pulgar, L.D. (2001, septiembre). Hacia nuevas políticas de comunicación deportiva. El Publicista, 50, 16-30.
15. Sanahuja, G. (2012). Propuesta de un modelo integrado de gestión de comunicación corporativa y marketing en los clubes deportivos profesionales españoles. Comunicación: Revista de Recerca Anàlisis. Recuperado el 20 de septiembre de 2014 desde <http://revistes.iec.cat/index.php/TC>
16. Santanderextremo. (2014). El deporte está entre los 10 principales negocios del mundo. Recuperado el 6 de septiembre de 2014 desde <http://santanderextremo.com/extremo/?p=2644>
17. Sport. (2014). Brasil 2014 golea en audiencia mundial. Recuperado el 6 de septiembre de 2014 desde <http://www.sport.es/es/noticias/mundial-futbol/brasil-2014-golea-audiencia-mundial-3320672>

Netgrafía

- Zapata, G. (2012). Comunicar para ganar en el deporte. Recuperado de http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo_gestion/comunicar.pdf
- Kotříková, Barbora. (2008). Anglicismos en el deporte. Brno. Recuperado de https://is.muni.cz/th/181043/ff_b/Bakalarska_diplomova_prace.pdf
- Martín, Luis. (4 de marzo de 2009). "El líder del Barça soy yo". El país. Recuperado de http://elpais.com/diario/2009/03/04/deportes/1236121207_850215.html
- http://archivo.expansionyempleo.com/2010/04/12/desarrollo_de_carrera/1271063497.html
- Velo, J. (2014). La importancia de la comunicación en los entrenadores. El Blog de Fútboldoc. Recuperado de <https://futboldoc.com/blog/comunicacion-entrenadores.aspx>

1: Conforme Convenio de Cooperación ISTFQ - INAF, suscrito el 25 de enero de 2018.

PROPUESTA DE UNA ESTRATEGIA PARA EL DESARROLLO DEL FÚTBOL BASE

PROPOSAL FOR A STRATEGY FOR THE DEVELOPMENT OF BASE FOOTBALL



Dr.C. Luis Daniel Mozo Cañete
Gerente de proyectos fpf

Resumen

Uno de los principales derechos de los infantes es el de practicar actividades físicas, deportivas y recreativas en beneficio de su salud y su formación integral. Este derecho encuentra en el Fútbol, uno de los mejores espacios para su mejor concreción, debido a la popularidad universal de este deporte y por ende el alto número de participantes que desde edades muy tempranas practican el mismo a partir de lo cual se producen múltiples interacciones de carácter social, elemento base para la transformación de la conducta de todos los actores participantes. La FIFA, conocedora de estas fortalezas, ha clasificado al denominado Futbol Base, como un pilar estratégico para el desarrollo del Fútbol en todas las Federaciones Miembro, reforzando además su carácter educativo desde donde coadyuva al alcance de una multilateral preparación para la vida de las jóvenes generaciones en beneficio de la sociedad.

Por tal motivo, la FIFA, ha implementado diversos programas orientados a fortalecer el Fútbol Base, como el “Grassroot”, apoyándose en sus Confederaciones y Federaciones Miembros, siendo estas últimas las encargadas de aterrizar en función de su realidad específica la ESTRATEGIA para que los niños y niñas tenga el escenario idóneo para disfrutar de este deporte y tomar la decisión espontáneamente de incorporarlo a su propio proyecto de vida.

Palabras claves: Formación y Estrategia

Summary

One of the main rights of infants is to practice physical, sports and recreational activities for the benefit of their health and their comprehensive training. This right is found in Soccer, one of the best spaces for its best concretion, due to the universal statistics of this sport and therefore the high number of participants who from very early ages practice the same from which it is They produce multiple interactions of a social nature, a base element for the transformation of the behavior of all the participating actors. FIFA, aware of these strengths, has classified the so-called Base Soccer, as a strategic pillar for the development of Soccer in all Member Federations, also reinforcing its educational character from where it contributes to the reach of a multilateral preparation for the lives of young people generations for the benefit of society.

For this reason, FIFA has implemented various programs aimed at strengthening Base Football, such as “Grassroot”, relying on its Member Confederations and Federations, the latter being the last loads to land based on their specific reality the STRATEGY so that Children have the ideal scenario to enjoy this sport and make the decision spontaneously to incorporate it into their own life project.

Keywords: Training and Strategy

Introducción

La Formación Deportiva, clasifica como un Proceso Perspectivo o a Largo Plazo en cual se advierten etapas o estadios al interior de los cuales se enmarcan tareas específicas cuya finalidad general es dotar a los jóvenes deportistas de una preparación multilateral con altos índices de eficiencia, eficacia y efectividad, criterios que al conjugarse dan lugar a la manifestación del concepto de Calidad Total.

La etapa o estadio que marca la puesta en marcha del referido proceso, queda reconocida en la Iniciación Deportiva o Formación de Base.

La Iniciación Deportiva, al ser un proceso a través del cual se produce la primera incursión o aproximación a la práctica deportiva con una orientación y lúdico, aprovechando además la información que aporta el tránsito de los estudiantes - deportistas, por la Educación Física Escolar), su atención se centra en la enseñanza de los gestos técnicos básicos, así como de un desarrollo cauteloso de la condición física, por lo tanto la presencia de un Entrenador - Pedagogo, se convierte en un requerimiento impostergable en función de poder construir racionalmente, las simientes que le permitan a los niños (as), incorporar al Deporte, como parte importante e irrenunciable de su propio Proyecto de Vida.

Estos argumentos se relacionan directamente, con las posiciones asumidas por importantes organizaciones internacionales, como UNICEF, que, en relación a la práctica del Deporte en la Infancia, se ha pronunciado de la siguiente manera.

Declaración de los derechos del niño en el deporte.

Fuente: <http://futbolinfantil.foroactivo.com>

Esta Declaración surge en una primera instancia en 1986, luego que un grupo de expertos compuesto por entrenadores y especialistas en la práctica deportiva durante la infancia recibió el encargo de elaborar unas orientaciones destinadas a las personas que trabajan con niños entre seis y trece años.

El propósito de su reflexión era señalar los riesgos fisiológicos y psicológicos propios de la práctica deportiva organizada.

Finalmente, esta Declaración surgió en 1988 y consta de 11 apartados.

"Derecho a jugar, descansar y hacer deportes", fue refrendado por Té Nacional Asociación foro Sport and Physical Education´s Youth Sports Tast Force, en 1996,

con los siguientes artículos, aplicados a la actividad deportiva infantil, a fin de preservar los valores en salud y educativos de la práctica deportiva infantil, a saber:

1. El derecho a practicar deportes.
2. El derecho a divertirse y a jugar como un niño.
3. El derecho a disfrutar de un ambiente sano.
4. El derecho a recibir un trato digno.
5. El derecho a recibir un entrenamiento y a estar rodeados por personas competentes.
6. El derecho a que los entrenamientos se adapten a los ritmos individuales.
7. El derecho a competir con jóvenes que tengan las mismas probabilidades de éxito.
8. El derecho a participar en competiciones adaptadas.
9. El derecho a practicar su deporte en condiciones de total seguridad.
10. El derecho a disponer de tiempos de descanso.
11. El derecho a no ser un campeón.

La Iniciación Deportiva en el Fútbol.

Para abordar este apartado en cuestión, consideramos oportuno, presentar algunos posicionamientos resultantes de la realización de diversas investigaciones

...El deporte en general, y el Fútbol en particular, desempeñan un papel educativo importante en el proceso de formación de los jóvenes. El Fútbol no debe ofrecer solamente la oportunidad de desarrollar las aptitudes propias del juego, sino favorecer igualmente el desarrollo de la personalidad, y de las cualidades psicológicas y sociales de los jóvenes jugadores... (*)

...Las Escuelas de Fútbol, las academias y otros centros de formación deberán orientar sus programas de formación y entrenamiento en base al concepto de la formación global y de la acción educativa, considerando para ello las diferentes etapas de desarrollo y sus respectivos objetivos de aprendizaje... Fuente: FIFA. El jugador del mañana.

...La iniciación al Fútbol es una iniciación específica a un deporte en concreto, por tanto, es recomendable que anteriormente a este periodo se haya realizado una fase de iniciación deportiva general y otra de iniciación a los deportes colectivos de invasión, coincidiendo con autores como López & Castejón (2005); Ricardo, de la Torre y Velázquez (2001); Valero (2005); Giménez (1999). Esto no quiere decir que no sea acon-

sejable enseñar Fútbol antes de los 12 años, pero sí que no debe enfatizarse en aspectos concretos del juego de Fútbol, sino en otros aspectos como la motricidad general y otros deportes tratados de forma inespecífica.

Sin embargo, ya existen escuelas de Fútbol a los 7 años (o edades previas) en lugar de escuelas multideportivas. Esta realidad social debe ser contemplada para no provocar procesos de especialización precoz (con posibles consecuencias negativas, como abandono prematuro o falta de rendimiento en fases posteriores), como contempla de Santana (2005), por tanto, en estas escuelas no debería tratarse la iniciación al Fútbol, sino la iniciación deportiva, al igual que debe ocurrir en Educación Primaria. Esto puede conseguirse mediante modelos de enseñanza horizontal (tratando simultáneamente varios deportes colectivos de invasión), en los que se traten aspectos generales de la motricidad, para luego presentar problemas comunes a los deportes colectivos de invasión, permitiendo una indagación y libre exploración -Chesneau y Duret, (1999)-. Algunos autores, como Bayer (1986); Contreas y otros (2001) han planteado las posibles transferencias en este planteamiento, pero las propuestas no han sido contrastadas científicamente para extraer conclusiones rigurosas - Garganta, (1997).

Como pasos previos a la iniciación específica en Fútbol, pero dentro de clubes o escuelas de Fútbol, hay propuestas como las de Bini (2000); Lapresa y otros (2005), o la de Sans y Frattarola (1996), que plantean esta fase como de «promoción» del Fútbol... Fuente: <http://www.efdeportes.com/> Ruiz, Reina, Fernández y Beas.

En este sentido, la concepción de un coherente Programa de Fútbol Base, se convierte en la mejor opción para garantizar el desarrollo de un sólido proceso formativo y con ello la posibilidad de llegar a alcanzar un posible óptimo nivel competitivo a futuro (sin llegar a identificar esto como la finalidad del programa).

¿Qué es el Fútbol Base?

Es uno de los principales Programas de Desarrollo de la FIFA, que comprende entre otras actividades la organización de Cursos para Entrenadores - Educadores y la Organización de Festivales de Fútbol Base, para niños y niñas comprendidas entre los 6 y 12 años...

