

Módulo 4. Tendencias metodológicas del entrenamiento de las ABP

Una vez resaltada la relevancia que tienen las acciones a balón parado en el fútbol actual y después de profundizar en su análisis defensivo y ofensivo, nos centramos en el proceso de entrenamiento de estas acciones. Trataremos de abordar esta temática desde una perspectiva amplia en cuanto a la situación pasada y actual del entrenamiento de las ABP. De esta manera, iniciaremos profundizando en la metodología analítica utilizada tradicionalmente hasta adentrarnos en una nueva propuesta integrada para la optimización de las ABP. A parte de relacionarlas a nivel teórico, trataremos de dotar al alumno de ejemplos prácticos de las tendencias metodológicas comentadas.

Unidad 4.1 Introducción al entrenamiento de las ABP

Como cualquier aspecto relevante del juego, las ABP requieren de un proceso de entrenamiento acorde con su importancia, considerando sus características y adaptándolo en todo momento a la realidad de los jugadores y del equipo.

Es obvio que uno de los factores más determinantes del rendimiento en el fútbol, y más aún si cabe en las ABP, son las condiciones de los jugadores. Debido a esto, podemos encontrar entrenadores que consideran oportuno responsabilizar, casi de forma exclusiva, a sus jugadores de las ABP, dependiendo totalmente de su inspiración y actuación individual el día de competición. De esta manera, optan por otorgar un papel casi inexistente a las acciones a balón parado en su planificación deportiva.

Nada más lejos de la realidad, consideramos que el proceso de entrenamiento de las ABP debe respetar y adaptarse a las características individuales de nuestros jugadores, no por comodidad, sino porque generar situaciones simuladoras que favorezcan la aparición de ciertos comportamientos (fortalezas), incrementará las posibilidades de éxito en la acción en cuestión. Es más, debemos de ser muy conscientes de que las características de nuestros jugadores orientarán, y en ocasiones definirán, nuestra



intervención en el proceso. Por lo tanto, considerando dichas características y entrenando en consecuencia, aun sabiendo que el rendimiento final de la acción será totalmente multifactorial, estaremos más cerca de conseguir el objetivo deseado en una determinada ABP.

En esta línea, Antic, R. (2017. p 276) citado en Silva Puig, D. (2011) comenta lo siguiente:

Teníamos a un jugador como Kiko que era un punto de referencia de jugadas de distribución a nivel de juego ofensivo y que sobre él cometían faltas los rivales, sabíamos de antemano que cada 45 minutos íbamos a contar con entre 7 y 10 lanzamientos de falta cerca del área rival; teniendo conocimiento de esto hay que buscar dentro de la plantilla formas de sacar rendimiento a este tipo de jugadas. Para ello contábamos con Pantic que era un extraordinario especialista en los lanzamientos a balón parado.

¿Cuánto tiempo se dedica al entrenamiento de las ABP?

Ciertamente no existe mucha evidencia científica que determine el tiempo que un equipo entrena las acciones a balón parado a lo largo de la temporada. Y ciertamente, menos aún que relacione este tiempo de entrenamiento con el rendimiento que tiene el equipo en competición en cuanto a las ABP.

Aun así, a día de hoy todo el mundo es conocedor de que el entrenamiento de estas acciones puede ocupar un rincón, generalmente, no superior a 20 minutos al final del microciclo semanal, en muchos casos, siendo optimistas. Esto hace que, por lo menos, nos preguntemos si es coherente el poco volumen de entrenamiento que normalmente se les atribuye a estas acciones en relación a su relevancia en el juego.

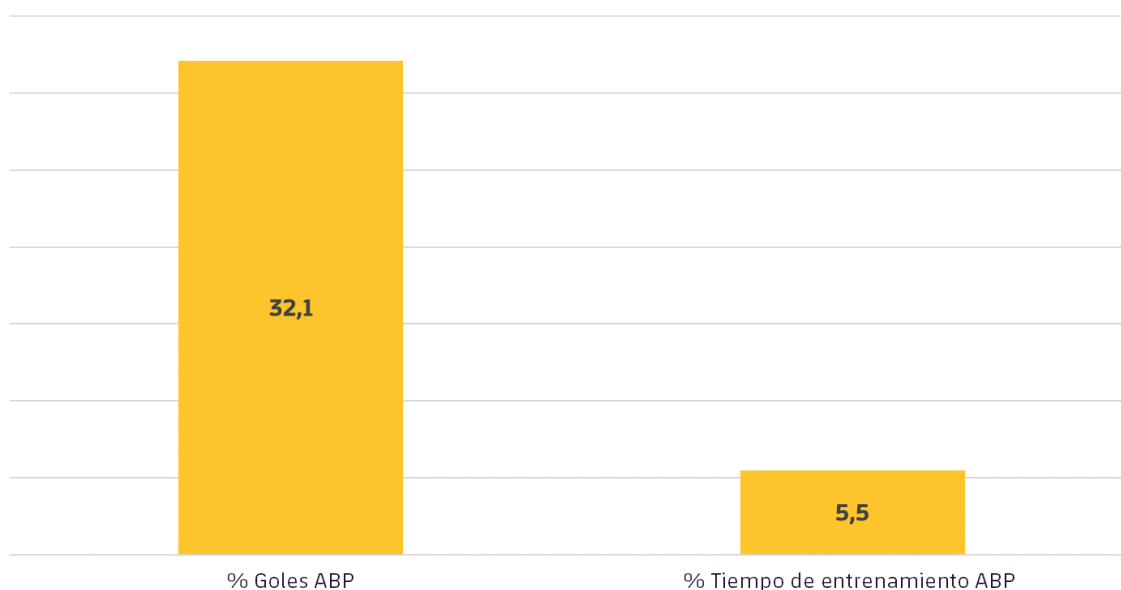
En esta línea, creemos oportuno profundizar en el estudio que realizó Silva Puig (2011) donde uno de sus objetivos era determinar el tiempo de entrenamiento que le otorgaba un equipo profesional de la Primera División Española al entrenamiento de las acciones a balón parado.

Una de las conclusiones clave extraídas fue que dicho equipo profesional dedicó durante toda la temporada (incluyendo la pretemporada) el 5,5% del tiempo total de entrenamiento a la optimización de las acciones a balón parado. Este dato es aún más significativo si lo comparamos con, la más que demostrada, considerable relación de efectividad en cuanto al gol de las ABP. En el caso del estudio, Silva Puig contrastó ese 5,5% del tiempo dedicado al entrenamiento de las ABP con el porcentaje de goles marcados mediante ABP por el equipo analizado esa temporada (32,1%) constatando una gran diferencia entre ambos valores.



Figura 1

Comparación entre goles marcados mediante ABP y tiempo total de su entrenamiento



Fuente. Elaboración propia sobre la base de *Praxis de las acciones a balón parado en fútbol. Revisión conceptual bajo las teorías de la praxiología motriz*, por Silva Puig, D., 2011.

Por la propia complejidad del fútbol y por el propio sendero al éxito totalmente multifactorial de este deporte, no podemos afirmar que, si un equipo dedica más tiempo de entrenamiento a las ABP, el rendimiento en competición de estas va a ser mayor; pero sí es cierto que estudios como el comentado hacen que por lo menos nos cuestionemos qué peso deben tener estas acciones, muchas veces obviadas, en el proceso de entrenamiento.

¿Cómo se han entrenado las ABP?

En la mayoría de los contextos, el proceso de entrenamiento de las ABP se ha enfocado históricamente, y de hecho se enfoca, a través de una metodología que podríamos denominar como analítica. Así pues, durante muchos años estas acciones se han practicado mediante situaciones totalmente cerradas en las que el entrenador explicaba la jugada a realizar y los jugadores básicamente se limitaban a reproducir dicho patrón, una y otra vez, buscando la interiorización de dicha acción y, en consecuencia, la optimización de la misma.

Normalmente, este proceso se daba sin oposición o con una oposición pasiva. Además, cabe destacar que, la mayoría de las veces que se emplea este método, el objetivo se

basa única y exclusivamente en la mejora de la acción para el partido del fin de semana, en ocasiones, obviando totalmente la mejora del jugador.

