

• INTRODUCCIÓN HISTÓRICA

DEFINICIÓN DE FÚTBOL

Fútbol, deporte de equipo practicado por dos conjuntos de once jugadores cada uno con una pelota esférica; es el que más se juega en el mundo y también el más popular entre los espectadores, con un seguimiento de millones de aficionados. En rigor se debería llamar a este deporte fútbol asociación, para distinguirlo de los otros deportes que también tienen el nombre de fútbol; por ello en Estados Unidos se le conoce como *soccer*. El fútbol asociación se distingue de otros tipos de fútbol en que se juega fundamentalmente con los pies y sólo el portero está autorizado a utilizar las manos cuando se encuentra dentro del área de portería. Otra característica propia es que el juego es continuo, teniendo que improvisar los jugadores sus tácticas durante el mismo, cambiando sus posiciones constantemente para recibir o interceptar pases.

Todo lo que se necesita para jugar es una pelota y dos porterías que se pueden marcar en el suelo con tiza o cal; y para aquéllos que lo deseen y se lo puedan permitir, prendas deportivas como camisetas, pantalones cortos, medias y botas de fútbol. Se puede jugar incluso con los pies descalzos. Esta simplicidad es la razón de la popularidad del juego.

Debido a que los contactos no son tan violentos como en otros tipos de fútbol y a que una pelota redonda es más fácil de controlar que una ovalada, el juego pueden practicarlo incluso los más jóvenes.



Historia

Los antecedentes más remotos del juego se pueden situar alrededor del año 200 a.C. durante la dinastía Han en China. Su juego se llamaba *tsu chu* (*tsu* significa aproximadamente 'dar patadas' y *chu* denota una bola hecha de cuero relleno). Incluso los emperadores chinos tomaron parte en el juego. Los griegos y los romanos tuvieron una gran variedad de juegos de pelota (como el *episkuros* y el *harpastum*) y algunos probablemente serían tanto para jugar con las manos como con los pies. En el siglo VII los japoneses tuvieron una forma de fútbol llamada *kemari*. En el siglo XIV se disputaba en Florencia un juego llamado *calcio* (*giuoco del calcio*, 'juego de la patada'), que se jugaba por equipos de 27 jugadores con seis árbitros. Este juego permitía usar tanto las manos como los pies.

No es sino hasta el siglo XII que se encuentran evidencias de algún tipo de fútbol practicado en Inglaterra. En la edad media se conocieron varios tipos. Básicamente era un fútbol que tenía lugar entre facciones o grupos rivales en villas y ciudades y también entre pueblos y parroquias. Tomaban parte una gran cantidad de jugadores y las porterías podían estar separadas más de un kilómetro.

Estos juegos, que a menudo eran violentos y peligrosos, estaban asociados especialmente con el carnaval y se llamaron fútbol de carnaval. Algunos de estos juegos sobrevivieron en Inglaterra hasta bien entrado el siglo XX. Una sucesión de edictos reales de reyes ingleses llevaron a la supresión del fútbol. De hecho, estos juegos florecieron durante los periodos Tudor y Estuardo. Oliver Cromwell intentó ponerles freno, pero con la Restauración y el reinado de Carlos II pronto se rehabilitaron. En el siglo XVIII era popular en las escuelas públicas inglesas pero aún comprendía muchos jugadores por bando. Unas cuantas escuelas públicas desarrollaron una forma más organizada que ha sobrevivido en Eton (*Eton wall game, Eton field game*), Harrow (*Harrow football*) y Winchester (*Winchester football*).

En 1846 se realizó el primer intento serio de establecer un reglamento. Fue promovido por H. de Winton y J.C. Thring en la Universidad de Cambridge, que prepararon un encuentro entre representantes de las escuelas públicas más importantes para intentar crear un juego de reglas estandarizado. Llegaron a un acuerdo y formularon diez, conocidas como 'las reglas de Cambridge' y que Thring describió como 'el juego sencillo'.

En 1855 se fundó el Sheffield Football Club, el club más antiguo del mundo, y en 1862 comenzó a existir el Notts County, el club de liga más antiguo del mundo. En octubre de 1863 se fundó la Fútbol Asociación (FA) en la Taberna Freemasons, en la calle Great Queen de Londres. La idea de una Copa de Fútbol Asociación fue del secretario de la FA Charles Alcock, quien propuso sus planes en una reunión a la que asistieron doce clubes en octubre de 1871. Participaron quince clubes en la primera competición en 1872, que fue ganada por los Wanderers, que batieron a los Royal Engineers. Hasta 1892 casi todas las finales se celebraron en Kennington Oval, Londres, que es más conocido por el críquet. Hasta 1883 todos los ganadores fueron clubes de aficionados. Los Wanderers ganaron seis veces; los Old Etonians ganaron dos veces y fueron segundos en seis ocasiones. También en 1872 se celebró el primer partido internacional (entre Inglaterra y Escocia), y en 1878 se celebró el primer partido con luz eléctrica.

A finales de la década de 1870 comenzó una larga y a veces mordaz disputa sobre los pros y los contras del profesionalismo y si los jugadores debían o no ser pagados con dinero como compensación por los salarios perdidos al tomar parte en un partido. En 1885 se legalizó por fin el profesionalismo, pero la discusión continuó durante años y afectó a otros países. Otro evento importante fue la creación de la Liga de Fútbol en 1888; ésta se convirtió en un modelo para otros países que posteriormente la imitaron.

Esta adopción se desarrolló con rapidez en Europa y muchas otras partes del mundo a finales del siglo XIX. Los soldados británicos, así como los marineros, funcionarios de las colonias, hombres de negocios, ingenieros y maestros exportaron el juego a través del mundo, como hicieron con el críquet y otros juegos y deportes. La pauta fue la misma. Mostraban una pelota, comenzaban a jugar y luego invitaban a los locales a unírseles.

En Viena había una gran colonia británica que fue la responsable de la creación del primer club de fútbol de Viena y del Club de Fútbol y Críquet de Viena, del que derivó el FK de Austria. El austriaco Hugo Meisl, un miembro del Club de Críquet de Viena y secretario de la FA de Austria (fundada en 1904), tuvo una gran influencia en el desarrollo del fútbol en Europa y fue el principal impulsor de la Copa Mitropa (el prototipo de los eventos europeos de club modernos) y de las competiciones de la Copa de Naciones. Dinamarca fue otro de los países europeos que comenzó pronto a practicar el juego. En 1879 había un club inglés de fútbol en Copenhague y la FA danesa se fundó en 1889. Los residentes ingleses en Italia fundaron el Club de Fútbol y Críquet de Génova, y el Génova (1892) es el club más antiguo de la liga italiana; la FA italiana se creó en 1898. En Hungría el juego comenzó en la década de 1890 (la FA se fundó en 1901) y en el primer equipo húngaro había dos jugadores ingleses. En Alemania y Holanda el juego arraigó hacia 1900 (cuando se fundó

1,20 metros (90 metros como mínimo) y de una anchura máxima de 90 metros (como mínimo).

Las líneas que marcan el campo no pueden ser más anchas de 12 centímetros. Las que limitan su longitud se llaman líneas de fondo o de meta, y son más cortas; las que limitan su anchura son las líneas de banda, y son más largas. En cada una de las cuatro esquinas se pone una bandolera, cuya asta mide 1,50 y no puede ser puntiaguda.

EL CENTRO DEL CAMPO: Se marca con un punto, alrededor el cual se traza una circunferencia de 9,15 metros de radio. La línea del medio campo es la que divide el terreno de juego en dos mitades, pasa por el centro del campo y va de una línea de banda a otra.

EL ÁREA DE META: Se marcan dos líneas perpendiculares a la línea de fondo— en cada extremo del campo— distanciadas 5,50 metros de los postes. Sus extremos se unen mediante una línea paralela a la línea de meta, que tendrá una longitud de 18,32 metros ($5.50+7.32+5.50$)

EL ÁREA DE PENALTY: En cada extremo del campo, y a una distancia de 16.50 metros de cada poste, se marcan dos líneas perpendiculares a la línea de fondo, de una longitud de 16.50 metros. Sus extremos se unen con una línea de 40.32 metros, paralela a la línea de meta. El espacio delimitado por todas estas líneas es el área de penalti.

El punto de penalti se marca dentro de esta área, a 11 metros de la línea de meta, en el centro y sobre una línea imaginaria perpendicular a la línea de fondo. Tomando como centro este punto de penalti, se marca una arco de circunferencia en el exterior de cada área, cuyo radio será de 9.15 metros.

EL ÁREA DE ESQUINA; En las cuatro esquinas del terreno de juego se marcan cuatro arcos de circunferencia de un metro de radio, medido desde cada banderín de esquina.

LOS MARCOS: En la línea de meta se colocan dos postes verticales separados 7.32 metros entre sí, de 2.44 metros de altura cada uno de ellos y 12 centímetros de grosor. Los dos postes, equidistantes de las bandoleras de esquina, están unidos en sus extremos superiores por un larguero horizontal, cuyo grosor es también de 12 centímetros. Se colocan unas redes enganchadas a los postes, al larguero y al suelo por detrás de las porterías.

EL MATERIAL: El fútbol se juega con un balón de forma esférica, hecho de cuero o de otro material homologado. El balón tiene un peso máximo de 453 gramos y mínimo de 396.

Su circunferencia oscila entre los 71 y los 68 centímetros y la presión será de 0.6 – 0.7 atmósferas.

Todos los jugadores de un equipo llevarán la misma indumentaria, compuesta por camiseta, pantalón corto, medias o calcetines y botas.

Únicamente el guardameta podrá emplear colores distintos para diferenciarse de los otros jugadores y del árbitro.

Por lo que respecta al calzado, debe satisfacer las siguientes condiciones:

- Los tacos, que están montados sobre la suela de forma independiente, son de cuero, plástico, aluminio o material similar; son recambiables, y su diámetro es de 12.7 milímetros como mínimo. Excepto la parte que forma la base de los tacos, que no debe sobresalir de la suela más de 6 ó 6.35 milímetros, son redondos y planos.
- Los tacos que forman la parte integral de la suela, no son reemplazables, acostumbran a ser de goma, plástico o algún material suave similar. En la suela habrá unos 10 tacos como mínimo, de 10 milímetros de diámetro.

LOS JUECES: Por lo que respecta a los jueces se designará un árbitro principal para dirigir el partido.

Los jueces de línea: Son designados para cada partido, cuya misión es ayudar a los árbitros. Son los encargados de indicar las posiciones de fuera de juego, los saques de esquina, de banda y de meta, mediante unos banderines facilitados por el equipo local. La autoridad del árbitro está por encima de la de sus jueces de línea, por lo que la indicación de los liniers podrá o no ser tenida en cuenta por el juez principal.

EL GOL: Un gol se consigue cuando el balón – salvo en excepciones previstas en las reglas – traspasa totalmente la línea de meta, introduciéndose en el marco entre los dos postes y bajo el larguero.

Sepamos ahora cuales son algunas de las excepciones previstas en las reglas, es decir: *cuando no se pueda dar validez a un gol.*

- Cuando el balón a sido lanzado intencionadamente, con el brazo o la mano, por un jugador de bando atacante. Aplicación del reglamento: golpe franco indirecto.
- Cuando se consigue directamente de un saque de centro. Aplicación del reglamento: saque de puerta.
- Si lo consigue un jugador en posición fuera de juego. Aplicación del reglamento: golpe franco indirecto.
- Si se consigue que el balón traspase la línea de meta después de que el árbitro haya hecho sonar su silbato señalando una falta previa.

LA REGLA DE FUERA DE JUEGO O OFF–SIDE: Un jugador está en posición antirreglamentaria de fuera de juego cuando se encuentre más próximo a la línea de gol contraria que el balón, salvo en los dos casos siguientes:

- Cuando el jugador se encuentra en la mitad correspondiente a su propio terreno.
- Que entre él y la línea de meta contraria se encuentren, por lo menos dos jugadores adversarios.

La posición de fuera de juego de un jugador será sancionada cuando, según el árbitro, interfiera el juego de un adversario o trate de sacar provecho de esta posición ilegal.

La posición de un jugador no se debe juzgar en el momento en que recibe el balón, sino en el instante en que le es enviado por un compañero.

¿En que casos un jugador no está fuera de juego cualquiera que sea su posición?

- Después de un saque de portería
- Cuando se encuentre pisando la línea central o está dentro de su propio campo de defensa.
- Cuando el balón le viene cedido de un contrario.
- Si el jugador recibe el balón de un compañero que está en posición más adelantada.