FIFA. Objetivo del Fútbol Base.

Presentar el Fútbol a niñas y niños, para que éstos se relacionen entre sí y por sobre todo se DIVIERTAN.

FIFA. La Filosofía del Fútbol Base - Grassroot.

La Filosofía del Fútbol Base, desde FIFA, se sustenta en 3 pilares fundamentales, los mismos que se describen a continuación.

El Fútbol Base: Fútbol en todas partes, para todos y por todos.

El Programa Grassroots de la FIFA está enfocado a niños y niñas de 6 a 12 años y puede desarrollarse en un marco escolar, municipal o de club. Este programa ofrece a todos la posibilidad de jugar al fútbol, sin discriminación y con un mínimo de infraestructuras, puede además ayudar a complementar las iniciativas de las Confederaciones y de las Asociaciones Miembro que ya cuenten con un programa de este tipo.

El Programa Grassroots de la FIFA se lleva a cabo en estrecha colaboración con las asociaciones miembro e implica a todos aquellos organismos que se ocupan de la educación (gobiernos, organizaciones no gubernamentales, municipios, escuelas, etc.).

La idea principal del programa es reunir a la mayor cantidad de personas posible alrededor de un balón, fomentar el intercambio y la puesta en común de los valores y, por supuesto, disfrutar practicando este maravilloso deporte.

Las relaciones humanas, el espíritu de equipo y la diversión son los elementos esenciales del Fútbol Base.

Los argumentos esgrimidos, no dejan lugar a dudas en cuanto a la importancia que FIFA le concede al Fútbol Base, la misma que se refuerza al fijar las siguientes posiciones:

El Fútbol Base - el fundamento de Fútbol del país.

El Fútbol no tiene futuro en una Asociación Miembro sin Programas de Desarrollo de Fútbol Base y Juvenil.

La FIFA, fiel a su visión de desarrollo global y equitativo del Fútbol y en cumplimiento de garantizar la influencia del Fútbol en la formación integral de las nuevas generaciones, crea el Programa Football for Schools o Fútbol para las Escuelas, que además desde la arista propiamente deportiva viabiliza y racionaliza el camino hacia una formación inicial eficiente, como antesala sólida hacia el logro de importantes niveles de rendimientos para aquellos que decidan tomar este difícil camino.

¿Pero en que consiste el Programa Fútbol para las Escuelas?

...El nuevo programa de la FIFA llamado "Football for Schools" persigue hacer llegar el fútbol de manera más accesible a los niños y niñas de todo el mundo. Para ello, se incorporará este deporte en los currículos de educación física de los colegios, si bien podrán incluirse fuera del currículo actividades futbolísticas; de este modo, se contribuye a la educación, el desarrollo y la autonomía de los más pequeños.

Como parte de la estrategia "FIFA 2.0: El futuro del fútbol", el diseño y la implantación de este programa ayudará a desarrollar el fútbol a escala nacional, al tiempo que se pone al servicio de la sociedad. Este programa oferta asistencia a través de acciones y herramientas tangibles, tales como materiales didácticos y educativos para el profesorado, además de aplicaciones para móviles y una plataforma on line.

Gracias a esta iniciativa, se repartirán once millones de balones de fútbol en los colegios de las 211 federaciones miembro de la FIFA, con los que disfrutarán más de 700 millones de niños. Se creará también una plataforma virtual para que los maestros sepan incorporar el fútbol en el currículo educativo.

El programa aprovecha igualmente los amplios conocimientos de la FIFA en materia de desarrollo técnico del fútbol, la dilatada experiencia de la UNESCO en educación y deporte y los muchos éxitos del programa de alimentación en las escuelas del WFP, presente en más de cien países. Con este último, se ofrecen comidas a los niños durante la jornada escolar, un aspecto esencial para preservar la salud y favorecer el rendimiento escolar, así como para practicar cualquier deporte.

La FIFA ha asignado un presupuesto de 100 millones de USD, a este programa hasta 2022...

El pasado 11 de septiembre de 2019, tuvimos el privilegio de poder participar junto a los personeros de FIFA y autoridades de la Federación Puertorriqueña de Fútbol (FPF), en el lanzamiento piloto de este Proyecto en Puerto Rico (primer país en el mundo), donde en su primera etapa se impactan a 100 Escuelas de toda la isla y alrededor de 90 maestros de Educación Física.

Jair Bertoni representante de la FIFA expresó: Que el fútbol es pieza fundamental que sirve para el crecimiento de los jóvenes. "Estamos contentos por traer este programa piloto. Estamos confiados de que este proyecto será exitoso".



Por su parte Iván Rivera, presidente de la FPF, dijo: "Nos llena de gran orgullo que Puerto Rico haya sido seleccionado por la FIFA como primer país para estrenar este programa que ciertamente ayudará a ampliar las oportunidades de desarrollo de nuestros niños y niñas puertorriqueños en cualquier parte de la isla. En nuestro trabajo al frente de la Federación tenemos como objetivo que el fútbol sea para todos y que llegue a todas partes". Fuente: <https://www.telesurtv.net/news/fifa-programa-futbol-para-todos-escuelas-puerto-rico-20190911>

En lugar a dudas la implementación del Programa "Futbol para las Escuelas", se convierte en un pilar de vital importancia para la implementación de la Estrategia para el desarrollo del Fútbol Base, de cualquier Federación, al disponer de una gran masa de niños y adolescentes con los niveles de predisposición y motivación necesarios para la práctica del Fútbol, al encontrar éstos dentro de su propio



entorno escolar cotidiano una forma “diferente” de apropiarse de los fundamentos técnicos y tácticos básicos de este deporte.

Una vez que hemos arribado a este punto estamos en condiciones de presentar nuestra propuesta con la única intención de **SOCIALIZAR** un enfoque basado en la formación especializada recibida desde FIFA y la propia experiencia vivencial desarrollada, para que pueda ser utilizada como una referencia para todas

aquellas nobles iniciativas que pretendan emprender el camino de crear un espacio de formación y recreación para los más pequeños en beneficio del crecimiento de los mismos desde todas las aristas posibles.

Por último, para presentar la propuesta de Estrategia de Desarrollo para el Fútbol Base, nos apoyaremos en la realización de una simulación que facilite la comprensión y posible puesta en práctica de la misma en alguna Federación o Asociación (incluso regional), previa adecuación a su realidad.

EJEMPLO DE APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

I. DIAGNÓSTICO



DEBILIDADES	FORTALEZAS
<ul style="list-style-type: none"> • Insuficiente e inadecuada infraestructura • Falta de compromiso de parte de las autoridades con el desarrollo del Fútbol Base. • Ausencia de acciones sistematizadas orientadas al desarrollo del fútbol base • Déficit en cuanto a la cantidad y calidad de entrenadores – educadores para el fútbol base en todo el país. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de cursos FIFA de Fútbol Base, con un número significativo de participantes de todo el país. • Réplicas de los cursos FIFA en todas las regiones. • Implementación de seminarios y festivales de Fútbol Base organizados por la Federación en diferentes regiones del país. • El Fútbol y el Futsal como Unidades Didácticas dentro del Currículo Nacional de Educación Física. • El Fútbol y el Futsal dentro del Programa de los Juegos Nacionales Escolares.
OPORTUNIDADES INEXPLORADAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Alianza estratégica Federación – Ministerios o Secretarías de Educación y de Deportes para implementar un Plan Nacional para el desarrollo del Fútbol Base. • Implementación del Programa “Fútbol para las Escuelas” • La capacitación específica en Fútbol Base para los Profesores de Educación Física • La formación de Instructores Nacionales para el Fútbol Base. • La incorporación de una materia opcional o una transversal curricular de Fútbol Base en la formación de los futuros Profesores de Educación Física. 	

II. ESTRATEGIA Y PLANIFICACIÓN

Objetivo General.

1. Implementar la Estrategia Nacional 2019 – 2020, para el desarrollo del Fútbol Base con la participación de todos los actores comprometidos: Federación – Estado – Empresariado, etc.

Objetivos Específicos.

1. Masificar la práctica del Fútbol desde edades tempranas en todo el país, bajo los lineamientos del Programa Grassroot de FIFA.
2. Implementar de forma progresiva el Programa de Fútbol para las Escuelas en todo el país con el respaldo del Ministerio o Secretaría Nacional de Educación. Formar Instructores Nacionales para el Fútbol Base.
3. Capacitar sistemáticamente a Entrenadores, Profesores de Educación Física y personas en general vinculadas al Fútbol Base.

PRIORIDADES

- Desarrollo de Capacidades (Cursos – Investigaciones)
- Festivales Regionales de Fútbol Base
- Alianzas Estratégicas con los Ministerios o Secretarías de Educación y de Deporte
- Competiciones
- Infraestructura

FUENTES DE FINANCIAMIENTO DE LA ESTRATEGIA.

- Fondos del Programa FORWARD de la FIFA
- Fondos de la Confederación.
- Fondos propios de la Federación.
- Aportaciones gubernamentales.
- Empresariado privado.

III. IMPLEMENTACIÓN: ACTIVIDADES – RESPONSABLES. SUPERVISION Y EVALUACIÓN

ACTIVIDADES	TIEMPO	RESPONSABLE	INDICADORES DE VERIFICACION
• Desarrollar Seminarios - Cursos de diferentes niveles para Entrenadores – Educadores / Formación de Instructores Nacionales de Fútbol Base.	• 2019 – 2020	• Direcc. de Desarrollo • Direcc. de Finanzas	• 40 Entrenadores – Educadores capacitados / 20 Instructores Nacionales.
• Continuar como Federación, con la realización de los Festivales de Fútbol Base a nivel Regional	• 2019	• Direcc. de Desarrollo • Direcc. de Finanzas	• Realizar 4 Festivales Regionales de Fútbol Base.
• Introducir el Programa Fútbol para las Escuelas como parte de la Curricula Nacional de Educación Física.	• 2020	• Direcc. de Desarrollo • Ministerio de Educación • Ministerio de Deportes	• 65 % de escuelas con la implementación del Programa
• Incorporar el Fútbol Base como materia opcional en el pensum de los Escuelas o Institutos formadores de Profesores de Educación Física.	• 2020	• Dirección de Desarrollo • Ministerio de Educación • Ministerio de Deportes	• 65 % de los Centros de Formación con la introducción de la materia Fútbol Base como opción curricular. - Formación de competencias específicas para el desempeño en el Fútbol Base de los futuros egresados.
• Implementar la Copa Grassroot como torneo de integración Fútbol Federado + Juegos Estudiantiles. Categoría 9 – 10 años mixto y 11 – 12 Fem. y Mas.	• 2020	• Dirección de Desarrollo • Direcc. de Competiciones • Dirección de Finanzas	• Cantidad de equipos y jugadores (as) participantes / Calidad del torneo. / Cantidad de Empresas atraídas por el patrocinio de la competencia
• Adecuar la infraestructura para la práctica y las competiciones de Fútbol Base.	• 2020	• Dirección de Desarrollo • Dirección de Finanzas • Entidades de Gobierno • Direcc. de Competiciones	• Mayor inversión en canchas para el Fútbol Base - Canchas de mejor calidad adaptadas al Fútbol Base.