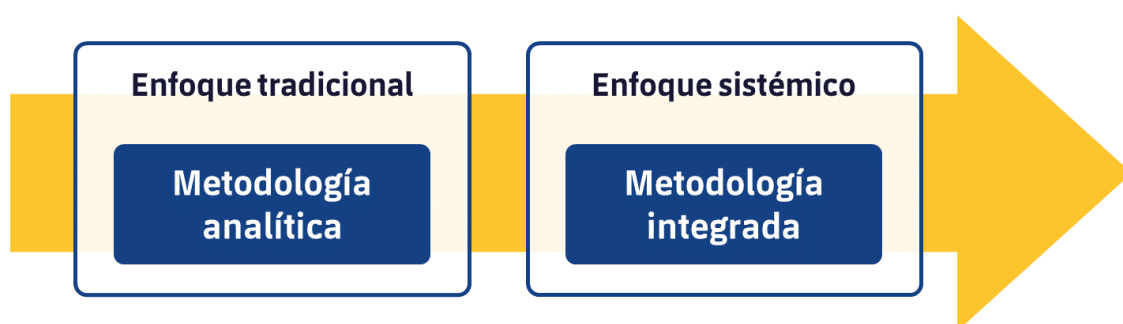
Con el paso de los años el proceso de entrenamiento de las ABP ha ido evolucionando y han surgido propuestas que, aun realizándose en entornos más cerrados que el propio contexto del juego, ya otorgaban un pequeño lugar a la autonomía del jugador. De esta manera, ya se empezaba a considerar y a otorgar cierta importancia a factores clave como la toma de decisiones, la comunicación (colaboración) y la contracomunicación (oposición). Aspectos que, aunque ahora nos puedan parecer obvios y que entendemos que están implícitos en todas las acciones del *continuum* del juego, eran grandes olvidados por la metodología analítica.

Teniendo su origen en la evolución de las teorías de entrenamiento de los deportes de equipo de los últimos años y partiendo del paradigma de la complejidad, emerge un nuevo enfoque de entrenamiento de las ABP. Esta metodología llamada integrada deberá ir implícita a la propia metodología de entrenamiento del fútbol pues, aun tratándose de situaciones de carácter único y probablemente con menos incertidumbre que situaciones dinámicas, las acciones a balón parado no dejan de formar parte del propio deporte y, por lo tanto, entendemos que no podemos aislar sus condiciones de práctica de la realidad del juego y de las necesidades del jugador.

A continuación, incidiremos en las tendencias metodológicas más utilizadas para el entrenamiento de las acciones a balón parado. Así pues, trataremos de aportar tanto una conceptualización teórica, como unas pautas de aplicación a modo de ejemplo de dicho proceso de entrenamiento. Iniciaremos esta revisión desde la perspectiva tradicional, fundamentándonos en la metodología analítica, y avanzaremos hacia una perspectiva sistémica, acercándonos de esta manera a la propia realidad del fútbol, con la metodología integrada.

Figura 2

Grandes tendencias metodológicas del entrenamiento de las ABP



Fuente. Elaboración propia. Departamento de Análisis del FC Barcelona.

Unidad 4.2 Entrenamiento de las ABP a través de la metodología analítica

Si reflexionamos e intentamos echar la vista atrás en el inicio de nuestra carrera deportiva, ya sea como jugador, entrenador o analista, y tratamos de visualizar cómo era el entrenamiento de las ABP, seguramente tendremos dificultad para recordar alguna situación en la que nos hayamos focalizado en el entrenamiento de las ABP.

En otras palabras, en muchísimas ocasiones (e incluso en la mayoría de los casos en la actualidad) el método de entrenar una determinada acción a balón parado era aislar dicha acción del propio juego y repetirla introduciendo determinadas modificaciones. Por lo tanto, podríamos afirmar que el entrenamiento de las ABP se ha basado durante muchos años en la reproducción de modelos; es decir, en el propio ensayo de estas acciones, direccionado en todo momento por el entrenador para una correcta puesta en escena en competición.

Así pues, desde el enfoque clásico se optó por esta metodología analítica la cual tendría como base principal la asignación de roles por parte del entrenador y la reproducción de los comportamientos deseados por parte de los jugadores. Por lo tanto, este tipo de entrenamiento tendrá la clara finalidad de automatizar ciertos comportamientos deseados por el entrenador en beneficio del rendimiento en competición.

Bonfanti y Pereni (2002), Prieto (2008), Fraile y Agudo (2010) citados en Fernández Hermógenes, Camerino, y García de Alcaraz (2017) afirman que el entrenamiento de las ABP debe realizarse:

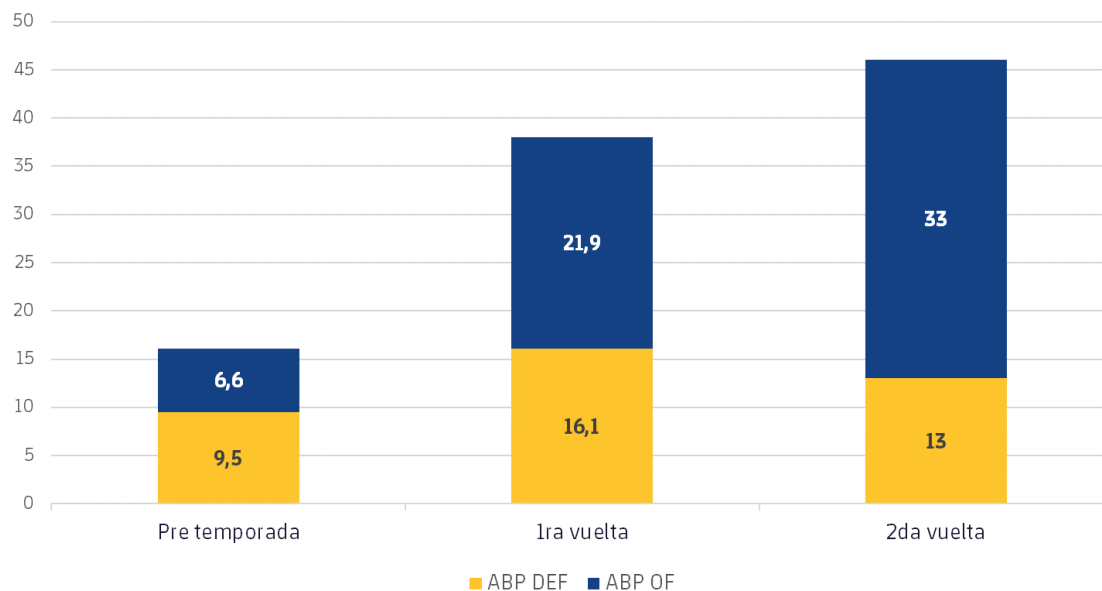
- Los últimos días del microciclo, generalmente un día o dos antes de la competición.
- De forma progresiva.
- Sin oposición o con oposición pasiva.

Todo ello con la finalidad de proporcionar al futbolista un contexto que asegure optimizar su capacidad de atención y concentración, las cuales serán altamente demandadas por la propia práctica de la acción a balón parado en cuestión.

En cuanto a la planificación que puede ocupar el entrenamiento de ABP a lo largo de una temporada, Silva Puig (2011) ratificó en su tesis que en el equipo profesional analizado existió una progresión casi lineal en cuanto al aumento del entrenamiento de las ABP, cobrando este más protagonismo en la 2ª vuelta del campeonato (Figura 3). Además, concretó que en el período de pretemporada se tiende a entrenar en mayor medida las ABP defensivas, mientras que a medida que avanza la liga el entrenamiento de las ABP ofensivas supera al de las defensivas, llegando a ser muy visible esta diferencia en la 2ª vuelta de la competición.