FALTAS O INFRACCIONES AL REGLAMENTO: Cuando un jugador comete de forma intencionada una de las acciones siguientes, se le castigará con falta, concediéndose al al equipo contrario un golpe franco directo a lanzar desde el mismo lugar donde fue cometida la infracción:

- Dar una patada a un jugador contrario
- Ponerle la zancadilla, ya sea mediante la pierna o agachándose por delante o por detrás
- Sujetarlo
- Hacerle una carga violenta o peligrosa
- Cargarle por detrás sin que el atacante haya hecho obstrucción
- Empujarlo
- Jugar el balón con la mano o el brazo

Cuando un jugador comete una de las siguientes faltas, se castigará a su equipo con falta, concediéndose al equipo contrario un tiro libre indirecto, a lanzar desde el mismo sitio donde se cometió la infracción:

- Estimar el árbitro que un jugador a incurrido en juego peligroso
- Hacer una carga legal cuando el balón no está en distancia de juego
- Cargar al portero, excepto cuando éste se encuentre en posesión del balón fuera del área de meta u obstruyendo a un contrario.
- Utilizar el portero una táctica que, a juicio del árbitro, constituya una pérdida deliberada de tiempo

El árbitro expulsará del terreno de juego al jugador que:

- Sea culpable de una acción violenta
- Incurra en injurias o en actitud grosera
- Después de haber sido ya amonestado reincide en una conducta incorrecta

En estos tres casos, si el juego a sido detenido para producirse la expulsión, se reanuda por medio de un tiro libre indirecto, a lanzar por el equipo contrario desde el lugar donde se cometió la infracción.

LOS SAQUES LIBRES: Los saques libres o golpes francos pueden ser directos o indirectos.

- El saque directo es el que permite ganar, directamente, un tanto contra el equipo que cometió la infracción
- El saque libre indirecto es el que no permite ganar, directamente, un tanto. El balón debe, antes de sobrepasar la línea de meta, haber sido jugado o tocado por algún jugador distinto del que a efectuado el lanzamiento.

EL PENALTI: El penalti es un lanzamiento directo de falta sin barrera, que se efectúa desde el punto de penalti y donde todos los jugadores, excepto el jugador que lo lanza y el portero adversario, se encuentran fuera del área de castigo (área de penalty), a 9.15 metros como mínimo del punto de penalti y dentro del terreno de juego.

EL SAQUE DE BANDA: El saque de banda se produce como consecuencia de que el balón haya traspasado en su totalidad la línea lateral de terreno de juego, ya sea por el suelo o por el aire. En este momento, el jugador del equipo contrario al que tocó el balón en último lugar antes de que saliera por la línea, lo lanza al interior del terreno desde el mismo punto por el que salió y hacia cualquier dirección. La posición correcta para el lanzamiento de frente al terreno de juego y manteniendo una parte cualquiera de cada pie en el suelo, sobre la misma línea de banda o en el exterior de la misma.

El balón se lanza con las dos manos por encima de la cabeza y de atrás hacia delante.

EL SAQUE DE META: Se produce como consecuencia de que el balón haya traspasado totalmente la línea de meta, excluyendo la parte comprendida dentro del marco, impulsado por un jugador atacante. En este momento, se coloca el balón en un lugar cualquiera de la mitad del área de meta más próxima al sitio por el cual a salido fuera el balón, debido ser lanzado con el pie y a balón parado por un jugador del equipo contrario, poniéndolo directamente en juego más allá del área de penalti.

EL SAQUE DE ESQUINA: Se produce como consecuencia de que el balón haya traspasado totalmente la línea de meta – exceptuando el tramo comprendido en el interior del marco – habiendo sido impulsado, en último lugar, por un defensor.

El balón lo pondrá en juego, desde la esquina correspondiente, un jugador atacante, colocando el balón en cualquier punto dentro del cuarto de círculo. A diferencia de los dos saques anteriores, en este caso si puede conseguirse un tanto directamente del córner.

LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN: Se entiende por conducción del balón la acción técnica que permite al jugador dominar y llevar el balón en una determinada dirección: a la velocidad adecuada que le permita conseguir la finalidad propuesta, y la superación de los obstáculos.

Conducción con el interior del pie: Esta manera de llevar el balón no es una conducción veloz. La pierna que contacta con el balón debe formar con la otra un ángulo de 90 grados, llevándola flexionada para que si la conducción se realiza en línea recta, la parte inferior del pie está elevada a la altura media del balón, quedando la planta paralela al suelo. En caso de que la conducción se haga en curva, la punta del pie debe elevarse un poco más para que el contacto con el balón se produzca en su arco superior.

Conducción con el exterior del pie: Para llevar el balón con la parte externa del pie, que algunos llaman empeine externo, es necesario realizar un movimiento en la articulación, puesto que se trata de una superficie que va desde el dedo meñique hasta el tobillo.

La conducción se hace con la zona intermedia, dirigiendo la punta del pie hacia el suelo, para conseguir un desplazamiento en línea recta del balón, contactando sobre la parte central del mismo.

Conducción con el empeine: El contacto se produce con la pierna adelantada, el cuerpo erguido y los brazos semiabiertos y flexionados en continuo movimiento, adelantando el brazo contrario a la pierna que avanza.

La cabeza está levantada atendiendo al balón y a cualquier movimiento del adversario más próximo.

EL DRIBLING: Regatear significa conservar individualmente el control del balón sorteando la oposición del adversario. La imagen más precisa de un dribling viene dada por el hecho de que el balón se separa por un momento del pie que lo guía e, inmediatamente, vuelve a tomar contacto como si el pie formara un nuevo cuerpo con el balón.

El dribling es, por tanto, una acción de avance con el balón. Muchas veces es el único medio a disposición de un jugador con el balón que, al observar que sus compañeros se hallan mal colocados para recibirlo, debe conservar su posesión, protegerlo y efectuar un regate que trate de asegurar la conducción del esférico mientras algún compañero le apoya en la acción.

EL PASE: El fútbol es, por encima de todo, un juego de conjunto en el que el pase constituye la forma de enlazar las jugadas para conseguir la finalidad suprema, que es el gol. De ahí podemos deducir, por consiguiente, que difícilmente se logran buenas jugadas si los jugadores se pasan mal el balón.

En el pase interviene dos factores fundamentales: el toque en el lanzamiento del balón y la recepción del mismo.

EL TIRO: Aunque la técnica del tiro no consiste más que en aplicar la técnica del pase, hay algunos aspectos dignos de ser tenidos en cuenta.

Potencia y precisión deben formar un todo armónico en el tiro, dado que la carencia de uno de ellos aumenta las posibilidades de que no se convierta en gol.

Al chutar, el pie describe un movimiento muy parecido al del péndulo, y precisamente por la ley del péndulo sabemos que el punto de velocidad máxima coincide al pasar por la vertical del punto de sustentación. Por tanto, la máxima potencia del tiro se consigue cuando el pie activo pasa por la vertical de su punto de sustentación – la rodilla – momento que coincide con el adelantamiento del pie que chuta respecto al de apoyo.

• **REGLAMENTO. NUEVAS MODIFICACIONES**

Reglas y reglamentos

El objetivo del juego consiste en marcar más goles que los oponentes, introduciendo la pelota en la portería de los contrarios.

El campo de juego o cancha suele ser de hierba, pero se puede jugar en otro tipo de superficies, incluso, en algunas competiciones, sobre superficies artificiales. El campo no puede medir más de 119 m de largo por 91 m de ancho y tampoco menos de 91 m de largo por 46 m de ancho. Las porterías consisten en dos postes colocados verticalmente y con una separación de 7,32 m, un travesaño (larguero) que los une a una altura de 2,44 m y una red que abarca toda la parte trasera de la portería. La pelota es redonda, con una circunferencia entre 68 y 71 cm y un peso entre 396 y 453 g. El juego está controlado por un árbitro ayudado por dos jueces de línea (denominados desde 1996 árbitros asistentes).

Normalmente hay dos tiempos de 45 minutos con un intervalo mínimo de descanso de cinco minutos (que habitualmente es de quince). En competiciones eliminatorias, para decidir partidos que han finalizado empatados después de los 90 minutos reglamentarios, se juega un tiempo extra (prórroga) con dos tiempos de quince minutos. En algunos casos se decide el ganador por medio de tandas de tiros a puerta desde el punto de penalti. Para dar validez a un gol la pelota tiene que pasar entre los postes de portería, bajo el larguero y sobrepasar completamente la línea de gol. La pelota entera debe pasar toda la línea.

Los porteros deben llevar ropa que los distinga del resto de los jugadores, tanto de su propio equipo como del contrario. Las posiciones y alineaciones tradicionales de cinco delanteros, dos medios, tres defensas y un portero se abandonaron hace tiempo en favor de otras formaciones más flexibles. Están permitidas las sustituciones, pero una vez que un jugador ha sido reemplazado, no puede volver al juego. Cada competición tiene sus reglas propias que regulan el número de sustituciones que puede hacer cada equipo durante un partido. En el fútbol internacional lo normal son tres sustituciones, entre cinco jugadores suplentes, que se designan antes de comenzar el partido.

Un partido comienza con un saque desde el círculo central del campo, efectuado por un jugador del equipo al que le haya tocado sacar, que se decide por medio del lanzamiento de una moneda. Cada vez que se marca un gol, el juego se reanuda desde el mismo círculo central y lo reinicia el equipo que lo haya encajado. Cuando se efectúa un saque desde el centro, los equipos permanecen cada uno en su mitad del campo hasta que se ponga la pelota en juego. La pelota se pone en juego en el momento en que la toca otro jugador del mismo equipo que efectúa el saque. El jugador que efectúa el pase inicial no puede volver a tocar la pelota hasta que otro jugador lo haya hecho. Se considera que la pelota sale fuera de banda cuando toda ella sobrepasa la línea que delimita el terreno de juego (por el suelo o por el aire).

Cuando la pelota sale fuera de banda vuelve al juego por medio de un saque de banda si ha salido por las líneas laterales del campo, y por medio de un saque con el pie si ha sobrepasado la línea de gol. Los saques los efectúan jugadores del equipo que no ha sido responsable del envío de la pelota fuera del campo. Para efectuar un saque de banda, que debe realizarse en el mismo punto por donde salió la pelota, el jugador coge ésta con las dos manos y la lanza desde detrás y por encima de la cabeza. En el momento del lanzamiento el jugador deber estar de frente al terreno de juego y con ambos pies en el suelo. Cuando la pelota sale fuera del terreno sobrepasando la línea de gol vuelve al juego, bien por medio de un saque desde el área pequeña de la portería, cuando el último en tocarla fue un jugador atacante, bien desde un saque de esquina si el último en tocarla fue un jugador defensor. Un saque de esquina se saca desde el punto donde se juntan las líneas de banda y de gol más cercanas al lugar por donde salió la pelota. El jugador que efectúa el saque no puede volver a tocar la pelota hasta que lo haya hecho otro jugador.

Los defensores deben colocarse a una distancia mínima de 9,15 metros.

La regla más compleja de las 17 básicas de que consta el juego es la que concierne al fuera de juego (regla

11). Dice: "un jugador está en fuera de juego si se encuentra más cerca de la línea de gol de los contrarios que la pelota e interfiriendo en el juego o a un contrario en el momento en que la pelota se ha jugado por última vez a no ser que ", y existen las siguientes excepciones: 1) desde saques de banda o de esquina; pero no tiros libres; 2) si un jugador está en su mitad del campo; 3) si la pelota ha sido jugada en último lugar hacia él por un contrario; 4) si el jugador no está más cerca de la línea de gol que al menos dos contrarios, incluso si uno es el portero. Esta última es la esencia de la norma.

Las violaciones del reglamento están penalizadas con tiros libres y penaltis. Los tiros libres pueden ser directos o indirectos. Se puede marcar un gol directamente con un tiro libre directo pero no con un indirecto. En el último, otro jugador debe tocar la pelota antes de marcarse el gol. Un tiro libre directo se decreta por infracciones graves, y si ocurre dentro del área se decreta un penalti. Todos los tiros libres (excepto los penaltis) se sacan desde donde se produjo la infracción. Los jugadores contrarios deben situarse como mínimo a una distancia de 9,15 m de la pelota en el momento de sacarse el tiro libre. A menudo, el equipo que saca el tiro lo hace sin esperar a que se sitúe la barrera de defensores. El árbitro puede aplicar la ley de la ventaja y no pitir una falta si el equipo sobre el que se ha cometido sale beneficiado con ello.

Un tiro libre directo se señala por infracciones graves tales como faltas intencionadas o conducta antideportiva. Hay nueve situaciones de este tipo; seis son faltas cometidas contra un contrario, dos son en contra de un contrario o de un compañero de equipo, y una es técnica. Las seis primeras son: 1) zancadillar o tirar a un oponente; 2) saltar sobre un oponente; 3) cargar sobre un oponente desde atrás; 4) sujetar a un oponente; 5) empujar a un oponente; 6) cargar sobre un oponente de manera violenta o peligrosa. Otras dos faltas graves son: dar o intentar dar una patada a un contrario, y, golpear o intentar golpear con la mano a un contrario. También, escupir a un contrario. La última infracción consiste en usar manos o brazos deliberadamente para controlar la pelota. Si alguna de las infracciones mencionadas es cometida por el equipo defensor dentro de su área, el árbitro lo sancionará con un penalti. El lanzamiento de penalti se efectúa directamente a gol y los únicos jugadores que pueden estar dentro del área durante el lanzamiento son el jugador que lo lanza y el portero.