RESULTADOS - LOGROS ESPERADOS.

1. Incremento del número de Escuelas de Fútbol Base en el país, bajo el modelo metodológico de FIFA.
2. Mayor incursión de las niñas en la práctica de Fútbol de forma organizada en todo el país.
3. Fortalecimiento del sistema competitivo del Fútbol Base, en todas las Estructuras de la Federación.
4. Significativa cantidad de Entrenadores y Profesores de Educación Física con formación Especializada en la Metodología del Fútbol Base.
5. Crecimiento organizado de la práctica del Fútbol, al interior de la Educación Física Escolar en todo el país.
6. Se potencia la detección y selección de talentos para la inserción en clubes y a futuro en las Selecciones Nacionales.
7. Generación de espacios de recreación y prevención en salud mediante la organización de los Festivales Escolares de Habilidades Técnicas y Juegos Pre - deportivos de Fútbol, a través de una alianza estratégica entre la Federación y los Ministerios o Secretarías de Educación y de Deportes.
8. Sobre la base de los resultados alcanzados y hasta que nivel, se planifican los siguientes 2 años del ciclo 2019 - 2022.

CONTINUIDAD DEL PROYECTO	INSTITUCIONES COOPERANTES
<p>Se garantiza a través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La implementación de las Escuelas Modelo de Fútbol Base, desde los Gobiernos en sus diferentes instancias en todo el país, en coordinación con la Federación. • La Federación garantizará la realización de torneos adaptados al Fútbol Base en coordinación con los Ministerios o Secretarías de Educación y De Deportes, con énfasis en el denominado Fútbol Mixto. • Aplicación de un Sistema Nacional de Detección y Selección de Talentos, bajo el modelo propuesto por FIFA, con las adecuaciones que la realidad específica de cada país o región requiere. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gobiernos Regionales y Municipales. • Direcciones Regionales y Municipales de Educación y de Deportes. • Escuelas o Institutos de Formación Profesional en Educación Física. • Universidades: Carreras de Psicopedagogía, Medicina, Fisioterapia, Odontología, Asistencia Social, Comunicación y Marketing.

BIBLIOGRAFÍA

1. FIFA (Ed.). (2012). Grassroot. Federación Internacional de Fútbol Asociado.
2. FIFA. (Ed.). (2015). Manual del Estrategia y Planificación. Federación Internacional de Fútbol Asociado.
3. FIFA. (Ed.). (2016). Manual del Director de Desarrollo Técnico. Zürich, Suiza. Federación Internacional de Fútbol Asociado.
4. FIFA. (Ed.). (2016). FIFA 2.0. El futuro del Fútbol. Zürich, Suiza. Federación Internacional de Fútbol Asociado.
5. Análisis de la iniciación al fútbol. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/> enero de 2006
6. FIFA inicia programa "Fútbol para las Escuelas" en Puerto Rico. Recuperado de <https://www.telesurtv.net/> 11 septiembre 2019
7. Declaración de los Derechos del Niño en el Deporte. Recuperado de <http://futbolinfantil.foroactivo.com/> agosto 03, 2008

ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA FÍSICA Y FUNCIONES EJECUTIVAS DURANTE LA APLICACIÓN DEL EJERCICIO YOYO-FE EN ÁRBITROS PROFESIONALES DE FÚTBOL

PHYSICAL RESISTANCE TRAINING AND EXECUTIVE FUNCTIONS DURING THE APPLICATION OF THE YOYO-FE EXERCISE IN PROFESSIONAL FOOTBALL ARBITRATORS



Cristian Díaz Escobar
Magíster en Gestión Deportiva (Chile)
Profesor de Educación Física
Kinesiólogo. Preparador Físico de
Árbitros Profesionales, Chile



Francisco Caamaño Calderón
Jefe Nacional Área Física Árbitros
Profesionales Chile. Ex Árbitro
Profesional, Categoría Primera División
Entrenador Profesional de Fútbol



Juan Pablo Araya Astudillo
Máster en Alto Rendimiento
Deportivo (España). Profesor de Educación
Física. Especialista en Alto Rendimiento,
Comité Olímpico. Preparador Físico de
Árbitros Profesionales, Chile

Resumen

Árbitros y árbitros asistentes del fútbol profesional requieren un adecuado rendimiento físico y mental para desarrollar sus funciones en el terreno de juego; como parte de su entrenamiento se aplicó un ejercicio denominado Yoyo-FE integrando trabajo físico de resistencia intermitente y mental con funciones ejecutivas mediante estímulos visuales y memoria de trabajo. En esta experiencia, el Yoyo-FE se aplicó a 13 árbitros y 15 árbitros asistentes, con base en el protocolo del Yoyo Test Dinámico de FIFA en una cancha de fútbol, junto a una encuesta referida al ejercicio. De las 10 preguntas requeridas en el Yoyo-FE se obtuvo un promedio de 6,61 respuestas correctas por persona; los mayores porcentajes de aciertos se dieron al presentarse corto tiempo entre estímulo y pregunta; a mayor tiempo entre estímulo-pregunta o pregunta más específica el porcentaje de acierto disminuyó. Los participantes calificaron el Yoyo-FE con nota 6,9 como promedio en la escala de 1 a 7, describiendo la actividad como muy adecuada y desafiante; un 96,4% de los réferis indicaron que el trabajo de funciones ejecutivas es un aporte para la actividad.

Palabras claves: Árbitro, Yoyo Test, Funciones ejecutivas

Abstract

Referees and assistant referees of professional soccer require adequate physical and mental performance to develop their functions on the field of play, as part of their training was applied an exercise called Yoyo-FE integrating intermittent physical and mental endurance work with executive functions through visual stimuli and working memory. The Yoyo-FE was applied to 13 referees and 15 assistant referees, based on the protocol of the FIFA Yoyo Dynamic Test on the soccer field, together with a survey referring to the exercise. Out of 10 questions required in the Yoyo-FE, an average of 6.61 correct answers per person was obtained. The highest percentages of successes were given when there was a short time between stimulus and question; the longer the time between stimulus-answer or more specific question, the greater the percentage of success decreased. The participants rated the Yoyo-FE with an average score of 6.9, describing the activity as very adequate and challenging; 96.4% of the referees indicated that the work of executive functions is a contribution to the activity.

Keywords: Referee, Yoyo Test, Executive Functions

Funciones ejecutivas y entrenamiento visoespacial

El fútbol es un deporte de modalidad intermitente con intensidades variables, de acciones motoras aleatorias dependientes de la dinámica del partido. La mayor parte de los esfuerzos son de baja a mediana intensidad con un requerimiento metabólico más aeróbico; los esfuerzos restantes son breves y de alta intensidad como ocurre con los sprints o enfrentamientos individuales de exigencia anaeróbica, consideradas como las jugadas más determinantes en el desarrollo del juego¹⁻³.



Las evaluaciones de resistencia en el fútbol se basarían en mediciones fisiológicas para determinar, por ejemplo, la capacidad o potencia aeróbica mediante pruebas de laboratorio o de campo¹. En cuanto a las pruebas de laboratorio, algunas limitaciones expuestas corresponderían a su alto costo en equipos, materiales o personal calificado y el tiempo que se requiere, por su especificidad, cuando se necesita medir un número importante de deportistas^{2,4}. Por el contrario, las pruebas de campo, se exponen como alternativas de fácil aplicación, bajo costo e incluso, según Ramos et al. (2009), en el caso de futbolistas serían más específicas que las pruebas de laboratorio; no obstante, estas últimas serían más apropiadas para comparar resultados entre periodos al controlar el ambiente dentro de recintos cerrados, a diferencia de las pruebas de campo donde las condiciones del entorno son difíciles de regular⁴. Pese a lo anterior, para Sánchez et al. (2014), las pruebas de campo tendrían una mayor especificidad y por tanto mejor valoración de las capacidades físicas al replicar exigencias similares a las solicitadas por la disciplina deportiva².

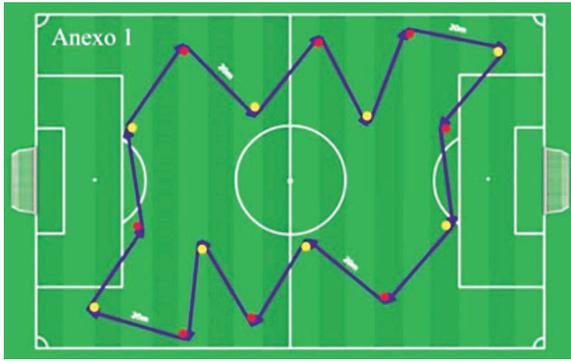
En el caso del fútbol las pruebas de intermitencia serían las más recomendadas al simular mejor el tipo de esfuerzo que se realiza en los partidos¹⁻⁴. En las pruebas de campo, Ramos et al. (2009), recomendaron el Yo-yo Test cuando no se tiene a disposición un laboratorio para valorar el consumo máximo de oxígeno³. El Yo-yo Test se diseñó para evaluar el rendimiento deportivo en esfuerzos intermitentes de alta intensidad respecto a la resistencia cardio-respiratoria; mediante una modalidad de carrera lineal progresiva en un ida y vuelta respondiendo a estímulos sonoros, entre un

espacio de 20 metros de longitud con un descanso de 10 segundos entre desplazamientos, con versiones de acuerdo a intensidad y duración de los periodos durante la prueba^{2,4}. Además, el Yo-yo Test, de acuerdo a Silva et al. (2011), tendría buena validez en el caso del fútbol al presentar una adecuada simulación fisiológica en cuanto a lo esperado en el rendimiento competitivo y a su vez una buena confiabilidad al presentar resultados similares bajo condiciones ambientales parecidas⁴.



En los últimos años, el fútbol se ha vuelto más competitivo y rápido, provocando también que los árbitros y árbitros asistentes, tanto damas como varones, se adapten a las nuevas exigencias mediante entrenamientos enfocados en las capacidades físicas como: velocidad, agilidad, fuerza, potencia y en específico mejorando la resistencia aeróbica-anaeróbica a través de trabajos de intermitencia con intensidades variables⁵.