Figura 3

Porcentaje de entrenamiento de ABP según las fases de la temporada comparando ABP DEF y ABP OF

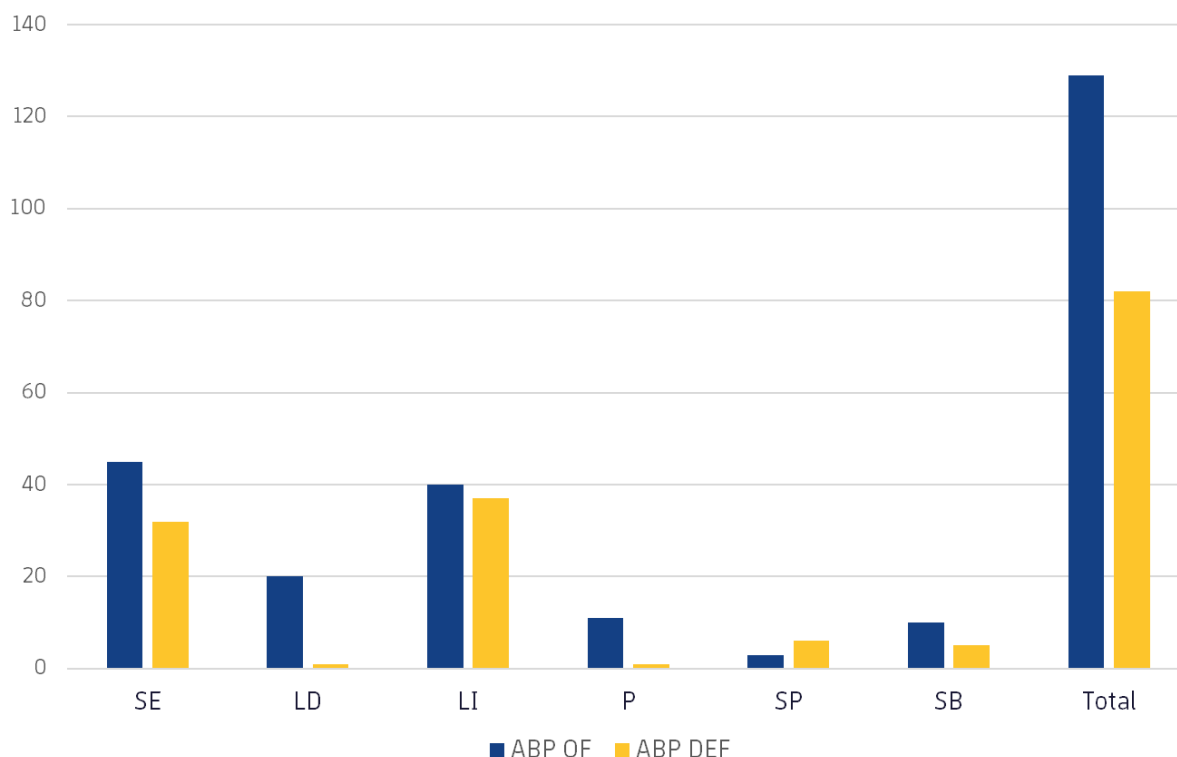


Fuente. Elaboración propia sobre la base de *Praxis de las acciones a balón parado en fútbol. Revisión conceptual bajo las teorías de la praxiología motriz*, por Silva Puig, D., 2011.

Es obvio que no todas las ABP se entrenan por igual. Lo cierto es que existe una gran tendencia a priorizar el entrenamiento de unas ABP en detrimento de otras. Las ABP en las que se suele profundizar más en el proceso de entrenamiento son los saques de esquina y los tiros libres indirectos, o lo que durante todo el curso llevamos denominando faltas indirectas, entendiendo aquellas que no buscan el golpe directo a portería. Silva Puig, D. (2011) ratificó esta argumentación en su estudio donde determinó que, tanto en la faceta ofensiva como en la defensiva, las ABP más entrenadas por el equipo analizado fueron, con gran diferencia, las dos acciones comentadas seguidas de la faceta ofensiva de los penaltis y las faltas directas (Figura 4).

Figura 4

Número de veces de entrenamiento de cada ABP



Fuente. Adaptado de Praxis de las acciones a balón parado en fútbol. Revisión conceptual bajo las teorías de la praxiología motriz, por Silva Puig, D., 2011.

Como hemos comentado, a través de este método se suele entrenar las ABP en los últimos días del microciclo buscando ofrecer al jugador un contexto que, aparte de favorecer su capacidad de concentración debido a la teórica menor fatiga de la sesión, también le permita recordar más fácilmente la jugada u organización propuesta para el partido.

Uno de los motivos por los que esta metodología analítica ha sido tan utilizada a lo largo de los años es por la sencillez de su aplicación, y porque, sin duda alguna, permite al entrenador direccionar aquellos comportamientos que desea se sucedan en el partido en aquella misma ABP; en definitiva, permite ensayar.

Propuesta práctica del entrenamiento de las ABP mediante la metodología analítica

A continuación, proponemos algunos ejemplos de situaciones de entrenamiento de ABP mediante la metodología comentada. En primer lugar, se incidiría en inculcar la organización defensiva que el entrenador crea más conveniente, para luego proponer jugadas ofensivas, previamente diseñadas, con el fin de automatizarlas. De esta manera



se irá de lo general a lo específico, de la faceta defensiva a la ofensiva, partiendo del principio de progresión como una de las bases de este proceso de entrenamiento.

Centraremos esta propuesta práctica en el entrenamiento de los saques de esquina.

Así pues, las situaciones expuestas mantienen las claves de esta metodología: Localizar la sesión de entrenamiento en los últimos días del microciclo, fundamentar la introducción de contenidos a través del principio de progresión y la no introducción de oposición, o en todo caso, la introducción de oposición pasiva (exceptuando el saque de esquina defensivo). A lo largo de las situaciones de práctica propuestas, el entrenador irá realizando pequeñas explicaciones para, o bien introducir una variante en la propia situación (ofreciendo posibles soluciones) o comunicar aspectos interesantes de diferentes comportamientos en los saques de esquina practicados.

- Organización defensiva en saques de esquina a través de una metodología analítica.

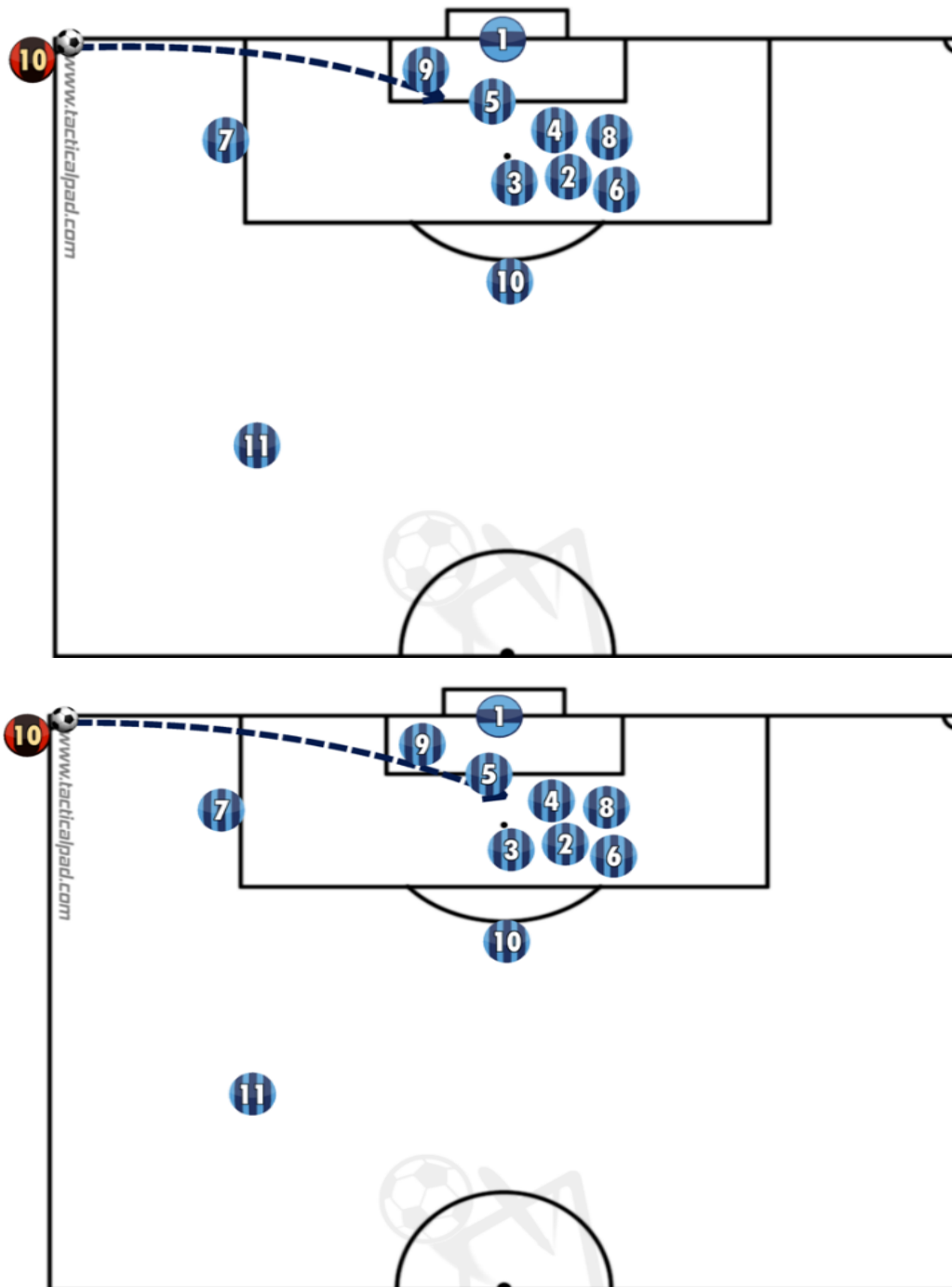
El entrenador explica la organización defensiva a desarrollar durante la práctica a los 11 jugadores mientras que el segundo entrenador se queda con la parte restante del equipo, quienes actuarán como equipo rival (rol ofensivo). Esta organización consistirá en una **defensa combinada con 2 jugadores en zona 1.º palo y centro frontal área pequeña, 5 marcadores individuales, 1 jugador a la corta, 1 jugador al rechace y 1 jugador en disposición ofensiva.**