Los tiros libres indirectos se sancionan por las infracciones siguientes: 1) juego peligroso (elevación del pie, por encima, o descenso de la cabeza por debajo, de la cintura del contrario); 2) cargar sobre un contrario cuando no tiene la pelota a distancia para jugarla; 3) obstrucción; 4) cargar al portero, excepto cuando éste tiene la pelota o ha salido de su área; 5) pérdida de tiempo deliberada del portero; 6) el portero da más de cuatro pasos estando en posesión de la pelota; 7) cuando un jugador pasa deliberadamente el balón con el pie a su portero y éste la coge o golpea con las manos; 8) protestas; 9) fuera de juego.

Si las infracciones son lo suficientemente graves el árbitro puede amonestar al jugador (mostrarle la tarjeta amarilla). También puede hacerlo si el jugador: 1) entra o sale del terreno de juego sin autorización del árbitro; 2) persiste en las infracciones; 3) disiente de palabra o acción de una decisión arbitral; 4) por conducta antideportiva, pérdidas deliberadas de tiempo, dar una patada al balón y enviarlo fuera después de que el árbitro haya pitado una falta, salirse antes de tiempo de una barrera o situarse enfrente de la pelota para impedir el saque de una falta.

Un árbitro puede mostrar la tarjeta roja a un jugador y expulsarle del terreno de juego si: 1) un defensor estorba intencionadamente a un oponente de forma no autorizada por las reglas, cuando éste tiene una oportunidad clara de marcar un gol; 2) un jugador es culpable de conducta violenta o antideportiva de forma grave, incluido escupir; 3) un defensor, excepto el portero, toca el balón con las manos o brazos, estando fuera de su área, para evitar un gol o una oportunidad de gol; 4) un jugador usa un lenguaje impropio contra cualquier otro jugador del campo, el árbitro principal o los árbitros asistentes; 5) un jugador persiste en conducta antideportiva después de haber sido amonestado.

Estrategia

La estrategia y las tácticas son muy variadas y ha habido muchas combinaciones desde los primeros años del siglo XX. Ahora un equipo se clasifica, en sentido amplio, en delanteros, centrocampistas y defensas. En los comienzos se experimentaron combinaciones como 1-1-1-8 y 1-1-2-7, en las que el portero era el primero de la secuencia. En 1925 se cambió la regla del fuera de juego de forma que el número de oponentes requerido entre el atacante y la línea de gol se redujo de tres a dos. Como resultado surgió lo que se llamó la formación 'WM' de 1-3-2-2-3, así llamada porque si se mira desde detrás forma una 'W' y se mira desde delante una 'M'. En Suiza desarrollaron el sistema 'cerrojo', con una alineación de 1-1-3-2-4. Los suizos inventaron también los principios del *catenaccio* (encadenado). Básicamente es una formación defensiva; sitúa a un jugador 'escoba' por detrás de cuatro defensas, tres mediocampistas y dos atacantes.

Los italianos perfeccionaron el *catenaccio* y experimentaron con otras tres alineaciones: 1-1-3-3-3, 1-1-3-4-2 y 1-1-4-3-2. En la década de 1950 los húngaros evolucionaron un sistema 1-4-2-4 y los brasileños lo modificaron. Los sistemas británicos hicieron variaciones como el 1-4-4-2. Los holandeses experimentaron con lo que denominaron 'fútbol total', en el que cualquier jugador puede ser requerido tanto para atacar como para defender, según lo demande la situación. Esto exigía muchísimo a los jugadores. Una variación del sistema de *catenaccio* se desarrolló en Alemania donde el jugador escoba se transformó en el 'líbero', que podía atacar desde atrás. Se hicieron otros experimentos de alineación en la Unión Soviética, jugando con formaciones 1-4-5-1. Otra formación de la URSS fue con dos jugadores escoba en una alineación 1-2-3-3-2. En Gran Bretaña muchos equipos adoptaron lo que se conoce como 'pantalla frontal', donde un jugador escoba juega por delante de una línea de cuatro en formación 1-4-1-3-2.

También está la formación en forma de 'diamante', donde cuatro centrocampistas se sitúan formando los vértices de la figura de un diamante en alineación 1-4-1-2-1-2.

Muy a menudo, las formaciones defensivas comprenden la defensa 'hombre a hombre' o individual, un *catenaccio* en el que cada defensor se encarga de un atacante al que sigue por todas partes, o un sistema 'zonal', en el que el jugador tiene asignada una parte del campo y marca a cualquier atacante que penetra en su zona. En el fútbol actual se puede hablar de dos 'escuelas' bien diferenciadas que, según su cercanía al sistema zonal o individual, definen las principales formas de entender este deporte.

Fútbol femenino

El interés de las mujeres por el fútbol ha crecido desde la década de 1970. Se juega en muchas escuelas y su organización en los niveles superiores se ha desarrollado sobre las mismas líneas de juego que el de los hombres. Hay muchos equipos profesionales y semiprofesionales en muchos países europeos (Noruega, Suecia, Finlandia, Dinamarca, Holanda, Alemania, Italia y España). En estos países, en ocasiones, asisten a los partidos varios miles de espectadores y el nivel de destreza en el campo puede igualar al que se ve en el juego masculino. El fútbol femenino en Gran Bretaña es completamente amateur y asisten menos espectadores, pero igual que el juego masculino, está organizado en dos divisiones. Entre los mejores clubes se encuentran el Doncaster Belles, el Millwall Lionesses y el Red Star Southampton.

En 1991 se celebró el primer Campeonato del Mundo femenino al que asistieron doce selecciones. La final se celebró en Cantón (China). En la final se enfrentaron Noruega y Estados Unidos, ganando este último equipo por dos a uno. Los goles americanos los marcó Michelle Akers-Stahl, reconocida como la mayor estrella de fútbol femenino mundial. Los campeonatos de Europa femeninos comenzaron en la temporada 1983-1984 y fueron ganados por Suecia. Noruega ganó en 1987 y la República Federal de Alemania en 1989 y 1991.

Cultura del fútbol

Durante la segunda mitad del siglo XX el juego ha aumentado su comercialización. Se ha convertido en un gran negocio y en una rama de los negocios del entretenimiento. Inevitablemente ha habido corrupción y sobornos (en sí mismo nada nuevo en fútbol u otros deportes), e intentos de arreglar partidos, fraudes y pagos

ilegales o irregulares. Los mejores jugadores cobran salarios enormes y millones de dólares cambian de manos con los traspasos de los jugadores entre clubes. Los medios de comunicación han jugado un papel incluso más importante, especialmente la televisión.

De hecho, el fútbol no podría sobrevivir sin sus enormes inversiones.

Durante las décadas de 1970 y 1980, el vandalismo y la violencia entre los seguidores de los clubes (especialmente los británicos) redujo su popularidad y alejó a los espectadores. Los desórdenes antes, durante y después de los partidos y las batallas campales en las calles entre los hinchas se convirtieron en algo común. Hubo incluso algunos desastres graves: en 1971, en el Ibrox Park de Glasgow, en 1982 en el Estadio Lenin de Moscú, en 1985 en el Estadio Heysel de Bruselas y en el Estadio de Bradford en Inglaterra, en 1989 en Hillsborough (Inglaterra) y en 1992 en Bastia, Córcega.

Para las autoridades del fútbol era esencial promover el juego limpio dentro y fuera del campo y asegurar más la integridad física de los espectadores. Las mejoras incluyeron la introducción de los estadios con todos los espectadores sentados (y algunos estadios cubiertos), pantallas gigantes de vídeos para el entretenimiento antes del partido, instalaciones tales como palcos familiares para animar a las mujeres y a los niños a asistir y promover la participación familiar, guarderías, mejores instalaciones de cafetería y bares, mejores programas de las actividades del equipo en forma de folletos y revistas en las que los seguidores del club pudieran expresar sus puntos de vista. Otras características son la mejora en los operarios, la policía y las videocámaras. En algunos estadios se han instalado palcos especialmente cómodos y atractivos para conseguir más dinero.

El fútbol, como otros juegos, tiende a inspirar una rivalidad intensa entre los seguidores de los clubes y de las selecciones nacionales. La fidelidad se expresa portando los colores nacionales o del club (réplicas de las camisetas, bufandas, gorras, etc.) y por el flamear de banderas y banderines. Los hinchas daneses introdujeron la moda de pintarse la cara con los colores de los clubes o de su selección nacional. Esto ha arraigado en muchas partes del mundo y muchos aficionados van tan lejos como a pintar su cabello con los colores apropiados. Los cánticos y el uso de los instrumentos musicales también son característicos de las multitudes del fútbol moderno. En Brasil y otros países latinoamericanos, las danzas de los espectadores al sonido de tambores es frecuente, habiéndose acuñado el término de 'fútbol samba'. La 'ola' mexicana ha sido adoptada en muchos otros deportes.



El arraigo popular del llamado por algunos 'deporte rey' ha recorrido todos los continentes, aunque todavía son Europa y Sudamérica las principales zonas donde las figuras más destacadas ofrecen su esfuerzo y su talento. Pero no hay que olvidar al fútbol africano, cuyos jugadores son constantemente requeridos por los equipos más importantes. Así, el liberiano Weah fue considerado uno de los mejores jugadores del mundo en 1995,

siguiendo en la lista a ilustres futbolistas como el hispanoargentino Di Stefano, el brasileño Pelé, el holandés Cruyff y el argentino Maradona.



FÚTBOL AMERICANO

Tipo de fútbol que evolucionó en el siglo XIX en Estados Unidos como una mezcla entre el fútbol asociación y el rugby. Es uno de los deportes más populares del país y atrae todos los años a miles de practicantes y millones de espectadores. Se juega también en varios países de Europa Occidental (como es España), así como en México y Japón.

El antecedente de todos los tipos de fútbol pudo haber sido un juego practicado por los antiguos griegos, llamado *harpaston*, que no tenía límite en el número de jugadores. El objetivo era mover una pelota (realizada con vejiga de buey) a través de una línea de gol, golpeándola, lanzándola o corriendo con ella. La literatura clásica contiene testimonios detallados del juego, incluyendo sus elementos más rudos, como los bloqueos brutales.

Sin embargo, la mayoría de las versiones modernas de fútbol son originarias de Inglaterra, donde una forma del juego era ya conocida en el siglo XII. En siglos posteriores el fútbol se hizo tan popular que varios monarcas ingleses, como Eduardo II y

Enrique VI, lo prohibieron, ya que restaba interés por el deporte militar del tiro con arco. A mediados del siglo XIX el fútbol se dividió en dos entidades distintas: el fútbol asociación y el rugby, en los que los jugadores corren con la pelota y anotan. El fútbol americano es el resultado de la evolución de estos dos deportes.

El campo de juego y la pelota

El campo de juego del fútbol americano es un rectángulo de 110 m de largo por 48,9 m de ancho. En ambos extremos de su longitud, unas líneas blancas, llamadas líneas de meta o de gol, marcan las entradas a las zonas de fondo, que tienen 9 m y que son defendidas por cada equipo. Un equipo que pretenda anotar debe llevar, pasar o golpear la pelota hacia dentro de la zona de fondo situada en el área del campo del equipo adversario. Varias líneas paralelas a la zona de fondo cruzan el campo a intervalos de 4,5 m y dan al campo el aspecto de una parrilla. Otro juego de líneas, conocidas como líneas de banda, corren a lo largo de ambos lados del

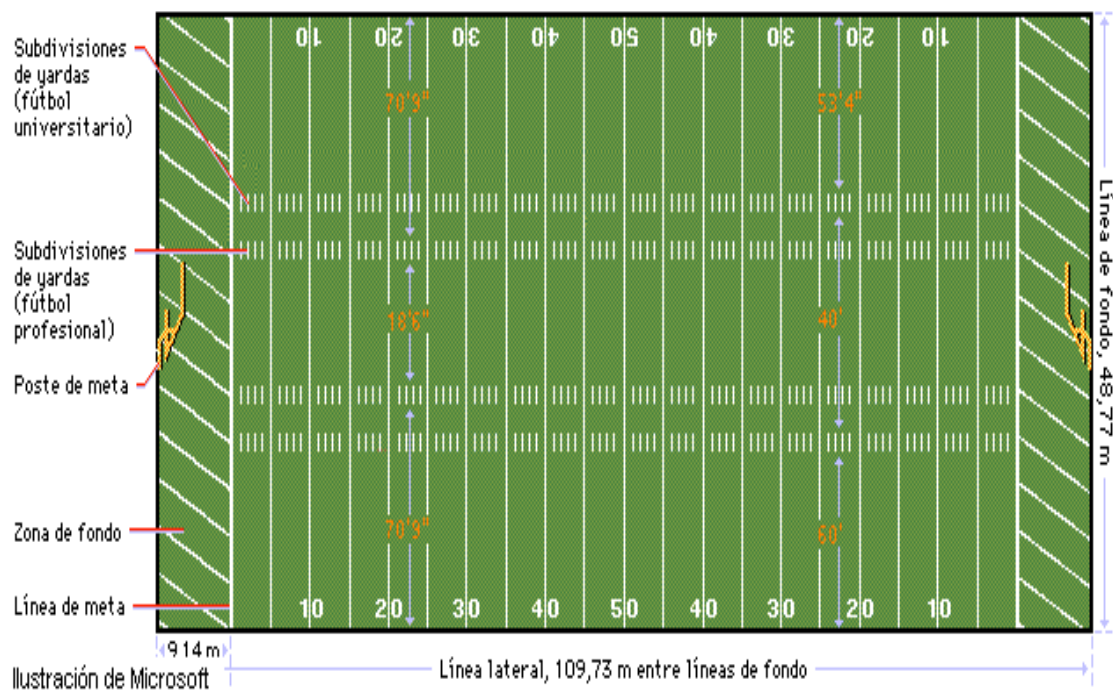
terreno de juego. Además, dos franjas de líneas llamadas *hash marks*, corren paralelas a las líneas de banda y, en la Liga Nacional de Fútbol (NFL), están a 21,6 m de cada línea de banda. Cada jugada debe comenzar en, o entre, estas líneas. Antes de cada jugada, los árbitros sitúan la pelota, bien entre las *hash marks*, o bien en la *hash mark* más cercana del final de la jugada anterior.