En cuanto a la valoración de la condición física específica de árbitros, no de árbitros asistentes, una de las evaluaciones establecidas por la FIFA corresponde al Yoyo Test dinámico, de tipo intermitente aplicado en



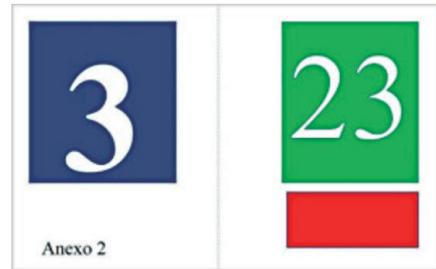
cancha de fútbol mediante un diagrama con conos a una distancia de 20 metros entre cada uno, ver Anexo 1. En el tramado, la persona debe desplazarse 40 metros de acuerdo a un tiempo marcado por señal sonora, seguido de un periodo de pausa en el cual se realiza una breve caminata de ida y vuelta para retomar la posición, esperar el siguiente estímulo sonoro y desplazarse los 40 metros correspondientes hasta cumplir con el número de estímulos sonoros, de acuerdo a protocolo según categoría⁶.

En otro aspecto del arbitraje, se destaca que los árbitros tienen una alta carga mental al realizar un continuo procesamiento de información durante el desarrollo del juego para emitir un juicio de acuerdo a estímulos percibidos y conocimiento de las reglas, solicitando constantemente las funciones ejecutivas entendidas como un conjunto de procesos cognitivos asociados a estados emocionales que se producen durante tareas mentales de alta complejidad, las que además, en el caso del arbitraje están supeditadas al apremio del tiempo que se tiene para tomar una decisión en el instante⁷.

En consideración a lo anterior y al desarrollo integral de los árbitros; se planteó como objetivo elaborar y aplicar un ejercicio de entrenamiento denominado Yoyo-Fe (Yoyo Test dinámico con funciones ejecutivas), donde además del entrenamiento físico intermitente se integró una batería de estímulos enfocados en lo sensorio-espacial y memoria de trabajo, sumando también los efectos que conlleva una prueba de resistencia en cuanto a mantención de la concentración y tolerancia al agotamiento físico.

El Yoyo-FE como trabajo de resistencia física y entrenamiento mental estimulando funciones ejecutivas se aplicó, después del calentamiento previo requerido, durante una sesión práctica para árbitros

profesionales de fútbol, en una de las canchas del Complejo Quilín de la ANFP en Santiago de Chile. Un total de 28 participantes (13 árbitros y 15 árbitros asistentes entre las categorías FIFA y Primera División) realizaron la actividad.



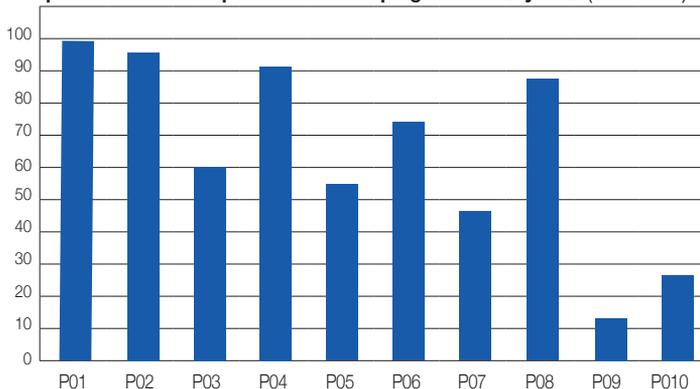
Se utilizó el protocolo del Yoyo Test dinámico establecido por la FIFA con un total de 8 conos rojos y 8 conos amarillos (ver Anexo 1). En los conos rojos sólo se ubicó un árbitro y en los amarillos un árbitro asistente; por lo tanto, el ejercicio se realizó primero con 16 personas y después con los 12 restantes.

La distribución entre árbitros (conos rojos) y árbitros asistentes (conos amarillos) se aplicó con el fin de que los primeros trabajaran el estímulo visual de manera dinámica pasando en carrera por el punto donde se presentaban los estímulos, a diferencia de los árbitros asistentes quienes en la modalidad estática recibían la información mientras estaban en la pausa entre carreras. Para tal efecto, el Preparador Físico (PF) 1 se ubicó en la zona donde estaba posicionado un cono amarillo, por lo tanto, los árbitros al desplazarse de cono rojo a cono rojo solo pasaban por este punto, en cambio los árbitros asistentes se detenían. Cada vuelta implicó 8 carreras de 40 metros, dando un total de 320 metros por circuito, solicitándose 7 vueltas en total. En cada vuelta, salvo la última, el PF1 presentó un estímulo visual que simulaba número y color de camiseta de 2 jugadores distintos, algunos amonestados o expulsados, como ejemplo ver Anexo 2.

En el lado opuesto de la cancha respecto a la posición del PF1, se ubicó el PF2 y PF3 quienes aplicaron las preguntas a los participantes desde la vuelta 1 a la 6. En la vuelta 1 y 6 sólo se hizo 1 pregunta, entre la vuelta 2 a 5 se hicieron 2 preguntas (una en relación a la vuelta del momento y una respecto a estímulos anteriores). El PF2 se ubicó en el cono rojo correspondiente a 4 carreras de 40 metros desde el cono donde el primer árbitro inicio la prueba en referencia a la ubicación del PF1, el PF3 hizo lo mismo con los conos amarillos para

los árbitros asistentes. A su vez, entre la presentación del estímulo (PF1) y el punto de preguntas (PF2 y PF3) se ubicó un cuarto colaborador, quien dentro de una de las áreas grandes de la cancha presentaba 2 estímulos de colores mientras realizaban el tramo de carrera tanto árbitros como árbitros asistentes, quienes en voz alta debían indicar los colores que se mostraban y continuar con el circuito. Estos últimos estímulos se aplicaron sólo como distractores hasta la vuelta 6, no fueron parte de las consultas en el punto de preguntas.

Respuestas correctas por secuencia de preguntas en Yoyo-FE (Valor en %)



Finalmente, al término del ejercicio y después de realizada la pausa de recuperación se les solicitó a los participantes contestar una encuesta referida al Yoyo-FE aplicado. A cada árbitro y árbitro asistente se les realizó 10 preguntas durante la aplicación del Yoyo-FE; en conjunto presentaron un rendimiento de 185 respuestas correctas de un total de 280 consultas; con un promedio de 6,61 aciertos en razón a un puntaje máximo de 10. Destacándose que sólo se consignaron como respuestas correctas cuando la persona indicó color y número según los estímulos presentados, incluyendo si había también amonestación o expulsión. Toda respuesta en la cual faltara un dato o se entregó la información de manera desordenada se consignó como incorrecta.

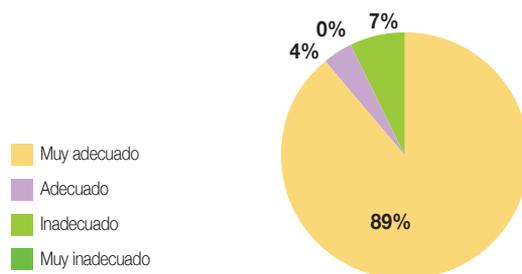
En cuanto a los estímulos en específico, los porcentajes de respuestas correctas fueron superiores al 75% cuando se consultó por el estímulo presentado en la misma vuelta (P01, P02, P04, P06, P08). Cuando se consultó por la secuencia de la vuelta anterior (P03, P05) el porcentaje bajó, pero se mantuvo superior al 50%, no así cuando las preguntas fueron más específicas consultando por jugadores amonestados o expulsados en secuencias anteriores (P07, P09, P10).

El 96,4% de los árbitros y árbitros asistentes consideró que el trabajo con funciones ejecutivas puede ser un aporte a la actividad arbitral, destacándose lo siguiente como principales comentarios: mejorar la concentración y memoria, ayudar a tomar decisiones con alto grado de estrés, aproximarse a la realidad de juego, generar competencias profesionales, entre otras. También, se consultó por una calificación del Yoyo-FE por parte de los árbitros y árbitros asistentes estableciendo 1 (uno) como nota mínima y 7 (siete)

Respecto a la encuesta post aplicación del Yoyo-FE se destaca:

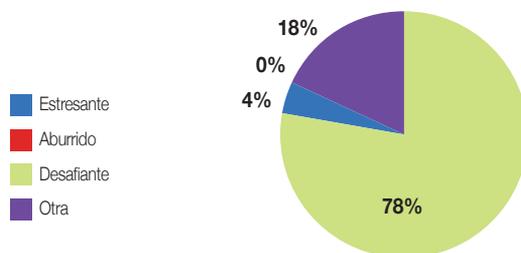
El 89% de los participantes indicó como muy adecuado el haber aplicado funciones ejecutivas en el Yoyo Test Dinámico

Pregunta 1: ¿Qué le pareció la integración de los estímulos para funciones ejecutivas en el Yoyo?



El 78% de los participantes definió el Yoyo-FE como desafiante; en "otra" se indicó como: entretenido, muy bueno, realidad de juego.

Pregunta 2: Si tuviera que definir el Yoyo-FE en una de estas palabras o en otra, ¿Cuál indicaría?



como nota máxima, consulta que registró un 6,9 como nota promedio.

La experiencia realizada permite corroborar que en los deportes de alto rendimiento está comprobada la importancia de controlar parámetros fisiológicos como: frecuencia cardíaca, potencia aeróbica o anaeróbica máxima, distancias recorridas a altas intensidades, entre otras; que en definitiva permiten determinar la capacidad física de los deportistas para realizar esfuerzos repetidos e intermitentes máximos como acontece en el fútbol, dando soporte a los preparadores físicos para desarrollar sistemas de entrenamiento que controlen y mejoren los rendimientos deportivos². Situación que también incluye a los árbitros y árbitros asistentes en el fútbol.

Si bien, el Yoyo Test Dinámico es una prueba específica para árbitros y no para árbitros asistentes se determinó aplicar el Yoyo-FE a todo el grupo, entendiéndose que el objetivo principal de la actividad fue trabajar funciones ejecutivas durante un entrenamiento de resistencia física donde el protocolo del Yoyo Test Dinámico permitía una mejor adaptación a diferencia del Ariet como prueba específica para árbitros asistentes. Destacándose que todos los participantes terminaron el trabajo recorriendo 2040 metros en total, al realizar una vuelta más después de haber aplicado los estímulos requeridos en el Yoyo-FE.