De esta manera el equipo que está ensayando dicha acción se dispondrá de la forma indicada y el equipo ofensivo tratará de alternar diferentes zonas de lanzamiento. En la primera fase del ejercicio no entrará ningún jugador a rematar, sino que simplemente el lanzador ejecutará donde el entrenador le indique. En este caso, el entrenador le especifica al lanzador que alterne lanzamientos al 1.º palo y al punto de penalti, poniendo a prueba de esta manera la repartición del espacio de los jugadores de la zona (Figura 5).



Figura 5

Lanzamientos sin entrada de rematadores a zonas de 1^{er} palo y punto de penalti



Nota. Los jugadores 9 y 5 son los encargados de realizar una defensa zonal. Los 5 restantes que se encuentran dentro del área tienen el rol de marcadores.

Fuente. Elaboración propia.

La progresión en el ejercicio consistiría en incluir a los rematadores. Estos entrarán libremente sin ninguna indicación previa. En este momento el

entrenador, mediante una breve explicación, matiza cómo debe ser el comportamiento colectivo ante las siguientes situaciones:

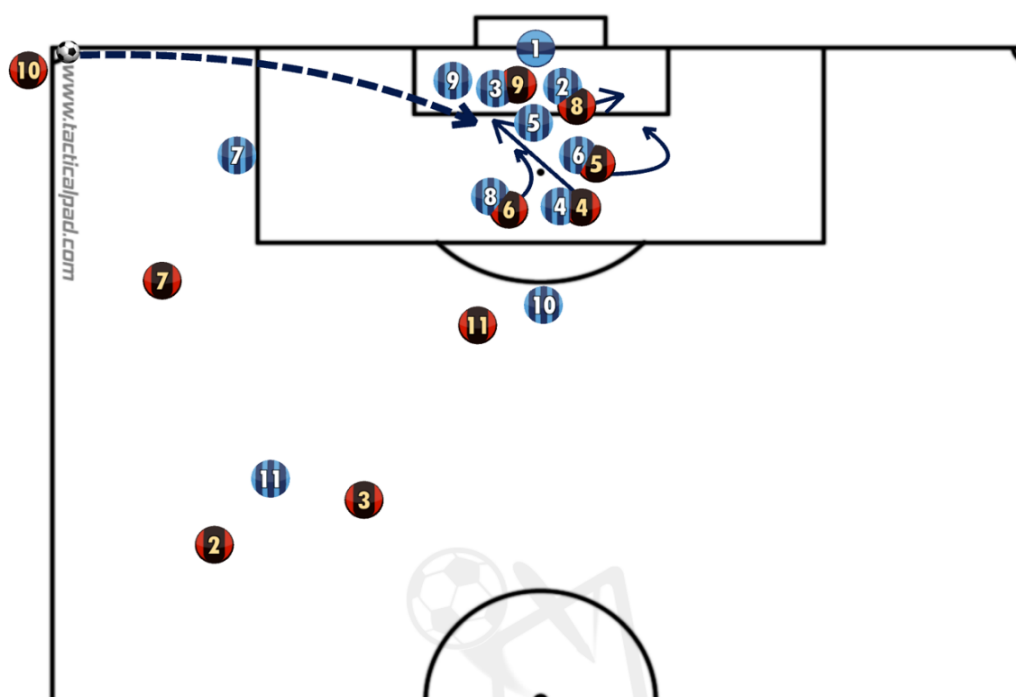
- **Si un jugador rival se acerca al saque y es amenaza de servicio en corto**, el jugador en disposición ofensiva (situado siempre a la mitad de campo donde se produce el córner) deberá estar atento para acudir a la ayuda del jugador situado a la corta. La intención será convertir rápidamente la inferioridad (2x1) en igualdad (2x2).
- **Si el equipo rival entra con 6 rematadores**, el jugador del rechace será el encargado del marcaje de este sexto rematador mientras que el jugador en disposición ofensiva deberá descender su posición y ocupar la zona del rechace.

De esta manera el entrenador ofrece 3 escenarios posibles (el estándar más estas dos variaciones) en los que precisa cómo deben ser los comportamientos de los jugadores implicados en dichas acciones.

Como hemos dicho, en esta variable los rematadores decidirán como entrarán a rematar y además también alternarán entradas de 6 rematadores y saques en corto.

Figura 6

Lanzamientos con entrada libre de rematadores



Fuente. Elaboración propia.

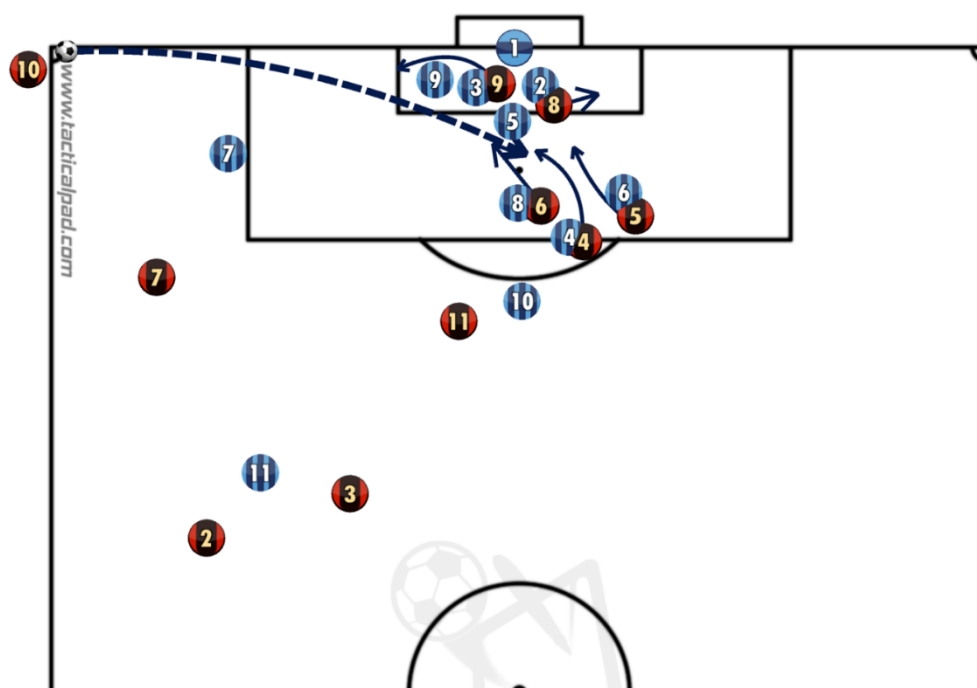
En la siguiente modificación, el 2º entrenador le habrá especificado al equipo ofensivo dos movimientos estándares a realizar, como pueden ser 1 jugador intentando anticipar al jugador de la corta, otro alejándose hacia el 2º palo y 3 jugadores entrando escalonados en carrera a zona de punto de penalti, todo ello partiendo de una disposición 2-3.