Situados en el centro de la línea de atrás de cada zona de fondo están los postes de meta, que se componen de un poste vertical de 3 m, por encima del cual atraviesa una barra horizontal, de cuyos extremos se extienden hacia arriba otros postes, que tienen 5,6 m de separación.

La pelota es de goma inflada y está recubierta de cuero o goma. Tiene la forma de un esferoide alargado, con una circunferencia de 72,4 cm alrededor del eje largo y 54 cm alrededor del eje corto; tiene entre 397 y 425 g de peso.

Tiempo de juego

Un partido de fútbol americano está dividido en cuatro periodos llamados cuartos (*quarters*), de quince minutos de tiempo de juego cada uno. Los dos primeros cuartos constituyen el primer tiempo, los dos segundos, el segundo. Entre los dos tiempos hay un periodo de descanso de quince minutos durante el cual los jugadores pueden abandonar el terreno de juego. Los equipos intercambian las mitades del campo al final de cada cuarto.



El reloj se detiene al final de cada cuarto y en algunas ocasiones, cuando ocurren eventos particulares o cuando lo deciden los árbitros.

Los jugadores

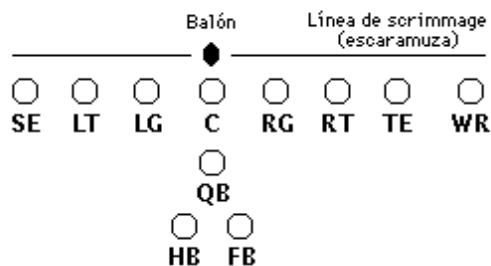
El fútbol americano se juega entre dos equipos, cada uno de los cuales tiene once jugadores en el campo que intentan avanzar con la pelota hacia la zona de fondo del equipo contrario. Durante un partido los equipos son designados como equipo ofensivo (el equipo que tiene la pelota) y equipo defensivo (el equipo que defiende la línea de gol contra el equipo ofensivo). Los jugadores cuya misión consiste en dar patadas a la pelota son conocidos como equipo especial. Los once jugadores del equipo ofensivo están divididos en dos grupos: siete hombres de línea (*linemen*), que juegan en la línea de *scrimmage* (una línea imaginaria que marca la posición

de la pelota) y otro grupo de cuatro jugadores, llamados *backs*, que están situados en diversas posiciones, detrás de los *linemen*. El *lineman* situado en el centro de la línea se llama centro (*center*). A su izquierda está el guarda izquierdo (*left guard*) y a su derecha el guarda derecho (*right guard*). A la izquierda del guarda izquierdo se sitúa el *tackle* izquierdo y a la derecha del guarda derecho el *tackle* derecho; de forma similar, en los extremos de la línea se encuentran los defensas laterales (*tight end* y *split end*). El *back*, que por lo general se sitúa siempre detrás del *center* y dirige el juego del equipo ofensivo se le conoce como el *quarterback*. Los equipos a menudo utilizan *wide receivers* en los lugares de los *tight ends*, *split ends*, *halfbacks* o *fullbacks*. Los *wide receivers* se sitúan en la línea de *scrimmage* pero separados del resto de la formación.

El equipo defensivo se compone de una fila de *linemen*, que comprende la línea defensiva, una fila de *linebackers* y varios *backs* defensivos, conocidos como segunda línea. La línea defensiva puede usar cualquier número de jugadores, aunque la mayoría de los equipos usan tres o cuatro *linemen*. Los *linemen* defensivos son responsables de parar el ataque del equipo contrario en situaciones de pases, presionando al *quarterback*. Los *linebackers* se sitúan detrás de la línea defensiva, y, dependiendo de la situación, son usados para detener a los corredores, presionar al *quarterback*, o cubrir a los *receivers* del equipo oponente. Los equipos utilizan como norma tres o cuatro *linebackers*. La segunda línea la componen los *cornerbacks*, que cubren a los *wide receivers*, y los *safeties*, que cubren a los *receivers*, ofrecen apoyo para detener a los atacantes y presionan al *quarterback*. La segunda línea se compone normalmente de dos *cornerbacks* y dos *safeties*.

Equipo protector

Para protegerse del violento contacto físico que caracteriza al fútbol americano, los jugadores llevan un equipo muy sofisticado que comprende protectores de plástico muy ligeros y almohadillados que cubren los muslos, las caderas, los hombros, las rodillas y a menudo los brazos y las manos. También llevan cascos de plástico con una máscara que cubre la mayor parte de la cara.



Formación en T

SE= Split End; LT= Left Tackle; LG= Left Guard; C= Center;
RG= Right Guard; RT= Right Tackle; TE= Tight End;
WR= Wide Receiver; QB= Quarterback; HB= Halfback; FB= Fullback

Ilustración de Microsoft

Los árbitros

Son los encargados de supervisar el juego. Los partidos de profesionales o de las ligas colegiales más importantes cuentan con siete árbitros: un árbitro principal, un ayudante, un juez de campo, un juez de *linesman*, un juez de *back*, un juez de línea y un juez de banda.

El árbitro principal supervisa al resto de los árbitros, decide en todas las materias que no estén bajo la jurisdicción específica de los otros árbitros y decreta las penalizaciones. El ayudante toma decisiones concernientes a la indumentaria de los jugadores, su comportamiento y su posicionamiento. El trabajo principal del *linesman* es marcar la posición de la pelota al final de cada jugada. El juez de campo controla el tiempo con un cronómetro.

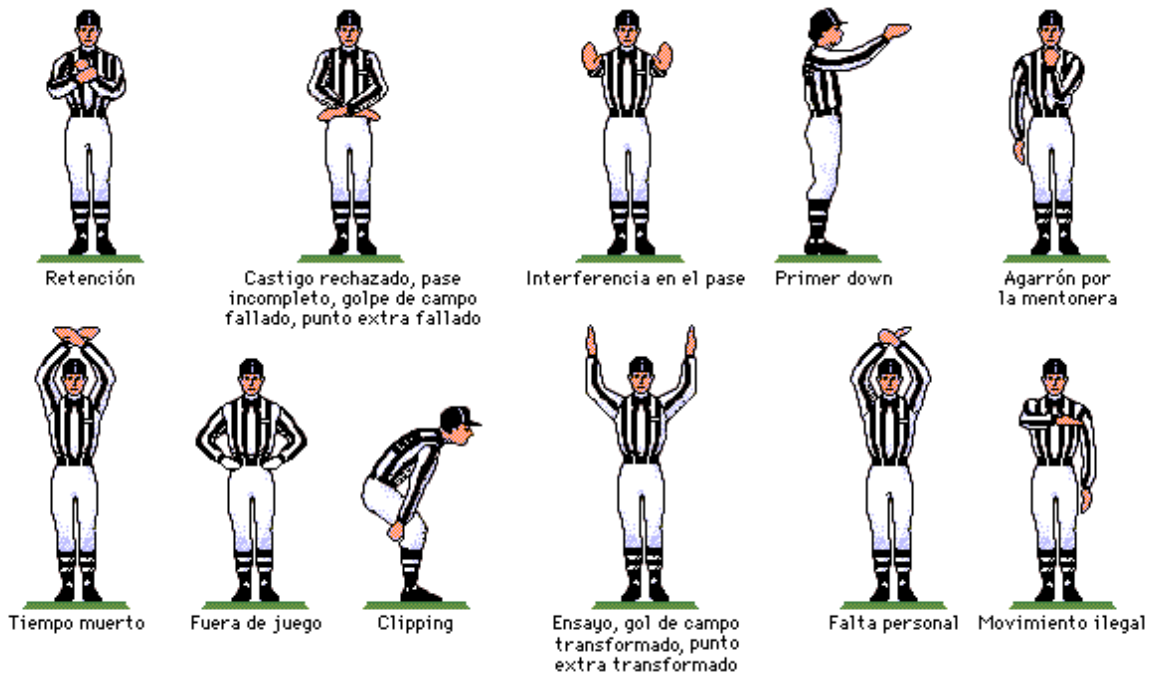


Ilustración de Microsoft

Forma de juego

Al comienzo de cada partido, el árbitro tira una moneda al aire en presencia de los capitanes de los dos equipos, para determinar cual da la patada de comienzo (*kickoff*) o recibe la pelota como consecuencia de la misma. En el comienzo de la segunda parte estas condiciones se invierten, es decir, el equipo que da la patada en el comienzo del partido, recibe la pelota en el comienzo de la segunda parte.

Durante el *kickoff*, la pelota se pone en juego apoyándola en un soporte que se sitúa en la línea de 32 m en partidos universitarios o 27,4 m en la Liga Profesional (NFL).

El equipo que da la patada de comienzo se alinea a la altura de la pelota o detrás de ella, mientras que el equipo contrario se sitúa desplegado sobre su territorio en una formación calculada para recuperar la pelota y correr con ella de manera efectiva. Si la patada se queda dentro de los límites del campo, cualquier jugador del equipo que recibe puede atrapar la pelota en el aire o después de un bote y correr con ella, situación en la que el jugador puede ser placado por cualquier oponente, lo que se conoce como derribo (*downed* o *down*). El jugador que lleva la pelota se le considera derribado cuando una rodilla toca el suelo. Los *tacklers* usan sus manos y brazos para detener a los oponentes y tirarles al suelo. Después de que el jugador que lleva la pelota es detenido, el árbitro hace sonar su silbato para detener el juego y pone la pelota en el lugar donde el jugador fue derribado. El juego también se detiene cuando el jugador que corre se sale de los límites del campo; entonces tiene lugar un *scrimmage* (acción para poner la pelota en juego).

Antes de comenzar esta acción, el equipo que tiene la pelota suele formar un círculo, llamado piña, y discuten la próxima jugada que realizarán para intentar hacer avanzar la pelota. Un entrenador por medio de señales transmite desde la banda la jugada elegida, o el *quarterback* del equipo elige una de entre la docena de jugadas ensayadas anteriormente. El equipo a la defensiva también forma una piña y establece la táctica para detener el ataque. Cada jugada está designada por un código de números o palabras llamadas señas. Después de que ambos equipos vuelven de sus respectivas piñas, se sitúan en formación, uno frente al otro, en la línea de *scrimmage*.

El juego comienza cuando el *center* se pone en cuclillas sobre la pelota, y, después de una señal (oral), se la pasa rápidamente entre sus piernas al *quarterback*. Siguiendo la jugada escogida, éste puede pasar la pelota,

lanzársela a un compañero o correr con ella.

Durante el *scrimmage*, los jugadores del equipo a la ofensiva pueden contener a los defensores usando sus cuerpos, pero no así con sus brazos o manos. El jugador que corre con la pelota está autorizado a usar un brazo para resguardarse de placajes potenciales. Los jugadores a la ofensiva contienen a los defensores o intentan apartarles del camino por medio de maniobras conocidas como bloqueos; un buen bloqueo está considerado como una técnica fundamental en fútbol americano.

Quizás la jugada de ataque más espectacular es el pase o tiro hacia adelante, en el que la pelota es lanzada hacia adelante a un jugador escogido. La pelota la lanza casi siempre el *quarterback* y los que la recogen son los otros tres *backs* y los dos *ends*. Un pase hacia adelante sólo se puede realizar durante el *scrimmage* y siempre desde detrás de la línea de *scrimmage*. Un pase lateral se puede realizar en cualquier lugar del campo mientras la pelota esté en juego.

Los jugadores del equipo defensor tratan de evitar que el equipo atacante avance con la pelota pudiendo usar brazos y manos en su intento de atravesar la línea de los oponentes para alcanzar al jugador que lleva la pelota. El equipo defensor intenta que los atacantes no consigan ganar distancia y, para ello, placar al jugador que tiene la pelota antes de que llegue a la línea de *scrimmage*. El equipo atacante debe avanzar la pelota al menos diez yardas (unos 9 m) en cuatro intentos llamados *downs*. Después de cada jugada, los equipos se alinean de nuevo y tiene lugar un nuevo *scrimmage*. Si el equipo que ataca falla en avanzar los nueve metros citados en cuatro intentos, deberá entregar la pelota al equipo contrario después del cuarto *down*.