En el fútbol, De la Vega et al. (2011), indican que los procesos atencionales y de concentración son factores determinantes para el éxito o fracaso competitivo⁸. En el caso de los árbitros la presión, estrés o ansiedad también es un elemento a considerar entendiéndose que durante el transcurso de un partido está sometido a lo que acontece dentro y fuera del terreno de juego⁹; adquiriendo importancia la capacidad del árbitro para mantener la atención y concentración a lo largo de todo el juego.

El aplicar un ejercicio de funciones ejecutivas durante un trabajo intermitente de resistencia física se justificaría al existir una relación entre actividad física y rendimiento cognitivo dependiente de la complejidad de las tareas motoras que se realicen, especialmente en deportes de alta intensidad donde las acciones requieren de resoluciones cognitivas continuas y rápidas como acontece en el fútbol¹⁰. Actualmente, el fútbol en sí es más rápido y a su vez se está privilegiando dar más continuidad al juego, lo

que en ciertas ocasiones implica resolver una situación transcurrido cierto tiempo al dejar continuar una jugada, como puede acontecer al aplicar una amonestación o llamado de atención a jugadores. En esta dinámica fue el propósito de trabajar la retención de información durante un trabajo físico de intermitencia donde se fuera interactuando el manejo de información con la capacidad de mantener la atención y concentración, sumado a la tolerancia al cansancio físico. Rodríguez et al (2006), plantearon que las escenas visuales percibidas pueden mantenerse por fracciones de tiempo cortas debido al continuo de imágenes que se van procesando en cuanto a información trascendente o que sólo genere interferencia¹¹. Condición que se aplicó en el Yoyo-FE al solicitar información importante en cuanto a color, número y posible amonestación de jugadores y a su vez responder posteriormente a estímulos visuales secundarios como fueron 2 colores en un área grande de la cancha. En cuanto a la memoria de trabajo entendida como la habilidad para mantener información en la conciencia mientras se realiza una operación o se elabora una respuesta; se le considera como un vínculo fundamental entre la percepción, atención, memoria en sí y capacidad de acción, al proporcionar almacenamiento temporal para el manejo de información durante tareas cognitivas complejas^{7,12}.

La aplicación del Yoyo-FE destaca que para los árbitros y árbitros asistentes era una experiencia nueva; si bien el área física aplica en los entrenamientos estímulos sensorio-espaciales y de funciones ejecutivas, la dinámica de este trabajo no había sido realizada con anterioridad. Otro aspecto a destacar, tiene referencia al protocolo y procedimiento del Yoyo-FE que no tuvo mayores inconvenientes en cuanto al entendimiento de la prueba, se requirió pocos recursos, fue una actividad de bajo costo y permitió medir un número importante de personas al mismo tiempo, cumpliendo con los factores positivos que se atribuyen a las pruebas de campo. En cuanto a los resultados, también se presentan como positivos considerando el alto porcentaje de respuestas correctas cuando se consultó por información en un corto periodo de tiempo, aspecto similar al que acontece cuando se deja continuar una jugada. Cuando se solicitó información más específica, con mayor transcurso de tiempo y aumento del cansancio físico, si bien los porcentajes bajaron se debe tener en consideración la cantidad de estímulos existentes, la presión del medio, la suma de una experiencia nueva y el cansancio acumulado; lo que en su conjunto permitiría indicar dos aspectos:

a) la importancia del trabajo en equipo durante el partido y b) la integración constante de trabajos para potenciar las funciones ejecutivas en árbitros y árbitros asistentes.

Finalmente, se expone como positiva la experiencia de aplicar el Yoyo-FE durante una práctica física de los árbitros y árbitros profesionales, en parte por los resultados y también por las respuestas de los involucrados, quienes calificaron la iniciativa con nota 6,9 en promedio, la clasificaron como desafiante y muy adecuada para la actividad arbitral, destacándola como una alternativa para mejorar memoria, concentración, ajustada a la realidad de juego, entre otras.

Como desafíos futuros se plantea la posibilidad de aplicarlo en otras categorías arbitrales o lograr una adaptación para la prueba Ariet en árbitros asistentes, entre otras alternativas. Lo importante a destacar es el constante perfeccionamiento al que están sometidos

los réferis en cuanto a prácticos y pruebas teóricas como físicas, charlas técnicas, cursos nacionales e internacionales, evaluaciones de desempeño en cada partido. Por lo tanto, la aplicación de estímulos sensorio-espaciales y de funciones ejecutivas se plantea como un aporte al desarrollo integral de los árbitros profesionales del fútbol chileno.

La aplicación del Yoyo-FE como prueba de evaluación para árbitros y árbitros asistentes en el fútbol permite concluir que éstos requieren de una preparación física óptima, especialmente para esfuerzos de intensidad variada en intermitencia. Sumado a una adecuada preparación mental necesaria para la toma de decisiones acertadas, donde las funciones ejecutivas tienen un papel importante. El Yoyo-FE como ejercicio de intermitencia física y estímulos de funciones ejecutivas se determinó como positivo para árbitros y árbitros asistentes en cuanto a un desarrollo y preparación más integral de los réferis nacionales.

BIBLIOGRAFÍA

1. Campos M.; Consideraciones para la mejora de la resistencia en el fútbol; Apunts. Educación Física y Deportes 2012, 110(4): 45-51. Doi: [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2012/4\).110.05](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2012/4).110.05)
2. Sánchez D, Santalla A, Candela J, Leo F, García T; Análisis de la relación entre el Yo-Yo Test y el consumo máximo de oxígeno en jóvenes jugadores de fútbol; Revista Internacional de Ciencias del Deporte 2014, 37: 180-193. Doi: <http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2014.03701>
3. Ramos J, Segovia J, López F; Test de laboratorio versus test de campo en la valoración del futbolista; Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte 2009; 9(35): 312-321.
4. Silva C., Natali A., Perrout J., Gattás M., Silami E., Bouzas J.; Yo-Yo IR2 test e teste de margaria: validade, confiabilidade e obtenção da frequência cardíaca máxima em jogadores jovens de futebol. Rev Bras Med Esporte [online] 2011, 17(5): 344-349. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922011000500010>.
5. Díaz C., Caamaño F., Araya J., Urriche L.; La preparación física de árbitros y árbitros asistentes desde una vision integral de la actividad; Revista INAF 2017, Año 1, Nº 3, pp: 24-27.
6. FIFA (Fédération Internationale de Football Association); Referring international lists 2019; Recuperado: <https://resources.fifa.com/image/upload/2017-refereeing-international-lists-2904162-2904163.pdf?cloudid=pqqzqgibhx16j51erpes>
7. Díaz C., Caamaño F., Araya J.; El trabajo visoespacial y funciones ejecutivas en el entrenamiento físico de árbitros y árbitros asistentes (segunda parte); Revista INAF 2019, Año 4, Nº 6, pp: 27-31.
8. De la Vega R., Almeida M., Ruiz R., Miranda M., Del Valle S.; Entrenamiento atencional aplicado en condiciones de fatiga en fútbol; Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte 2011, 11(42): 384-406.
9. Díaz C., Caamaño F., Araya J.; El trabajo visoespacial y funciones ejecutivas en el entrenamiento físico de árbitros y árbitros asistentes (Primera parte); Revista INAF 2018, Año 3, Nº 5, pp: 20-24.
10. Martín I., Chiroso L., Reigal R., Hernández A., Juárez R., Guisado R.; Efectos de la actividad física sobre las funciones ejecutivas en una muestra de adolescentes; Anales de Psicología 2015, 31(3): 962-971.
11. Rodríguez J., Fajardo G., Mata P.; Sistema automatizado para el estudio de la memoria visual a corto plazo; Revista del Hospital General Dr. Manuel Gea González 2006, 7(3): 108-117.
12. Merchán M., Henaó J.; Influencia de la percepción visual en el aprendizaje; Ciencia & Tecnología para la Salud Visual y Ocular 2011, 9(1): 93-101

HIDRATACIÓN CORRECTA

PROPOSAL FOR A STRATEGY FOR THE DEVELOPMENT OF BASE FOOTBALL



Dr. Juan Fernando Hidrobo

Coordinador Investigación
Catedrático Medicina Deportiva
Instituto Superior Tecnológico de Fútbol de Quito
ISTFQ

La correcta hidratación siempre será un tema de interés para todo tipo de deportistas que buscan maximizar su rendimiento. Actualmente, por la masiva aparición de marcas comerciales, se genera un consumo inadecuado y cada vez más temprano de hidratantes y energizantes, sin conocer sus efectos positivos y negativos, el cual puede derivar incluso en muerte súbita, por la introducción de sustancias como la taurina. Es imprescindible crear planes específicos de hidratación para cada grupo de trabajo, valorando edad, clima e incluso disponibilidad económica.

La meta de la hidratación antes del ejercicio es iniciar la actividad correctamente hidratado y con valores normales de electrolitos en la sangre. Ingerir líquidos durante el ejercicio, por otro lado, previene la deshidratación excesiva hasta llegar a la fatiga; es decir, pérdidas mayores al 2% del peso corporal específicamente por déficit de agua, junto a cambios excesivos en los valores de electrolitos (ACSM, 2007).

Las estrategias de hidratación procuran evitar una baja del rendimiento por la variación que existe en las tasas de sudoración y el contenido de electrolitos del sudor; para ello, es conveniente

mantener programas personalizados de reposición de líquidos. Se puede estimar la tasa de sudoración individual al medir el peso corporal antes y luego del ejercicio. Posterior al ejercicio, la meta es reponer todo déficit en relación a pérdida de líquidos y electrolitos. La hiperhidratación puede conseguirse por la combinación de beber agua en exceso y utilizar agentes que atrapan el agua del cuerpo, como el glicerol (ACSM, 2007) (Goulet & Aubertin-Leheudre, 2007).

Programas de hidratación previas al ejercicio ayudarán a asegurar que se corrija cualquier deficiencia de líquidos antes de que se inicie la actividad física. Durante este



tipo de hidratación el individuo debe tomar bebidas lentamente al menos cuatro horas antes del ejercicio. Al hidratarse varias horas antes de la actividad hay suficiente tiempo para la producción de orina, la cual permite regresar a lo normal antes de iniciar el evento deportivo. En ambientes muy calurosos y húmedos podemos consumir 500 ml de líquidos previa la actividad física. Hay que recordar que alimentos con sal estimulan la sed y a retener fluidos (Martínez Álvarez & Villarino Marín, 2008).