En caso de conocer una regularidad del rival, el 2º entrenador tratará de simular ese comportamiento. Ejemplo: entrada de jugador referencia a punto de penalti, previo bloqueo.

El objetivo del equipo defensivo será el mismo que durante toda situación propuesta, evitar el remate rival, esta vez enfrentándose a unos movimientos deliberados del contrario. Además, el entrenador puede aprovechar este momento para asignar algún marcaje individual, generalmente focalizado al jugador o jugadores referencia del próximo rival.

Figura 7

Lanzamientos con entrada de rematadores con unos movimientos preestablecidos



Fuente. Elaboración propia.

- Organización ofensiva en saques de esquina a través de una metodología analítica.

Siguiendo la misma línea que en la situación anterior, el entrenador explica la organización ofensiva a desarrollar a los 11 jugadores, tanto la estática, entendiendo su disposición inicial, como la dinámica, considerando así los movimientos que se sucederán para tratar de rematar la acción. Mientras tanto,

los jugadores que no participan permanecen también atentos a las explicaciones. Los roles funcionales serán los siguientes: **1 lanzador, 5 rematadores, 2 jugadores al rechace (uno puede acercarse para jugar en corto) y 2 jugadores en defensa.**

La situación se basará en practicar dos posibles jugadas, sin oposición, que marcará el lanzador cuando se acerque al banderín.

○ *Jugada A:*

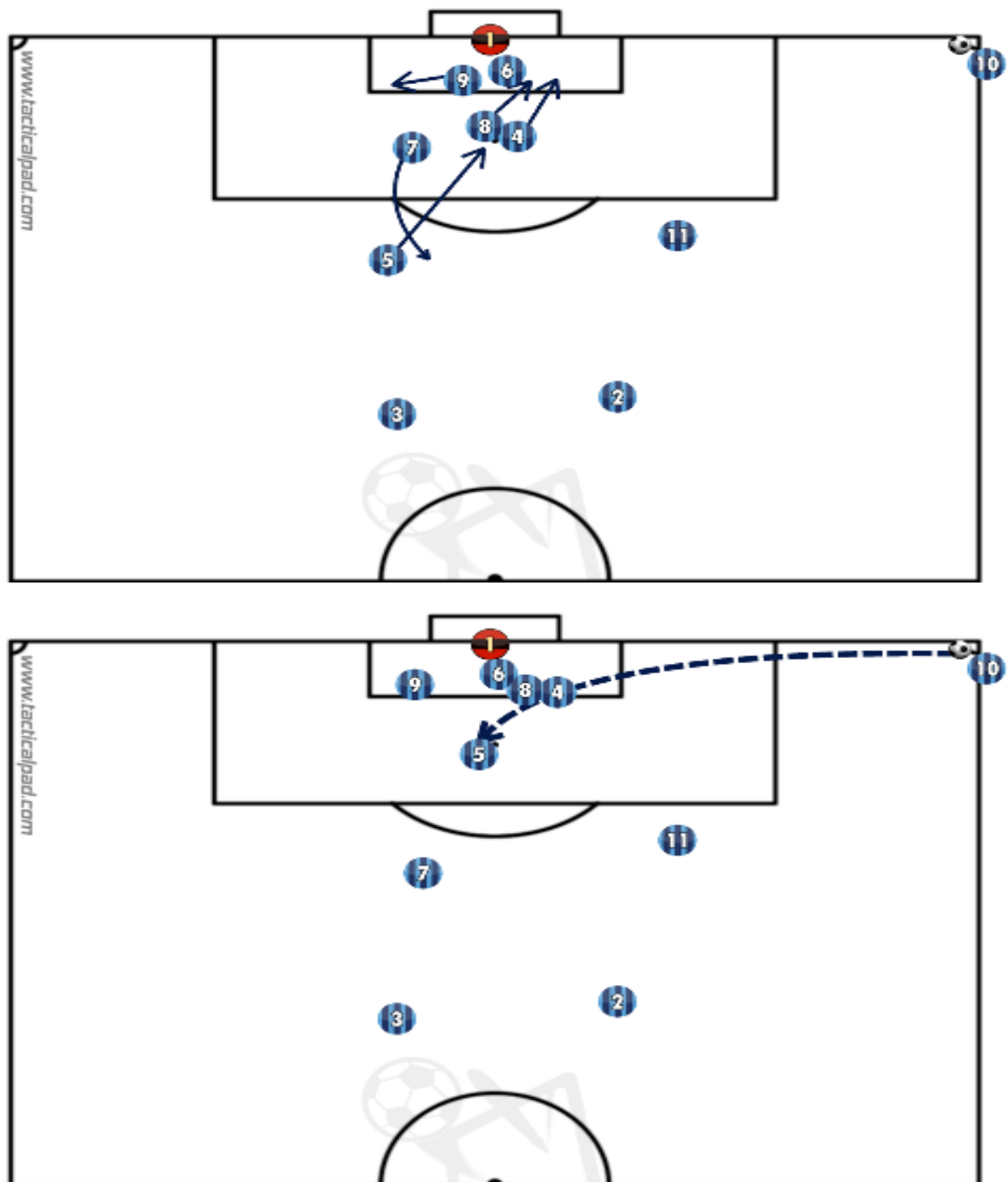
3 rematadores parten del centro de área juntos y realizan carrera hacia 1^{er} palo cuando lanzador baja brazo (señal de inicio). Uno de ellos (el de menor capacidad aérea) cambia su trayectoria “desentendiéndose” y se dirige hacia la zona de rechace para bloquear o cruzarse delante de jugador defensivo de rechace. Mientras tanto jugador de rechace lejano (rematador) entra en carrera hacia punto de penalti donde rematará un lanzamiento de trayectoria abierta. Los dos rematadores restantes se dispondrán uno cercano a teórico jugador de zona rival, dificultándole la acción de atacar el balón y el otro en zona de 2^o palo, esperando una posible 2^a jugada (Figura 8).

○ *Jugada B:*

Los 5 rematadores parten otra vez de una disposición de 2-3. El jugador de rechace cercano se acerca al sacador y es opción para recibir saque en corto. Cuando recibe, el otro jugador de rechace (que también habrá aproximado su posición) corta hacia dentro del área, arrastrando de esta manera al teórico jugador que le marcaba. Mientras tanto, un jugador que estaba situado en defensa se acercará ofreciendo línea de pase por detrás del jugador en disposición de balón. Cuando se produce este pase hacia atrás, dos de los 3 rematadores de 2^a línea realizan un movimiento envolvente al 2^o palo donde se dirigirá el balón mediante una trayectoria abierta. El otro rematador de 2^a línea ocupará la zona del rechace junto con el jugador que ha recibido el saque en corto (Figura 9).