Un equipo puede dar un puntapié (*punt*) a la pelota en el cuarto *down* si en los tres *downs* anteriores no ha conseguido avanzar los nueve metros. En la acción de *punt*, el jugador tira la pelota al suelo y le da una patada antes de que entre en contacto con él. Al realizar esta jugada, el equipo puede alejar la pelota de su propia zona de fondo antes de entregarla, debilitando de esta forma la posición en el campo del equipo contrario.

Formas de anotar

El objetivo del juego es anotar más puntos que el equipo contrario dentro del tiempo reglamentario. En partidos colegiales el encuentro puede terminar con un empate.

En juegos de exhibición o partidos de la temporada regular entre equipos profesionales se juega un periodo extra llamado muerte súbita, en el que el primer equipo que anote es declarado ganador. Si al finalizar los quince minutos del periodo extra ningún equipo ha conseguido anotar, entonces el resultado se da como definitivo. En los partidos de *play off* entre equipos profesionales no está permitido el empate y se continúa jugando hasta que un equipo anote.

Un equipo anota un *touchdown* cuando uno de sus jugadores alcanza la zona de fondo del equipo contrario con la pelota en su poder o cuando recoge un pase dentro de la citada zona, acción que vale seis puntos y que permite al equipo que lo ha conseguido obtener uno o dos puntos sin que corra el cronómetro: una conversión por medio de un pase o entrando corriendo en la zona de fondo con la pelota vale dos puntos; una conversión conseguida por medio de una patada que hace pasar la pelota entre los dos postes de la portería y por encima de la barra horizontal vale un punto.

Los equipos pueden intentar también marcar un gol de campo (*field goal*) que vale tres puntos por medio de una patada dada por un jugador mientras otro le sujeta la pelota en el suelo en posición vertical. Para que se considere válido, la pelota debe pasar entre los postes de la portería y por encima de la barra horizontal. Después de que un equipo consigue un *field goal* y la conversión, debe ejecutar un *kickoff* hacia el campo del equipo contrario.

Por último, un equipo a la defensiva consigue dos puntos por un *safety*, cuando obliga al equipo que está en

posesión de la pelota a finalizar su jugada por detrás de su propia línea de gol. Si el equipo atacante pone la pelota en el suelo por detrás de su línea de gol (*down*) después de recibir un *kickoff*, la jugada se conoce como un *touchback* y no cuenta para la anotación. Cuando el equipo atacante sufre un *safety* deberá dar una patada a la pelota hacia los oponentes, para reiniciar el juego.



Fútbol americano moderno

El fútbol americano lo hicieron popular los equipos creados en colegios y universidades que dominaron el juego en Estados Unidos durante la mayor parte de los primeros cien años de este deporte. Incluso hoy, a pesar del creciente interés por el fútbol americano profesional, los partidos colegiales, jugados entre unos 640 equipos colegiales son vistos por más de 35 millones de espectadores cada año. La fecha de nacimiento del fútbol americano en Estados Unidos la fijan los expertos en el 6 de noviembre de 1869, cuando los equipos de las universidades de Rutgers y Princeton se enfrentaron en New Brunswick (Nueva Jersey), en el primer partido colegial de fútbol americano. En la década de 1900, el fútbol americano colegial se convirtió en uno de los espectáculos deportivos más populares. Entre las más destacadas figuras de este deporte durante el siglo XX se encuentran estudiantes como Jim Thorpe, del Instituto Carlisle; Red Grange, de la Universidad de Illinois; Joe Namath, de la Universidad de Alabama y O. J. Simpson, de la Universidad del Sur de California. Después de terminar la II Guerra Mundial en 1945, los atletas de los colegios comenzaron a recibir becas para jugar al fútbol americano, que a menudo les cubrían la residencia, la manutención, la enseñanza y los gastos de inscripción en el colegio.

Partidos colegiales de bowl

Los equipos de colegio suelen jugar unos once partidos en una temporada y los mejores son premiados con viajes a los llamados partidos de la *bowl*, enfrentándose en encuentros que concluyen la temporada. La tradición comenzó en 1902 en Pasadena (California), cuando la Universidad de Stanford invitó a la Universidad de Michigan a ir a California para jugar el día de año nuevo. Este evento se convirtió pronto en el partido célebre de la *Rose Bowl*. Ahora, los partidos de la *bowl* representan el momento de mayor interés de la temporada colegial. En otras ciudades también se celebran competiciones de este tipo. En reconocimiento al gran interés del público por estos partidos, ahora grandes compañías patrocinan muchas de las *bowls*.

Comienzos del fútbol americano profesional

El primer partido de fútbol americano profesional en Estados Unidos tuvo lugar en 1895 en Latrobe, entre un equipo que representaba a esta ciudad y otro de Jeannette, ambas de Pensilvania. Sin embargo, el juego profesional no tuvo un gran eco entre el público durante los primeros 30 años. La primera liga de fútbol americano profesional fue la *American Professional Football Association*, formada en 1920, que dio lugar en 1922 a la *National Football League* (NFL). Red Grange, el famoso *halfback* de la Universidad de Illinois, proporcionó un estímulo tremendo a la liga cuando fichó por los Chicago Bears en 1925 recorriendo Estados Unidos ese año y el siguiente, atrayendo su excitante juego grandes multitudes. Más adelante, el fútbol americano profesional atrajo a muchos de los mejores jugadores de colegios y el incremento de patrocinadores

hizo la liga viable económicamente.

El fútbol americano profesional hoy

En la actualidad, los partidos de la NFL son muy populares. Se juega desde el final de verano hasta enero. Los equipos profesionales disputan cuatro partidos de exhibición antes de comenzar la temporada regular, en la que juegan 16 partidos, seguidos de unas eliminatorias para clasificarse para los *playoffs*. Los equipos juegan un partido cada semana, usando el tiempo entre partidos para recuperarse, entrenar y prepararse para el próximo compromiso. Cada equipo tiene durante la temporada una semana sin partidos, conocida como *bye*.

La NFL es un gran negocio para los jugadores, propietarios, patrocinadores y otras industrias vinculadas al deporte. Las franquicias de la NFL generan enormes beneficios para las ciudades anfitrionas, además de estimular el orgullo cívico y nacional. Por eso, las ciudades a menudo compiten por los equipos, ofreciéndoles estadios mejores y con mayor capacidad, garantizando el apoyo del público y los ingresos económicos. En la década de 1980, tres equipos de la NFL fueron recolocados: los Raiders se trasladaron de Oakland (California) a Los Ángeles, en 1982; los Colts se fueron de Baltimore (Maryland) a Indianápolis (Indiana) en 1984, y los Cardinals de Saint Louis (Missouri) marcharon a Phoenix (Arizona) en 1988. Otros equipos han permanecido en su sede original, sólo después de la promesa de unas nuevas instalaciones por parte de los dirigentes municipales. De forma periódica se aceptan nuevos equipos en la NFL y por lo general hay una competición feroz entre las ciudades para ser seleccionadas como anfitrionas de un nuevo equipo de fútbol profesional americano. En 1995 dos de los llamados equipos de la expansión han sido admitidos para comenzar a jugar: los Carolina Panthers, en Charlotte (Carolina del Norte) y los Jacksonville Jaguars, en Jacksonville (Florida).

A lo largo de los años, muchos consorcios han buscado capitalizar el potencial económico del deporte. En 1995 se inauguró la Liga Mundial de Fútbol Americano, que comenzó con seis equipos de Europa Occidental. El nivel de juego fue más bajo que el de la NFL, pero los espectadores europeos disfrutaban de esta nueva experiencia deportiva. La mayoría de los jugadores eran estadounidenses, que se beneficiaban jugando partidos de competición con la esperanza de ser seleccionados más adelante para la NFL, mientras los propietarios obtenían lucrativos contratos televisivos. Los equipos iniciales fueron: Amsterdam Admirals, Barcelona Dragons, Frankfurt Galaxy, London Monarchs, Scottish Claymores, de Edimburgo, y Rhein Fire, de la ciudad alemana de Düsseldorf.

FÚTBOL AUSTRALIANO

Historia

Su principal inventor fue Henry Colden Harrison, quien, con tres amigos (W. J. Hammersley, Thomas Will y J. B. Thompson), formó el Melbourne Football Club en 1858. Ellos habían visto a las tropas de la guarnición jugando al fútbol gaélico y también a ingleses jugando, en su infancia, a una forma rudimentaria de rugby. Con esta experiencia, los australianos sentaron las bases de un juego nuevo acorde con su temperamento. Harrison y sus amigos eran jugadores de críquet, lo que explica por qué el campo de fútbol australiano es ovalado. Comenzó a jugarse en este tipo de campos y el primer partido tuvo lugar en agosto de 1858. A finales de la década de 1870 el interés por este deporte se había extendido y en 1877 los clubs de Melbourne se constituyeron en la *Victorian Football Association*, el órgano rector de fútbol más antiguo de Australia. El primer partido interestatal fue entre Victoria y Australia del Sur en 1908. La *National Football League* se disputó desde 1976 hasta 1986, pero Victoria se retiró en 1977–1978 cuando instituyó su propio campeonato. El partido principal en la *Australian Football League* es la *Grand Final*, jugado anualmente desde 1897 en el Melbourne Cricket Ground. Carlton, Essendon, Collingwood y Melbourne han sido los equipos que más veces han conseguido el título. En 1992 West Coast Eagles (Perth) consiguieron convertirse en los primeros ganadores no victorianos.

Juego parecido al rugby y al fútbol gaélico, practicado por equipos de 18 jugadores, considerado como deporte nacional en Australia y Papúa–Nueva Guinea. La cancha es ovalada y sus dimensiones son las mayores de un terreno de juego. Un equipo está formado por líneas diferentes (aunque todos los jugadores pueden hacer de todo): tres *full–forwards*, tres *half–forwards*, tres *full–backs*, tres *centres*, tres *half–backs* y tres jugadores que forman lo que se conoce como el *ruck*, que comprende dos *followers* y un *rover*. El partido lo controlan un árbitro de campo, dos de portería y dos de línea. Consta de cuatro cuartos de 25 m más los tiempos muertos por lesiones. Después de cada cuarto, los equipos cambian de lado. Hay minutos de descanso en la mitad del partido y 5 m después del tercer cuarto. El balón es un poco más largo y pesado que el usado en rugby.

Sus dimensiones son de 73,6 por 57,2 cm y debe pesar entre 454 y 482 g.

El objetivo es marcar goles y *behinds*: se marca un gol dándole una patada al balón y pasándolo entre dos postes centrales (postes de meta) separados 6,4 m; cada uno vale seis puntos. Un *behind* se consigue cuando se pasa el balón entre un poste central y uno de los postes de fondo, que se encuentran situados a ambos lados de los centrales a una distancia de 6,4 m; cada uno vale un punto. Para que un gol sea válido, el balón una vez golpeado con el pie hacia la portería no puede tocar a ningún jugador. Sin embargo, un *behind* es válido cuando el balón golpeado toca un poste de portería, o pasa entre los postes después de tocar a un jugador, o es golpeado por un defensa y lo hace pasar entre los postes, o pasa directamente por encima de los postes de portería.

El juego lo inicia el árbitro de campo haciendo botar la pelota con fuerza en el círculo central. Una vez hecho esto, los *followers* (generalmente los jugadores más altos), intentan conseguir el balón en lo que se llama *hit out*, para pasárselo a los *rovers*. Cuando un *rover* tiene el balón, está en disposición de ir hacia la portería contraria. Los desplazamientos del balón normalmente se hacen con patadas que suelen recorrer de 55 a 73 m. Un jugador da una patada al balón hacia otro miembro de su equipo, que a su vez vuelve a golpear hacia otro compañero, el cual puede estar en posición de conseguir un gol o un *behind*.

Cada jugador está marcado por un oponente, que intentará evitar que agarre el balón o lo atraparé el mismo. Por lo tanto, el jugador hacia el que es enviado el balón intenta eludir al oponente para conseguir hacer una jugada llamada *mark*. Un jugador consigue un *mark* cuando atrapa y sujeta el balón que le ha enviado de una patada un compañero desde una distancia mínima de 10 m; si lo hace así, tiene derecho a un tiro libre hacia un compañero que se encuentre más cerca de la portería contraria. El *mark* o *marking* es el aspecto más espectacular del juego, sobre todo cuando los gigantes de ambos equipos (*ruckmen*) se encuentran involucrados y los *marks* son conseguidos con lanzamientos largos y altos, llamados *screamers*. Al jugador que consigue un *mark* se le permite lanzar el balón sin ninguna interferencia desde detrás de donde consiguió hacer el *mark*. Un solo jugador del equipo contrario podrá estar al lado del que saca el *mark* y ningún otro podrá situarse a menos de 10 m. El balón no puede ser enviado directamente por encima de la línea que delimita el terreno: hacerlo supone una falta y concede un tiro libre al equipo contrario. Si el balón golpeado pasa legítimamente la citada línea (esto es, bota dentro antes de salir), el árbitro de línea, poniéndose de espaldas al campo, lanza el balón por encima de su cabeza hacia el terreno de juego a una distancia entre 9,14 y 13,72 metros.