La meta de beber durante el ejercicio es prevenir la deshidratación excesiva y evitar la disminución del rendimiento durante la actividad. La cantidad de reposición depende de la tasa de sudoración del individuo, la duración del ejercicio y las oportunidades para rehidratarse. Los individuos deben beber periódicamente cada vez que tengan oportunidad durante el ejercicio, sin esperar a estar excesivamente deshidratados, por lo que lo ideal es beber líquidos entre una temperatura de 15 a 21 grados centígrados a partir de los 30 minutos de actividad física (Martínez Álvarez & Villarino Marín, 2008).

Después del ejercicio la meta es reponer completamente cualquier deficiencia de líquidos y electrolitos. No reponer de manera suficiente las pérdidas de sodio evitará el regreso al estado de correcta hidratación. El consumo de sodio durante el periodo de recuperación ayudará a retener líquidos ingeridos y ayudará a estimular la sed. Para una rehidratación completa después de la actividad física, es ideal beber aproximadamente 1,5 litros de líquido por cada kilogramo de peso corporal perdido (FCB Universitas, 2017).

La composición de líquidos para reposición deberá contener sodio, potasio y carbohidratos. El consumo de carbohidratos será beneficioso para sostener la intensidad del ejercicio durante eventos de intensidad alta y de tiempos mayores a una hora, además, mantendrá los niveles de glucosa en la sangre, pero para esto, el individuo deberá ingerir de medio litro a un litro de una bebida deportiva cada hora con un porcentaje de 5 a 8% de carbohidratos. Valores elevados de carbohidratos se alcanzan con mezclas de azúcares como glucosa, sacarosa o maltodextrinas. Si la reposición de líquidos, como la entrega de carbohidratos va a ser cubierta con una sola bebida, la concentración de carbohidratos no debe exceder el 8%, ya que con bebidas con una concentración alta de carbohidratos se reduce el vaciamiento gástrico, lo que retrasa la rehidratación como cuando se ingiere «colas» (gaseosas) o bebidas energizantes (FCB Universitas, 2017).



La última posición del ACSM (ACSM, 2007) respecto al reposicionamiento de fluidos, determina una pérdida promedio de sodio aproximada en 35meq/l de sudor (rango de 10–70) que, si bien es variable de acuerdo con la predisposición genética, alimentación climatización, nos permite tener una idea de cuánto debemos compensar. Esto nos indica un promedio de 805 mg de sodio por cada litro de sudor que produce el sujeto durante el esfuerzo físico.

De igual manera, la ACSM nos propone utilizar diferentes tipos de carbohidratos entre los 45 y 60 minutos, dependiendo de la intensidad o tipo de actividad. Es aquí donde la bebida deportiva puede llegar a ser nuestro principal aliado. Inicialmente, por su aporte de electrolitos para solucionar las pérdidas, y finalmente, porque las combinaciones apropiadas de carbohidratos permiten una reposición adecuada, sin disminuir el vaciamiento gástrico o causar molestias gastrointestinales.

as bebidas deportivas inicialmente no se crearon como rehidratantes, sino como herramientas para retrasar la aparición de fatiga al incorporar carbohidratos.



Muchas de las controversias en relación a hidratación van de la mano con el desarrollo de la bebida deportiva casera, soluciones que inicialmente están aprobadas si mantienen los siguientes compuestos y características: Un litro de agua junto a 1 gramo de sal (1/4 de cucharita tipo café, 50-60 gramos de azúcar (tres cucharas soperas) y 150 ml de Limón (dos limones); así se logra mantener la cantidad adecuada de agua, como de sodio y dos tipos de carbohidratos con un buen aporte calórico (Medicine, 2016).

La seguridad ha sido la mayor preocupación asociada con el consumo de las sustancias energizantes. Se han realizado informes de casos, estudios observacionales y metaanálisis para determinar sus efectos adversos,



de particular interés, los cambios cardiovasculares. Entre estos efectos están arritmias cardíacas, infarto de miocardio, intervalo QT prolongado, disección aórtica y muerte (Mangi MA, 2017).

Conclusiones

El marketing comercial y el desconocimiento de las propiedades y los efectos adversos de los hidratantes y energizantes hacen que sus usuarios estén más predispuestos a enfermedades metabólicas y a episodios trágicos por la disponibilidad inmediata de estas bebidas y su relativo bajo precio a nivel nacional. Es de suma

importancia crear una conciencia en su uso, el cual debe estar ligado específicamente a las actividades físicas y deportivas en el caso de los hidratantes, y restringir el uso de los energizantes a usuarios adultos que no deben realizar actividad física luego de su ingesta y que deben estar informados de sus posibles efectos.

BIBLIOGRAFÍA

1. ACSM. (2007). Ejercicio y reposición de líquidos. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1-25.
2. FCB Universitat, H. S. (2017). El agua en el organismo. *HIDRATACIÓN DEPORTIVA*, 1-18.
3. Goulet, E. D., & Aubertin-Leheudre, M. e. (2007). A Meta-Analysis of the Effects of Glycerol-Induced Hyperhydration on Fluid retention and Endurance Performance. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 391-410.
4. Mangi MA, R. H. (2017). Energy Drinks and the Risk of Cardiovascular Disease: A Review of Current Literature. *Cureus*, 1-9.
5. Martínez Álvarez, J., & Villarino Marín, A. (2008). Recomendaciones de bebida e hidratación para la población española. *Nutrición clínica y Dietética Hospitalaria*, 3-19.
6. Medicine, A. C. (2016). Position Statement. Exercise and fluid replacement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1-20.

MATCH EUROPA VS USA Y CAMPEONATO MUNDIAL DE ATLETISMO

MATCH EUROPA VS USA AND WORLD CHAMPIONSHIP OF ATHLETICS



Sergio Guarda Etcheverry

Profesor de Educación Física
Entrenador de Atletismo
Docente INAF

Resumen

Dos importantes competencias atléticas internacionales tuvieron lugar en el segundo semestre del presente año; la RYDER CUP disputada en Minsk, Bielorrusia en los últimos días de septiembre y primera semana de octubre, match de desafío entre la selección de Europa versus Estados Unidos; más el Campeonato Mundial de Atletismo al aire libre celebrado en Doha, Qatar, desde el 27 de septiembre al 06 de octubre. El autor presenta en este artículo un breve comentario de dichas competencias, destacando aquellos aspectos técnicos más relevantes.

Palabras claves: Atletismo, match desafío, campeonato mundial, innovaciones, récords

Summary

Two important international athletic competitions took place in the second half of this year; the RYDER CUP played in Minsk, Belarus in the last days of September and the first week of October, a challenge match between the European team versus the United States; plus the World Outdoor Athletics Championships held in Doha, Qatar, from September 27 to October 6. The author presents in this article a brief comment on these competences, highlighting the most relevant technical aspects.

Keywords: Athletics, match challenge, world championship, innovations, records

I. RYDER CUP DE ATLETISMO: MATCH EUROPA VS USA

Con la ausencia de muchos de los atletas que conforman la super elite del atletismo mundial, se celebró el 09 y 10 de septiembre pasado en la ciudad de Minsk, Bielorrusia, la Ryder Cup de atletismo entre una selección representativa de Europa y otra de Estados Unidos, competición que se encontraba discontinuada desde los años 70 del siglo pasado. El ausentismo de algunas destacadas figuras en ambos equipos se debió a la proximidad del evento atlético más importante del presente año, el Campeonato Mundial de Doha, Qatar, programado desde el 27 de septiembre al 06 de octubre, lo que determinó la no programación por parte de los organizadores de

las carreras de fondo, marcha y pruebas combinadas y que varios atletas prefirieran concentrarse en afinar su puesta a punto para el campeonato mundial próximo.



En razón de lo antes expuesto, esta competencia programó un total de 34 pruebas individuales con la participación de 4 atletas por equipo (17 pruebas de mujeres y 17 de hombres), más el relevo de 4 por 100 de cada género con 2 equipos por representativo y un relevo mixto (1) con 2 equipos de Europa y 2 de USA como cierre de la competencia; en total 37 pruebas. El equipo europeo estuvo integrado por un total de 155 atletas (76 mujeres y 79 hombres) y el norteamericano por 140 atletas (68 mujeres y 72 hombres)

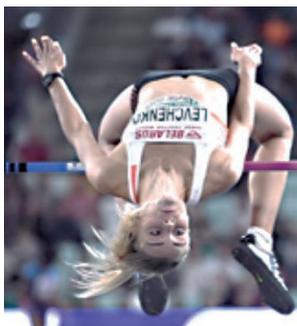
El puntaje aplicado por lugar obtenido en la clasificación final en pruebas individuales y colectivas fue 9 al primer lugar, 7 al segundo, 6 al tercero, 5 al cuarto, 4 al quinto, 3 al sexto, 2 al séptimo y 1 al octavo.

Aun cuando Europa logró un aplastante triunfo sobre USA al imponerse por 724,50 puntos contra 601,50 de los norteamericanos, ambos equipos mostraron algunas figuras de alto rendimiento, varios de los cuales posiblemente serán serios postulantes a medallas en el próximo campeonato mundial en Doha.

Los rendimientos más destacados corrieron por cuenta de los siguientes atletas:

En mujeres:

Yuliya Levchenko de Ucrania, con 2,02 metros en salto alto; Anzhelika Sidorova, ANA (atleta neutral autorizada), que franqueo la varilla ubicada a 4,85 en el salto con garrocha; Sandra Perkovic de Croacia, que lanzó el disco con 67,65 metros y, Kara Winger de USA, ganadora del lanzamiento de la jabalina con 64,63 metros.



En hombres:

Orlando Ortega de España, que corrió los 110 metros con vallas con 13,21 segundos; Maksim Nedasekau de Bielorrusia que registró 2,35 metros en salto alto; el joven noruego Armand Duplantis que próximamente cumplirá 20 años, ganador del salto con garrocha con 5,85 metros; Darrel Hill de USA que lanzó la bala de 7,260 kg. 22,35 metros; Pawel Fajdek de Polonia al registrar 80,71 metros en el lanzamiento del martillo y, el alemán Johannes Vetter que alcanzó 90,03 metros con la jabalina de 800 gramos.



Algo que resultó novedoso e innovador fue la inclusión en el programa y como prueba de cierre de la competencia de un relevo mixto en 1.600 metros, integrado por 2 mujeres y 2 hombres; prueba que inició un varón corriendo 200 metros, seguido por una de las mujeres cubriendo la misma distancia, la otra corriendo 400 metros y finalizando el otro varón cubriendo la distancia de 800 metros. El representativo A de Europa estuvo integrado por Patrick Domogala de Alemania (21.2 segundos en 200 m), Jessica-Bianca Wessolly de Alemania (22.7 segundos en 200 m), Iga Baumgart-Witan de Polonia (50,51 segundos en 400 m) y Amel Tuka de Bosnia & Herzegovina (1.146.63 minutos en 800 m).