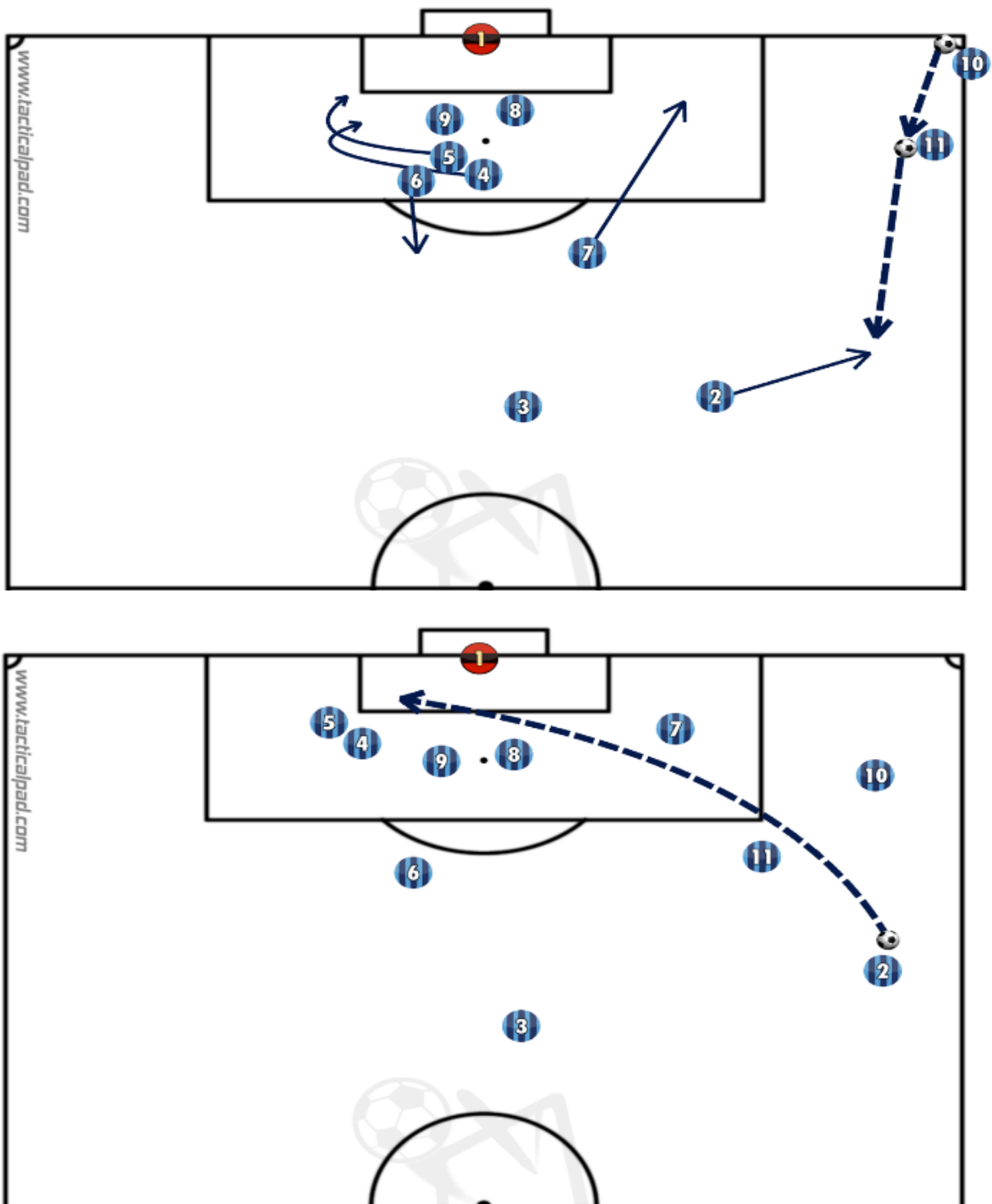
La situación progresará con la introducción de oposición pasiva. Así pues, el segundo entrenador basándose en la organización defensiva del próximo rival, situará a la parte restante del equipo, quienes actuarán desde el rol defensivo. Es importante que dentro de esta oposición exista cierta colaboración en el sentido de tratar de actuar como lo haría el rival y no en beneficio del propio momento, ya que los defensas son conocedores de la intención general del equipo ofensivo. Por último, se dará libertad al sacador para elegir la jugada que quiera, pudiendo incluir incluso acciones trabajadas en otras sesiones de entrenamiento.

Figura 8
Jugada A



Fuente. Elaboración propia.

Figura 9
Jugada B



Fuente. Elaboración propia.



Unidad 4.3 Un nuevo enfoque en el entrenamiento de las ABP. Camino hacia una metodología integrada

La necesidad de un cambio

Seguramente el entendimiento a lo largo de los años de las ABP bajo este paradigma tradicional, basándose en un enfoque totalmente analítico, ha contribuido a que, popularmente, estas acciones se conceptualicen como situaciones mecanizadas que limitan la actuación del futbolista.

Todo ello ha contribuido a la generalización de una cierta desmotivación por gran parte de los jugadores a la hora de entrenar este tipo de situaciones, como así también al hecho de que muchos técnicos hayan llegado a considerar el entrenamiento de las ABP como un aspecto totalmente tabú para el fútbol formativo.

En esta línea, Herráez (2003), en su artículo denominado “Aspectos teórico-prácticos del entrenamiento de las acciones a balón parado en el fútbol”, afirma que:

Debemos desterrar entre todos la falsa imagen que tienen las ABP de acciones mecanizadas, que coartan la creatividad del jugador, en especial la de los más pequeños, cuando lo que se pretende es precisamente lo contrario, elevar el número de posibilidades de juego, aumentar la capacidad discriminativa del sujeto, así como mejorar su atención y concentración.

El entrenamiento de las acciones a balón parado de ninguna manera debe excluirse de la práctica formativa, ya que estaríamos rehuyendo un conjunto de situaciones totalmente relevantes del juego tanto por frecuencia en el mismo como por influencia en el resultado. Y, por lo tanto, evitaríamos un aspecto del juego en el que, de bien seguro, el jugador deberá desenvolverse a lo largo de toda su carrera deportiva.

Entendemos que es necesaria una profunda reflexión acerca de cómo podemos incluir el entrenamiento de contenidos básicos de las ABP en etapas formativas, garantizando a la vez, el alto nivel de compromiso motor requerido para que el jugador se desenvuelva en una práctica masiva y continua.

Consideramos pues, que, tanto a nivel pedagógico como en fútbol profesional, puede resultar óptimo un nuevo enfoque del entrenamiento de este tipo de acciones mediante el cual podamos presentar al jugador contextos de interacción parecidos a los que se encontrará en competición sin aislar las ABP ni coartar su creatividad en las mismas.



De una metodología analítica al método integrado

Todos somos conscientes de la profunda evolución que ha experimentado el proceso de entrenamiento en los deportes de equipo en los últimos años, donde de la mano del profesor Seirul-lo Vargas, entre otros, se ha dejado atrás el paradigma clásico (proveniente de las teorías conductistas y mecanicistas) y se ha enfocado el proceso de entrenamiento de estos deportes, desde la perspectiva de la complejidad, en el ser humano deportista.

Partiendo de la concepción del jugador como una estructura hipercompleja y disipativa, Seirul-lo Vargas (2017) destaca que:

Debemos lograr entrenamientos en los que el jugador se vea sumido en acontecimientos situacionales compatibles con él, donde necesariamente tendrá que aparecer la automodelación individual que logrará optimizar su funcionalidad, permitiéndole solucionar los acontecimientos que conforman el deporte en el que participe (p. 28).

Si bien es cierto que las acciones a balón parado conllevan en su propia naturaleza unos rasgos distintivos que nos permiten considerarlas como contextos de menor incertidumbre que una situación dinámica, no podemos entrenarlas siempre como si fueran una parte totalmente aislada del juego.

En esta línea, López y Fernández (2013) destacan que es importante dotar de un componente perceptivo-decisional al entrenamiento de ABP impulsando así situaciones en las que el jugador se adapte a un entorno que debe controlar.

Es en este punto cuando debemos reflexionar acerca de cuestiones como las siguientes:
¿Tiene sentido tratar de entrenar las ABP sin oposición para reproducir más eficientemente el modelo propuesto por el entrenador cuando en la competición siempre existirá dicho componente?

¿Debemos entrenar siempre las ABP en momentos de muy baja fatiga atendiendo a la optimización de la capacidad de concentración y atención cuando seguramente la sensación de cansancio del partido no corresponderá a la del entrenamiento en el momento de desenvolvemos en una determinada ABP?

Además, López y Fernández (2013) destacan la importancia de relacionar una determinada ABP con su continuidad en el juego, situación a la que también es importante que se adapte el jugador y el equipo. En base a estas ideas, López y Fernández (2013) realizaron una recopilación de los medios de entrenamiento de ABP en la que especificaban, según su punto de vista, las ventajas y desventajas de cada uno (Figura 10).



Figura 10*Medios de entrenamiento de ABP. Ventajas y desventajas.*

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO DE ABP	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Audiovisuales	Claro y descriptivo.	Imposibilita la puesta en práctica de la acción.
Sin oposición	Muchas repeticiones, entrenamiento de acciones individuales.	No hay control sobre adversarios.
Con oposición	Acciones de superioridad o inferioridad numérica según objetivo.	No se pueden focalizar aspectos concretos. Mucha incertidumbre.
Con transición	Conecta principios del modelo de juego y relaciona fases.	Más desgaste físico y mental.
Acciones combinadas	Automatización de movimientos y gestos.	Contexto alejado de la realidad.
Partidos	Acercamiento a la realidad. Introducción de todos los elementos del juego.	Gran desgaste físico y mental.
Circuitos	Entrenamiento multilateral e individualización del entrenamiento	Pérdida de control sobre las acciones de los jugadores.
Tareas competitivas	Completa aprendizaje y automatiza acciones.	Alto desgaste emocional.