Además de golpear el balón con los pies, las reglas para jugar con él son las siguientes: un jugador no puede lanzar el balón, pero puede pasarlo sujetándolo en una mano y dándole un puñetazo con la otra (acción llamada *handball*); un jugador puede mantener el balón hasta que lo agarre un oponente; un jugador puede placar al que tenga el balón o bloquearle si está cerca de él. En cuanto a sujetar a un oponente, un jugador puede sujetar a otro que esté en posesión del balón, pero al mismo tiempo le tiene que dar una oportunidad razonable para que pueda deshacerse de él, por medio de una patada o dándole un puñetazo (*handballing*). Un placaje al jugador que lleva el balón debe hacerse por debajo de sus hombros y por encima de sus rodillas, utilizando las manos, los brazos, los hombros, el pecho y las caderas. Tales contactos dan lugar a muchos abusos.

Un jugador puede correr con el balón, pero, si lo hace, tiene obligación de botarlo o tocar el terreno con él, al menos una vez cada 10 m. Si al ir corriendo con el balón, un jugador lo golpea por encima de la cabeza de un oponente y lo vuelve a atrapar, está obligado a botarlo o pasarlo antes de recorrer 10 metros.

En resumen, es un deporte rápido, emocionante y a menudo bastante duro. Las habilidades esenciales para practicarlo son: patadas largas y precisas, atrapar y hacer *mark* limpiamente y pasar el balón a un compañero por el aire por medio de un puñetazo (llamado *palm-out* o *tap-down*).

Tácticamente, la disposición de los jugadores sobre el terreno requiere seis *backs* en defensa de las porterías (dos de los *full-backs* a los que se denomina *back pockets*) y seis *forwards* en ataque (dos de los *full-forwards* se llaman *forward pockets*). Los tres *centres* unen la defensa con el ataque (los *centres* próximos a las líneas de delimitación del campo son conocidos como *wings* o *wingmen*). Los *ruckmen* y el *rover* tienen la misión esencial de ganar el balón en los *set pieces* (botes de centro y saques desde la línea de delimitación), pues su escasa movilidad les daría una mínima libertad de acción.

4. COMENTARIO CRÍTICO SOBRE EL TRATAMIENTO DE ESTE DEPORTE EN EL ÁMBITO LOCAL Y NACIONAL.

RESULTADOS DE CAMPEONATOS EUROPEOS

- EUROCOPA

AÑO	CAMPEÓN	SEDE
1960	URSS	Francia
1964	España	España
1968	Italia	Italia
1972	Alemania	Bélgica
1976	Checoslovaquia	Yugoslavia
1980	Alemania	Italia
1984	Francia	Francia
1988	Países Bajos	Alemania
1992	Dinamarca	Suecia
1996	Alemania	Inglaterra

- COPA DE EUROPA 1

AÑO

CAMPEÓN

1955-56

Real Madrid

1956-57

Real Madrid

1957–58

Real Madrid

1958–59

Real Madrid

1959–60

Real Madrid

1960–61

Benfica

1961–62

Benfica

1962–63

AC Milan

1963–64

Inter de Milán

1964–65

Inter de Milán

1965–66

Real Madrid

1966–67

Celtic de Glasgow

1967–68

Manchester United

1968–69

AC Milan

1969–70

Feyenoord

1970–71

Ajax de Amsterdam

1971–72

Ajax de Amsterdam

1972–73

Ajax de Amsterdam

1973–74

Bayern de Munich

1974–75

Bayern de Munich

1975–76

Bayern de Munich

1976–77

Liverpool

1977–78

Liverpool

1978–79

Nottingham Forest

1979–80

Nottingham Forest

1980–81

Liverpool

1981–82

Aston Villa

1982–83

Hamburg SV

1983–84

Liverpool

1984–85

Juventus de Turín

1985–86

Steaua de Bucarest

1986–87

Oporto

1987–88

PSV Eindhoven

1988–89

AC Milan

1989–90

AC Milan

1990–91

Estrella Roja de Belgrado

1991–92

Barcelona

1992–93

Marsella

1993–94

AC Milan

1994–95

Ajax de Amsterdam

1995–96

Juventus de Turín

1996–97

Borussia Dortmund

Desde la temporada 1991–92 llamada Liga de Campeones

• RECOPA DE EUROPA

AÑO

CAMPEÓN

1960–61

Fiorentina

1961–62

Atletico de Madrid

1962–63

Tottenham Hotspur

1963–64

Sporting de Lisboa

1964–65

West Ham United

1965–66

Borussia Dortmund

1966–67

Bayern de Munich

1967–68

AC Milan

1968–69

Slovan de Bratislava

1969–70

Manchester City

1970–71

Chelsea

1971–72

Glasgow Rangers

1972–73

AC Milan

1973–74

Magdeburgo

1974–75

Dinamo de Kíev

1975–76

Anderlecht

1976–77

Hamburgo SV

1977–78

Anderlecht

1978–79

Barcelona

1979–80

Valencia

1980–81

Dinamo de Tbilisi

1981–82

Barcelona

1982–83

Aberdeen

1983–84

Juventus de Turín

1984–85

Everton

1985–86

Dinamo de Kíev

1986–87

Ajax de Amsterdam

1987–88

Racing de Malinas

1988–89

Barcelona

1989–90

Sampdoria

1990–91

Manchester United

1991–92

Werder Bremen

1992–93

Parma

1993–94

Arsenal

1994–95

Real Zaragoza

1995–96

París Saint Germain

1996–97

Barcelona

- COPA DE LA UEFA 1

AÑO

CAMPEÓN

1958–59

Barcelona

1959–60

Barcelona

1960–61

Roma

1961–62

Valencia

1962–63

Valencia

1963–64

Real Zaragoza

1964–65

Ferencvaros

1965–66

Barcelona

1966–67

Dinamo de Zagreb

1967–68

Leeds United

1968–69

Newcastle United

1969–70

Arsenal

1970–71

Leeds United

1971–72

Tottenham Hotspur

1972–73

Liverpool

1973–74

Feyenoord

1974–75

Borussia Mönchengladbach

1975–76

Liverpool

1976–77

Juventus de Turín

1977–78

PSV Eindhoven

1978–79

Borussia Mönchengladbach

1979–80

Eintracht de Frankfurt

1980–81

Ipswich Town

1981–82

IFK Göteborg

1982–83

Anderlecht

1983–84

Tottenham Hotspur

1984–85

Real Madrid

1985–86

Real Madrid

1986–87

IFK Göteborg

1987–88

Bayer Leverkusen

1988–89

Nápoles

1989–90

Juventus de Turín

1990–91

Inter de Milán

1991–92

Ajax de Amsterdam

1992–93

Juventus de Turín

1993–94

Inter de Milán

1994–95

Parma

1995–96

Bayern de Munich

1996–97

Schalke 04

1 Hasta 1971 llamada Copa de Ferias

CANTERA; Sobre la **cantera** pienso que está bien debido a que les da oportunidades a los chavales, para practicar el deporte de sus sueños, aunque no veo justo que se fijen en una persona por que digan que juega bien y le hacen ilusiones, por que cuando les hacen la prueba para el Madrid, Barca, Athletic... Dicen que no los cogen, les tienen una semana jugando para ellos y tú ilusionado y después les dan la patada. Y personalmente creo que si de verdad no les gustaba su manera de jugar o no les llenaba del todo, creo que es una perdida de tiempo el hacerle las pruebas y lo peor de todo las ilusiones.

Lo peor de todo es que hay muchos chicos que sueñan con ser futbolistas y el

98 % no lo consigue, hay estadísticas que dicen que de cada 10 chicos presentados, sólo consigue llegar 1 y si llega. Es la gran decepción de los que realmente quieren al deporte, concretamente el fútbol.

ESCUELAS; Sobre las escuelas deportivas pienso que son buenas desde el punto de vista en que te enseñan a jugar, a defenderte... Pero pienso que admiten a gente que solo vive para el fútbol y tampoco lo veo normal, pienso que es compatible el jugar bien al fútbol y tener una vida. Hay escuelas como la de Parla que por jugar al fútbol que es lo que realmente te gusta, te pagan, no es una cantidad excesiva pero del apuro te saca, pero tienes que seguir unas dietas, unos horarios... E incluso a veces unas compañías, no por que no les gusten tus amigos sino por las drogas que se encuentran en el grupo, y eso si lo veo normal aunque pienso que si realmente te gusta el fútbol y el deporte no vas a caer en la tentación pero hay opiniones para todos los gustos.

5.JUEGOS IDEADOS POR TI PARA EL APRENDIZAJE DEL DEPORTE.

En primer lugar decir que hay infinidad de juegos para aprender a jugar al fútbol.

- Poner unos conos en forma de zig – zag y con el balón ir pasando por ellos pero sin tocarlos ni derribarlos, y así continuamente de un lado hacía otro y alternando los pies, un toque con la derecha y otro toque con la izquierda.
- Aprender a elevar el balón, poniendo de barrera dos bancos uno encima del otro, y así intentar elevar el balón hasta esa altura y así varias veces hasta que se consiga.
- Dividir la portería en tres mediante cuerdas, e intentar meter goles en cada una de las divisiones de la portería, haciendo tiros desde la posición derecha, desde la posición izquierda y central y por supuesto alternando los pies, para familiarizarse con el balón y también con los dos pies.
- Intentar hacer partidos entre los alumnos pero que no se note mucho o que no haya mucha diferencia entre categorías de gente que ya sabe y gente que está aprendiendo, por que si una persona no sabe y ve a otra que si y nunca esta primera consigue tocar el balón se echara abajo y no hará ningún esfuerzo por intentarlo.

BALONMANO

Juego de pista o campo disputado por dos equipos cuya finalidad es enviar la pelota a la portería contraria,

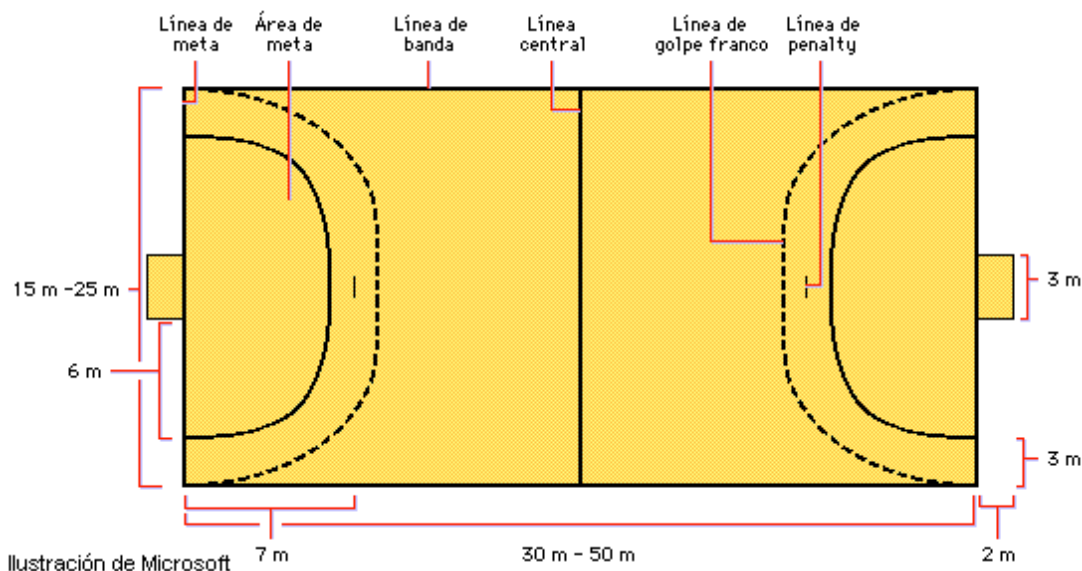
lanzándola con una mano desde fuera de la línea que delimita el área de puerta. Como juego de campo cada equipo tiene once componentes; jugado en pista cerrada, que es lo más común, los equipos están formados por cinco o siete jugadores. La pista tiene 40 m de largo y 20 m de ancho, con una portería en cada uno de los lados menores. La pelota tiene una circunferencia de 58 a 60 cm y pesa de 425 a 480 g.