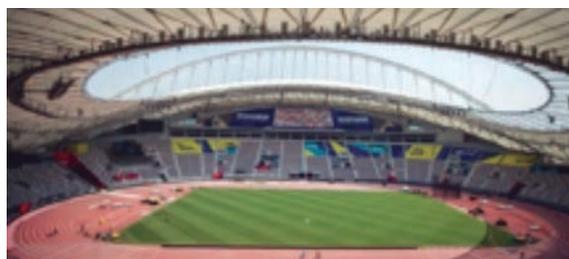
La restauración de este encuentro atlético entre un equipo representativo de Europa versus Estados Unidos de Norteamérica, viene a enriquecer la calendarización de competencias internacionales y ofrecer nuevas oportunidades de participación a atletas que, si bien tienen un alto nivel de rendimiento, no siempre tienen un cupo en las selecciones olímpicas y mundiales de sus países.

II. CAMPEONATO MUNDIAL DE ATLETISMO 2019

Teniendo como escenario el Khalifa International Stadium de Doha, Qatar, durante los días 27 de septiembre al 06 de octubre, se desarrolló el Campeonato Mundial de Atletismo 2019 al aire libre, con la participación directa de 198 países.

Siendo el propósito de este artículo, comentar los aspectos generales más relevantes derivados de la competencia, se obvia presentar los resultados de cada una las pruebas programadas, los cuales pueden ser consultados en el sitio oficial de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo -IAAF- (www.iaaf.org), y en su lugar,

referirlo a un análisis de aspectos técnicos, reglamentarios innovadores y experiencias derivadas de la celebración de esta competencia.



Una innovación

En pro de la integración de sexos, la IAAF que, en el Match Atlético Europa vs USA, programó un relevo mixto de 1600 m conformado por dos mujeres y dos hombres, donde el partidador fue un hombre que corrió 200 m seguido por una primera mujer en la misma distancia, una segunda en 400 m para completar la distancia total con un hombre cubriendo 800 metros.

El Campeonato Mundial incorporó el relevo de 4 x 400 m mixto, dejando libertad a cada equipo en la distribución de sus corredores. La mayoría optó por partir con un corredor hombre, seguido de las mujeres, para rematar con el segundo integrante hombre. Dos equipos, uno en la fase semifinal de la competencia (Japón), y otro en la final (Polonia), optaron por otro ordenamiento de sus integrantes al iniciar la prueba con sus dos corredores hombres dejando a las mujeres para cubrir la segunda mitad de los 1.600 metros, estrategia que en principio les proporcionó una amplia ventaja sobre el resto de los equipos pero que finalmente por no les dio resultado al no reportarles un lugar en el podio de los medallistas. Esta prueba, el relevo mixto de 4 x 400 metros formará parte del programa at-

lético de los Juegos Olímpicos Tokio 2000.

Medallero del Mundial

De los 198 países participantes sólo 43 países (21,7%) lograron acceder al medallero al término de la competencia. De las 143 medallas que se otorgaron, 47 de oro, 46 de plata y 50 de bronce, Estados Unidos de Norteamérica encabezó el ranking al obtener 29 de las medallas en disputa (20,3%), distribuidas en 14 de oro (29,8%), 11 de plata (23,9%) y 4 de bronce (8,0%).

El cuadro resumen siguiente muestra las naciones que lograron mayor cantidad de medallas, las obtenidas por Qatar, el país organizador, y las obtenidas por Venezuela, Colombia y Ecuador, únicos países sudamericanos que lograron figurar en el medallero.



Resumen del medallero del Campeonato Mundial de Atletismo 2019

Lugar	País	Oro	Plata	Bronce	Total
1°	USA	14	11	4	29
2°	Kenya	5	2	4	11
3°	Jamaica	3	5	3	11
16	Qatar	1	0	1	2
17	Venezuela	1	0	0	1
24	Colombia	0	1	1	2
31	Ecuador	0	0	1	1

Fuente: www.iaaf.org

Puntajes por países

La IAAF, junto con evaluar la participación de los países mediante el cuadro medallero, también asigna puntaje a cada uno de los atletas finalistas según lugar de clasificación (desde 8 puntos al primero hasta 1 al octavo), con el objeto de tener un panorama más amplio del nivel de desarrollo que cada país miembro muestra en los torneos que patrocina, sean estas competencias olímpicas o mundiales. Sólo 68 países lo-

graron clasificar atletas en los 8 primeros lugares. Resultando ganador USA por un amplio margen sobre Kenya, Jamaica y los demás países participantes. Qatar, logró el lugar 27 con solo 14 puntos. Brasil, sin lograr ninguna medalla, obtuvo el más alto puntaje de los países sudamericanos, seguido por Colombia, Venezuela y Ecuador, que fueron los únicos del área que clasificaron atletas entre los 8 mejores de pruebas.

Resumen del Puntaje obtenido por los países participantes, Doha 2019

Lugar	País	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	Total
1°	USA	14	11	4	7	6	4	9	8	310
2°	Kenya	5	2	4	3	3	3	3	1	122
3°	Jamaica	3	5	4	3	1	3	1	2	115
29	Qatar	1	0	1	0	0	0	0	0	14
15	Brasil	0	0	0	0	3	1	1	1	25
20	Colombia	0	1	1	1	1	0	0	0	22
36	Venezuela	8	0	0	0	0	0	1	0	10
42	Ecuador	0	0	1	0	0	0	1	0	8

Fuente: www.iaaf.org

Nuevos récords mundiales

En el relevo mixto de 4 x 400 metros antes referido, el equipo de USA instauró un record mundial en la fase semifinal de la prueba al cronometrar un tiempo de 3.12.42 minutos, registro que mejoró el día de la final al cubrir los 1600 m en un tiempo de 3.04.34 minutos y obtener con ello una nueva medalla de oro para su país.



En 400 m con vallas, la norteamericana Dalilah Muhammad estableció un nuevo récord mundial al cubrir la distancia con 52.16 segundos, superando en récord que se encontraba en su poder desde julio del presente año de 52.20 segundos.



Atletas sudamericanos destacados

Dado el nivel de exigencia de las marcas mínimas por prueba establecidas por la IAAF para que los países puedan inscribir representantes en este magno evento, limitada es la cantidad de atletas sudamericanos con un nivel técnico oficialmente acreditado que les permita participar en esta competencia; de los que asisten, pocos son los que lo hacen con real opción de ser finalistas, es decir, clasificar entre los 8 mejores en la prueba

de su especialidad y, menos los que tienen opción de acceder a las medallas en disputa. Los parámetros de rendimiento establecidos por la IAAF, determinaron que los 13 países que conforman la Confederación Sudamericana de Atletismo (CONSUDATLE), registraran un total de 99 atletas inscritos, siendo la delegación más numerosa la de Brasil con un total de 44 participantes.

- **Yulimar Rojas** de Venezuela (23 años, 1,92 m y 73 Kg.), medalla de oro en salto triple con 15,37 m.
- **Anthony José Zambrano** de Colombia, de 21 años de edad, medalla de plata en 400 m planos con 44,15 segundos, nuevo récord sudamericano.
- **Alex Quiñonez** de Ecuador, medalla de bronce en 200 m planos con un tiempo de 19,98 segundos.
- **Caterine Ibarguen** de Colombia en salto triple, medalla de bronce con 14,73 m.
- **Darlan Romani** de Brasil, cuarto lugar en lanzamiento de la bala con 22,53 m.
- **Rodrigo do Nascimento**, Vitor Hugo dos Santos, Derick Silva y Paulo André Camilo de Oliveira, integrantes del relevo masculino de 4 x 100 m de Brasil que clasificó en el cuarto lugar con un tiempo de 37.72 segundos, nuevo récord sudamericano.
- **Jhon Perlaza**, Diego Palomeque, Jhon Solís y Anthony Zambrano, integrantes del relevo masculino de 4 x 400 m de Colombia, que clasificó en el cuarto lugar con un tiempo de 2.59.50 minutos.
- **Magaly Bonilla** de Ecuador, séptimo lugar en 50 km. marcha con 4.37.03 horas.

Atletas jóvenes emergentes

En este Campeonato Mundial, en el que los países participantes se hacen representar por sus mejores exponentes, en su mayoría atletas adultos experimentados, alcanzaron destacados rendimientos y subieron al

podio en calidad de medallistas algunos jóvenes que seguramente lograrán su consagración en la élite mundial en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020. De los jóvenes destacados, cabe mencionar a:

- **Salwa Eid Naser** de Bahrain, de 21 años, ganadora de los 400 m planos con un registro de 48,14 segundos.
- **Niklas Kaul** de Alemania, (21 años, 1,90 m y 90 Kg.), sorpresivo ganador del decatlón con 8.691 puntos que en la novena prueba de esta compleja especialidad clavó la jabalina a 79,05 m para después ganar los 1500 m con un tiempo de 4.15.70 minutos.
- **Karsten Warholm** de Noruega, de 23 años, ganador de los 400 m con vallas con 47.42 segundos.
- **Yaroslava Mauchich** de Ucrania, (19 años, 1,81m y 55 kg.), saltadora de altura que logró medalla de plata al superar la varilla ubicada a 2,04 m de altura, igual altura de la ganadora Mariya Lasitskene.

- **Armand Duplantis** de Suecia, de 18 años de edad a la fecha de la competencia, especialista en salto con garrocha, medalla de plata al saltar 5,97 m, la misma altura del norteamericano Sam Kendricks, ganador de la medalla de oro.
- **Jakob Ingebrigtsen** de Noruega, atleta de 19 años, cuarto en 1500 m con 3.31.70 minutos y quinto en 5000 m planos con 13.02.93 minutos.

La participación de Chile

Sólo dos atletas representaron a nuestro país en esta competencia. Esta distinción correspondió a los lanzadores de martillo **Gabriel Kehr y Humberto Mansilla** que, en agosto de este año, al titularse campeón el primero con 74,98 m y subcampeón el segundo con 74,38 m, en los Juegos Panamericanos celebrados en Lima, Perú, lograron su clasificación para esta competencia mundial.



El Comité Técnico de la IAAF, que estableció como mínima de inscripción 76,00 m para esta especialidad, revisado los antecedentes y cantidad de lanzadores inscritos, fijó la distancia mínima automática de clasificación para el día de la final en 76,50 m, con el objeto de limitar a un máximo de 12 los participantes en la instancia definitiva. En la ronda clasificatoria del lanzamiento del martillo, Gabriel Kehr ocupó en lugar 17 con 73,99 m y Humberto Mansilla el lugar 25 con 72,68 m entre los 31 participantes que registró esta especialidad. Si bien, ninguno de nuestros representantes accedió a la final, ambos son dos promisorios atletas que dada su edad, 23 años ambos, serán nuestros representantes en los Juegos Panamericanos que tendrá como sede Santiago de Chile el año 2023.