Fuente. Adaptado de "Orientaciones metodológicas del entrenamiento de las acciones a balón parado" (p.7), por López, A. y Fernández, D., 2013, *Futbolpf: Revista de Preparación Física en el Fútbol*, (9).

Siguiendo con esta tendencia metodológica, Fernández Hermógenes, Camerino y García de Alcaraz (2017) plantean acercar el entrenamiento de las acciones a balón parado a la realidad de un partido de fútbol con las exigencias físicas y psicológicas que eso conlleva.

En la misma línea y desde la perspectiva de los jugadores, Sergi Gómez, defensa central del Sevilla FC, destacó que: "Cuando se entrena ABP al final de la sesión y de forma



aislada, el jugador tiende a desconectar". Además, acabó matizando: *"Desde mi punto de vista hay que incluir en la medida de lo posible, el entrenamiento de ABP, en las situaciones de la sesión"* (2020).

Yendo un paso más allá, Fernández Hermógenes (2019) del Departamento de Análisis del FC Barcelona, no solo se centra en realizar el entrenamiento de estas acciones durante sesiones exigentes del microciclo semanal, sino que propone incluir el entrenamiento de ABP durante algunas situaciones simuladoras (o tareas) fatigantes.

Entendemos pues que no es lo mismo lanzar un saque de esquina ganando en el minuto 20 en un partido que jugamos como locales en la jornada 2 de liga, que hacerlo en el tiempo de descuento de una eliminatoria empatada fuera de casa. En este sentido, es clave proponer situaciones de ABP en diferentes escenarios con diferentes niveles de exigencia física y mental y comprometiendo al jugador, entendido como estructura hipercompleja, a interaccionar y adaptarse a entornos cambiantes.

Esta propuesta, no solo plantea trabajar las ABP como tal, sino que también se focaliza en el entrenamiento de contenidos técnico-tácticos que serán totalmente trascendentales para la optimización del rendimiento de un jugador en una determinada ABP. Estos pueden incluirse en diversas tareas, y algunos de los más importantes podrían ser los siguientes (Figura 11).

Figura 11

Contenidos individuales técnico-tácticos de las ABP. Focalizado en saques de esquina y faltas indirectas

Contenidos individuales a nivel defensivo	Contenidos individuales a nivel ofensivo
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Marcaje individual en córner directo.</i> • <i>Marcaje individual en córner indirecto (Carrera hacia fuera y mantener cuerpo perfilado)</i> • <i>Marcaje individual en faltas (condicionante del fuera de juego)</i> • <i>Control de un determinado espacio asignado.</i> • <i>Aproximación al despeje (Carrera defensor).</i> • <i>Ejecución del despeje.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Golpeo desde parado (córner directo). Trayectoria abierta y cerrada</i> • <i>Golpeo en movimiento (córner en corto) Trayectoria abierta y cerrada.</i> • <i>Golpeo con otras trayectorias (rasa y plana).</i> • <i>Superar un marcaje individual (Deshacerse de la marca)</i> • <i>Aproximación al remate (Carrera rematador).</i> • <i>Ejecución del remate</i>



Fuente. Elaboración propia sobre la base de *Propuesta de integración de los saques de esquina dentro del microciclo estructurado del FCB*, por Fernández Hermógenes, D., 2019, Departamento de análisis del FC Barcelona. No publicado.

Fernández Hermógenes (2019) apunta que, introduciendo estos contenidos, u otros concretados por el entrenador, en situaciones o tareas del entrenamiento, estamos envolviendo al jugador en contextos en los que se encontrará muy frecuentemente en competición a lo largo de toda su trayectoria deportiva. Además, matiza que el hecho de que el jugador interactúe en dichos contextos potencia el aprendizaje de resolución de problemas, impulsando la creatividad del jugador para resolver una determinada situación.

Por ejemplo, seguramente un jugador que ha entrenado a lo largo de su formación y etapa profesional cómo deshacerse de un marcaje en una determinada tarea tendrá mucha más facilidad para poder adaptarse a una situación parecida en un saque de esquina a favor en competición. De esta manera, en estas tareas no se direccionará la actuación del jugador, sino que será este mismo quien, a medida de ir experimentando sus posibilidades de actuación, entenderá que la mejor manera de resolver esa determinada situación puede ser realizar una finta hacia un lado para salir por el lado opuesto.

Consideramos pues que, a través de la metodología integrada, además de partir de una concepción del jugador totalmente diferente a la de la metodología analítica, podemos optimizar el rendimiento en ABP de los jugadores, y en definitiva, del equipo, dejando espacio a la propia creatividad del jugador la cual interactuará en todo momento con el entorno en el que se encuentre.

A todo lo comentado debemos sumar dos componentes que pueden resultar claves para la aplicación de la metodología integrada: La oposición activa y los sistemas de puntuación.

En primer lugar, creemos que todo lo que sea practicar o entrenar las ABP en contextos sin oposición no se ajusta a las realidades de la competición y, además, no perturba ni genera ningún problema para el jugador que se encuentra desarrollándose en esa ABP. En algún momento determinado puede interesarnos puntualizar algún aspecto de alguna jugada ensayada y entrenarlo sin oposición, pero creemos que deben ser situaciones muy excepcionales y ni mucho menos puede ser una constante en el proceso de entrenamiento y optimización de las ABP de la carrera deportiva del jugador. Por otro lado, haciendo referencia a la inclusión de sistemas de puntuación, Herráez (2003) ya presentó una propuesta donde pretendía incluir el entrenamiento de las ABP en partidos reducidos, o en otras situaciones menos específicas como circuitos o finalizaciones, introduciendo la competición como pieza clave de dicho proceso.

El hecho de introducir competición en la situación presentada estimula la motivación de los jugadores y generamos adherencia de los mismos al entrenamiento de estas



acciones. Además, mediante la “competición” generada, tratamos de mantener reflejada la relevancia que tienen las ABP en el resultado.

Llegados a este punto, creemos que puede ser interesante matizar los aspectos clave de las dos tendencias metodológicas comentadas (Figura 12). Queda de manifiesto pues que ha existido una evolución en cuanto a la utilización de una metodología analítica para el entrenamiento de las ABP, pero creemos que esta todavía tiene que ir en aumento y se debe seguir trabajando y reflexionando para tratar de incluir el entrenamiento de estas acciones en contextos reales y que realmente comprometan al jugador, quien en base a sus interacciones con todos los elementos presentes en esas situaciones, se irá automodelando y tejiendo su camino hacia la optimización del rendimiento en dichas acciones.

Aun así, no podemos caer en la equivocación de considerar la metodología analítica como un error, pues realmente puede sernos muy útil en situaciones puntuales para realizar un determinado comportamiento para la competición del fin de semana o para establecer bases organizativas en una determinada ABP.

Eso sí, dentro de esa combinación de ambas tendencias metodológicas, consideramos que la metodología analítica no puede en ningún caso ser la base del entrenamiento de las ABP a lo largo de una temporada, ni mucho menos a lo largo de la carrera deportiva de un jugador.



Figura 12

Comparativa de aspectos clave de la metodología analítica y la metodología integrada en el entrenamiento de las ABP

METODOLOGÍA ANALÍTICA DEL ENTRENAMIENTO DE LAS ABP	METODOLOGÍA INTEGRADA DEL ENTRENAMIENTO ABP
Concepción del jugador como una parte de un proceso mecanizado.	Concepción del jugador como una estructura compleja y disipativa que se autoconforma para su optimización.
Situaciones aisladas del continuum del juego.	Situaciones que pueden promover su continuidad en el juego (realidad competición).
Situaciones focalizadas en el rendimiento inmediato del próximo partido.	Situaciones focalizadas en la optimización del jugador en sus comportamientos en determinadas ABP.
Se basa en la reproducción de un modelo pudiendo limitar la actuación del jugador (contextos cerrados).	Aplicación en contextos más abiertos aumentando la capacidad de actuación del jugador .
Busca garantizar escenarios de baja fatiga con el fin de obtener una máxima capacidad de atención y concentración.	No asegura esa baja fatiga por la propia realidad de la competición (Diferentes contextos).
Se realiza los últimos días del microciclo.	Se realiza en cualquier momento del microciclo.
No siempre considera la oposición activa.	La introducción de la oposición resulta importante en su aplicación.
Su aplicación se basa en el principio de progresión.	Al igual que en el juego, situaciones no lineales .
Puede generar desmotivación en el jugador.	Trata de generar adherencia al jugador a través de aspectos como el sistema de puntuación.
Difícil aplicación continuada en etapas formativas.	Reúne las características para ser implementada de una forma continuada en formación .
Puede conllevar un gran beneficio a corto plazo en competición, ya que permite ensayar.	Puede tener un beneficio a corto plazo, pero sobre todo a largo plazo .
Puede resultar muy útil para establecer bases organizativas del comportamiento colectivo.	Puede resultar muy útil para entrenar contenidos técnico-tácticos individuales claves en ABP en diversas tareas.