Un partido dura una hora, dividido en dos mitades. Hay un anotador y un cronometrador así como dos árbitros. El partido comienza con un saque desde el centro del campo y el juego se desarrolla entre pases, lanzamientos y regates con la pelota. Los jugadores pueden parar, lanzar, coger, botar o golpear la pelota preferentemente con sus manos, aunque pueden utilizar cualquier parte del cuerpo excepto los pies. Al portero se le permite usar los pies para defender su portería, y es la única persona que puede pisar el área de gol. Los jugadores pueden retener la pelota un máximo de tres segundos y pueden dar un máximo de tres pasos mientras la tengan en su poder. Estas restricciones no se aplican al portero. La pelota se puede pasar en cualquier dirección, incluso rodando por la pista. Un jugador puede golpear directamente la pelota con el puño pero no puede lanzarla al aire y luego darle un puñetazo. No existe regla de fuera de juego y esto ayuda a hacer que el mismo sea fluido y ágil, con la pelota moviéndose con rapidez de un lado a otro de la pista. No hay mucho juego de media pista y la mayoría de la acción está concentrada alrededor de las áreas de portería.

Historia

El juego se creó en la década de 1890 cuando un instructor de gimnasia alemán llamado Konrad Koch estableció sus reglas. Después de la II Guerra Mundial otros dos alemanes (Hirschman y Schelenz) lo hicieron popular, cuajando con rapidez en muchas instituciones académicas de Europa Occidental. El primer partido internacional se jugó en

Halle en 1925 entre Austria y Alemania. Se introdujo en los Juegos Olímpicos de Berlín en 1936 como juego de exterior de once jugadores por equipo. Cuando se reintrodujo en los Juegos de Munich en 1972, era ya un deporte de interior de siete jugadores. Esta versión ha predominado desde 1952. El órgano rector actual es la Federación Internacional de Balonmano (IHF) fundada en 1946, que cuenta con más de 130 federaciones nacionales. Los Campeonatos del Mundo masculinos se celebraron por primera vez en 1938 y los femeninos en 1949. La Copa de Europa masculina se celebró por primera vez en 1957 y la femenina en 1961. También está la Recopa (en la categoría masculina se inició en 1976 y en la femenina en 1977) y la copa IHF, celebrada por primera vez en 1982. Tanto en competiciones masculinas como femeninas, los equipos de Alemania, la antigua Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS), la antigua Yugoslavia, Rumania y Hungría han sido los contendientes más fuertes.



Dimensiones de una pista de balonmano

El balonmano se suele jugar en pista cubierta y los equipos constan de 5 o 7 jugadores. Ningún jugador puede entrar en el área de meta excepto el portero. Los tiros de castigo se lanzan desde la línea de penalty. Los tiros libres se sacan desde la línea de golpe franco.

AGILIDAD

Gimnasia, forma sistematizada de ejercicios físicos diseñados con propósitos terapéuticos, educativos o competitivos. La gimnasia terapéutica consiste en una serie de ejercicios seleccionados que ayudan a suavizar molestias físicas o restaurar funciones a personas discapacitadas. La gimnasia educativa es un programa que instruye a los estudiantes en tácticas que comprenden fuerza, ritmo, balance y agilidad. La gimnasia competitiva consiste en series de pruebas preestablecidas, masculinas y femeninas, cada una de las cuales puntúan por separado para determinar un ganador.

Historia

Se puede hablar de educación Física cuando en el antiguo Egipto se realizaban las acrobacias circenses. En el siglo II a.C. los hombres y mujeres de la civilización minoica desarrollaron el arte del salto del toro: el participante corría hacia un toro que le embestía, agarraba sus cuernos y, antes de ser lanzado por los aires, ejecutaba una pirueta en el aire para intentar caer en la grupa del animal, del que se bajaba rápidamente.

En la antigua Grecia se desarrollaron tres programas distintos de ejercicios de gimnasia: uno para el mantenimiento de la condición física, otro para entrenamiento militar y un tercero como parte del régimen de adiestramiento de los atletas. Cada ciudad griega tenía un gimnasio, un lugar donde era costumbre realizar los ejercicios desnudos.

Los primeros profesores griegos de mantenimiento físico (*paidotribes*) fueron los pioneros en diseñar sistemas de actividad física, tanto para atletas como para todos los ciudadanos. Estos programas, entre los que había ejercicios gimnásticos, eran considerados fundamentales en la educación de los niños. Los griegos creían que la unidad de mente y cuerpo podía alcanzarse sólo a través de la participación en ejercicios físicos. Los sistemas gimnásticos diseñados para preparar a los militares fueron muy usados por los romanos.

Las técnicas modernas fueron desarrolladas en Alemania en la segunda mitad del siglo XVIII. El primer profesor de Educación física o gimnasia fue Johann Friedrich Simon, en la escuela de Basedow, en la ciudad alemana de Dessau, en 1776. El educador Friedrich Ludwig Jahn, padre de la Educación física (gimnasia), fundó en 1811, en Berlín, el *Turnverein*, un club gimnástico que estaba presente en toda Alemania y que tenía ideales nacionalistas. Inventó ejercicios que desarrollaban la fuerza física y la autodisciplina para los que usaba piezas de aparatos estáticos. El sistema sueco, inventado por el gimnasta Pehr Henrik Ling, enfatizaba, por el contrario, el ritmo y la coordinación de movimientos a través de rutinas practicadas con aros, mazas y pelotas pequeñas.

Los emigrantes alemanes y suecos que llegaron a Estados Unidos en el siglo XIX llevaron consigo sus ideas sobre la gimnasia. Los alemanes fundaron clubes gimnásticos o *turnvereins*, donde las familias acudían juntas. Un sistema mixto entre el alemán y el sueco se introdujo en los programas de educación física en las escuelas de Estados Unidos hacia el final del siglo. Sin embargo, la gimnasia no ha adquirido popularidad en Estados Unidos hasta fechas recientes. En Gran Bretaña hubo incluso menor interés, excepto en círculos militares. En España, el primer centro oficial donde se practicó fue en el Instituto Real Pestalozzi, fundado por Amorós en 1806 en Madrid. No obstante, la gimnasia arraigó en algunas escuelas y se fundó la Asociación Amateur de Gimnasia en 1888. En Europa se desarrollaron clubs y otras organizaciones nacionales y en 1881 se fundó la Federación Internacional de Gimnasia (IGF).

En el año 1896 se incluyó esta disciplina en los Juegos Olímpicos pero sólo para participantes del sexo masculino. La competición femenina estuvo presente por primera vez en 1928. En las competiciones olímpicas, la actuación es moderada por seis jueces que puntúan en una escala de diez puntos. En algunas pruebas hay un grado de dificultad que se tiene en cuenta a la hora de puntuar. Los códigos de puntuación para cada prueba están determinados por la Federación Internacional de Gimnasia. Equipos de seis miembros (con uno de reserva) consiguen puntos para la suma total del grupo. Desde 1952 las pruebas de gimnasia en las Olimpiadas han estado dominadas por los participantes de la antigua Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS), de los países del este de Europa y Japón.

Los Campeonatos del Mundo se celebraron por primera vez en 1903 y hasta 1913 tuvieron carácter bienal; comenzaron de nuevo en 1922 y desde 1979 se han celebrado cada dos años. Los primeros Campeonatos del Mundo femeninos se celebraron en 1934. Han estado dominados por las gimnastas de la antigua URSS y Europa del Este.

Otras competiciones importantes son: la Copa del Mundo, celebrada por primera vez en 1975; los Campeonatos del Mundo Individuales que comenzaron en 1992 y en 1955 los Campeonatos de Europa que empezaron.

La gimnasia rítmica moderna se desarrolló a finales de la década de 1950. En este deporte, sólo para mujeres, las disciplinas se caracterizan por el uso de accesorios como pelotas, mazas, aros y cintas que acompañan a la música; los Campeonatos del Mundo se celebraron por primera vez en 1963 y el deporte fue incluido como disciplina olímpica en las Olimpiadas de 1984. Se instituyó una Copa del Mundo en 1983, se celebró de nuevo en 1986 y desde entonces se celebra cada cuatro años. De nuevo, las participantes de la antigua Unión Soviética y Europa del Este han sido las dominadoras de esta disciplina.

Poco a poco las gimnastas españolas han ido haciéndose con esta disciplina hasta llegar a ganar la medalla de oro por equipos en las Olimpiadas de Atlanta (1996).

EJERCICIOS REALIZADOS

La agilidad consiste en el equilibrio, la flexibilidad, la fuerza...

Ejercicios que se realizan para conseguir estos objetivos son por ejemplo;

- En primer lugar hacer el pino, en casos extremos la gente no sabe hacerlo y comienzan con una colchoneta pegada a una espaldera y con ayuda de dos personas una a cada lado le mantienen arriba para ver su duración y la fuerza de los brazos.

Lo más importante a la hora de hacer el pino es encontrar el punto de gravedad en el cuerpo, y para eso le ayudan dos compañeros para explicarle en lo que falla.

- Una vez que ya hemos pasado eso, se comienza a practicar en una colchoneta grande pero sin apoyo, sus compañeros siguen ayudándole, y lo que realmente cambia es que ahora tiene que acabar haciendo una voltereta.

Más ejercicios son los que a continuación voy a nombrar pero ya no tratan de hacer el pino sino otras muchas cosas más.

- Practicamos el salto en el potro con la ayuda del profesor y debajo una colchoneta por si acaso ocurriera algún accidente.

Se hace a diferentes alturas para chicos está más alto pero que también puede ser utilizada para las chicas, eso

es opcional, y para las chicas se considera que hay que tener una altura más baja pero que no es ninguna ventaja ya que puntúa menos que los chicos como es lógico.

Otro de los ejercicios empleados es hacer la voltereta en el plinto, se empieza por una nivel muy bajo y se va subiendo, es decir, se le va poniendo más altura a estos.

Más tarde ponemos los plintos de lado y tenemos que coger carrerilla y elevar las piernas a la vez que el cuerpo, apoyando una sola mano y así pasar el cuerpo por encima de este.

• EJERCICIOS DE SUELO

Pino de cabeza: Desde la posición de cuclillas se apoyan las manos a la altura de los hombros, con los dedos separados y los índices mirando hacia delante; después se apoya la cabeza (frente) a una altura en que se forme un triángulo equilátero entre los tres apoyos, para, a continuación, elevar la cadera lentamente hasta llegar a estirar el cuerpo, con una ligera inclinación hacia delante, de tal forma que las puntas de los pies coincidan con el centro del triángulo formado.

Pino facial o de barbilla: Este pino se realiza apoyando todo el pecho en el suelo, con los brazos estirados y apoyados por entero en paralelo hacia delante y el cuerpo totalmente recto en la vertical.

Pino lateral o de oreja: El apoyo se hará en la parte del hombro con el brazo totalmente abierto, la cabeza, inclinada al lado opuesto a este brazo, y el otro brazo doblado en apoyo de la mano, el cuerpo, recto en la vertical.

Pino de antebrazos: Para conseguir la posición correcta, los antebrazos tienen que estar apoyados por completo en el suelo y paralelos, las palmas de las manos hacia abajo, con los dedos separados, el brazo y el cuerpo tienen que formar una línea vertical, y la cabeza, ligeramente adelantada.

Pino con equilibrio de manos: Los puntos de articulaciones que llevan el control del equilibrio son: las palmas de las manos, que estarán apoyadas por completo, con los dedos separados y los índices, paralelos señalando hacia delante; las muñecas, colocadas verticalmente a las manos; los codos, encajados; los hombros empujando la vertical al tiempo que bloquean la espalda, que estará recta, y el pecho, con sensación de ligero hundimiento; la cabeza ha de estar entre los brazos; la cintura y la cadera, también bloqueadas y empujando a la vertical; las piernas, bien estiradas en las rodillas; los tobillos, abriendo los empeines, y los dedos de los pies, totalmente estirados. Las posiciones de las piernas nos definen varios tipos de equilibrios de manos, por ejemplo, piernas separadas, una recta y otra doblada y apoyada en la rodilla o piernas separadas frontalmente.

Pino a fuerza: Con las piernas rectas y abiertas, apoyamos las manos en el suelo, con los brazos doblados, e inclinando los hombros hacia delante, se eleva la cadera, arrastrando en su elevación las piernas abiertas y rectas, hasta que, llegando el cuerpo a la vertical, se levantan al tiempo de estirar los brazos. Si el levantamiento de piernas se ejecuta al tiempo que se hace el empuje de brazos, el ejercicio coordinado cuesta mucho menos; si en vez de llevar las piernas abiertas, las elevamos cerradas, el trabajo es mayor, pero el proceso el mismo.

• Complementos del pino

Bajada en secante: Desde la posición del pino hay que flexionar los brazos; las piernas estarán ya estiradas por completo, y la cabeza, exageradamente adelantada, para poder apoyar el comienzo del pecho; el cuerpo, arqueado, irá rodando hasta llegar al apoyo, la cintura se comienza a estirar, los brazos se colocarán de tal forma que coincidan; el apoyo final se efectuará con las piernas juntas, los empeines totalmente abiertos, y los brazos, rectos en la posición de puente facial arqueado.

Caída a puente facial: Desde el apoyo en pino vertical, con el cuerpo totalmente recto, se echarán los

hombros adelante, al tiempo que se inicia la caída del cuerpo y las piernas; para un control adecuado de la caída del cuerpo y las piernas, la bajada tiene que ser lenta; esto se conseguirá hinchando el pecho atrás y desplazando, en compensación los hombros hacia adelante, hasta llegar a apoyo de los pies, al principio echando los dedos de los pies hacia el cuerpo, y, a medida que se va bajando, sacando las puntas de los empeines para llegar al puente facial.