Otros hechos importantes

- **Sebastian Coe** de Gran Bretaña, medallista de oro en 1500 m en los JJOO de Moscú 80 y Los Ángeles 84 y medallista de plata en 800 m en los JJOO de Moscú 80 y Los Ángeles 84, fue reelecto Presidente de la IAAF por un nuevo período de 4 años.

Conclusiones

Una competencia con altos niveles de rendimientos en velocidad, saltos y lanzamientos, donde los especialistas de pruebas de resistencia, hombres y mujeres y, especialmente aquellas disputadas en la ruta, como fueron las marchas de 20 y 50 Km y el maratón, quedaron fuertemente afectadas por las altas temperaturas e índices de humedad de la ciudad de Qatar.

- **Ximena Restrepo**, atleta colombiana, nacionalizada chilena, medallista de bronce en 400 m planos en Barcelona 92 con 49,64 segundos representando a su país natal, fue electa vicepresidente de la IAAF, siendo la primera mujer que alcanza tal distinción, cargo que compartirá con el ucraniano **Sergey Bubka**, al saudí **Nawaf Bin Mohammed Al Saud** y a **Geoff Gardner** representante de Islas Norfolk.

La IAAF no permitió la participación de Rusia como nación por la sanción que afecta a ese país por doping masivo de atletas, sin embargo, habilitó a algunos deportistas de esa nacionalidad que han cumplido en forma oficial los controles de doping programados y que no han registrado consumo de sustancias ilícitas. Bajo la sigla ANA (Atletas Neutrales Autorizados) se registró la participación de 29 atletas, logrando dos de ellas, medallas de oro en esta competencia: Mariya Lasitskene en salto alto (2,04 m) y Anzhelika Sidorova en salto con garrocha (4,95 m). Otro grupo especial de atletas que fueron autorizados a participar correspondió a quienes se encuentran fuera de sus países por razones de orden político; seis atletas que acreditaron esta condición pudieron participar representando al Team de Atletas Refugiados (ART).



Al cierre de esta competencia y, como parte del protocolo que es habitual en este tipo de eventos deportivos, correspondió a Sebastian Coe, Presidente de la IAAF, agradecer al país organizador por el éxito del torneo, y a la vez, anunciar la designación de la Sede del próximo Campeonato Mundial al Aire Libre a celebrarse en el año 2021, la que recayó en la ciudad de Oregon, Estados Unidos de Norteamérica.

Sin embargo, el análisis de los resultados de las carreras permite romper algunos mitos atléticos, como, por ejemplo, los mejores rendimientos en velocidad se logran entre los 20 y 29 años de edad. Los rendimientos logrados de varios velocistas, mujeres y hombres, entre los que cabe mencionar a Shelly-Ann Fraser-Pryce de Jamaica con 34 años de edad, medalla de oro en 100 m planos con 10,71 segundos y Justin

Gatlin de USA, de 36 años de edad, medalla de plata en la misma distancia con 9,89 segundos, demostraron que rendimientos del más alto nivel en velocidad pueden prolongarse más allá de los 30 años de edad.

Otro de los mitos que venía incubándose o cobrando fuerza en el medio atlético internacional era que las carreras más representativas de la cualidad resistencia en pista como lo son los 1500, 5.000 y 10.000 metros, pertenecían casi en forma exclusiva a los atletas de color de África o nacionalizados en países de otros continentes. Los rendimientos logrados por atletas como Konstanze Klosterhalfen de Alemania (medalla de bronce en 5.000 m con 14.28.43 minutos), Jakob Ingebrigtsen de Noruega (cuarto en 1.500 m con 3.31.70 y quinto en 5.000 m planos con 13.02.93 minutos), Callum Hawkins de Gran Bretaña (4º en maratón con 2.10.57 horas), Laura Muir de Gran Bretaña (quinta en 1.500 m con 3.55.76 minutos), entre otros, permiten demostrar que especialistas caucásicos también pueden competir mano a mano con atletas de color y acceder a esta súper elite atlética en pruebas que en los últimos campeonatos olímpicos y mundiales venían dominando sin contrapeso preferentemente atletas de Kenia y Etiopía o atletas de origen africano naturalizados en países de Europa, Asia o USA.

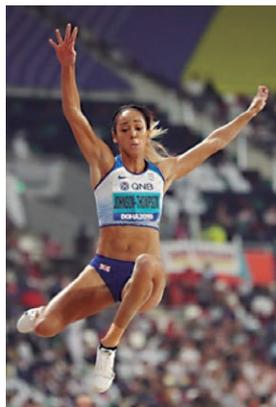
Un tercer mito lo echa por tierra el lanzador keniatu Julius Yego. Reiteradamente se decía que los atletas africanos no tenían aptitudes para incursionar con éxito en pruebas de lanzamientos. Una vez más dicho atleta logró acceder a la ronda final del lanzamiento de la jabalina al registrar una distancia de 83,86 m, aunque en la fase final al realizar sus tres primeros intentos nulos, no logró figuración.

Finalmente, el análisis técnico de este campeonato, permite corroborar lo que en varias oportunidades comentamos en círculos atléticos. Los resultados del atletismo registra-

dos en los JJPP de Perú celebrados en agosto último, no fueron un real reflejo del nivel técnico alcanzado por la disciplina deportiva en el continente americano, toda vez que varios países, por distintos motivos, no se hicieron representar con sus mejores atletas en Lima, optando unas naciones por reducir sus delegaciones y otras por enviar atletas de niveles técnicos secundarios para cumplir el compromiso deportivo.

Lo anterior puede ser corroborado al evaluar la participación de los medallistas de Lima en Doha. Si bien en los JJPP alcanzaron destacados rendimientos en sus especialidades y quedaron rankeados entre los mejores de sudamérica, ese nivel técnico resultó en varios de ellos insuficiente para superar la ronda de clasificación de sus pruebas en el Campeonato Mundial, permitiendo así reiterar lo que desde hace tantos años hice ver en varias ocasiones a la dirigencia atlética en los informes técnicos presentados a la Federación con motivo de Juegos Olímpicos, Panamericanos, Sudamericanos y Campeonatos Sudamericanos de Mayores, hoy Seniors, en que participaron atletas nacionales: si el atletismo chileno quiere lograr éxito en competencias internacionales y acceder a las medallas en disputa, tiene que profesionalizar a los atletas de alto rendimiento y, junto con ello, contratar técnicos calificados con dedicación exclusiva o casi exclusiva para asumir el entrenamiento de estos deportistas.

Lo expresado anteriormente conlleva a otra tarea importante por resolver: conceptualizar alto rendimiento y establecer entre otras, las características biotípicas, físicas, psicológicas y parámetros técnicos que deben cumplir estos deportistas para ingresar a la elite en sus respectivas especialidades y, poder así optar a las ayudas que les permitan proyectarse al más alto nivel internacional, y no como ocurre con frecuencia, que son adscritos a esta categoría deportistas que muchas veces no se han consolidado en el nivel sudamericano en sus respectivas disciplinas.



Katarina Johnson-Thompson de Gran Bretaña, medalla de oro en Heptatlón con 6.981 puntos



Mariya Lasitskene de ANA, medalla de oro en salto alto con 2,04 m



Sam Kendricks de USA, medalla de oro en salto con pértiga con 5,97 m



Kelsey-Lee Barber de Australia, sorpresiva ganadora del Lanzamiento de la jabalina con 66,56 m

CONVENIOS INSTITUCIONALES VIGENTES

Alfredo Muñoz Obando, Secretario General

Desde	Institución
26 – marzo - 1999	Dirección General de Deportes y Recreación – Estadio Nacional
26 – agosto - 1999	Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación
Octubre - 1999	Universidad Católica Cardenal Raúl Silva Henríquez - Biblioteca
28 – mayo - 2001	Ilustre Municipalidad de Peñalolén
05- septiembre - 2001	Consejo Provincial de Deportes de Iquique
20 – octubre -2003	Asociación Nacional de Fútbol Amateur (ANFA)
28 – noviembre - 2010	Corporación Municipal de Deportes y Recreación de Peñalolén
26 – junio - 2011	Real Federación Española de Fútbol
24 – marzo - 2012	Ilustre Municipalidad de Santiago
28 – julio - 2012	Instituto Nacional de Deportes, Tercera Región
26 - marzo - 2014	Universidad Católica Cardenal Raúl Silva Henríquez
18 – noviembre - 2014	Universidad Católica Cardenal Raúl Silva Henríquez
16- diciembre - 2014	Universidad Federico Santa María
02 – abril - 2015	Universidad de Chile, Facultad de Derecho
24 – junio -.2015	Servicios de Televisión Canal de Fútbol Limitada (CDF)
07 – octubre - 2015	Fundación Universitaria Iberoamericana (FUNIBER)
15 – septiembre - 2016	Universidad Bernardo O'Higgins
17 – noviembre - 2016	Universidad Europea del Atlántico, San Sebastián, España
26 – mayo - 2017	Universidad San Sebastián
Julio - 2017	Odontología Ricardo Beltrán R. y Asociados
04 – agosto - 2017	Corporación de Deportes de Cerro Navia
11 – julio - 2017	Universidad Mayor
27 – octubre - 2017	Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua (UNAM-MANAGUA)
25 – enero - 2018	Instituto Superior Tecnológico de Fútbol de Quito, Ecuador
24 – julio - 2018	Universidad de Coimbra, Portugal. Facultad de Ciencias del Deporte y Educación Física
15 – noviembre - 2017	Carabineros de Chile
25 – enero - 2018	Instituto Superior Tecnológico de Fútbol de Quito, Ecuador
31 – agosto - 2018	Universidad Técnica Federico Santa María
07 – noviembre - 2018	Escuela Nacional del Deporte de Cali, Colombia
08 – noviembre - 2018	Universidad de San Buenaventura Seccional Cali, Colombia
22 – noviembre - 2018	Universidad Católica de Costa Rica
09 – mayo - 2019	ONG Psicólogos Voluntarios de Chile
22 – agosto - 2019	Federación Puertorriqueña de Fútbol
14 – noviembre - 2019	Ilustre Municipalidad de Pedro Aguirre Cerda

INAF

INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL
DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

inaf.cl

Av. Quilín 5635-A, Peñalolén, Santiago, Chile