Fuente. Elaboración propia.



Propuesta práctica del entrenamiento de las ABP mediante la metodología integrada

Seguidamente trataremos de ejemplificar algunas situaciones de entrenamiento de las ABP a través de la metodología integrada. Para ello, consideramos muy relevante que estas tareas mantengan los principales aspectos comentados hasta el momento. Por lo tanto, en las situaciones en las que entrenemos las ABP de una forma integrada, deberemos poder presentar variedad de escenarios en los que se producen dichas ABP (a nivel de fatiga), así como, focalizar algunos contenidos concretos individuales a optimizar, todo ello tratando de no asilar la situación del propio juego y dejando espacio para las posibilidades de intervención de los jugadores.

- Situación A. **Rondo 5x2 + saque de esquina** (Figura 13)
Se realizan dos rondos de 5x2, organizando los jugadores de manera que los que nos interese que tengan una carga más alta (por ejemplo, porque jugaron menos minutos el día de partido) se sitúen en el rondo lejano a la portería. Cada vez que el preparador físico de la señal, los jugadores irán a un ritmo elevado hacia el área donde se ejecutarán dos saques de esquina seguidos. Cabe destacar que después de cada córner el equipo defensivo tiene la oportunidad de conseguir punto si logra llevar el balón hasta la altura del 2º rondo. Para ello cuenta con 10 segundos después del primer despeje, sino se dará la secuencia por terminada y se lanzará el siguiente córner o los jugadores volverán a las situaciones de rondo. Un equipo se organizará ofensivamente y el otro defensivamente, de manera que alternaran roles ante cada señal. La única indicación que da el entrenador es que el equipo en rol defensivo debe organizarse en marcaje combinado.
Se establece el siguiente sistema de puntuación: Remate= 1 punto. Gol= 3 puntos. Llevar balón a 2º rondo = 1 punto para el equipo defensivo.
Posible variante: Utilización del mismo ejercicio ejecutando falta lateral.
- Situación B. **Partido reducido + falta lateral** (Figura 14)
Se juega una situación de partido reducido 5x5 + 2 comodines exteriores por cada equipo. A la señal del preparador físico, uno de los comodines (indicado previamente) se dispondrá a lanzar una falta lateral. Igual que en la tarea anterior, cada señal del preparador físico es un cambio de rol, por lo tanto, ambos equipos alternaran atacar una falta lateral con defenderla. En este caso, el entrenador indica que el equipo defensivo debe organizarse en zona mientras que el equipo ofensivo debe ejecutar mediante una trayectoria abierta.
Se establece el mismo sistema de puntuación que en el ejercicio anterior, pero en este caso se sumará el punto (remate) o los 3 puntos (gol) al resultado del partido.
Posible variante: Limitar número de defensores que participen en la ABP.

En ambas situaciones propuestas se entrenarán y tratarán de optimizarse contenidos individuales básicos para las ABP, como puede ser: deshacerse del marcaje individual y el golpeo tanto de falta lateral como de saque de esquina, o a nivel defensivo: la rapidez en la organización colectiva (atención), el marcaje individual o el posicionamiento y gestión del espacio en defensa zonal.

Figura 13

Situación A. Rondo 5x2 + saque de esquina



Fuente. Elaboración propia sobre la base de *Propuesta de integración de los saques de esquina dentro del microciclo estructurado del FCB*, por Fernández Hermógenes, D., 2019, Departamento de análisis del FC Barcelona. No publicado.

Figura 14

Situación B. Partido reducido + falta lateral



Fuente. Elaboración propia sobre la base de *Propuesta de integración de los saques de esquina dentro del microciclo estructurado del FCB*, por Fernández Hermógenes, D., 2019, Departamento de análisis del FC Barcelona. No publicado.

Por último, se expone a modo de ejemplo la inclusión del entrenamiento del saque de esquina en un microciclo semanal (Figura 15). Este, adaptado de Fernández Hermógenes (2019) cuenta con un criterio que divide la aplicación de esta metodología de entrenamiento de ABP en dos vertientes: Una lúdica y una competitiva.

En la primera, se busca mediante situaciones de baja exigencia física y mental, incluir aspectos clave de los saques de esquina mediante otros ejercicios (por ejemplo: finalizaciones, ruedas de pase, juegos de situación, etc.). En cambio, en la competitiva, la situación principal será la propia ABP; eso sí, pudiendo incluirla en determinados ejercicios o trabajándola por separado, con oposición y sistemas de puntuación.

Figura 15

Ejemplo de inclusión del entrenamiento del saque de esquina en un microciclo semanal

Día de la semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Post-pre partido	+1 o +2			-3		-1	Partido
Método de Integración	Lúdico			Competitivo		Competitivo / Lúdico (en función de la semana)	
Simulación escenarios saque de esquina	Baja carga física y psicológica			Muy alta carga física y psicológica		Baja carga física y psicológica	
Contenido específico ofensivo	Golpeo trayectoria abierta, bloqueo ofensivo y remate		No entrenamiento de ABP	Gestión del saque en corto, cruces y remate	No entrenamiento de ABP	Alternancia de trayectorias de golpeo y remate al 1er palo.	
Contenido específico defensivo	Mecánica de despeje frontal			Marcaje individual y defensa de bloqueos		Simular defensa rival y preparación de "transición"	
Contexto de superioridad / igualdad / inferioridad	Igualdad o superioridad ofensiva			Igualdad o inferioridad ofensiva		Igualdad o superioridad ofensiva	

Fuente. Elaboración propia sobre la base de *Propuesta de integración de los saques de esquina dentro del microciclo estructurado del FCB*, por Fernández Hermógenes, D., 2019, Departamento de análisis del FC Barcelona. No publicado.

Referencias

- Antic, R.** (2007). Importancia de las acciones a balón parado en el futbol de hoy. *Training Fútbol*, (131), 22-27.
- Bonfanti, M., y Pereni, A.** (2002). *Fútbol a balón parado*. Barcelona, ES: Paidotribo.
- Fernández Hermógenes, D.** (2019). *Propuesta de integración de los saques de esquina dentro del microciclo estructurado del FCB*. Departamento de análisis del FC Barcelona. No publicado.
- Fernández Hermógenes, D., Camerino, O., y García de Alcaraz, A.** (2017). Acciones ofensivas a balón parado en el fútbol. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(129), 78-94.
- Fraile, A., y Agudo, F.** (2010). *Jugadas a balón parado en el fútbol*. Zaragoza, ES: Aqua.
- Herráez, B.** (abril del 2003). Aspectos teórico-prácticos del entrenamiento de las acciones a balón parado en el futbol. *Revista Digital EFDeportes.com*, 9 (59). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd59/futbol.htm>
- López, A. y Fernández, D.** (2013). Orientaciones metodológicas del entrenamiento de las acciones a balón parado. *Futbolpf: Revista de Preparación Física en el Fútbol*, (9), 2-12. Recuperado de <http://futbolpf.org/wp-content/uploads/2018/01/Revista-9.pdf#page=3>
- Prieto, A.** (octubre del 2008). Estudio técnico-táctico de las acciones a balón parado. *Revista digital Fútbol-táctico.com*, (18).
- Seirul-lo Vargas, F.** (2017). *El Entrenamiento en los deportes de equipo*. Barcelona, ES: Mastercede.
- Sergi Gomez** (2020). Videollamada por Microsoft Teams organizada por Área de Metodología del FC Barcelona.
- Silva Puig, D.** (2011). *Praxis de las acciones a balón parado en fútbol. Revisión conceptual bajo las teorías de la praxiología motriz*. (Tesis doctoral, Universitat Rovira i Virgili).