Plancha en x: Hay dos versiones: la primera se hace con los brazos abiertos en un ángulo superior a los 90° y con el cuerpo en la horizontal, adelante, y los brazos por detrás, formando con la posición de las piernas una X, la cabeza, mirando al suelo, con un poco de inclinación hacia arriba; la otra clase se logra con las piernas y el cuerpo en la misma posición que antes, pero con los brazos en su diagonal adelante y ligeramente hacia arriba, y la cabeza, mirando al frente.

Plancha en aspa: El apoyo se efectuará sobre una pierna, con la otra situada paralelamente a la horizontal. El cuerpo se situará en la horizontal adelante, mirando al frente; el brazo contrario a la pierna en horizontal, se pone horizontal, pero lateralmente, mientras que el otro brazo pasa por detrás de la vertical, de tal modo que se forma un aspa entre los brazos y las piernas.

Pancha del corzo: Una pierna en posición de rodillas, con el empeine totalmente abierto, la otra pierna atrás, estirada por completo, con el empeine también abierto, el cuerpo erguido y los brazos en cruz. La posición de los brazos puede variar según el gusto del ejecutante.

Plancha frontal: Esta plancha se realiza sobre una pierna; la otra estará lo más alta posible, si puede ser, en la vertical arriba; el cuerpo, en la horizontal, de frente, ligeramente arqueado, para mayor facilidad en la elevación de la pierna; la posición de los brazos variará según el criterio del entrenador, pero siempre irán rectos; las manos y los dedos (juntos), estirados, en prolongación de los brazos; la punta del pie, que estará en el aire, también estirada, y el empeine, abierto, en prolongación de la pierna.

Plancha lateral: Al igual que la anterior, la llevamos a cabo sobre un pie, pero esta la realizaremos en posición lateral; el pie que apoyamos, señala en diagonal, hacia fuera; el cuerpo se inclina hacia un lado, sacando la pierna, que se eleva lateralmente; los brazos, que estarán totalmente rectos, con las manos y los dedos en prolongación, variarán de posición.

Plancha de pie en mano: Sobre un pie. Se trata de elevar un pie lateralmente, inclinando un poco el tronco al lado contrario al de la elevación de la pierna: la mano puede coger la pierna bien directamente por el tobillo, bien por delante de la planta del pie; la pierna que está en el aire y la punta del pie estarán estiradas, con el empeine totalmente abierto; el brazo que no se coge se coloca en la misma posición y altura (en el lado contrario) que la pierna.

Caída rusa: Desde la posición del pino, dejarse caer hacia atrás con todo el cuerpo recto, y antes de llegar a la diagonal de la caída, se mete la cabeza y se flexionan hombros.

Quinta; volteo hacia atrás hasta el pino: Desde la posición de firmes, se pliega el cuerpo a las piernas, se deja ir hacia atrás con apoyo de manos o sin él, hasta caer sentado, y, echando el cuerpo atrás, con los hombros por delante, hasta llegar a plegarlas con el cuerpo. Cuando este lleve al apoyo será con la espalda; antes, las manos han de estar colocadas a la altura de la cabeza, con la palma de las manos apoyadas en el suelo y con los dedos señalando a los hombros; se despliegan las piernas a la vertical, siguiendo con empuje de caderas y manos hasta llegar a la perfecta vertical, con la punta de los pies como prolongación de las piernas.

- **Voltereta**

Voltereta adelante: Desde la posición en cuclillas, con las manos apoyadas en el suelo, se echan los hombros

hacia delante al tiempo que se empujan las piernas, y, elevando la cadera, se flexionan los brazos, metiendo bien el pecho hacia dentro, con la barbilla bien pegada a él; se invierte entonces el rodamiento hasta llegar al apoyo en el suelo con la espalda, sin haber apoyado la cabeza, con la espalda bien curvada, los hombros adelantados, las rodillas bien dobladas, las puntas al techo y los talones junto a los glúteos; los pies han de ir en todo el trayecto con las puntas bien estiradas, para rodar y llegar a la posición de sentado; al estar los talones junto a los glúteos se han de adelantar los hombros para que, con el rodamiento, más este empujón, logremos incorporarnos a la posición de cuclillas; desde que se apoya la espalda en el suelo, las manos han de ir en las rodillas y continuar aquí hasta que los pies lleguen al suelo, momento en el que salen adelante, para favorecer el empuje de los hombros.

Voltereta adelante con las piernas abiertas: Desde la posición de cuclillas se lanza hacia delante apoyando las manos al tiempo que se mete la cabeza, se eleva la cadera y se curva la espalda; luego se apoya la espalda al tiempo que se abren las piernas, que irán rectas, y se sigue rodando con la espalda curva y, antes de que las piernas toquen el suelo, las manos se poyarán con los dedos hacia delante, con lo que creamos dos tipos de apoyo (en las manos y los talones): con este impulso y los empujes se llegará al apoyo solamente con las piernas

Voltereta adelante con las piernas juntas: Se salta hacia adelante, echando los brazos al tiempo que se eleva la cadera, para llegar al apoyo de manos con la cabeza alta, se hunde hacia el pecho y se apoya posteriormente la espalda. En todo este recorrido las piernas van rectas, en posición carpada al cuerpo, se rueda sobre la espalda y, antes de que lleguen las piernas al suelo, se apoyan las manos a la altura de las rodillas; se aprovecha la rotación empujando con las manos, subiendo la cadera y echando los hombros adelante; se mantienen los pies fijos para elevarse sobre los mismos, hasta llegar a la vertical de pie, sacando los brazos por delante.

Voltereta atrás: Desde la posición de firmes, con una flexión de tronco, con los brazos rectos y perpendiculares a las piernas, a la altura de las rodillas, nos desplazaremos hacia atrás, cambiando el apoyo de las manos para pasar a la altura de la cabeza; antes de apoyar la espalda, se doblan las piernas manteniendo las puntas de los pies rectas, y para llegar al apoyo de la espalda se elevan las rodillas a la vertical, al mismo tiempo que empujamos las manos hacia arriba y las caderas adelante, hasta llegar al apoyo de los pies.

Voltereta atrás con las piernas abiertas: Con los pies juntos y el cuerpo bien recto, se hace flexión del tronco sobre las piernas, estirando los brazos perpendicularmente a la altura de las rodillas y, dejándose caer con las piernas rectas hacia atrás, se apoyan las manos en el suelo, para amortiguar la caída, y al llegar al apoyo en el suelo con la cadera, desplazando la espalda hacia detrás al tiempo que se elevan las piernas, que irán rectas por delante, apoyando las manos en el suelo a la altura de la cabeza, con los dedos hacia adentro y pegados a las orejas; se hace la elevación de la cadera arriba, al tiempo que empujamos con las manos, librando el apoyo que pueda realizar la cabeza; las piernas, rectas, se desplazan lateralmente al apoyo, terminando de empujar con las manos hasta la incorporación total del cuerpo, con las piernas abiertas y los brazos en cruz, con los dedos estirados y las manos en prolongación de los brazos.

Voltereta atrás con las piernas juntas (Quinta): Desde la posición de pie, se hace flexión del tronco sobre las piernas, con los brazos rectos, perpendiculares a las piernas y por la altura de las rodillas, dejarse caer hacia atrás, apoyando las manos en el suelo; se apoya posteriormente la cadera y se rueda hacia atrás sobre la espalda, subiendo las piernas rectas, y, antes de que llegue la cabeza al suelo, se apoyan las manos a la altura de la nuca, metiendo los dedos paralelos hacia adentro, y, aprovechando la subida de la cadera y el empuje de las manos, se llevan los pies al suelo, al tiempo que terminamos de empujar hasta llegar a la vertical de los pies.

Voltereta lateral: Desde la posición de pie, con las piernas separadas, se hace flexión sobre la pierna izquierda, y metiendo el hombro izquierdo, se rueda sobre la espalda al tiempo que se flexiona la pierna derecha; al finalizar el rodamiento sobre la espalda se mete la rodilla derecha, empujando con el brazo

derecho, y con la pierna izquierda estirada, se empuja con el empeine de esta hasta llegar al apoyo de pie con las piernas abiertas.

- **Voltereta adelante**

Desde la posición en cuclillas, con las manos apoyadas en el suelo, se echan los hombros hacia delante al tiempo que se empujan las piernas, y, elevando la cadera, se flexionan los brazos, metiendo bien el pecho hacia dentro, con la barbilla bien pegada a él; se invierte entonces el rodamiento hasta llegar al apoyo en el suelo con la espalda, sin haber apoyado la cabeza, con la espalda bien curvada, los hombros adelantados, las rodillas bien dobladas, las puntas al techo y los talones junto a los glúteos; los pies han de ir en todo el trayecto con las puntas bien estiradas, para rodar y llegar a la posición de sentado; al estar los talones junto a los glúteos se han de adelantar los hombros para que, con el rodamiento, más este empujón, logremos incorporarnos a la posición de cuclillas; desde que se apoya la espalda en el suelo, las manos han de ir en las rodillas y continuar aquí hasta que los pies lleguen al suelo, momento en el que salen adelante, para favorecer el empuje de los hombros.

- **Voltereta adelante con las piernas abiertas**

Desde la posición de cuclillas se lanza hacia delante apoyando las manos al tiempo que se mete la cabeza, se eleva la cadera y se curva la espalda; luego se apoya la espalda al tiempo que se abren las piernas, que irán rectas, y se sigue rodando con la espalda curva y, antes de que las piernas toquen el suelo, las manos se poyarán con los dedos hacia delante, con lo que creamos dos tipos de apoyo (en las manos y los talones): con este impulso y los empujes se llegará al apoyo solamente con las piernas.

- **Voltereta adelante con las piernas juntas**

Se salta hacia adelante, echando los brazos al tiempo que se eleva la cadera, para llegar al apoyo de manos con la cabeza alta, se hunde hacia el pecho y se apoya posteriormente la espalda. En todo este recorrido las piernas van rectas, en posición carpada al cuerpo, se rueda sobre la espalda y, antes de que lleguen las piernas al suelo, se apoyan las manos a la altura de las rodillas; se aprovecha la rotación empujando con las manos, subiendo la cadera y echando los hombros adelante; se mantienen los pies fijos para elevarse sobre los mismos, hasta llegar a la vertical de pie, sacando los brazos por delante.

- **Voltereta atrás**

Desde la posición de firmes, con una flexión de tronco, con los brazos rectos y perpendiculares a las piernas, a la altura de las rodillas, nos desplazaremos hacia atrás, cambiando el apoyo de las manos para pasar a la altura de la cabeza; antes de apoyar la espalda, se doblan las piernas manteniendo las puntas de los pies rectas, y para llegar al apoyo de la espalda se elevan las rodillas a la vertical, al mismo tiempo que empujamos las manos hacia arriba y las caderas adelante, hasta llegar al apoyo de los pies.

- **Voltereta atrás con las piernas abiertas**

Con los pies juntos y el cuerpo bien recto, se hace flexión del tronco sobre las piernas, estirando los brazos perpendicularmente a la altura de las rodillas y, dejándose caer con las piernas rectas hacia atrás, se apoyan las manos en el suelo, para amortiguar la caída, y al llegar al apoyo en el suelo con la cadera, desplazando la espalda hacia detrás al tiempo que se elevan las piernas, que irán rectas por delante, apoyando las manos en el suelo a la altura de la cabeza, con los dedos hacia adentro y pegados a las orejas; se hace la elevación de la cadera arriba, al tiempo que empujamos con las manos, librando el apoyo que pueda realizar la cabeza; las piernas, rectas, se desplazan lateralmente al apoyo, terminando de empujar con las manos hasta la incorporación total del cuerpo, con las piernas abiertas y los brazos en cruz, con los dedos estirados y las manos en prolongación de los brazos.

- **Voltereta atrás con las piernas juntas (Quinta)**

Desde la posición de pie, se hace flexión del tronco sobre las piernas, con los brazos rectos, perpendiculares a las piernas y por la altura de las rodillas, dejarse caer hacia atrás, apoyando las manos en el suelo; se apoya posteriormente la cadera y se rueda hacia atrás sobre la espalda, subiendo las piernas rectas, y, antes de que llegue la cabeza al suelo, se apoyan las manos a la altura de la nuca, metiendo los dedos paralelos hacia adentro, y, aprovechando la subida de la cadera y el empuje de las manos, se llevan los pies al suelo, al tiempo que terminamos de empujar hasta llegar a la vertical de los pies.

- **Voltereta lateral**

Desde la posición de pie, con las piernas separadas, se hace flexión sobre la pierna izquierda, y metiendo el hombro izquierdo, se rueda sobre la espalda al tiempo que se flexiona la pierna derecha; al finalizar el rodamiento sobre la espalda se mete la rodilla derecha, empujando con el brazo derecho, y con la pierna izquierda estirada, se empuja con el empeine de esta hasta llegar al apoyo de pie con las piernas abiertas.

76